

48^E PROGRAMMA

Ronde van Nispen

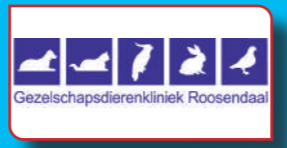
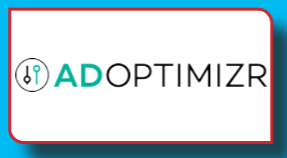
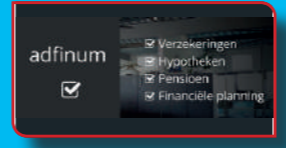


48^E ZONDAG 7 JULI 2024

RONDE van NISPEN

- 10.30 **LOOPFIETSEN, 2-4 JARIGEN**
- 10.40 **DIKKE BANDEN, 5-6 JARIGEN**
- 11.10 **DIKKE BANDEN, 7-8 JARIGEN**
- 11.20 **DIKKE BANDEN, 9-10 JARIGEN**
- 11.45 **DIKKE BANDEN, 11-12 JARIGEN**
- 12.00 **FUNKLASSE, 13- 15 JARIGEN**
- 12.45 **NIEUWELINGEN (M)** (40 km | Rondes: 22)
- 14.00 **OPEN KAMPIOENSCHAP VAN NISPEN (M)**
Inwoners van gemeente Roosendaal zonder vaste licentie (60 min. + 1 ronde)
- 15.30 **OPEN KAMPIOENSCHAP VAN NISPEN (V)**
Dames zonder vaste licentie (30 min. + 1 ronde)
- 16.15 **JUNIOREN/AMATEURS** (60 km | Rondes: 33)

Voor het volledige programma, inclusief prijsuitreikingen, zie www.rondevannispen.nl/programma



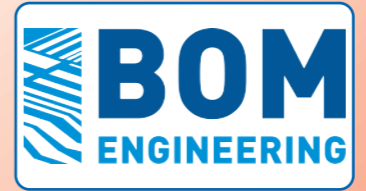
Zondag 7 juli staat de 48e editie van de Ronde van Nispen op het programma. Dit jaar staat nog meer in het teken van de kinderen. Zo kunnen alle kinderen t/m 15 jaar (ook kinderen die niet met de dikke banden races deelnemen) dit jaar gratis kennismaken met een heuse pumtrack. Deze mobiele baan wordt geplaatst op het parkeerterrein voor het dorps huis Nisipa. Vandaar dat daar dit jaar ook niet geparkeerd mag worden op zondag 7 juli.

Net als de laatste jaren wordt er dit jaar weer een open kampioenschap gehouden voor de inwoners van heel de gemeente Roosendaal met een apart klassement voor de (oud)Nispenaren. Waarbij de winnaar en winnares met de titel Kampioen van Nispen wederom gehuldigd wordt in met een kampioenstrui.

Het vervroegen van het kampioenschap van Nispen vorig jaar is goed bevallen. Dit geeft u als toeschouwers en de deelnemers/ deelnemsters de gelegenheid om ook na de wedstrijd nog gezellig plaats te nemen op een van de terrassen van de lokale horecabedrijven. Ook dit jaar hoeft u geen moment van de wedstrijd te missen. Er zal op het kerkplein wederom een LED-scherm geplaatst worden met prachtige live-beelden. Op die manier brengen we de koers nog dichterbij u en kunt u lekker genieten van een drankje en hopelijk een mooi zonnetje.

Bent u benieuwd naar de namen van de deelnemers/ deelnemsters of de uitslagen, neem dat gerust een kijkje op onze website. Ook de live wedstrijdbeelden zijn via onze website te bekijken. Neem daarom eens een kijkje op: www.rondevannispen.nl

Bestuur St. Wielercomité Nispen



Interview met Patricia Arts

Kampioen van Nispen, dames 2023

Patricia Arts, wielrenster uit Nispen en tevens kartrekker voor het populairder maken van het fietsen onder de vrouwen, zal zich dit jaar proberen te plaatsen voor het WK Granfondo in haar leeftijdsgroep 40-45 jaar. Deze zal in Denemarken plaatsvinden. Patricia zal eind mei de kwalificatiewedstrijd gaan rijden in Luxemburg. Dit is een route van 86 km met circa 1000 hoogtemeters. Een behoorlijke kluit dus. Hoe bereid zij zich voor? En hoe enthousiasmeert zij al deze vrouwen om te gaan fietsen?

Wat vind je het leukste aan fietsen?

Moeilijke vraag. Door actief mezelf in te spannen en mijn grenzen te verleggen kan ik mijn hoofd leeg maken. Dus eigenlijk is het inspannend ontspannen. En door het samen met anderen op pad te gaan, maak je er iets sociaals van. Je wordt er vrolijker en gezonder van, maar je komt ook beter in je vel te zitten. En dat is iets wat ik iedereen gun.

