

vier!

mijn 4Daagse



5 tips om lekker te slapen – Zonder hen geen 4Daagse – **Alle mooie plekken langs de 4Daagse-route** – Bruisende buurten – **Ken je deze diehards al?**

**DE 4
DAAGSE**

The Walk of the World



Je kiest niet voor pijn bij bewegen Maar wél voor Bergman Clinics



Heup



Hand & pols



Rug & Nek



Schouder



Voet & Enkel



Knie

- Meer dan 80 focusklinieken in Nederland
- Topkwaliteitzorg met persoonlijke aandacht
- Korte toegangstijden
- Beoordeeld met 8.9 op Zorgkaart Nederland
- 100% vergoed na verwijzing huisarts



10 focusklinieken | Bewegen

Amsterdam | Arnhem | Breda

Capelle aan den IJssel | Den Bosch | Haarlem

Heerenveen | Naarden | Rijswijk | Zwolle

www.bergmanclinics.nl/bewegen

Focus maakt het verschil

Beste wandelaars,

Als ik terugkijk op de 4Daagse van 2025, doe ik dat met een grote glimlach. Wat was het een bijzondere week! De sfeer langs de route, de energie in de stad en de euforie bij de finish maakten van deze editie opnieuw een week om trots op te zijn. Dat gevoel wordt ook bevestigd door de reacties die we hebben ontvangen van wandelaars. In het klanttevredenheidsonderzoek gaven onze deelnemers de 4Daagse een mooie 7,9. Een score waar wij als organisatie, samen met zoveel trouwe vrijwilligers, oprecht trots op zijn.

Tegelijk is dat voor ons nooit 'alleen een cijfer'. Het helpt ons om te blijven verbeteren. Twee aandachtspunten, de startprocedure en de drukte op het parcours, kwamen in het tevredenheidsonderzoek duidelijk naar voren. Het is op momenten druk, en wachten zoals bij de start hoort daar soms bij, juist om de doorstroom veilig en goed te laten verlopen. We zetten daarom in op heldere en tijdige uitleg via onze kanalen over start, routing en doorstroom, zodat je weet waar je aan toe bent. Zo spraken we voor dit magazine met Frieda van de Vendel en Bas Versteegen over die startprocedure en doorstroming op het parcours. Ook werken we nauw samen met gemeenten, vrijwilligers en partners aan betere spreiding en duidelijke routing, zodat jij je kunt focussen op waar het om draait: wandelen en genieten.

Benieuwd wat je in deze editie van het magazine kunt verwachten? We nemen je mee in wat de 108e editie zo bijzonder maakt. Zo gaan we onder andere twintig jaar terug in de tijd naar 2006, een jaar dat nog altijd doorwerkt in onze organisatie. Het internationale karakter van The Walk of the World zie je in een drieluik met Sonia Azatyar, Mo Hersi en het UAF. Het drieluik gaat over doorzettingsvermogen en nieuwe kansen. Je krijgt een kijkje achter de schermen bij het nachtwerk: routes uitzetten, mobiliteit regelen en controleren terwijl de stad slaapt. Ook spraken we Mátyás Bittenbinder over zijn liefde voor Nijmegen, natuur en wandelen.

Ik wens je veel leesplezier, maar vooral: een prachtige 4Daagse. Geniet van elke stap, van de mensen om je heen en van alles wat deze week zo bijzonder maakt. **Heel veel succes!**

Babs Rijke

WOORDVOERDER STICHTING DE 4DAAGSE



*Read parts of
this magazine
in English*



INHOUD

*Zonder vrijwilligers
geen 4Daagse*

Uitgelicht

16. De ogen van het parcours

Dienst Controle

31. De dag dat de hitte toesloeg

Mensen, momenten en lessen van 2006

56. Elke kilometer is een keuze

Zij gaat voor 50, hij voor 40. Waarom?

74. 's nachts achter de schermen

Terwijl Nijmegen feest zijn zij aan het werk

78. Houd je ogen en oren goed open

Bioloog Mátyás Bittenbinder geeft natuurtips langs de 4Daagse-routes



*World Team:
wandelen verbindt
werelden*



COLOFON

Tekst & productie: Gloed in samenwerking met Stichting DE 4DAAGSE

Ontwerp & opmaak: Gloed

Fotografie/illustraties: Dennis Vloedmans, Duncan de Fey, Toon de Vos, Bert van Meegen, Bianca Dekkers-van Uden, Frank van Raaij, Oscar Westrup, Goedele Monnens, Esther Malmberg, Ger Loeffen,

Yesmée Fischer, Karsten Russ, eigen foto's interview-kandidaten, KREA - Nano Banana

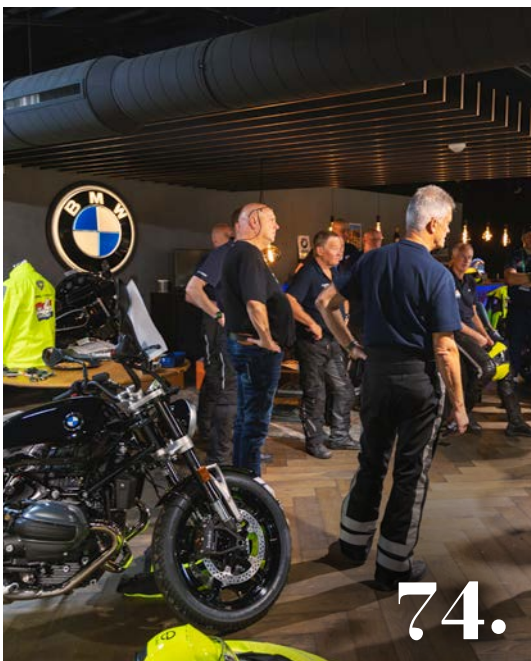
Tekening Buurtinitiatieven en strip:

Roel Venderbosch

Drukwerk: Moderna printing, Beringen (BE)

Redactie: magazine@4daagse.nl

OP DE ROUTE



74.



19.

*Liesbeth en haar
Blauwe Dinsdag: de
Waalbrug en Elst*



45.

*Bas kent Roze Woensdag
als zijn broekzak:
Wijchen, Beuningen
en Weurt*



56.



*Op de route
ontdek je Romeinse
geschiedenisweetjes*



65.

*Liz neemt je mee naar
Groene Donderdag: Mook,
Groesbeek en Berg en Dal*



91.

*Karsten sluit af op Oranje
Vrijdag: Grave, Cuijk en
natuurlijk de Via Gladiola*

En verder ... 15. Bingo! Heb jij dit ook meegemaakt? - 38. Slaap je sterk 5 tips voor een goede nachtrust - 88. Wat vonden wandelaars? Dit zijn de cijfers - 96. Diehards: doorzetten tijdens de 4Daagse - 102. Goed bekeken: Heumensoord

SCAN EN MAAK KANS!

Maak kennis met de merken uit je Goodiebag
én maak kans op één van de geweldige prijzen hieronder



* Startbewijzen voor de 4Daagse van 2027

- * **1x St. Johann in Tirol:** Win een zomervakantie in St. Johann in Tirol.
- * **10x WandelZapp:** Win 1 van 10 proefabonnementen!
- * **1x Dextro:** Win 2 kaarten voor de CUPRA Rotterdam Premier Padel Finale in Ahoy.
- * **1x Germany Travel:** Maak kans op een reis voor twee naar Quedlinburg!
- * **1x Beter Bed:** Haal het maximale uit je slaap. Win een B Bright matras afgestemd op jouw slaapbehoeften.
- * **1x Provincie Gelderland:** Win een bijzondere meet & greet op De Gelderse Dag.
- * **1x Wandelwol:** Maak kans op een WandelWol wandelpakket t.w.v. € 100,-



4 vragen aan burgemeester Hubert Bruls

Als gastheer van de stad: wat hoopt u dat deelnemers en bezoekers direct voelen zodra ze hier aankomen?

Wat ik vaak terughoor van wandelaars en bezoekers is dat ze zich in onze stad welkom en thuisvoelen. En dat maakt mij als burgemeester natuurlijk trots. Organisatoren en ondernemers doen er alles aan om de feestvierders en 4Daagse-deelnemers gastvrij te ontvangen. Inwoners versieren hun huis langs de route, moedigen de wandelaars aan. Het is echt een groot feest voor de stad en alle gasten.

Wat maakt u tijdens deze dagen het meest trots op Nijmegen?

In de derde week van juli ontvangen wij vele honderdduizenden bezoekers, en dat verloopt altijd gemoedelijk, zonder grote incidenten. Nijmegenaren verwelkomen hen van harte, en doen ook niet moeilijk over geluidsoverlast of het feit dat de stad op zijn kop staat. De 4Daagse hoort bij Nijmegen. En daar ben ik niet alleen trots op, dat is een gezamenlijke trots van alle Nijmegenaren.

Welk typisch detail van de 4Daagse zouden deelnemers volgens u echt moeten opmerken?

Voor mij is het meest typerend het saamhorigheidsgevoel. Vrijwel iedereen die je ontmoet, is ontspannen, enthousiast, staat open voor een praatje. Samen wordt er gewandeld, samen wordt er gefeest. Er lijkt even geen verschil tussen mensen te bestaan.

Wanneer is het evenement voor u geslaagd?

Ik wens alle 4Daagse-deelnemers gezellige, blessurevrije wandeldagen en ontmoet hen graag op vrijdag langs de Via Gladiola. Als iedereen weer tevreden en gezond huiswaarts keert, dan is de Nijmeegse missie geslaagd.

Hubert Bruls

BURGEMEESTER NIJMEGEN



*Read this page
in English*

Ontvang elke week een dosis wandelinspiratie rechtstreeks in je mailbox



Meld je aan voor de Wandel.nl nieuwsbrief en laat je verrassen door alles wat met wandelen te maken heeft.

Ontdek prachtige routes, blijf op de hoogte van leuke evenementen en profiteer van handige tips om je wandelingen nog leuker te maken. Schrijf je nu in en laat je wekelijks inspireren.

KWBn

Scan hier en schrijf je in!
wandel.nl/nieuwsbrief



Rust en ruimte, *vanaf de start*

Elk jaar werken honderden mensen achter de schermen aan een veilige en prettige 4Daagse. Een belangrijke uitdaging is het goed spreiden van tienduizenden wandelaars bij de start en op het parcours. Dat vraagt om slimme keuzes en duidelijke afspraken. De werkgroep Start, Aanmelding en Finish houdt zich hier het hele jaar mee bezig. Wat doet zij precies? En als er aanpassingen zijn, hoe komen die tot stand en wat merken wandelaars daarvan? We praten erover met Frieda van de Vendel en Bas Versteegen, beiden actief in de werkgroep.

Waarom is deze werkgroep opgericht?

Frieda: “De werkgroep ontstond in de coronajaren, toen we moesten onderzoeken hoe we voor meer spreading konden zorgen bij de start en op het parcours. Die analyses bleken ook daarna waardevol. Inmiddels kijken we naar alles rondom start, aanmelddagen en finish, omdat die onderdelen sterk met elkaar samenhangen.”

Bas vult aan: “Ons doel is om de 4Daagse veilig, beheersbaar en prettig te houden voor iedereen. Dat vraagt om goede samenwerking tussen verschillende disciplines.”

Waarom waren aanpassingen nodig?

Bas: “De 4Daagse is groot en blijft groeien. Tegelijk komen deelnemers steeds vroeger naar de start. Dat zorgt voor drukte en wachtrijen. Als organisatie willen we daar grip op houden. Het moet veilig en comfortabel blijven.”

Frieda: “Een belangrijke reden waren de reacties van de deelnemers. Niet alleen over de drukte zelf, maar vooral over hoe die werd ervaren.”

Wat hebben jullie geleerd van de aanpassingen in 2025?

Frieda: “De gedoseerde start werkte. We zagen meer spreading op het parcours en minder piekbelasting.”

Bas: “De wachttijdbeleving bleef een aandachtspunt. In 2025 kozen we ervoor om met twee startpoorten te werken in plaats van vier, maar met hetzelfde aantal scanners. Dat gaf ons meer controle over de instroom. Bij sommige deelnemers wekte het wel de indruk dat de start daarvoor iets langer duurde.”

De keuzes die jullie maken, waar baseren jullie die op?

Bas: “Niet alleen op gevoel. We gebruiken steeds meer data, zoals scangegevens, camerabeelden, telcamera's en app-data. Die combineren we in ons commandocentrum met signalen van vrijwilligers op het parcours.”

Frieda: “Samen met het klanttevredenheidsonderzoek geeft dat een compleet beeld.”

*“We
luisteren
naar jullie en
verbeteren stap
voor stap”*



Wat kwam er uit dat onderzoek?

Frieda: “Deelnemers gaven aan dat het parcours rustiger voelde, maar dat wachten bij de start soms lang leek. Ook kwamen er opmerkingen terug over voordringen en het blokkeren van wachtrijen door wandelaars van een volgende afstand.”

Bas: “Het onderzoek bevestigde dat we op de goede weg zijn, maar ook dat er nog verbeteringen mogelijk zijn.”

Wat merken wandelaars daarvan in 2026?

Bas: “We verfijnen de startprocedure: iets meer

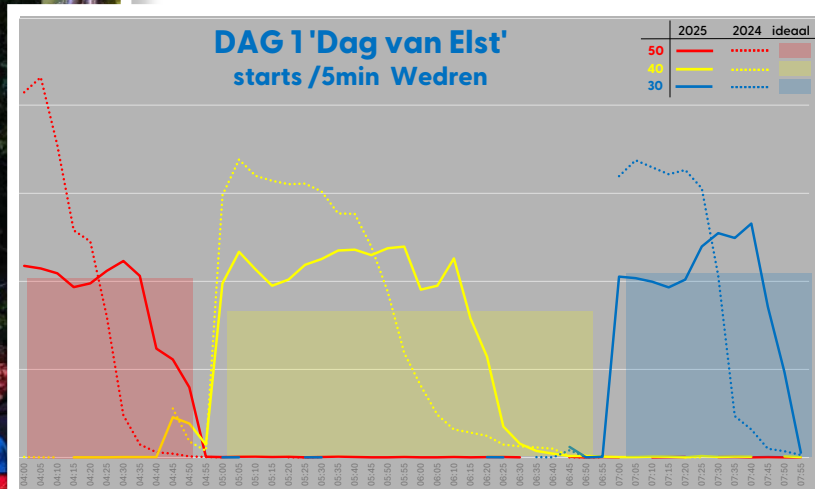
ruimte tussen de starttijden, een andere inrichting van wachtruimtes en extra maatregelen tegen voordringen.”

Frieda: “Ook investeren we in duidelijkere routing, betere informatie en meer aandacht voor de wachttijdbeleving. We houden vast aan een gedoseerde start, omdat die bijdraagt aan veiligheid en comfort op het parcours.”

Wat willen jullie wandelaars meegeven?

Frieda: “We luisteren naar jullie, analyseren en verbeteren stap voor stap.”

Bas: “Gedoseerder starten zorgt voor een betere doorstroming op het parcours.”



Afsluiter

Met de aanpassingen in 2026 bouwt de 4Daagse verder aan rust en ruimte, vanaf de start tot op het parcours en bij de finish. Door te leren van data, ervaringen en feedback van deelnemers blijven we verbeteren, zonder tradities uit het oog te verliezen. Zo blijven veiligheid en wandelplezier hand in hand gaan.