Wanneer en waarom ben je begonnen met fietsen?

Dat is inmiddels al weer 20 jaar geleden. Vroeger deed ik aan taekwondo, maar helaas kreeg ik last van mijn knieën. Ik heb toen eerst een aantal jaar niet kunnen sporten en daarna heb ik gezocht naar een sport wat wel kon. Ik zag wielrennen vaak op TV en dacht nou, dat lijkt me wel wat. Dus had ik een 2e handsfietsje gekocht



Hoe ben je op het idee gekomen om een poging te gaan wagen om jezelf te kwalificeren voor het WK Granfondo?

Het idee om deel te nemen is ontstaan door Naomi (zij heeft al twee jaar op rij deelgenomen aan de damesfietsstrainingen en tevens deelgenomen aan de Ronde van Nispen). Haar man doet ieder jaar mee met het WK. Naomi zei "ik ga dat ook eens proberen" en ik vond dat meteen ook een leuk idee! Ik zoek eigenlijk ieder jaar weer een nieuwe uitdaging op. Volgens mij ben ik nu enthousiaster dan Naomi, haha. In Luxemburg meedoen is al super. En dan zou een kwalificatie de kers op de taart zijn.

Hoe bereid je jezelf voor op deze wedstrijd?

Samen met Naomi ga ik van te voren daar al een keer het parcours verkennen. Sinds kort ben ik gestart met een trainer. Daarbij gaan we specifiek trainen om tijdelijk hoge wattages kunnen leveren, maar daarna wel weer snel te kunnen herstellen. Dit zal ook bij de klimmetjes namelijk het geval zijn. Dan moet je steeds in het rood kunnen gaan en daarna weer kunnen herstellen. Daarnaast heb ik de gehele winter geprobeerd om veel kilometers te maken. Ik heb veel op Zwift gereden en als het weer het toe liet, ook buiten.

Inmiddels heb je al 2 jaar op rij dames fietstrainingen georganiseerd in Nispen. Daar zijn veel dames enthousiast geworden en trainen nu regelmatig samen. Een mooi initiatief dus. Hoe is dit idee ontstaan?

Ik ben bij het wielcomité gekomen met het idee om tijdens de Ronde van Nispen een dameswedstrijd te organiseren. Maar voor veel dames is de stap naar een wedstrijd vrij groot. Daarom zijn we begonnen met het organiseren van trainingen, zodat iedereen die het spannend vindt om in een groep te fietsen daar op een leuke manier kennis mee kan maken. Er wordt heel enthousiast op gereageerd. Elk jaar stijgt het aantal vrouwelijke deelnemers bij de Ronde van Nispen en dat is toch wel een beloning. Toen ik begon met fietsen reed ik altijd tussen de mannen. Er waren toen nog maar heel weinig fietsende dames. Door deze trainingen hebben we er een leuke groep aan over gehouden en fietsen we regelmatig samen. Dat maakt het fietsen extra leuk.

Wat zijn de verdere plannen wat betreft deze trainingen en de huidige groep dames?

Dit jaar wordt er weer een start-to-bike clinic gegeven. Dit speciaal voor dames die voor het eerst gaan fietsen of dames die op een laagdrempelige manier willen wennen aan het fietsen in een groep. Daarnaast hebben we een leuke app-groep waarin regelmatig wordt voorgesteld om samen te fietsen of om mee te doen aan eventjes. Daarnaast willen we ook nog een dagje in Zuid-Limburg gaan fietsen en een keer een weekendje naar de Ardennen bijvoorbeeld. Genoeg plannen dus! Als er dames mee willen doen aan start-to-bike kunnen zij een berichtje sturen naar info@rondevannispen.nl. Het maakt niet uit of je nu wel of geen fiets hebt. Via Rullens in Wouw kan er tijdelijk een leenfiets geregeld worden. Ik hoop verder dat er dit jaar weer veel dames willen meedoen aan de Ronde van Nispen!

Inmiddels kunnen we melden dat Patricia zichzelf heeft gekwalificeerd. Net zoals Oud bestuursleden William Dircken (eveneens op de weg) en Edgar van Meer (op het WK gravelbike)

Interview met Marc Lodewijks

"Het was een van de mooiste dingen, maar ook een van de zwaarste dingen die ik ooit heb gedaan". Eind augustus deden Marc Lodewijks en Peter van Gastel mee aan de Tour For Life. Een fietstocht die begon in Noord-Italië en na 8 etappes van 175 kilometer eindigde in Maastricht. Met dit avontuur hebben zij, samen met nog ongeveer 150 anderen, 790.000 euro opgehaald voor kankeronderzoek.