Frieda van de Vendel
hoofd dienst Bureaulisten



Bas Versteegen
dienst Mobiliteit

VRIJWILLIGERS



*2026 is het Internationaal Jaar van de Vrijwilligers:
voor ons een mooie kans om onze vrijwilligers te
bedanken, want zonder hen geen 4Daagse*





Internationaal Jaar van de Vrijwilliger

Zonder vrijwilligers geen tribune, geen startbewijs, geen veilige doorloop. 2026 is officieel het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger, en bij de 4Daagse weten we al 108 edities wat dat betekent. Meer dan 400 mensen die zich inzetten om van de 4Daagse een groot succes te maken. Elk jaar opnieuw.





De 'Dag van Park Lingezegen'

Geef je ogen goed de kost op de eerste dag van de 4Daagse, een groot deel van de route loopt namelijk door Park Lingezegen. In dit 17 vierkante kilometer grote Landschapspark tussen Nijmegen, Arnhem Elst en Bemmelen geniet je van al het moois wat de Betuwe te bieden heeft. En ben je nog niet uitgewandeld na de 4Daagse? Kom dan zeker nog een keer terug. Van een kort ommetje tot lange afstandswandelingen: Park Lingezegen is een waar wandelparadijs!

Zoek de ruimte op in Park Lingezegen

Wie de ruimte opzoekt in Park Lingezegen komt voor mooie verrassingen te staan. Je vindt er wuivende rietmoerassen vol vogels, eindeloze akkers en vergezichten van Nijmegen tot Arnhem, oude notenlanen en plekken vol historie. Onderweg geniet je van lokale producten en de bijzondere verhalen die de streek uniek maken.

Jouw training voor de volgende 4Daagse start in Park Lingezegen!

In Park Lingezegen kan je terecht voor kilometers wandelplezier. Loop een van de klompenpaden, lange routes van 20 tot 50 kilometer of stippel zelf je route uit via het wandelknooppuntennetwerk. Jouw training voor de 4Daagse 2027 begint in Park Lingezegen!



Scan voor meer wandelinspiratie

Wij zijn Hutten Albron Impactmakers

Vier dagen lang alles geven. Door weer en wind, met blaren of juist op wolken. De 4Daagse draait om doorzettingsvermogen, karakter en de kracht van samen. Precies dat is waar Hai (Hutten Albron Impactmakers) ook voor staat. Met aandacht samen verschil maken.

Sinds eind 2024 zijn Albron en Hutten samen verdergegaan onder één naam: Hai. Twee organisaties met een rijke geschiedenis in eten, drinken en gastvrijheid, die hun krachten bundelen om nog meer impact te maken. Niet alleen op het bord, maar juist ook daarbuiten.

De merken van Hai verzorgen eten en drinken op in totaal 1.100 locaties voor 130.000 gasten in Nederland en België. Hai heeft een stichting als eigenaar. De helft van de winst gaat naar deze stichting die investeert in projecten die zorgen voor sociale impact, zoals LunchMaatjes (gratis gezonde maaltijden voor basisschoolkinderen) en het Hai Impact House.

Onder het Hai Impact House vallen sociale en duurzame initiatieven, zoals Brownies&downies, Sign Language Coffee Bar, De Verspillingsfabriek en de Zorgbakkerij. Diversiteit, inclusie en social return zijn voor ons geen loze belofte, maar dagelijkse praktijk.

Bij Hai geloven we dat werk meer is dan alleen doen wat er van je gevraagd wordt. Wij geloven in een

organisatie waar iedereen zich welkom voelt en mee kan doen. Het gaat om groeien, elkaar versterken en elke dag een beetje beter worden. Net als bij de 4Daagse: je begint met een eerste stap, maar uiteindelijk bereik je samen de finish.

Daarom zetten we ons in voor een werkomgeving waarin jij je welkom voelt vanaf dag één. Waar we naar je luisteren, met je meedenken en je helpen om het beste uit jezelf te halen. Of je nu in de keuken staat, gasten ontvangt of achter de schermen werkt. Iedere rol telt, elke stap maakt verschil.

Wat ons verbindt met jou als loper? De wil om impact te maken, hoe klein of groot ook. Want net zoals jij er elke dag opnieuw staat om verder te lopen, bouwen wij iedere dag aan een betere wereld, met aandacht voor mensen, duurzaamheid en goed eten.

Dus terwijl jij toewerkt naar jouw finish, dagen wij je uit om ook eens na te denken over je volgende stap in je carrière.

**Ontdek jouw plek bij Hai.
En maak samen met ons impact.**



Scan de QR-code,
of mail naar: werkenbij@hai.eu



Hutten



DE BUURTBOER

Albron

smaak
chef

DE VERSPILLINGS
FABRIEK

Brownies & downies

Sign
Language
Coffee Bar

Hutten
food & design

coffeecompany

THE GREEN HOUSE
eat more relax enjoy

Supported by:



Federal Ministry
for Economic Affairs
and Energy

on the basis of a decision
by the German Bundestag

Duitsland
Altijd gastvrij



www.germany.travel

Family & Friends in Nature

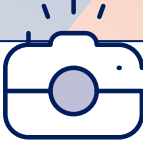
**Ontdek wandelland Duitsland:
verrassend veelzijdig, betaalbaar en lekker dichtbij!
Kijk op germany.travel/dichtbij**

Sächsische Schweiz, Elbsandsteingebirge © DZT/Francesco Carovillano

BINGO!

Heb jij dit ook meegemaakt?

Vier dagen lopen, dat zit vol kleine momenten die je nooit vergeet. Van dat snoepje dat je opeens in je handen hebt tot de gladiool die je onderweg toegestopt krijgt. Kruis aan wat jij hebt beleefd.

Ik heb een puddingbroodje of appelflap gespot	Ik ben aangemoedigd door iemand met een aanmoedigingsbordje	Ik heb een drankje gekregen van een toeschouwer 	 Ik heb bij de finish een selfie gemaakt	Ik heb een high five gekregen 
Ik heb omgekeken om de achterkant van elk doorkomstgemeentebord te zien 	Ik heb de vlag van de 4Daagse gezien	Ik heb een gladiool gekregen 	Ik heb mijn controlekaart laten knippen	Ik heb iemand zien slapen langs de route 
Ik heb een in the Spotlight-deelnemer herkend	Ik heb de 4Daagse-kleuren op een heel gek voorwerp gespot	Ik heb marsleider Henny Sackers gezien	Ik heb een medewandelaar erdoorheen gesleurd 	Ik heb mijn veters gestrikt 
Ik heb de vlag van de Zwitserse militaire delegatie gezien 	Ik heb de drie nummers Baila Gasoline, Engelbewaarder én De mooiste van het jaar gehoord	Ik denk dat ik in beeld ben geweest op tv 	Ik heb een vlaggetje, pin of patch gekregen van een militair	Ik heb een flauw grapje gemaakt met de 4Daagse als onderwerp
Ik heb burgemeester Hubert Bruls gezien	Een kind heeft mij een snoepje gegeven 	Ik heb een wandelaar gezien met de jubileumtas van de 100e 4Daagse	Ik heb op de Wedren gedanst 	Ik heb het 4Daagse-kruisje of -cijfer ontvangen



*Read this page
in English*

Dienst Controle de ogen van het parcours

Op en langs het parcours houden 66 vrijwilligers de 4Daagse eerlijk en veilig. Ze knippen controlekaarten, wegen bepakking en lopen mee – vaak zonder dat je het merkt. Dit zijn de cijfers achter de dienst Controle.



● Sinds 1909

'Controle' bestaat net zo lang als de 4Daagse zelf. Al 108 edities controleert de dienst of wandelaars zich aan de reglementen van de 4Daagse houden.

● Meest gestelde vragen

"Hoe ver is het nog?" en "Waar is de medische post?" zijn de meest gestelde vragen aan controleurs. Ze weten het antwoord altijd.

● 10 kilo

Twijfel over de bepakking van een militair? Controleurs wegen ter plekke met gekalibreerde weeghaken. Onder de 10 kilo betekent directe diskwalificatie.

● Top 3 overtredingen

Afsnijden, lopen met een wandelstok en militairen met te lichte bepakking. Dit zijn de drie overtredingen die controleurs het vaakst tegenkomen.

● Let op bij splitsingen

Controleurs zien het meeste misgaan bij routesplitsingen. Wie de verkeerde afslag neemt, wandelt de verkeerde route en loopt het risico om gediskwalificeerd te worden.



● 2 tot 5 controleposten per dag

Elke dag staan er twee tot vijf vaste controleposten langs het parcours. Daarnaast zijn er mobiele teams onderweg – onzichtbaar voor de meeste wandelaars.

● 350.000 knipjes per editie

Iedere wandelaar wordt elke dag minimaal twee keer gecontroleerd. Dat levert per editie zo'n 350.000 knipjes op, ruim 5.300 per controleur.

● 2 à 3 mobiele controleteams

De mobiele teams lopen mee op de route. Ze observeren vanaf de kant en komen alleen in actie als ze een overtreding zien.

● 66 vrijwilligers

Alle controleurs van de 4Daagse zijn vrijwilliger. Zij controleren niet alleen of je de juiste route loopt door het knippen van de controlekaart, maar letten ook op het naleven van andere reglementen.

● 15 kilometer per dag, waarvan de helft achteruit

Een controleur loopt gemiddeld 15 kilometer per dag. De helft daarvan achteruit, om het aankomende peloton in de gaten te houden.



● tot 10 uur per dag in touw

De vroegste controleurs beginnen om 04:00 uur. De dienst loopt door tot 17:00 uur, inclusief dagelijkse briefing en debriefing. Warm, fysiek zwaar en vroeg op.

● ±50 diskwalificaties per editie

Wie zich niet aan de reglementen houdt loopt het risico om gediskwalificeerd te worden. Ongeveer 50 wandelaars per editie halen daardoor de finish niet.



Lees alle reglementen op
www.4daagse.nl/reglementen



De straat waar ijs het verschil maakt

Na een lange wandeldag keer je op woensdag via Weurt weer terug in Nijmegen.

“De Kanaalstraat is een fijne entree van de stad. De vermoeidheid zit in de benen, maar hier bruist het alsof de intocht al is begonnen. Aan het begin van de straat staat de wijk klaar, met een speciaal ijsstation. Het is een klein gebaar met een groot effect. De saamhorigheid spat ervan af en de wijkgeest is voelbaar. Juist hier, vlak voor de laatste kilometers, geeft die aandacht een enorme mentale boost. Hier laat Nijmegen zien hoe je wandelaars niet alleen binnenhaalt, maar ook vooruit draagt.”

Wandelaar: Rob de Sain

Fotograaf: Duncan de Fey

Locatie: Kanaalstraat in Nijmegen



‘Het begon met wandelen voor herstel’

vier!
mijn dag

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

BLAUWE DINSDAG

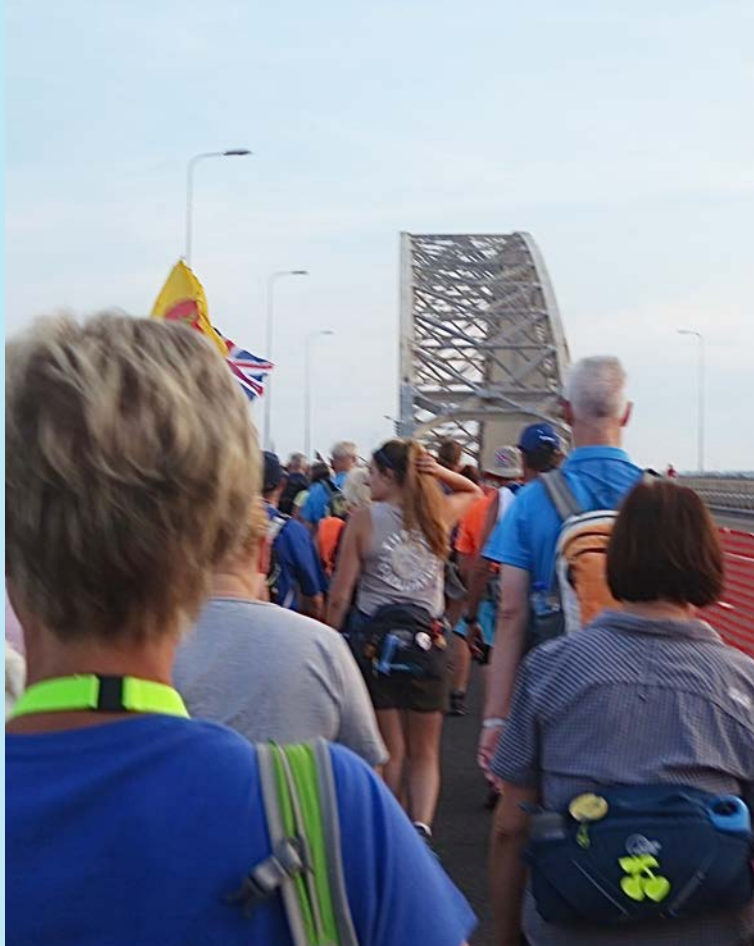
Toen **Liesbeth van der Cammen** (66) uit Zoetermeer in 2011 na een herniaoperatie van haar fysiotherapeut de tip kreeg om te gaan wandelen, kon ze niet vermoeden wat dit zou betekenen. Ze stopte noodgedwongen met tennissen en begon met wandelen. Haar man René liep met haar mee, maar hij wilde wel graag met een doel voor ogen lopen. Dat werd de 4Daagse. Twaalf 4Daagsetochten verder is de wandelsport niet meer weg te

denken uit Liesbeths leven. Al met de inschrijving in januari begint het te kriebelen. Liesbeth vertelt wat de 4Daagse, in het bijzonder Blauwe Dinsdag, haar heeft gebracht. Van prachtige vergezichten over rivieren en bruggen tot liefdevolle aanmoedigingen langs de kant in Elst. En natuurlijk tips en inspiratie om van de eerste wandeldag een groot succes te maken!



*Liesbeth van
der Cammen*

**“Je doet
het samen:
dat is de
kracht van de
4Daagse!”**



1 DE WAALBRUG

In juli 2012 was het zover. Liesbeths eerste 4Daagse. Tot dan toe gingen wandelen en haar rug goed samen. Maar de 4Daagse, die vroeg wellicht wat meer. Toch ging het haar goed af. Liesbeth: “Die dinsdagochtend zijn we gestart op de Wedren. Dan sta je daar, tussen al die mensen, indrukwekkend! Daarna gingen we al vrij snel de Waalbrug over. Alle auto’s aan de kant, mensen aan de kant – het was een bijzonder moment. Ieder jaar als ik de Waalbrug op loop, ben ik emotioneel: we staan er weer, we lopen er weer. En dit is écht Nijmegen. Uitkijkend over dat mooie water ... een prachtig moment!”

2

ELST IN HET BLAUW

Na de Waalbrug, de prachtige Oosterhoutsedijk en enkele dorpen komen de lopers in Elst. Hier ontkom je er niet aan dat de kleur van de dag blauw is. Liesbeth: “Het begint al met een man op stelten in het blauw waar je onderdoor loopt. De aankleding is schitterend. Alle mensen zijn in het blauw. Zelfs de kerktoren in Elst is in blauw gehuld. En er lopen veel politiekorpsen mee; nog méér blauw op straat. Na meer dan tien jaar meedoen, kan ik wel zeggen: de kleur van de dag krijgt elk jaar meer nadruk.”



3 PIJNLIJKE TENEN

Waar Liesbeth ook direct aan denkt bij de kleur blauw zijn de tenen van al die wandelaars: "Ik moet de eerste wandelaar nog tegenkomen met cleane voeten."

Liesbeths tips voor zo pijnvrij mogelijke voeten? "Ik plak altijd Fixomull onder mijn voeten. Het is vrij elastisch. Je kunt het overal voor gebruiken. Het voorkomt wrijving en schurende plekken. Verder stop ik wandelwol in mijn schoenen en sokken. En een paar schone sokken gaan mee om halverwege de dag sokken te wisselen. Wij plannen na elke tien kilometer een korte stop. En dan het liefst nét na tien kilometer, dat scheelt weer. Let ook op met wat je eet en drinkt. Er gaat iedere dag een hardgekookt ei mee in mijn rugzak, één bidon met water en eentje met water en een zoutoplossing. Bouillon is overigens een goed alternatief!"



4 EEN BABBELTJE

Sinds haar operatie heeft Liesbeth geen pijn meer aan haar rug. Tijdens het lopen heeft zij het ondanks haar goede voorbereiding af en toe zwaar. Wat doe je als je er even doorheen zit? Liesbeth: "Dan zoek ik afleiding. Ik praat met mijn man, maar ik maak ook weleens een babbeltje met een andere loper. Zo pep je elkaar op, dat is mijn tip. Zo'n babbeltje leidt gigantisch af. En kijk ook om je heen. Mensen aan de kant zijn hartverwarmend. Je doet het samen: dat is de kracht van de 4Daagse!"

Over de Waal, net als de Romeinen

Al in de Romeinse tijd lag Noviomagus (Nijmegen) op een strategische plek aan de Waal. De rivier vormde een belangrijke levensader. Goederen en voorraden werden via het water aangevoerd. Archeologen en historici vermoeden dat de Romeinen een brug over de Waal hebben geslagen, vermoedelijk op de locatie van de huidige spoorbrug. Deze oversteekplaats maakte het mogelijk dat soldaten, handelaren en bewoners de rivier konden passeren.

Die verbindende kracht van de Waal leeft vandaag nog altijd voort. Tijdens de 4Daagse steken duizenden wandelaars op Blauwe Dinsdag de Waalbrug over.



dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

5 GEDICHTJES

Liesbeth adviseert om vooral te blijven wandelen na de 4Daagse. "Wandelen is altijd goed. Ga eruit, ook met slecht weer." De 4Daagse heeft Liesbeth enorm geïnspireerd. Zelfs in de corona-periode wilde zij, haar man en enkele vrienden de traditie voortzetten en bootsten ze eigenhandig een 4Daagsetocht na, met alles wat daarbij hoort. Het heeft haar zelfs aangezet tot het schrijven van gedichten die ze bundelde in een boekje. Zo schreef ze over Blauwe Dinsdag:

*De 4Daagse in één oogopslag
kent een eigen kleur op elke wandeldag.
De start op Blauwe Dinsdag, een
waterrijk gebied,
waar iedereen in het blauw van de Rijn
en Waal geniet.
[...]
Geniet van al die kleuren en alle
vrolijkheid,
waar vind je in vier dagen zo veel
positiviteit!*

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4



Op de kaart



Read this page
in English



Lingewaard

Even op adem komen in Bemmell

Midden in Bemmell, in de gemeente Lingewaard, biedt de TheaterKerk een welkom contrast met de drukte van de route.

“Zodra je de TheaterKerk binnenloopt, valt de rust op. Hier kun je even zitten, iets eten en gebruikmaken van een schoon toilet. Op de banken in de hal kom je als wandelaar weer tot jezelf, met de stilte van het gebouw als rustpunt. Terwijl buiten, op nog geen twintig meter afstand, het feest onverminderd doorgaat. Juist na zo’n moment van rust voelt het weer aansluiten bij de levendigheid extra fijn. De TheaterKerk in Bemmell toont hoe een korte pauze onderweg nieuwe energie kan geven.”

Wandelaar: Ellen Gielen

Fotograaf: Oscar Westrup

Locatie: TheaterKerk in Bemmell



TheaterKerk
BEMMEL



LOWA

LOOP DE 4DAAGSE IN STIJL!



BEZOEK DE MERCHANDISE STAND OP DE WEDREN OF GA NAAR [WEBSHOP.4DAAGSE.NL](https://www.webshop.4daagse.nl)



Blauwe Dinsdag in Overbetuwe

De gemeente Overbetuwe blijft ieder jaar voelen zoals altijd: vertrouwd en gezellig.

“Op Blauwe Dinsdag weet Overbetuwe te verrassen. Alle wandelaars zijn fit en beseffen dat er veel kilometers gemaakt moeten worden. Vanaf de dijk loop je Oosterhout binnen en zie je de eerste blauw versierde straten: de 4Daagse is dan echt begonnen. Langs de boomgaarden en recreatieplas staan ook in Slijk-Ewijk en Valburg al vroeg mensen langs de route om wandelaars aan te moedigen. Zodra je Elst binnenloopt, word je vertrouwd ontvangen met een appel en omringd door gezelligheid en een zee van blauw. Juist die combinatie bepaalt de sfeer. Overbetuwe geeft de week een energieke start en laat zien hoe belangrijk steun onderweg is.”

Overbetuwe



Wandelaar: Eric Peters
Fotograaf: Nienke Wiering
Locatie: Dorpsstraat in Elst

Welkom in Gelderland

Alle wandelaars veel succes!
Geniet van al het moois wat Gelderland
te bieden heeft.

gelderland.nl/welkom



≡ provincie
Gelderland

HEB JIJ OOK ZO'N LAST VAN VERMOEIDE OF STRAMME BENEN NA HET WANDELEN?

Heb je tijdens of na het wandelen ook wel eens last van vermoeide of stramme benen? Zeker tijdens het lopen van de 4Daagse is de kans hierop ontzettend groot. Perskindol biedt jou de oplossing! Met de producten van Perskindol blijven je spieren soepel, hierdoor herstel je sneller. Je hebt hierdoor minder spierpijn en des te sneller kun je weer wandelen!

HOE WERKT PERSKINDOL?

De essentiële oliën die in Perskindol zitten, bevorderen de doorbloeding van je spieren. Perskindol heeft een unieke tweevoudige werking. Breng je deze stoffen op je huid aan, dan zorgen ze eerst voor een verkoelende werking. Vervolgens verwarmen ze deze plek op je lichaam. Dit zorgt voor een goede doorbloeding. Je vermoeide, vastzittende spieren ontspannen zich hierdoor en de pijn verlicht.

De producten van Perskindol kun je zowel voor, tijdens of na het sporten en bewegen gebruiken. De verkoelende werking van Perskindol Active Gel zorgt voor een direct effect.

TIP:

KOM NAAR ONZE PERSKINDOL STAND TIJDENS DE 4DAAGSE OM JE BENEN TE LATEN MASSEREN ZODAT JE SNELLER KUNT HERSTELLEN EN DE VOLGENDE DAG WEER FRISSER VAN START KAN GAAN!



Als Nijmegen slaapt, *begint de dag*

Het is half twee in de nacht. Vanuit een donkere slaapzaal schuiven de eerste vrijwilligers van het Rode Kruis aan voor het ontbijt. Een paar uur later staan ze langs het parcours, klaar voor duizenden wandelaars.

Blaren prikken, uitputting behandelen, een enkele keer zelfs levensreddend handelen. Vier dagen lang door weer en wind, en dat doet het Rode Kruis al 80 jaar. Zonder hen is er geen 4Daagse. De laatste 22 jaar is het Han Pelster die de operatie coördineert.



Han Pelster
Projectleider
4Daagse bij het
Rode Kruis

Achter de schermen draait een indrukwekkende machine. “Het is eigenlijk een kleine stad die we bouwen”, begint Han. “Een 24-uursorganisatie die alleen bestaat om anderen te helpen.” Een week voor de start arriveren de eerste vrachtwagens met hun ladingen. Bedden, verbandmiddelen, medische apparatuur, portofoons: alles wat nodig is voor een week non-stop hulpverlening. Waar jarenlang de Stadsschouwburg het thuis was van de vrijwilligers, is dat nu (tijdelijk) het Universitair Sportcentrum van de Radboud

Universiteit. “We krijgen daar als het ware de sleutel”, vertelt Han. “Binnen een paar dagen bouwen we het om tot een plek waar honderden mensen slapen, eten en werken.”

Elke tien kilometer

In totaal zijn er zo’n 800 vrijwilligers betrokken. Zij bemensen de hulpposten langs de route, regelen transport, logistiek en medische zorg. “Elke tien kilometer staat een grote hulppost, waar tientallen hulpverleners klaarstaan”, vertelt Han. “Daar behandelen we alles wat voorbijkomt. Van blaren tot serieuze medische situaties.” De vrijwilligers



“De 4Daagse is voor ons de grootste oefening”

staan heel vroeg op, ontbijten om half twee en vertrekken rond twee uur naar hun post. “We zijn een 24-uursorganisatie. Terwijl de ene ploeg nog slaapt, is de andere al onderweg.”

Grootste oefening

Han begint zelf rond zeven uur. Eerst een check met de meldkamer: zijn alle posten bemand, zijn de materialen op orde? Daarna volgt overleg met het team en de coördinatie. “Soms moet je echt schakelen. Als het weer omslaat, krijgen we ineens veel meer blaren door de regen. Dan lopen wachttijden snel op en moet je oplossingen bedenken.” Die dynamiek maakt het werk intens, maar ook bijzonder. “De 4Daagse is voor ons de grootste oefening die er is. Alles komt hier samen. Als het hier goed gaat, weten we dat het Rode Kruis ook klaar is voor echte crises.”

Familie

Uiteindelijk zijn het de mensen die het verschil maken. Als de vrijwilligers maandag binnenkomen, is dat een bijzonder moment. Han glundert: “Dat is een warm weerzien. Mensen zien elkaar soms maar één keer per jaar, maar werken al

tientallen jaren samen. Het voelt als een familie.”

En dan, na vier dagen en duizenden behandelingen, is daar het moment van rust en reflectie: de zaterdagmiddag. Han: “Dan is alles opgeruimd en zijn de laatste vrachtwagens weg. Voordat de deur op slot gaat, is er nog tijd voor een warme snack met de laatste vrijwilligers. En dan denk ik: zo, dat hebben we weer gefixt.”



Read this page in English

INDRUKWEKKENDE GETALLEN

150 blaren-behandelaars en EHBO'ers op de route

10.000 'bloedlancetten' (om blaren te prikken)

8 complete behandelunits in het Karel de Grote College in Nijmegen

800 vrijwilligers



20 kilometer tape

Elke **10** kilometer een grote hulppost

85 artsen en verpleegkundigen

20 vrachtwagenladingen aan materieel

4.000 blaar-behandelingen (voor gemiddeld 2 tot 3 blaren)

55 voertuigen (busjes, auto's, vrachtwagens)

125 laptops

33.000 gaasjes

20 liter jodium





uit@waarde
Ruimte voor recreatie

Nog niet uitgewandeld?

Ontdek de Betuwe, Bommelerwaard en het Land van Maas en Waal via 1000 km aan wandelroutes. Volg een kleurenronde of stel je eigen route samen. Struin door uiterwaarden, wandel tussen bloesem of maak een ommetje met het gezin.

Tip voor 4Daagse-wandelaars:

Onderweg even uitblazen?
Neem een van onze uit@waarde pontjes voor een korte, mooie overtocht!
Of wordt controleur van de wandelroutes in de regio Arnhem-Nijmegen.

Meer info:
uiterwaarde.nl



DE 4 DAAGSE

Hoe is jouw 4Daagse?

Deel het met ons!

Niets missen van de 4Daagse?

Volg ons voor het laatste nieuws, bijzondere verhalen en live updates.
Gebruik **#mijn4Daagse**, tag ons en misschien zie je jezelf terug!





Read this page
in English

TERUGBLIK HITTEGOLF 2006

‘Medisch gezien konden we het aan’

Janneke Gaukema

“De ochtend begon zoals zoveel andere edities”, vertelt Janneke Gankema, projectmanager medische dienst van het Nederlandse Rode Kruis. “Diensthoofdenoverleg, daarna door naar het Operationeel Centrum. Niets leek erop dat deze dag geheel anders zou verlopen.” Dat beeld kantelde snel in de loop van de middag. Op de Wedren kwamen steeds meer wandelaars bij de EHBO, terwijl ook onderweg de hulpverleningsposten opvallend veel uitvallers meldden.

Rond 14.00 uur werd duidelijk hoe ernstig de situatie was, vooral op de dijk bij Oosterhout. “Geen schaduw, weinig wind en volle zon. Mensen raakten oververhit en vielen flauw.” Extra posten, bezemwagens en standbyteams werden direct ingezet.

Groot respect

Op de Wedren werd de reguliere blaarbehandeling afgeschaald om ruimte te maken voor intensievere zorg. Naast de EHBO heeft het Rode Kruis ook een eigen medische dienst, die hier opvang verleende. Zij ving grote groepen wandelaars op, om te voorkomen dat ziekenhuizen overbelast zouden raken. “Medisch gezien konden we het aan”, zegt Janneke. “Maar het was duidelijk dat de omstandigheden extreem waren. Ik heb groot respect voor iedereen die toen zo hard heeft gewerkt.” Deze dag leidde tot versnelde digitalisering, met snellere rapportages en beter zicht op de situatie, waardoor er tegenwoordig nog eerder en gericht kan worden geschakeld.

Mensen, momenten en lessen van 2006

Twintig jaar na de afgelaste 4Daagse: drie betrokkenen kijken terug

In juli 2006 werd de 4Daagse geconfronteerd met extreme hitte.

Al op de eerste wandeldag drukte de warmte zwaar op de conditie van de wandelaars. Het leidde tot een historisch besluit: het afgelasten van de 4Daagse. Twintig jaar later blikken drie betrokkenen terug op die dag en op de lessen die sindsdien zijn geleerd.

TechnoEvent Services



De veiligste wandelroute voor jou!

Al jarenlang ondersteunt Techno Event Services De 4Daagse met een breed aanbod aan producten. Denk hierbij aan diensten zoals verkeersmaatregelen, verkeersregelaars, toilet medewerkers, LED schermen, hekwerk en nog veel meer!

Benieuwd wat wij voor jouw evenement kunnen betekenen?
Neem een kijkje op onze website: www.techno-eventservices.nl

identa
werken waar je wilt

isolve
werken waar je wilt

WERKEN WAAR EN WANNEER JE WILT!

werkenwaarjewilt.nl



Read this page
in English

TERUGBLIK HITTEGOLF 2006

‘Dit mag nooit meer gebeuren’

Henny Sackers

Op dinsdagochtend 18 juli 2006 was de huidige marsleider Henny Sackers bestuurslid van Stichting DE 4DAAGSE en verantwoordelijk voor start en finish. “Het was al vroeg opvallend warm, maar verder verliep de start probleemloos.” De weersinformatie gaf geen directe aanleiding tot ingrijpen. Er werd gerekend op wind en op wandelaars die al gewend waren aan zomerse temperaturen.

Pas later op de middag kantelde het beeld. “Op het start- en finishterrein hoorde ik steeds meer ambulances met sirenes, maar ik had nog geen volledig overzicht.” Dat veranderde toen hij werd opgeroepen voor crisisoverleg. “Op dat moment besef je: dit is niet meer regulier, dit is ernstig.”