Hoe kwamen jullie op het idee om aan de Tour For Life mee te doen?

Ongeveer 5 jaar geleden kwam Peter bij mij langs. Hij had toen net de Duchenne Heroes gereden en dat was hem erg goed bevallen. De Duchenne Heroes is een meerdaagse mountainbike tocht door Europa. Peter zei: "Wat ik ooit echt nog een keer wil doen, is de Tour For Life". Waarop ik zei dat ik daar ook wel interesse in had. En vorig jaar kwam het ons beide goed uit. In het begin van het jaar besloten we om mee te doen en toen zijn we begonnen met trainen. Wij deden vooral mee voor de sportieve uitdaging en dat er een goed doel bij kwam kijken, was mooi meegenomen.

Zo'n verre tocht vergt vast een hoop voorbereiding. Hoe hebben jullie deze voorbereiding aangepakt?

We hebben heel veel kilometers en heel veel hoogtemeters gereden. Ieder vrij weekend zijn we wel op de fiets gesprongen en zijn we bijvoorbeeld in de Ardennen gaan fietsen of een hebben we een lange duurrit hier in de buurt gemaakt. Ook hebben we mee gedaan aan een paar Ardennen tochten, zoals de Chouffe Classic. Daarnaast zijn we ook nog in de Eiffel gaan fietsen en in Annecy (Frankrijk) zodat we lekker veel hoogtemeters konden maken. Op al deze tochten hebben we ook onze reepjes en gelletjes gegeten, zodat we konden kijken of dit voor ons werkte.

Hoe verliep de route van Noord-Italië naar Maastricht?

Allereest hebben we de Alpen doorkruist met aardig wat Colls. In de Alpen hadden we de eerste twee dagen heel slecht weer, waardoor met name het afdalen echt verschrikkelijk koud, nat en lastig was. Vervolgens klaarde het weer wat op en zijn we door de Jura naar de Vogezen gereden. Na de Vogezen kom je in het Noord-Oosten van Frankrijk. Dit is een heel stuk "niemandland", maar nog best wel glooiend waardoor we daar nog steeds veel hoogtemeters per dag reden. Vervolgens schoten we de Ardennen in en reden we over La Redoute richting Maastricht. Daar stonden de familie en vrienden klaar. Een heel speciaal moment.

Hoe zagen jullie dagen er uit?

Haha, dat was een strakke planning. Om 6.00 opstaan, daarna aankleden en wat opruimen. Daarna gingen we met de hele groep ontbijten, ofja bunkeren dat het niet normaal is. Vervolgens de fiets klaar maken en om 8.00 de fiets op. De routes kregen we via GPX en dan begon de dag. Tijdens de route waren er twee à drie verzorgingsposten voorzien. Tussen 15.00 en 17.00 kwamen we meestal aan en dan gelijk de fiets een beetje schoonmaken, douchen, omkleden en eten. In de avond kreeg je een briefing over de etappe van de volgende dag. Het was in de avond ook altijd echt heel gezellig met de andere deelnemers. Daarna gingen we slapen in onze tentjes die de organisatie voor ons meenam en elke dag weer opzette.

Jullie heb 8 etappes gereden. Welke rit is je het meest bijgebleven?

Goh, moeilijke vraag. Ik denk dan toch de rit in de Vogezen, omdat het daar een ontzettend mooie omgeving was en we hadden daar ook prachtig weer. De vermoeidheid begon wel op te spelen, maar we begonnen ook te wennen aan het klimmen waardoor het eigenlijk zelfs beter ging. En toch is ook de aankomst rit goed bijgebleven, omdat daar van iedere deelnemer familie of vrienden klaar stonden, dat is echt wel gaaf.

Zo te horen is het een prachtig avontuur geweest. Zou je nog een keer zo iets willen doen?

Ja, 100%, absoluut. De eerste dagen met de regen was het vervelend. Alle kleren nat en die droogde moeilijk. Maar je bent alle narigheid weer snel vergeten met de prachtige omgeving en het lekkere weer. We hebben er van genoten, dus ik zou zeker nog zo iets dergelijks een keer willen doen. Het liefst ook samen met Peter, want dat ging hartstikke goed. We wogen even zwaar en hadden op dat moment afgesproken dat we samen op 250 watt bergop gingen rijden. En op die manier was het voor ons beide goed te doen.

En nu de hamvraag. Mogen we jou na al die kilometers ook op de Ronde van Nispen verwachten?

Haha, dat weet ik nog niet. Ik ben ooit eens keer hard gevallen en sindsdien ben ik een beetje voorzichtig. Ik ben er daarom nog niet helemaal over uit of ik mee ga doen.