Diepe indruk

De uren en dagen die volgden maakten diepe indruk. “Wat het zo lastig maakte, was de complexiteit van de situatie in combinatie met de informatievoorziening van toen”, vertelt Sackers. Het besluit om de 4Daagse af te gelasten had grote impact op wandelaars, vrijwilligers én de organisatie.

Juist daarom was 2006 een kantelpunt. “We hebben gezegd: dit mag nooit meer gebeuren.” Sindsdien volgden structurele veranderingen: een eigen meteoroloog, medische en wetenschappelijke expertise, betere monitoring, aangepaste routes en verfijnde draaiboeken voor extreem weer. Sackers benadrukt: “2006 was tragisch, die lessen nemen we elke dag mee richting de toekomst.”

PERSKINDOL



**STERKER
DAN JOUW PIJN**



**VOOR DE BEHANDELING
VAN SPIER- EN
GEWRICHTSPIJN**

**DIRECTE PIJNVERLICHTING
& VERKOELEND EFFECT**

LAST VAN VERMOEIDE BENEN?

Heb je tijdens het wandelen last van vermoeide of stramme benen? Verzorg jouw benen met Perskindol. Zowel voor, tijdens en na het wandelen. De plantaardige/etherische ingrediënten zorgen voor een unieke werking. Perskindol verkoelt eerst, waarna een verwarmend effect ontstaat. Dit zorgt voor een goede doorbloeding. Je vermoeide, vastzittende spieren ontspannen zich hierdoor en je pijn wordt verlicht.



Read this page
in English

TERUGBLIK HITTEGOLF 2006



‘Het was daar zó stil en heet’

Eugène Schuivens

De eerste wandeldag brengt altijd gezonde spanning met zich mee, vertelt deelnemer Eugène Schuivens. Ook in 2006. “Je hebt goed getraind, maar toch sta je op met dat gevoel: hoe gaan mijn lijf en voeten het doen?” Met de warmte was hij niet bezig. Toen later op de dag een paar onverwachte spetters van een sproeier zijn arm raakten, schrok hij. “Dat koude water op mijn huid voelde bijna verkeerd.” De dijk bij Oosterhout die daarop volgde, is hem altijd bijgebleven. “Het was daar zó stil en heet; iedereen was in zichzelf gekeerd om de finish te bereiken.”

Nooit meer

Op de wedren hoorde Eugène de vele sirenes. “Ambulances reden af en aan. Dan besef je wel: de warmte speelt een rol, maar hoe ernstig het is, weet je nog niet.” Pas later die avond, op bezoek bij vrienden op de camping, ging het nieuws rond: de 4Daagse werd afgelast. Zijn eerste gevoel was teleurstelling. “Je baalt. Je hebt er toch voor getraind.” Maar al snel kwam begrip. “Een organisatie moet voor iedereen zorgen.”

Twintig jaar later kijkt hij met andere ogen terug. “Het was een uitzonderlijke editie, die we hopelijk nooit meer meemaken.” Ook Eugène ziet duidelijk wat 2006 heeft opgeleverd: “Meer waterpunten, route-aanpassingen, inkortingen bij hitte. “Je merkt dat de organisatie heeft geleerd. Als wandelaar voelt dat goed.”



HOE KIES JE JOUW SCHOENEN VOOR DE 4DAAGSE?

OF JE NOU VOOR DE EERSTE KEER DE 4DAAGSE LOOPT OF AL JAREN AAN DE START VAN HET GROOTSTE MEERDAAGSE WANDELEVENT TER WERELD VERSCHIJNT, HET BEGINT ALLEMAAL MET GOEDE MATERIALEN. TIJDENS HET WANDELEN WIL JE OPTIMAAL GENIETEN VAN ALLES OM JE HEEN EN DAN WIL JE JE NATUURLIJK NIET DRUK HOEVEN MAKEN OM PIJNTJES DIE DOOR JE MATERIAAL WORDEN VEROORZAAKT. HIERONDER HEBBEN WE STAP VOOR STAP OP EEN RIJ GEZET HOE JE JOUW IDEALE SCHOENEN VOOR DE 4DAAGSE Kiest!

Stap 1: Begin bij de basis: je voeten

Bij veel schoenenspeciaalzaken, en ook op de LOWA stand op de Wedren, kun je je voeten professioneel op laten meten. Door middel van een scan van je voeten wordt niet alleen de maat gemeten, maar ook de breedte en de drukverdeling. Zo krijg je een persoonlijk en deskundig advies op basis van echte data, speciaal afgestemd op jouw voeten.

Stap 2: De eerste laag: sokken

Een goede, functionele sok draagt bij aan een aangenaam voetklimaat, voorkomt wrijving en voert vocht af. Kies in ieder geval voor sokken die vormvast zijn en goed aansluiten. Dit kunnen de wandelsokken van LOWA zijn,

maar ook de teensokken van Injinji. Het unieke ontwerp van deze teensokken voorkomt wrijving en verkleint het risico op blaren aanzienlijk.



Stap 3: onmisbaar tijdens het wandelen: goede wandelschoenen

Het ligt voor de hand, maar onmisbaar zijn natuurlijk goede, comfortabele wandelschoenen, die je optimaal ondersteunen tijdens het wandelen. Goede wandelschoenen bieden comfort, demping, bescherming en ondersteuning. LOWA heeft een uitgebreide collectie wandelschoenen, met voor ieder wat wils. Met GORE-TEX of juist met een leren voering? Hoog of laag? Een klassieke RENEGADE GTX MID of juist een sportieve MADDOX PRO GTX MID? Uiteraard kun je ook kiezen voor dé 4Daagse schoen van LOWA, de INNOX PRO 4DAAGSE GTX LO. Dit model is perfect voor 4Daagse wandelaars. De synthetische bovenkant in combinatie met de GORE-TEX voering, maakt deze schoen lichtgewicht, waterdicht en ademend.



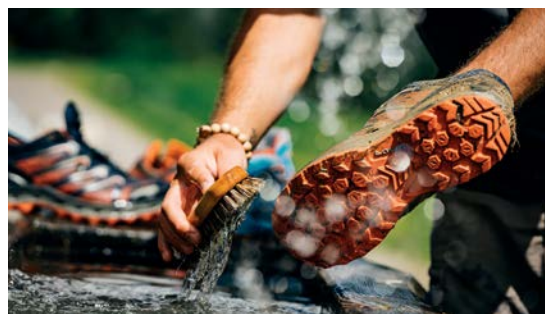
Stap 4: Comfortabel wandelen: inlegzolen

Tijdens het wandelen hebben je voeten behoefte aan een optimale ondersteuning, zeker wanneer het gaat om lange afstandswandelingen, zoals de 4Daagse. De 3Feet inlegzolen van Sidas zijn bedoeld voor wandelaars die geen specifieke klachten of voetafwijkingen hebben, maar wel op zoek zijn naar meer ondersteuning en comfort. Door je voeten op te laten meten, weet je precies welke inlegzolen bij jouw voeten passen.



Stap 5: Lang genieten van je wandelschoenen: onderhoud

Natuurlijk wil je zo lang mogelijk genieten van je LOWA wandelschoenen. Goed onderhoud is dan ook heel belangrijk. Volg ons stappenplan om je schoenen in topconditie te houden!



Wil je alles nog eens rustig bekijken? In deze video komen alle stappen nog eens kort aan bod.



“



”

“De 4Daagse begint met het beste advies en de juiste schoenen. Bij LOWA adviseren wij elke wandelaar om zich goed te laten voorlichten in een wandelspecialzaak. Een voetanalyse is daarbij een must. Zo weet je zeker dat je met de juiste uitrusting op pad gaat!”

Jurgen ten Bhömer, Accountmanager LOWA



‘Slaap je sterk’

Tussen de aanmelding en het startschot zit nog die ene, belangrijke eerste nacht. De overgang van het normale, dagelijkse leven naar de 4Daagsebubble. Zie dan maar eens in slaap te vallen. Slaapexpert Bart Bouwmans geeft vijf tips om uitgerust aan de start te verschijnen en de rest van de week vol te houden.

TIP 1

Bouw je ritme op vóór de 4Daagse

Slaap is een gewoonte. Hoe vaker je op hetzelfde tijdstip naar bed gaat en opstaat, hoe beter je lichaam weet wanneer het mag loslaten.

Bart: “Heel veel mensen denken: ik heb hard gewerkt, zaterdag slaap ik uit tot twaalf uur. Maar daarmee verstoort je precies het ritme dat je nodig hebt.”



WAT KUN JE DOEN?

Zet in de week vóór de 4Daagse je wekker iedere dag een beetje eerder. Ga ook eerder naar bed. Zo went je lichaam aan het ritme van de 4Daagse.

TIP 2

Zorg dat alles geregeld is vóór je gaat liggen

Piekeren houdt je wakker. En de meest voorkomende reden om te piekeren de nacht voor de start? Dingen die je nog niet hebt geregeld. Bart: "Heb je je startbewijs, je kleding, je schoeisel? Controleer het allemaal de avond=van tevoren. Dan kun je met een leeg hoofd gaan liggen."

WAT KUN JE DOEN?

Leg alles klaar. Gebruik een schrijfblokje naast je bed voor losse gedachten die toch opkomen. Opschrijven geeft rust: je hoeft het niet meer te onthouden.



**"Uitrusten
doe je in een
stoel. Herstellen
doe je in bed"**

TIP 3

Zorg voor je zintuigen

Op een vreemde plek slapen, je eigen bed missen, het rumoer van de camping om je heen: het brein vindt dat lastig. Vertrouwde zintuiglijke prikkels helpen om toch te ontspannen. Bart: "Neem iets vertrouwds mee. Een geur, een kussen, je eigen pyjama. Dat klinkt klein, maar het geeft je brein het signaal: dit is veilig, ik kan loslaten."

WAT KUN JE DOEN?

Pak je oude pyjama in, een vertrouwd geurtje of oordopjes in geval van omgevingslawaai. Slaapmaskers zijn ook geen overbodige luxe.



TIP 4

Lukt het niet om te slapen? Rust dan

Eén nacht slecht slapen heeft nauwelijks invloed op je prestatie de volgende dag. Dat klinkt geruststellend, en dat is het ook. Bart:

“De spanning doet mensen zichzelf dwingen om te slapen. Maar dwang werkt averechts. Als je niet kunt slapen, kom dan overeind. Lees iets, luister naar muziek, ga aan leuke dingen denken.”

WAT KUN JE DOEN?

Neem een boek mee of zet een playlist klaar. En onthoud de tip die al generaties lang wordt doorgegeven: al slaap je niet, dan rust je toch. Dat telt ook.



TIP 5

Herstel begint na de finish

Dag één lopen veel debutanten op adrenaline. Dat voelt goed, maar de tol komt de volgende ochtend. Dag twee is traditioneel dan ook de dag met de meeste uitvallers. Luister goed naar je lichaam en begin direct na de finish met je herstel. Bart: “Een warme douche, licht eten, ademhaling tot rust brengen. En ‘s avonds: oordopjes in, masker op, donker en koel slapen, hopelijk op een goed matras, zodat je genoeg energie kunt opbouwen om weer fit van start te gaan.”

WAT KUN JE DOEN?

Gebruik de herstelminuten na de finish bewust. Laat je masseren als de mogelijkheid er is. En ga ook de tweede, derde en vierde nacht met hetzelfde ritueel naar bed. Je lichaam weet dan: nu mag ik herstellen.



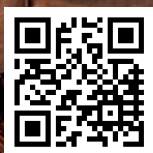
Bart Bouwmans
slaapexpert



FLAMENGO

- 15% -
4DAAGSE
KORTING

GEbruik CODE:
4DAAGSE15



SCAN VOOR
HERSTELTIPS

HERSTEL SLIMMER

NA 30, 40 OF 50 KILOMETER VRAAGT JE LICHAAM OM HERSTEL. COMPRESSIE, MASSAGE, KOUDE THERAPIE EN INFRAROOD WARMTE HELPEN JE SNELLER KLAAR TE ZIJN VOOR MORGEN.

NA IEDERE
WANDELDAG



**BETER SLAPEN,
BETER HERSTEL**

ONTSPAN JE LICHAAM,
SLAAP DIEPER, HERSTEL BETER



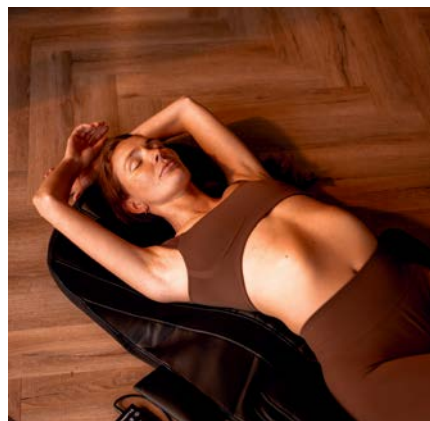
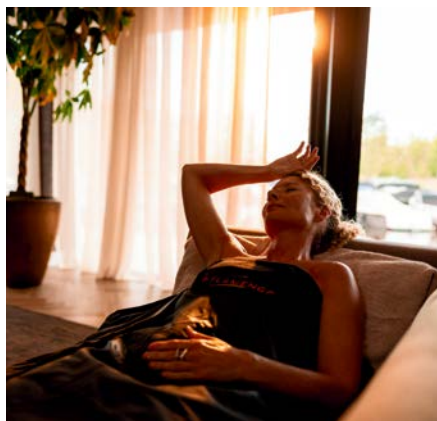
**MINDER ZWARE
EN STIJVE BENEN**

BEVordert DE DOORBLOEDING
EN VERMINDERT SPANNING



**ONTSPANNEN &
HERSTELLEN**

MASSAGE HELPT SPIERSPANNING
TE VERMINDEREN

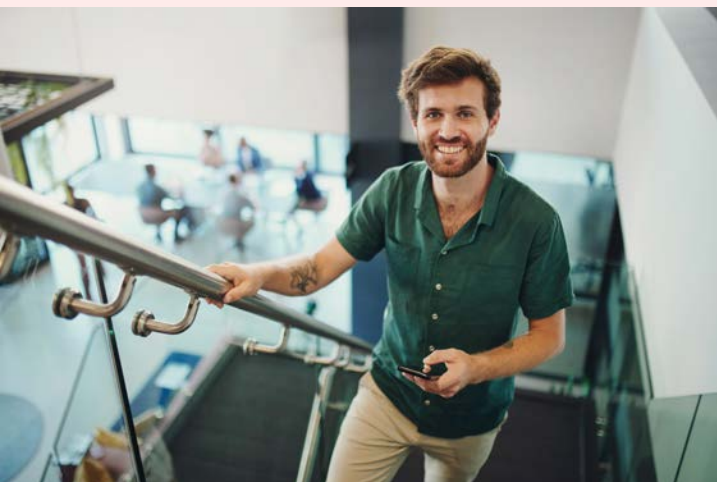


★ 4,9/5 ★★★★★
DUIZENDEN TEVREDEN
KLANTEN

✓ 30 DAGEN
GRATIS PROBEREN
NIET TEVREDEN? GELD TERUG

🌐 BESTEL VANDAAG OP
WWW.FLAMENGOLIFE.NL
MORGEN IN HUIS

Vitaler door bewegen voelt goed



Wist je dat Nederland ‘Europees kampioen zitten’ is? Hier zijn 5 tips waarmee je jouw collega’s kunt helpen met bewegen op het werk en daarbuiten.

Tip 1. Beweeg 2,5 uur per week

Maak bewegen leuk voor iedereen op je werk, bijvoorbeeld door een staande weekstart of door vaste lunchwandelingen in te plannen.

Tip 2. Onderbreek zitten regelmatig

Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad is matig intensief bewegen het beste. Hartslag en ademhaling gaan omhoog zonder buiten adem te raken. Denk aan fietsen of wandelen. Werk je op kantoor? Sta regelmatig even op. Door thee te halen, naar een collega te lopen in plaats van te mailen of te wandelen in de pauze. Ook een bureaufiets of loopband kan helpen om meer te bewegen.

Tip 3. Maak het sociaal en leuk

Organiseer een competitie op het werk, zoals tafeltennis of tafelvotbal. Deel leuke beweegvideo's of maak zelf een grappige video met collega's. Samen bewegen is goed voor de gezondheid én voor de samenwerking.

Tip 4. Koppel een goed doel aan sportevenementen

Koppel het meedoen aan de 4Daagse aan een goed doel.



Laat je sponsoren en deel je prestaties met collega's of loop als afdeling. Dit zorgt voor meer teamgevoel en motiveert anderen.

Tip 5. Kleine stappen, groot effect

Help je collega's fitter te worden. Zij hoeven geen fanatieke sporters te zijn. Kleine veranderingen helpen al. Iedereen voelt zich fitter en positiever en wordt minder snel ziek.

Voordelen van bewegen

Meelopen tijdens de 4Daagse maakt je vitaler, dat merk je zowel privé als op je werk. Omdat fitte mensen vaak:

- Minder vaak ziek zijn;
- Energieker en productiever zijn;
- Vrolijker en creatiever zijn;
- Minder gevoelig zijn voor een burn-out.

Meer weten?

Szasz zet zich in voor vitale mensen in gezonde bedrijven. Daarom zijn wij ook dit jaar weer trotse sponsor van de 4Daagse. Meer bewegen tijdens je werk?

Bekijk meer tips op [szasz.nl](https://www.szasz.nl).

Beuningen


Gedragen door Beuningen

Zodra de route Beuningen aandoet, verandert de beleving van de 4Daagse. “Vanaf de Wilhelminalaan tot aan de sluis in Weurt is het één lange weg van gezelligheid. Als wandelaar loop je geen moment alleen. Langs de hele route is het feestelijk: aanmoedigingen, muziek en een voelbare verbondenheid. Met de Via Flamingo als uitgesproken hoogtepunt. De hoeveelheid publiek langs de kant is ongekend. Wandelaars uit het hele land praten over dit deel van de route. Juist in de zware laatste kilometers van dag 2 zorgt Beuningen ervoor dat het tempo erin blijft. Wij wandelaars worden voortgedreven door de energie van het publiek.”

Wandelaars: Han & Sil

Schippers

Fotograaf: Frank van Raaij

**Locatie: Via Flamingo in Weurt
(Pastoor van der Marckstraat)**



'Het 4Daagse-gevoel begint op woensdag'

vier!
mijn dag

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

ROZE WOENSDAG

Blauwe Dinsdag is de warming-up. Maar op Roze Woensdag gaat de 4Daagse écht van start. Dat weet Bas van Waarde als geen ander. De 36-jarige docent en imker uit Otterlo loopt dit jaar zijn dertiende editie, en hij hoeft niet lang na te denken over welke dag hem het diepst raakt. "Op Roze Woensdag mag iedereen zichzelf zijn. Ik denk aan alle mensen die dat in de echte

wereld niet durven. Die dag voelt als een minibedevaart. Je laat alle sociale rompslomp los. Wat je verdient, wat voor auto je rijdt, waar je woont, het maakt allemaal niks uit. Wat overblijft is de mens naast je." Het is een dag die voor velen een diepere betekenis heeft: je gezien voelen en jezelf durven zijn. Bas neemt je mee langs de hoogtepunten van zijn Roze Woensdag.



Bas van Waarde

**“Het is een
feest van
vrijheid”**



1 SINT-ANNASTRAAT, NIJMEGEN

Om vier uur staat Bas op. De keuken van Ron en Jacqueline, het stel bij wie hij al dertien jaar slaapt aan de Sint-Annastraat, is nog donker als hij zijn ontbijt probeert te happen. “Eigenlijk wil je niks eten. Maar je weet: als het niet naar binnen gaat, gaat het straks ook niet goed.” Bij de start wacht het eerste spektakel: studenten die de halve nacht niet hebben geslapen. High fives, poortjes, wandelaars optillen, biertjes uitdelen. “Sommigen lopen een stukje mee, dat houden ze ongeveer 50 meter vol.” Onder de wandelaars heerst nog een doodse stilte. Roze Woensdag begint.

2

WIJCHEN

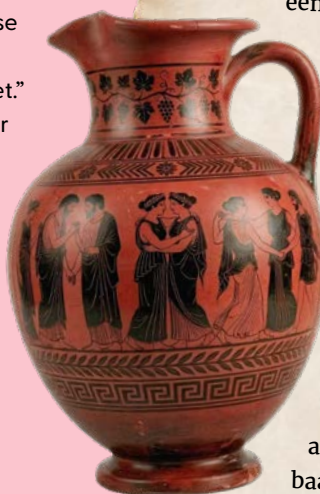
Via de mooie Hatertse Vennen voert de route naar Wijchen. Een van de hoogtepunten van de week. Met het historische Kasteel Wijchen als herkenningspunt onderweg begint in het centrum de Magic Mile: een aaneenschakeling van aanmoedigingen en feest, waarbij je als wandelaar met de muziek meebeweegt. Dat is het geheim van de 4Daagse: je brein hacken met kleine momenten om naar uit te kijken. “Anders ben je alleen maar bezig met de pijn in je benen en de kilometers die nog voor je liggen.”



3

DE DORPEN BEUNINGEN EN WEURT

De 4Daagse voert langs veel dorpen. Vergeleken met de stad Nijmegen verandert de route dan flink van karakter. In dorpen zoals Beuningen en Weurt wordt volop gefeest, staan kinderen langs de kant met kleurplaatjes om uit te delen, en een enkele deugniet haalt zijn waterpistool tevoorschijn. “Als volwassen man van 36 zou ik niet zo snel terugschieten. Tijdens de 4Daagse kijkt echter niemand vreemd op als je er een waterpistool bij pakt en dat wel doet.” Het is precies waar Roze Woensdag voor staat: durven wat je anders niet zou doen. “Op Roze Woensdag heb je nog energie om te dansen, om gek te doen. Je haalt het kind in jezelf naar boven. Hoe meer je jezelf loslaat, hoe meer je ervan geniet. Laat je gaan. Deze dag is van jou.”



Een stad waar iedereen samenkomt

Al in de Romeinse tijd was Nijmegen een stad waar mensen van overal neerstreken. In Noviomagus woonde en werkte een bont gezelschap: naast Romeinen ook lokale Bataven, nieuwkomers van andere Germaanse stammen en zelfs mensen uit Klein-Azië en Afrika. Hun gebruiken en ambachten liepen in het dagelijks leven gewoon door elkaar. Zo loopt er een duidelijke lijn van toen naar nu: tijdens Roze Woensdag kleurt Nijmegen in het roze als teken van vrijheid, zichtbaarheid, inclusie en acceptatie, en viert de stad op haar eigen manier dat iedereen zichzelf mag zijn.

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4



4

LANGS DE WAAL NAAR HUIS, NIJMEGEN

Op de terugweg naar Nijmegen loop je langs de Waal. De hoek om, en je ziet de eettentjes en feestactiviteiten. “Dan loop je erlangs terwijl je al bijna helemaal op bent. Dat is altijd heel intens.” De laatste kilometers zijn een cirkel van tegenstrijdige gevoelens. “Je wilt zo graag dat het klaar is. Maar je wilt ook niet dat het klaar is. Je voeten schreeuwen. Je hoofd ook. Toch blijf je die laatste stappen richting de stad zetten.”



TIPS VOOR EEN PERFECTE ROZE WOENSDAG

Bas deelt zijn beste tips om zo veel mogelijk uit de dag te halen.

Laat het kind in je los. Doe gek, maak er een feestje van. Hoe meer je jezelf loslaat, hoe meer je ervan geniet.

Zoek de verbinding op. Loop naar de buitenkant van het peloton, daar zijn de toeschouwers, daar beginnen de gesprekken.

Vraag om hulp als je het nodig hebt. Tijdens de 4Daagse kijkt niemand daarvan op.

Houd dat saamhorigheidsgevoel vast en straal dit de rest van het jaar ook uit.



Read this page in English

5

HERTOGSTRAAT, NIJMEGEN

Eenmaal in Nijmegen, in de Hertogstraat, barst het feest los en ben je je vermoeidheid op slag vergeten. Dragqueens dansen vanuit kooien langs de route. “Dat is voor mij altijd een van de mooiste momenten. Je loopt erlangs en je voelt het meteen: dit is Roze Woensdag.” Want op deze dag mag je zijn wie je bent, in al je kleuren. Stoere mannen in flamingo-pak, wandelaars in roze tutu's, iedereen zoekt de grens op van wat kan. Wie niets roze draagt, wordt geholpen. Bas sjouwde jarenlang een tas vol roze armbandjes mee. “Je spreekt elkaar er niet formeel op aan. Maar je helpt die persoon toch aan iets roze. Het liefst hoe gekker hoe beter.”

Op de kaart

- 30 km
- 40 km
- 40 km militair
- 50 km





Vrienden van de 4Daagse

Of u nu zelf meeloopt of helpt als vrijwilliger: we wensen u een 4Daagse vol plezier! Ook bij de VriendenLoterij is het elke dag plezier. Meespelen betekent kans maken op prijzen, op pad gaan met de VIP-KAART én goede doelen, clubs en verenigingen en stichtingen steunen. Zoals de 4Daagse. Ook meespelen? Ga naar vriendenloterij.nl en ontdek wat er allemaal te winnen valt.

**VRIENDEN
LOTERIJ**
elke dag plezier

 **maier**
sports



Shop je volledige uitrusting nu
in de 4Daagse webshop.

[WEBSHOP.4DAAGSE.NL](https://www.webshop.4daagse.nl)

WORLD TEAM: **wandelen verbindt werelden**

Wat begon als een uitdaging groeide uit tot een vaste waarde van de 4Daagse. Het World Team werd in 2018 opgericht door Mo Hersi, die als kind naar Nederland vluchtte. Inmiddels is hij een bekend gezicht op de route. Zijn missie is even simpel als ambitieus: meer diversiteit en zichtbaarheid tijdens een van de grootste wandel-evenementen ter wereld.

“Tijdens mijn eerste 4Daagse viel me het internationale karakter van het evenement op, terwijl de meeste deelnemers toch uit de regio kwamen”, vertelt Mo. “Ik wist: dit kan anders. De 4Daagse is juist dé plek waar mensen elkaar ontmoeten.” Dat idee sloeg aan. Veel deelnemers van het World Team delen een migratie- of vluchtverleden, maar worden via hun deelname aan de 4Daagse ook verbonden door hun gedeelde ervaring op de route. Zoals het gevoel onderdeel te zijn van het wandellegioen.

Het team is geen strak lopend peloton, maar herkenbaar aan de energie. Muziek, vlaggen, dans en verhalen kleuren de trainingen én de 4Daagseroutes. Voor veel deelnemers is het meer dan vier dagen lopen: het is een veilige plek, een gemeenschap en soms zelfs een eerste echte kennismaking met Nederland.

Sinds 2025 werkt het World Team samen met de Stichting voor Vluchteling-Studenten UAF. Die samenwerking zorgt ervoor dat Mo zich kan richten op waar het team echt om draait: mensen verbinden. Of, zoals hij het zelf samenvat: “De 4Daagse loop je nooit alleen. En met het World Team loop je ’m nog gezelliger.”



**“De
4Daagse is de
plek waar
mensen elkaar
ontmoeten”**

St. Johann *in Tirol*
Oberndorf • Kirchdorf • Erpfendorf



Lees meer:
www.kitzalps.cc/4daagse

De 4Daagse zomerspecial

Beleef een heerlijke zomer in de bergen van Tirol!

Haal alles uit de Zomer:

- 10% korting voor De 4Daagse deelnemers die 4 nachten of langer verblijven in geselecteerde accommodaties
- 1 gratis retourtje met de Harschbichl kabelbaan (t/m 26 oktober 2026)
- St. Johann Card met weekprogramma en regionale mobiliteit
- Meer dan 200 km wandel- en fietspaden en mountainbikeroutes
- Grote keus aan activiteiten zoals golfen, zwemmen en nog veel meer

**“Tijdens
de 4Daagse
voelde ik
kracht en
troost”**

SONIA: van verlies naar verbondenheid

Drie jaar nadat ze Afghanistan ontvluchtte, liep Sonia Azatyar de 4Daagse. Samen met de andere wandelaars van het World Team UAF haalde ze meer dan 25.000 euro op voor gevluchte leerlingen. Dit is haar 4Daagse-ervaring, in eigen woorden.

“Op trillende voeten en met een hart vol angst verliet ik Afghanistan, een land waar meisjes en vrouwen hun vrijheid verliezen en het dagelijks leven wordt beheerst door geweld en onzekerheid. Drie jaar nadat ik mijn land moest ontvluchten liep ik in Nijmegen samen met 55 anderen van de UAF-groep meer dan 160 kilometer tijdens de 4Daagse, niet alleen voor mezelf, maar ook voor andere vluchtstudenten. Tussen meer dan 45.000 wandelaars ervaaarde ik menselijkheid in haar puurste vorm: zonder oordeel, zonder grenzen, alleen met een glimlach en een open hart. Elke stap voelde als een pelgrimstocht: van een gewond verleden naar een toekomst vol hoop.

Samen haalden we meer dan € 25.000 op voor gevluchte leerlingen die net aan hun carrière beginnen. Hun ogen vol verwachting herinneren mij aan mezelf drie jaar geleden. Ondanks de pijn van gemis en herinneringen voelde ik, tijdens de 4Daagse, kracht en troost in kleine gebaren van anderen op en langs de route: een glimlach, een gladiool, een glas water. Alsof iemand zei: ‘Je bent niet verloren.’ Aan het einde van de 4Daagse leerde ik dat mens zijn soms simpelweg betekent: samen lopen, samen pijn dragen, en een wereld creëren waarin zelfs als je je land verliest, je een thuis vindt in de harten van anderen.”



Geniet van de 4Daagse

www.quantore.com



Jouw 4Daagse begint niet bij de start. Die van ons ook niet.

Voor jou begint de 4Daagse maanden van tevoren. Met trainen, voorbereiden en toeleven naar die ene week.

Voor ons ook.

Terwijl jij kilometers maakt, bouwen wij aan de infrastructuur, zoals de EHBO-posten en het paviljoen op de Wedren. Zodat alles klaarstaat op het moment dat het voor jou echt begint.

Al jaren, met een team dat dit met plezier doet. Omdat we weten hoe belangrijk deze dagen voor jou en zoveel andere mensen zijn.

Veel wandelplezier gewenst!

Losberger De Boer.



4Daagse Afstandsmarsen Nijmegen

Sandwich

Drinks

Coffee



**Talent
mag niet
verloren
gaan**

UAF: Ik ben omdat wij zijn

De Stichting voor Vluchteling-Studenten UAF zet zich al jaren in vanuit één overtuiging: talent mag niet verloren gaan. De organisatie begon in 1948 met de opvang van academici die naar Nederland vluchtten nadat de studenten-opstand in Praag was neergeslagen. Inmiddels begeleidt UAF mensen met een vluchtachtergrond, zodat zij hun kennis, talenten en ambities volop kunnen benutten.

“Met persoonlijke begeleiding en financiële steun maakt het UAF het mogelijk dat mensen met een vluchtachtergrond een opleiding volgen die bij hen past”, vertelt Mir Huisman, directeur-bestuurder van het UAF. “Dat doen we voor iedereen: mbo’ers, hbo’ers en academici vinden via het UAF hun weg en aansluiting op de arbeidsmarkt. Dat is goed voor hen én goed voor Nederland.” De verbinding met de 4Daagse en het World Team voelt dan ook logisch. Het team loopt niet alleen kilometers, maar ook voor een missie: laten zien dat meedoen begint met mensen zien als mensen. Tijdens de 4Daagse,

waar duizenden samen onderweg zijn, wordt voelbaar wat saamhorigheid betekent.

Mir: “De Ubuntu-filosofie uit zuidelijk Afrika zegt het perfect: ‘Ik ben omdat wij zijn.’ Dat is precies wat je hier ziet gebeuren.”

Dank aan onze partners

Het UAF is een trotse charity partner van De Vierdaagse Sponsorloop en dankbaar voor de steun van onder andere LOWA en Deuter, die het mogelijk maken om met het World Team letterlijk én figuurlijk stappen te zetten.

Elke kilometer is een keuze

Steeds meer vrouwen kiezen voor de 50 kilometer, de langste afstand van de 4Daagse. Tegelijk stappen sommige mannen bewust over naar de 40, zodra ze 50 zijn mag dat.. Hoe maak je die keuze, en wat vraagt elke afstand van je lichaam? Twee wandelaars vertellen, hoogleraar Integratieve Fysiologie Maria Hopman plaatst hun keuzes in een wetenschappelijk perspectief.

De 4Daagse is een niet te onderschatten prestatie. Lopers Richard en Aniek leerden van hun ervaringen



‘Gewoon doen. Maar luister wel naar je lichaam’



Aniek (30) liep vorig jaar voor het eerst de 4Daagse. Niet op de reglementaire 40 kilometer, maar meteen op de 50. En dat begon, zoals veel avonturen, met een grote mond op een feestje.

Aanmoedigend op de Via Gladiola, drankje in de hand, riep ze het jaar daarvoor hardop dat ze volgend jaar de 50 zou lopen. Een vriend filmde het. “Toen dacht ik:

nu moet ik het ook echt doen.” De uitdaging trok haar. “Ik zou met een leuk groepje gaan lopen en mijn vriendin Raquel had al een keer de 40 gelopen en zette nu ook de stap naar de 50. Ik wilde laten zien dat een vrouw dit ook kan.”

Wat die extra tien kilometer zouden betekenen, was vooraf lastig in te schatten. Ze had zich uitstekend voorbereid: begon maanden van tevoren met trainen, at bewust koolhydraatrijk, sliep acht uur per nacht en boekte na elke loopdag een massage. Onderweg dronk ze veel water en nam ze zoutsupplementen. De eerste twee dagen gingen soepel. Ze liep met een fijn groepje: haar vriend Tristan, Raquel en Tharo, voelde zich sterk en genoot volop.

Op dag drie kwamen de klachten geleidelijk opzetten. Eerst een blaas diep in de 50 kilometerlus, die openknapte en bij elke stap pijn deed. Op de Zevenheuvelenweg begon haar rechterknie op te spelen. “Ik had volgens mij nog nooit zoveel pijn gehad. Tristan pakte mijn hand en werd mijn menselijke kniebrace tot aan de finish.” Op de laatste dag tapete ze haar blaas en droeg ze een kniebrace. Stoppen? “Niet tijdens de 4Daagse.”

Ze finishte. Na afloop bleef haar knie na inspanning zeuren. In december ging ze naar de fysio. Aniek: “Ik had gewoon pech. Maar die oefeningen van de fysio hielpen goed.”

Zou ze het opnieuw doen? Zonder twijfel. En haar advies? “Als je houdt van een fysieke uitdaging, is mijn eerste reactie nog steeds: gewoon doen. Maar als ik realistisch kijk naar wat het met mijn lichaam deed: loop eerst de 40. Gaat dat goed? Dan pak je de 50. En luister onderweg naar je lichaam, hoe moeilijk dat soms ook is.”



De wetenschap over afstand, belasting en herstel

De verschillende reglementaire afstanden voor mannen en vrouwen zijn geen historisch toeval. Er zit degelijke fysiologie achter, weet hoogleraar Integratieve Fysiologie Maria Hopman.



“Uit onze data van meer dan 1.000 deelnemers blijkt dat vrouwen op de 40 kilometer qua hartslag en subjectieve beleving een even zware, zo niet zwaardere inspanning leveren als mannen op de 50. Vrouwen hebben over het algemeen minder spiermassa en kortere benen. Dezelfde afstand afleggen kost hen fysiologisch meer.” Het verschil in afstanden is, zo zegt ze, achteraf verrassend goed gekozen.

Die tien kilometer extra zijn niet te onderschatten. “Je bent minstens twee uur langer onderweg, dus je hersteltijd tussen de dagen is korter. Spiervermoeidheid, lege energievoorraden, verstoorde elektrolytenhuishouding: dag na dag stapelt de belasting zich op.”

Vrouwen die toch voor de 50

'Ik wil gewoon genieten'

Richard (50) loopt dit jaar voor de zevende keer de 4Daagse. Maar voor het eerst start hij op de 40. En dat voelt, ondanks alles, als een slimme keuze



kiezen, vormen volgens Hopman een bijzondere categorie. "Dat zijn vrouwen die graag een uitdaging aangaan en daar fysiek ook toe in staat zijn." Anieks aanpak illustreert wat ze bedoelt: heel veel trainen, bewust koolhydraatrijk eten, voldoende slaap, zoutsupplementen en dagelijkse massages. "Optimaliseer het herstel tussen de dagen door goed te eten, drinken en te rusten. Loop in je training ook echt een paar keer twee of meerdere dagen achter elkaar. Je lichaam moet weten wat het te wachten staat."

De 4Daagse is en blijft een prestatiewandeling, benadrukt Maria. Niemand krijgt het cadeau. Dat goed getrainde wandelaars soms tegen klachten aanlopen, verrast haar dan ook niet. Zowel Aniek als Richard liepen op dag drie tegen knieproblemen aan. "Iedereen heeft pijn tijdens de 4Daagse. Niet elk pijntje betekent dat je moet stoppen, want klachten kunnen onderweg ook weer weggaan. Maar blijf wel luisteren naar je lichaam. De verzorgingsposten langs de route zijn er niet voor niets."



Zijn 4Daagse-verhaal begint in 1987, als elfjarige jongen die met klasgenoten de 30 kilometer loopt en onderweg vooral bezig is met souvenirs en limonade.

In 2004 overtuigen vrienden hem om opnieuw mee te doen. Dit keer de 50. "Wat kan mij gebeuren, ik ben 28", dacht hij. Maar zijn knie dacht daar anders over. In 2005 loopt het een stuk beter en ontvangt hij zijn vierde medaille. In 2006 staat hij opnieuw aan de start, maar de 4Daagse wordt afgelast vanwege extreme hitte.

Vorig jaar stond hij weer vol goede moed aan de start van de 50. Op de laatste dag gaat het mis: "Op vrijdagochtend om drie uur stond ik op met een steek in mijn knie. Die werd dikker en roder. Mijn vrouw zei langs de route in Mook: je moet stoppen. Maar het was nog maar tien kilometer tot de finish en dus ging ik door." De diagnose achteraf: wondroos. Twee weken antibiotica.

Die ervaring bracht hem tot een heldere conclusie. "Ik werk fulltime en heb een druk leven. Die trainingstijd voor de 50 kilometer heb ik simpelweg niet." Dit jaar kiest hij bewust voor de 40. "Twee uur minder onderweg, een lagere belasting op dag drie en vier, en gewoon kunnen genieten. Vorig jaar overheerste de kniepijn mijn slotdag. Dat wil ik dit jaar niet weer."

Toch is hij eerlijk over de strijd die op de route op hem wacht.

"Als ik straks mensen zie met dat rode bandje van de 50 denk ik vast: dat had ik ook gekund." Hij lacht. "Maar ik kies dit jaar voor verstandig. En misschien is dat wel het stoerste wat ik kan doen." Want stopt hij na dit jaar? Zeker niet. "Als het goed gaat, wil ik door voor de tien. Dan krijg ik een gouden kruis."



DE NIJMEEGSE 4DAAGSE, EEN ONVERGETELIJK AVONTUUR!

Bijna elke deelnemer aan de 4Daagse herkent het gevoel; na talloze kilometers kunnen de klachten zich opstapelen: je benen voelen zwaar, je enkels beginnen te zwellen en je kuiten zijn stijf. Dergelijke ongemakken kunnen je wandelplezier flink aantasten, vooral als ze je wandeling beheersen en je je afvraagt hoe je de dag door kunt komen en of je de finish zult halen.

Terwijl je lichaam herstelt van de ene wandeldag, staat de volgende alweer voor de deur. Gelukkig is er een **eenvoudige oplossing**: door het dragen van **sportcompressiekousen van Bauerfeind** voorkom je deze klachten en bereik je moeiteloos de finish!

HERSTEL SNELLER MET BAUERFEIND SPORTS.

Draag je **sportcompressiekousen** ook ná de finish. Je zult merken dat je **beter en sneller herstelt**, zodat je elke ochtend frisser en sterker aan de volgende wandeldag begint.

VOORDELEN:

- Minder vermoeide benen
- Sneller herstel na elke wandeldag
- Verminderde kans op blessures
- Droge, frisse voeten – zelfs na 40 kilometer!



➡ **Jouw ondersteuning voor elke kilometer.**

Bezoek onze stand op de Wedren tijdens de 4Daagse en ervaar Bauerfeind zelf!

Of bestel nu alvast jouw ideale paar via www.bauerfeind-sports.nl

BAUERFEIND SPORTS | ONTWERPEN VOOR JOUW WANDELCOMFORT.

Onderweg in verhalen

Kijken, luisteren en lezen

De 4Daagse is meer dan lopen alleen. Zeker op Roze Woensdag draait het niet alleen om kilometers maken, maar ook om jezelf zijn. Deze kijk-, luister- en leestips brengen de persoonlijke en betekenisvolle kant van het lopen tot leven.

PODCAST

EVEN AAN MIJN ZOON VRAGEN

Evelien de Bruijn, radio-dj, tv-presentatrice, auteur en deelnemer aan de 4Daagse, praat wekelijks bij met haar zoon Boris, die aan de andere kant van de wereld woont en gay is. Hoe is het anno nu om lhbtq+er te zijn? Boris neemt zijn moeder mee in een voor haar onbekende wereld. Elke week schuift er iemand aan om met moeder en zoon mee te praten. Onder andere Ellie Lust, Claudia de Breij, Gordon, Haroon Ali en Pim Lammers delen hun ongezoete mening.



PODCAST

4DAAGSE PODCAST

In de podcasts van Stichting DE 4DAAGSE, *De route naar de start* en *De route naar de Via Gladiola*, volg je deelnemers en betrokkenen in 2024 en 2025 tijdens hun voorbereiding en tocht: waarom ze meelopen, wat het met hen doet en welke persoonlijke verhalen naar boven komen.

MUZIEK

OFFICIËLE PLAYLIST 4DAAGSE 2026

Dé playlist van de 4Daagse, samengesteld door Henry van Houten en veel van zijn wandelvrienden. Met 11 uur luisterplezier, 200 nummers in allerlei talen, afwisselend stevige en rustige muziek, is dit dé playlist voor alle wandelaars. Te vinden op Spotify.



TV

HET GEVOEL VAN DE VIERDAAGSE

Het Gevoel van de Vierdaagse is een Nederlandse televisieserie uitgezonden door de publieke omroep (NPO). De serie volgt deelnemers en betrokkenen tijdens de 4Daagse in Nijmegen, het grootste wandelevenement ter wereld, en brengt hun verhalen en emoties in beeld.



BOEK

HET PLEZIER VAN WANDELEN

In *Het plezier van wandelen* zet Erling Kagge zijn liefde voor de wandelsport uiteen in een serie korte beschouwingen. Hierin blikt hij niet alleen terug op zijn eigen wandelavonturen, maar gaat hij ook in op wat wandelen met mensen doet. Het gaat over het contact met jezelf en je omgeving herstellen.

*buure initiatieven

Langs de route van de 4Daagse zie je hoe iedere buurt zijn eigen karakter laat spreken. Zodra de '4Daagsekaravaan' passeert, verandert de straat in een levend podium: van ingetogen dorpslint tot uitbundig versierde feestzone.

Wijchen: Magic Mile

Loop heerlijk met de muziek mee op de Magic Mile in Wijchen, waar de Kasteellaan verandert in een feestelijke passage vol toeschouwers, vlaggen en aanmoedelingen. Een onvergetelijk wandelmoment voor iedereen.

Grave centrum: Via Graviola

De Rogstraat wordt één dag omgedoopt tot Via Graviola en verandert dan in een feeststraat vol rood-gele versiering, muziek, acts en aanmoedelingen. Bewoners en artiesten maken er een vrolijke doorkomst van waar je als wandelaar wordt opgepept.

Nijmegen: Waterstraat

De Waterstraat verandert tijdens de 4Daagse in een kleurrijk lint van vlaggen, muziek en feest. Je wordt er als wandelaar onthaald met kleine verrassingen zoals ijsjes om daarna door deze internationale feeststraat vol energie en betrokkenheid te lopen.



Weurt: Via Flamingo

De Pastoor van der Marckstraat wordt volledig in roze flamingo-thema aangekleed met opblaasflamingo's en andere versiering. Deze roze-feeststraat in Weurt geeft jou een tropisch en energiek karakter mee voor de laatste kilometers.



Elst: Blauwe Dag en de Kleipeer rotonde

Elst dompelt je op dinsdag onder in een zee van blauw, muziek en aanmoedelingen die je als wandelaar door het hele dorp dragen. De Kleipeer rotonde vormt daarbij de opvallende, feestelijke poort naar deze blauwe wandelbeleving.



Witte buurt: Dommer van Poldersveldtweg

In de Dommer van Poldersveldtweg verdwijnt de route even in het wit. Je loopt als wandelaar door een volledig witte straat die voelt als een zomers festival en die je met een lichte flow meeneemt richting het slot van de dag.



Malden: Via Maldiola

Op de Via Maldiola word je bij de gemeentetent warm onthaald door de burgemeester, en een groots publiek. Met aanmoedelingen langs de kant en de 'Heumetjes' (streekkoekje) in je hand krijg je net dat extra zetje richting de Via Gladiola.

Rode Buurt: Groesbeeksedwardsweg

Van wit ga je naar rood! Deze overgang voel je direct wanneer je de Groesbeeksedwardsweg inloopt. De straat neemt je als wandelaar even op in een roodgekleurde corridor richting het hart van de 4Daagse: de Wedren.

NIJMEGEN

WAAL





Gennep

De verrassende lus van Gennep

Voor veel 50 km-lopers voelt een lus onderweg vooral als extra kilometers maken. Gennep bewijst dat het anders kan.

“De route naar Gennep voert door een mooi, open gebied: rust en ruimte voordat het stadje in zicht komt. Eenmaal in Gennep verandert de sfeer. Langs de route staan mensen klaar met aanmoediging en een lokale lekkernij. Dit maakt dat Gennep meteen warm en persoonlijk voelt. Wat vooraf vooral een verplicht tussenstuk lijkt, wordt hier een moment waarvan je als wandelaar helemaal opknapt. Met nieuwe energie loop je verder richting eindstreep.”

Wandelaar: Rianne Wessels

Fotograaf: Gemeente Gennep

Locatie: Markt in Gennep



*‘Verleg je blik
en kijk naar
de omgeving’*

vier!
mijn dag

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

GROENE DONDERDAG

Al sinds 1999 slaat Liz Marquart Scholtz (50) geen 4Daagse over. Met haar wandelgroep Happy Feet – een bonte groep individuele militairen – maakt ze er elk jaar een feest van. Vaste prik is de pitstop bij familie Piepenbrock aan de Bredeweg in Groesbeek, waar Happy Feet sinds 2001 wordt opgevangen met koffie, kwarktaart en een borrel. “Ze zorgen écht voor de lopers.”

Van de goedlachse Liz krijg je de beste tips

voor de gevreesde derde dag. Want als ervaren loper, kolonel bij de Koninklijke Landmacht en Hoofd Beleid Militaire Gezondheidszorg kent ze de route op haar duimpje. Haar boodschap? Met de juiste voorbereiding en *mental support* loop je fluitend naar de biertent op Heumensoord. “De echte strijd zit in je hoofd.”



Liz Marquart
Scholtz

**“De echte
strijd zit in
je hoofd”**



1

OPKOMENDE ZON

Liz en de andere negen leden van Happy Feet zijn positief gestemd. Want: het is de derde dag – je bent over de helft! Volgens Liz is dat een groot voordeel. “Daarbij is het een heel ander landschap dan op dinsdag en woensdag. De natuur is prachtig. Vóór Mook, over de dijk, zie je de zon opkomen. Je loopt langs de Maas; dat geeft mooie vergezichten. Geniet daar van de stilte, de natuur. Je ziet veel mensen foto’s maken van de omgeving.”

2

PUDDINGBROODJE

Niet te missen: bij de kerk in Mook stopt de groep altijd voor een puddingbroodje. Liz: “Rond half 7 komen we daar aan. We kijken er dan al een uur naar uit. We pakken een kwartier pauze. Van Mook naar de volgende stop – de tweede militaire rustplaats vóór Groesbeek – is een lang stuk. Heb je last van blaren? Dan kun je die bij het Rode Kruis laten verzorgen. Geniet onderweg van de gezelligheid in de dorpen Plasmolen en Milsbeek. Dat sleept je erdoorheen. Kort daarna begint al bij de eerste heuvel het feest van Groesbeek!”

*Vaste prik in Mook:
pauze met een
puddingbroodje*





met Guus
in 2004

3

DE PIEPJES

Dan is het tijd voor het bezoek aan de familie Piepenbrock op de Bredeweg. Hoe is dat contact ontstaan? Liz vertelt: "Ik kreeg in 2000 een briefje met een adres erop van een kindje langs de kant. Dat was

Guus. Ik heb hem toen een kaartje gestuurd. Een jaar later kreeg ik weer een briefje van Guus. En zijn moeder nodigde mij en de wandelgroep uit voor koffie. Elk jaar zijn we daarna teruggegaan. En elk jaar nemen we een Happy Feetcadeau mee. We hebben intussen een hele lijn aan producten ontwikkeld met ons pinguïnlogo erop. Iedereen herkent ons! Zelfs een van de vorige ministers van Defensie, Ank Bijleveld, herkende ons en sprak ons aan op Heumensoord."

Heumensoord: Groen decor met een militair verleden

In de Romeinse tijd liep er een belangrijke noord-zuidroute van Nijmegen naar Tongeren. Langs die weg stond in Heumensoord een Romeinse wachtpost, strategisch geplaatst om de verbinding tussen Cuijk en Nijmegen te bewaken.

Tijdens de 4Daagse staat Heumensoord vooral bekend als het militaire kamp. Duizenden militairen slapen er tijdens de week, vertrekken er 's ochtends voor hun etappes en keren aan het eind van de dag weer terug naar deze groene uitvalsbasis.



dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

OP DE ROUTE

4 VOORKOM ASFALTSTAREN



“In de feestende dorpen Groesbeek en Berg en Dal word je gedragen door publiek”, zegt Liz. Bewust genieten van je omgeving helpt enorm als je er even doorheen zit. “Je ziet veel mensen naar de grond kijken. Verleg je blik en kijk naar de omgeving. Voorkom asfaltstaren. En laat de groep je meenemen. Mensen gaan heel erg

in hun hoofd zitten. Het is een fysieke uitdaging, maar de grootste strijd zit tussen je oren.” Dat ervaart Liz zelf ook tijdens het laatste stukje van de route, op weg naar de biertent op Heumensoord. Vlak bij de finish is daar gelukkig het publiek langs de Beukenlaan. Die helpen Happy Feet tijdens hun laatste meters op de donderdag: “Dat voelt voor ons als thuiskomen.”

5

TRAIN AS YOU FIGHT



Van de wat Spartaanse omstandigheden op Heumensoord heeft

Liz geen last. Ze heeft ook nog enkele tips voor een succesvolle 4Daagse: “Train as you fight. Dat is het credo van Defensie, waarmee we ons zo reëel mogelijk voorbereiden op een oorlogssituatie. Dat gaat over voeding, slaap, training.

Dus: boots tijdens de training zo veel mogelijk de omstandigheden van de 4Daagse na. Neem alle spullen mee die je tijdens de wandeldagen gebruikt, zodat je weet wat werkt. En stop je koolhydraatrijke voeding voor onderweg in een zak waaruit je die makkelijk pakt. Denk aan een banaan of energierepen. Je moet het jezelf zo gemakkelijk mogelijk maken.”



Read this page
in English

Op de kaart





Mook en Middelaar



Een vertrouwde pauze

In Mook en Middelaar zit de kracht in de menselijkheid langs de route.

“In de gemeente Mook en Middelaar heb ik als wandelaar al jaren een vast rustpunt. Wat ooit begon als een korte sanitaire stop, is uitgegroeid tot een warme en persoonlijke pauzeplek. De ontvangst hier voelt vertrouwd, bijna familiair. Naast rusten, praten we ook bij. Dit jaar krijgt dit moment een

andere lading, doordat onze gastvrouw is overleden. Toch blijft de deur openstaan. Juist die trouw en hartelijkheid maken deze plek bijzonder.”

Wandelaar: Karin Gibcus

Fotograaf: Medewandelaar (naam onbekend)

Locatie: Rustplek bij bewoners



De kortste route naar **dromenland!**

Goed slapen tijdens de 4Daagse is lastig. Slaapcoachingtherapeut Rianne Braal deelt vier tips voor een frisse start.



- ✓ **Tip 1:** Bereid je voor op het vroege opstaan
- ✓ **Tip 2:** Eet op regelmatige tijden
- ✓ **Tip 3:** Ontspan bewust voor je gaat slapen, probeer bijvoorbeeld een korte meditatie
- ✓ **Tip 4:** Gebruik een slaapmasker want in juli is het nog lang licht

Wil je weten waarom deze tips helpen en hoe je ze toepast? Scan de QR-code en lees de uitleg van Rianne. Slaap lekker!



Vakantiegevoel op dag 3

In de gemeente Berg en Dal verandert het wandelen in beleven.

“Zodra je via de Jansberg de gemeente Berg en Dal binnenloopt, voelt het alsof je even niet meer in Nederland bent. Het landschap golft, de vergezichten zijn weids en met al die campers langs de Zevenheuvelenweg waan je jezelf in Frankrijk. Een kleine afwijking van de route, een korte koffiestop bij boscafé Merlijn net over de Duitse grens, is snel gemaakt. Daar, tussen de kippen, honden en andere wandelaars, voelt het even als vakantie. Berg en Dal bruist, verwondert en maakt deze wandeldag onvergetelijk.”

www.wandeleninbergendal.nl



Wandelaar: Christel Welles

Fotograaf: Christel Welles

Locatie: Boscafé Merlijn





VOORDELEN TEENSOKKEN

- HELPT BLAREN VOORKOMEN
- ZORGT VOOR BETERE STABILITEIT
- ABSORBEERT EN VERDAMPT ZWEET
- 15% KORTING MET 4DAAGSE15 OP INJINJI.NL

injinji.nl

DE VOORDELEN VAN INLEGZOLEN



Of je nu een doorgewinterde wandelaar bent of je voor het eerst inschrijft, een doelgericht trainingsschema is essentieel voor succes. Maar naast consistentie en discipline is er nog een ander aspect dat vaak over het hoofd wordt gezien, maar cruciaal is voor een comfortabele en succesvolle ervaring: de juiste inlegzolen.

Het merk Sidas biedt een scala aan inlegzolen die speciaal zijn ontworpen voor wandelaars. De inlegzolen combineren geavanceerde technologieën met hoogwaardige materialen om optimale ondersteuning en comfort te bieden. Met functies zoals schokabsorptie, vochtregulatie en anatomische ondersteuning zorgen Sidas inlegzolen ervoor dat je voeten zich goed voelen, zelfs na urenlang wandelen.

Eén van de voordelen van Sidas is het gebruik van warmtevormbare materialen. Hierdoor kunnen de inlegzolen worden aangepast aan de unieke vorm van je voeten, waardoor een gepersonaliseerde pasvorm en maximale ondersteuning wordt gegarandeerd. Dit helpt bij het voorkomen van blaren, pijnlijke en vermoeidheid tijdens lange afstanden.

Bovendien kunnen Sidas inlegzolen worden gebruikt in combinatie met bestaande schoenen, waardoor ze een veelzijdige en goede oplossing zijn voor wandelaars van alle niveaus. Of je nu wandelt op verharde paden, ongelijk terrein of in verschillende weersomstandigheden, inlegzolen bieden de ondersteuning die je nodig hebt. Komt langs in de LOWA stand op de Wedren voor een gratis voetscan.



Iedere wandelaar kent het: de laatste meters **Via Gladiola**, toegejuicht door het publiek, en ineens een volle bos gladiolen in je handen. Achter die bloemenzee schuilt een verhaal van vakmanschap en traditie. Kweker Theo Theunissen uit Heumen teelt al decennialang gladiolen voor de 4Daagse.

Waar komen die *beroemde gladiolen* eigenlijk vandaan?

Duurzame teelt achter de bloemenzee langs de Via Gladiola



De bloembollen die de 4Daagse dit jaar kleuren, zijn al in 2025 geteeld en in het najaar gerooid. “Na de oogst geven we de bollen een warmtebehandeling op 44 °C. Daarmee doden we tripsen – kleine insecten die onder de schil kruipen. Een goed alternatief voor chemische middelen.” Daarna gaan de bollen in de koeling bij 3 °C, waar overgebleven tripsen het niet overleven. “Zo starten we volledig tripsvrij. Een gezonde bol is de basis van een duurzame bloem.”

Bodem, water en minimale middelen

Theo plant de bollen ruim uit elkaar, zodat ze voldoende zon en lucht krijgen. “We gebruiken weinig gewasbeschermingsmiddelen. Moeten we toch spuiten, dan kiezen we voor groene middelen – vlak boven de grond, zodat niets wegwaait.” Gladiolen wortelen diep en zijn bestand tegen droogte. “Ze halen makkelijker water op, dus we hoeven weinig te beregenen.” Door vruchtwisseling blijft de bodem gezond. “Een vitale bodem levert een sterke bloem. Daar begint het.”

Van generatie op generatie

“Mijn vader kweekte al gladiolen voor de 4Daagse, die gingen onder andere naar kiosken en tuincentra in de regio. Ik ben ermee opgegroeid.” De stap naar levering aan Stichting DE 4DAAGSE zelf maakte Theo zo'n tien jaar geleden, bijna bij toeval.

“Tijdens een feestje raakte ik aan de praat met Jan Jansen van de stichting. Zo is het balletje gaan rollen.” De week voor de intocht is het drukste moment. “De kleuren moeten knallen. Als ik op tv zie dat mensen met onze bloemen over de finish lopen ... dat blijft het mooiste wat er is.”



Theo Theunissen

's Nachts achter de schermen

Terwijl Nijmegen feest, zijn zij al aan het werk. Parcours-opzetters plaatsen borden en afzettingen in het donker. Controleurs op de motor rijden vooruit om te zorgen dat de route veilig is voor de wandelaars. Drie onmisbare vrijwilligers van de 4Daagse over de nachtelijke voorbereidingen.



John Platenburg

John Platenburg, parcoursopzetter

"Ik werk al vijftien jaar voor Heijmans aan de wegafzettingen in Nijmegen tijdens de 4Daagse. Elke marsdag beginnen we om twee uur 's nachts

op de Wedren met koffie, en dan gaan we de route uitzetten. Hard werken, want de rolstoelers zijn er snel bij. Het eerste jaar zaten ze ons bijna op de hielen voordat we klaar waren.

Wat we doen? Hekken plaatsen, wegen afsluiten, omleidingen

instellen. Iedere dag is anders: warm weer, een onverwachte calamiteit. Je weet nooit wat je tegenkomt. Wij leveren alleen al 700 afzethekken voor de gemeente Nijmegen, en dat is maar een klein stukje van het hele parcours.

Wandelaars zien maar een beperkt deel van wat wij doen. We beginnen al zes weken van tevoren met parkeerverboden, hekken, borden. Alles zodat zij veilig kunnen lopen.

Maar als alles er staat en je ziet die massa mensen langskomen, dan denk je: we hebben het weer voor elkaar."

"Wandelaars zien maar een beperkt deel. Wij beginnen al zes weken van tevoren met parkeerverboden, hekken, borden. Alles zodat zij veilig kunnen lopen"





Read this page
in English

Peter
Wildermast

Peter
van Dijk



Peter van Dijk, parcourscontroleur

“Om twee uur gaat mijn wekker. Om vier uur rijd ik het parcours op, samen met mijn collega Peter Wildermast. Niet om te wandelen, maar om te controleren. Als parcourscontroleur rijd ik op een elektrische motor voor de eerste wandelaars uit, om te zorgen dat de route veilig is voordat zij arriveren. De 4Daagse vindt duurzaamheid belangrijk, dus elektrisch.

Wat ik onderweg tegenkom? Fietsen die op de baan staan, vrachtwagens die niet verder kunnen door afzettingen, bewoners die verbaasd zijn dat ze even moeten wachten. Ik ruim het op, regel het, en zorg dat iedereen door kan. Rond half elf ben ik terug op de Wedren, laad ik de motor op en rijd ik de route nog een keer. Ik werk in het onderwijs en houd elke zomervakantie een week

vrij voor de 4Daagse. Motorrijden is mijn hobby, dat maakt het de ideale combinatie. Al zes jaar doe ik dit als vrijwilliger.

Het is eigenlijk gewoon een klein feestje, 24/7.”

“Het is
eigenlijk
gewoon een
klein feestje,
24/7”

“Ik wil
wandelaars
meegeven dat ze
veilig zijn. Dat ze op
een evenement lopen
waar voor ze
gezorgd wordt”

Peter Wildermast, parcourscontroleur

“Ik ben 71 jaar, gepensioneerd politieagent en ik rijd al vijf jaar mee als parcourscontroleur. Om vier uur ‘s ochtends ga ik het parcours op, samen met mijn collega Peter van Dijk. We rijden voor de safetycar uit: als die moet stoppen, stopt de hele stoet. Onderweg kijk ik of het parcours vrij is: fietsen op de baan, bewoners die er toch doorheen willen, automobilisten die denken dat de 4Daagse voor hen een uitzondering maakt. Die krijgen van mij een duidelijk nee. Punt.

Maar het is niet alleen grenzen stellen. Als je naast iemand rijdt die scheefloopt van de spierpijn en het toch volhoudt, dan doet dat wat met je. Dat vind ik geen zwakte, dat hoort bij dit werk. Ik wil wandelaars meegeven dat ze veilig zijn, dat ze op een evenement lopen waar voor ze gezorgd wordt. Vrijwilligerswerk is vrijwillig, maar niet vrijblijvend voor mij. Dit evenement is allang een stukje van mijn leven geworden.”





Routepartner
4Daagse

39,38 KM

40 KM, ONGEEVEER PRECIES

Op papier loop je 30, 40 of 50 km per dag. Maar wist je dat in het echt de lengte van de route elke dag een beetje anders is? Zo is de route voor 40 km op roze woensdag ruim 600 meter korter. En op de laatste dag juist bijna 2,5 km langer. Als routepartner van de 4Daagse weet het Kadaster dat tot op de meter nauwkeurig. Elk stukje van de route precies in kaart gebracht. Kennis waar 47.000 wandelaars vier dagen lang op bouwen.

De 4Daagse bouwt op het Kadaster.



Welkom in Gelderland

Wat goed dat je meedoet aan de 4Daagse, samen met ruim 45.000 andere deelnemers uit meer dan 70 landen. Ik ben al jaren supporter van de 4Daagse. En sta ieder jaar langs de route om iedereen aan te moedigen en te genieten van de geweldige sfeer. Het is misschien wel het mooiste sportevenement dat ieder jaar in Gelderland plaatsvindt. Wandelen is gezond en je bent lekker buiten. Zo werk je op een makkelijke manier aan een gezonde en actieve leefstijl. En waar kan je beter wandelen dan in Gelderland? De provincie met de mooiste (wandel) streken!

provincie. Maar ook van de unieke 4Daagse sfeer en alle aanmoedigingen langs de routes. Ook dit jaar ben ik op vrijdag op de Via Gladiola in Nijmegen. Ik hoop je dan te kunnen feliciteren met het uitlopen van de 4Daagse: een fantastische prestatie!

Helga Witjes

Gedeputeerde Sport provincie Gelderland

Vrijwilligers zijn goud waard

Zonder vrijwilligers geen evenementen. Ik wil daarom graag van deze gelegenheid gebruik maken om de grote groep vrijwilligers die dit evenement mogelijk maken in het zonnetje te zetten. Dank voor hun inzet, want die is echt onmisbaar!

Geniet van Gelderland

Alle wandelaars wens ik heel veel plezier. Vergeet ook vooral niet te genieten. Van al het moois van onze

≡ provincie
Gelderland

VEEL OUDE NATUUR

Het is moeilijk kiezen volgens Mátyás: wat is de mooiste natuur rondom Nijmegen? “De Duivelsberg is on-Nederlands mooi met de heuvels, oude bomen en rijke geschiedenis. In de uiterwaarden van de Millingerwaard kun je zeearenden spotten met een vleugelspanwijdte van 2,5 meter. Daar ga ik al mijn hele leven heen; het is nog steeds fantastisch om te zien! Wat Nijmegen zo mooi maakt, is dat het een omgeving van uitersten heeft. Op duinen na heb je in en om Nijmegen bijna alles. Er is ook veel ‘oude natuur’. Bossen die nog stammen uit de Romeinse tijd.”



‘Houd je ogen en oren goed open’

Eigenlijk wist Mátyás Bittenbinder (34) het al als jongetje van vier: hij zou bioloog worden. Sterker nog: hij wás het al. Geboren en getogen in de Marterstraat in Nijmegen was Mátyás altijd buiten. Met vriendjes bestudeerde hij salamanders in de tuinvijver, ging hij vogels bekijken in het Goffertpark. En dat doet hij nog steeds. In Nijmegen en omgeving, waar hij graag terugkomt, en ver daarbuiten.



**“Natuur is
vaak heel
dichtbij, als je
weet waar je
moet kijken”**

Na zijn studie Biologie in Utrecht kwam Mátyás terecht in een onderzoeksgroep geleid door onder andere professor Freek Vonk. Hij promoveerde onder diens vleugels op het vak bio-analytische chemie. Intussen doet hij al zeven jaar onderzoek naar slangengif en is hij als bioloog verbonden aan Naturalis. Daar werd hem gevraagd om op tv of radio af en toe iets te vertellen over onderzoek, biologie en de natuur. De combinatie van onderzoek en praten over zijn vak – dat vindt Mátyás leuk. Via tv-programma's als Het Klokhuis of lezingen hoopt hij kinderen te inspireren. Misschien worden ze later ook wel bioloog! En volwassenen: zo nam hij voor zijn boek *Wilde Wegen* bekende Nederlanders mee op bijzondere tochten door de mooiste natuurgebieden van Nederland. Tijdens het wandelen in de natuur ontstonden verrassende en openhartige gesprekken.

Helemaal jezelf

“De mensen met wie ik ging lopen, hadden vaak een drukke agenda”, zegt Mátyás. “Zo nam Robbert Dijkgraaf, destijds nog minister, tóch de tijd om te wandelen. Hij kwam aan in een auto met chauffeur. Maar zodra hij uit de auto stapte en we naast elkaar liepen, vergat ik dat je naast iemand wandelt die vervolgens naar de Tweede Kamer gaat om het land te besturen. Je wordt gelijken. Tijdens het wandelen kom je even helemaal tot jezelf. Dat gold ook voor bijvoorbeeld

Humberto Tan en André Kuipers. Met wandelen haal je mensen uit hun dagelijkse agenda. Ze zijn opener. En ze ervaren rust om zich heen door de natuur.”

Diversiteit dicht bij elkaar

Mátyás heeft een dynamisch bestaan en reist van hot naar her. Hij deed veel onderzoek naar het effect van slangengif én het nut ervan. Zo zou slangengif, mits aangepast, bij hogebloeddrukklachten een positief effect kunnen hebben. Op het moment bestudeert hij de giftige reuzenpad in Zuid-Amerika en Australië. Indrukwekkende natuur daar! Maar hij komt nog net zo graag in Nijmegen: “Het is gemoedelijk en klein. Qua natuur vind je er allerlei verschillende landschappen dicht bij elkaar. Het ene moment sta je met je voeten in het zand op het Waalstrandje, binnen een kwartier ben je in de bossen van Berg en Dal. En de natuur van Duitsland en Limburg is om de hoek.”

Bizar hoe groen

Toen hij vijftien jaar geleden nog in Nijmegen woonde, ging Mátyás op zoek naar weidevogels in de Millingerwaard. Op de Duivelsberg luisterde hij naar het geluid van diverse soorten uilen en

spechten. Met zijn vriendjes zocht hij naar beestjes, dat deed hij van zijn achtertuin tot op de Mookerheide. Enthousiast: “Het is eigenlijk bizar hoe groen Nijmegen is. Natuur is vaak heel dichtbij, als je weet waar je moet kijken. Ga eens een kwartier zitten in het Kronenburgerpark. En houd je ogen en oren goed open. Honderden vlinders en bijen kom je er tegen. Of neem nou het Patersbosje, midden in de woonwijk Hunnerberg: daar zitten bosuilen. Je hoort ze roepen!”

Natuur langs de routes

Kijkend naar de 4Daagseroutes heeft Mátyás enkele tips voor de wandelaars. Alle dagen hebben wel iets te bieden qua natuur: “Op dinsdag loop je door de polder. Zo vroeg zijn er al heel wat weidevogels wakker. Geef je oren dus goed de kost. In de Ooijpolder zie je met een beetje geluk bevers bij het water, of konikpaarden die grazen. De heide rondom de Heiveldweg en de Wijchense berg op woensdag is mooi! En Groene Donderdag is natuurlijk prachtig: je loopt onderlangs de Mookerheide, de heuvels van Groesbeek en door Berg en Dal. Dat is een schitterend gebied met grote bossen. Op vrijdag kun je al wandelend – als het om je heen stil genoeg is – leeuweriken horen op de Hatertse Vennen. Of de zwarte specht. Goed luisteren dus.”

“Tijdens het wandelen ben je even helemaal jezelf”

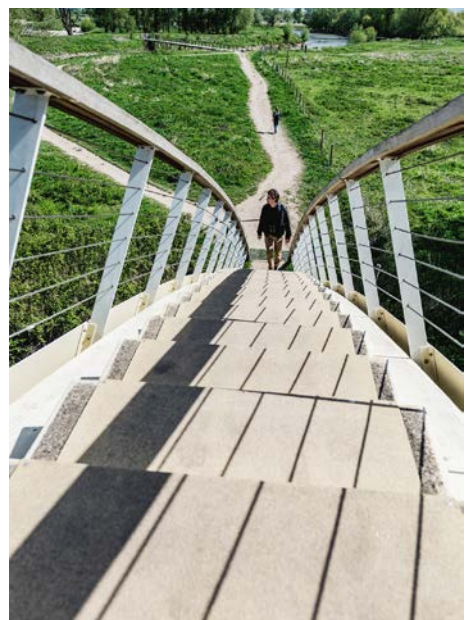
UNIEK MOERAS

“Het vliegend hert is een van de grootste kevers van Europa en komt in Nederland alleen in Nijmegen voor. En op sommige plekken op de Hoge Veluwe. In Groesbeek heb je blauwgrasland, De Bruuk. Dat is Natura 2000-gebied (hiermee valt het gebied onder de Europees beschermde natuurgebieden, red.). Een uniek moerasgebied, dat bijna nergens meer te vinden is. Hier staan heel veel orchideeën. Helaas zijn die nét uitgebloeid als de wandelaars passeren. Maar kom daar eens oefenen voor de 4Daagse in het voorjaar: in mei en juni kun je ze zien bloeien”, tipt Mátyás.



Mátyás Bittenbinder

De brug die de verbinding tussen de oostelijke Waalkade en de Ooypolder vormt. Ook wel wiebelwandelbrug genoemd



Kamp Heumensoord: Een militair dorp voor duizenden internationale militairen



Midden in het bosgebied van Malden, vlakbij Nijmegen, verrijst elk jaar een compleet militair dorp: Kamp Heumensoord. Tijdens de 4Daagse is dit de thuisbasis van ruim 6.500 militairen uit meer dan 30 landen. Dit kamp wordt van de grond af opgebouwd door het Operationeel Ondersteuningscommando Land, de grootste eenheid van de Koninklijke Landmacht. In zes weken tijd transformeert het OOCL een leeg terrein tot een zelfvoorzienend kampement met alles erop en eraan.

Een logistieke operatie

Het OOCL regelt alles: van het uitrollen van honderden meters kabels en waterleidingen tot het inrichten van slaap- en eetfaciliteiten. Zij bouwen honderden tenten, installeren douches, toiletten en medische posten. Ook logistiek materieel zoals aggregaten, mobiele water-tanks en voertuigen worden aangevoerd en aangesloten.

Een van de meest herkenbare onderdelen van het kamp is de iconische toegangspoort: een constructie met twee grote laarzen en een helm van 700 kilo erbovenop. Dit symbool van trots en traditie wordt ieder jaar opnieuw geplaatst door onze constructiegenisten.

Achter de schermen: militaire precisie

De opbouw en het draaiende houden van het kamp vergt veel planning, coördinatie, doorzettingsvermogen en samenwerking. Dagelijks wordt er veel werk verzet om alles soepel te laten verlopen. Enkele voorbeelden:

- Dagelijks worden er duizenden maaltijden geserveerd, 8.000 broden verwerkt en ruim 125.000 koppen koffie geschonken, inclusief opties voor halal, vegetarisch en glutenvrij.

- De gezondheidszorg is paraat met artsen, verpleegkundigen en een blarenpost die elke dag honderden voeten behandelt.
- De Koninklijke Marechaussee houdt toezicht, bemant het 'lost & found'-punt, verzorgt internationale coördinatie met buitenlandse MP's en rijdt zelfs op mountainbikepatrouilles rond.

Orange Host

De inzet op Kamp Heumensoord is meer dan alleen ondersteuning van een evenement. Voor Defensie is dit ook een oefening: Orange Host. Tijdens de 4Daagse bouwen en draaien we met zo'n 1.000 man een kampement, leveren medische zorg, verzorgen voeding en voorzien in legering voor militairen. We passen triage toe bij gewonden, bewaken en beveiligen militaire installaties en werken intensief samen met civiele partijen.

De 4Daagse is doorgaans echt een feestje, maar door de veranderde veiligheidssituatie in de wereld, gaat het evenement niet alleen maar om doorzettingsvermogen en kameraadschap. "Wij staan door die verslechterde veiligheidssituatie gereed om ingezet te worden", legt commandant Kamp Heumensoord luitenant-kolonel Jakob Feenstra uit. "We draaien de 4Daagse echt als een oefening. We gebruiken de oefening achter de schermen ook voor de gereedstelling. Het is dus een win-win situatie". Wat Defensie op Kamp Heumensoord doet, is daarmee óók voorbereiding op grootschalige inzet tijdens een potentieel conflict.



Volg ons tijdens de 4Daagse op Instagram en Facebook





Doorstappen?
Download onze app!

4 DAAGSE FEESTEN
55^e EDITIE

**18-24 juli
2026**



vierdaagsefeesten.nl/app

Geen keuzestress meer, programma & plattegrond altijd
direct bij de hand en meteen op de hoogte van de laatste updates!

INSIGNES | SPORTMEDAILLES | ONDSCHIEDINGEN | PINS | PENNINGEN | AWARDS | SPORTBEKERS



***Wij maken medailles
voor doorzetters.***

Creativiteit & Vakmanschap sinds 1942
100% Nederlands product

www.vanveluw.nl



Samen de natuur beleven: wandelen in Duitsland

Even ontsnappen aan de dagelijkse sleur en de natuur in: Duitsland biedt volop mogelijkheden voor actieve uitjes met familie en vrienden, van sfeervolle wandelroutes tot indrukwekkende boomkroonpaden.

Duitsland is de ideale bestemming voor wie met familie en vrienden de natuur wil ontdekken. Gezamenlijk buiten actief zijn, nieuwe landschappen verkennen en vooral genieten van tijd met elkaar – daarvoor zit je hier helemaal goed. Met een uitgebreid netwerk aan kwaliteitsroutes, 16 nationale parken en meer dan 100 natuurparken biedt het land alles voor gevarieerde uitstapjes. Vooral voor Nederlandse bezoekers zijn de landschappen verrassend anders: van dichte bossen en glooiende heuvels tot indrukwekkende bergpanorama's.

Wandelen is dan ook enorm populair. In Rijnland-Palts voert je tocht langs wijngaarden en door bossen, het Sauerland biedt een heuvelachtig landschap en weidse uitzichten en de Alpenwelt Karwendel verrast met imposante bergen. Ook de Oranjeroute combineert natuur en cultuur en is perfect voor gezamenlijke ontdekkingstochten.

Een bijzonder hoogtepunt voor jong en oud zijn de boomkroonpaden, waar je het bos vanuit nieuwe perspectieven beleeft. In het Nationaal Park Hainich wandel je door eeuwenoude beukenbossen. Ook in de Harz en het Zwarte Woud bieden deze paden unieke ervaringen. Dankzij toegankelijke routes en interactieve elementen kan iedereen meedoen en spelenderwijs meer leren over natuur, duurzaamheid en milieu. Naast beweging draait het vooral om samen beleven. Picknicken in het groen, dieren en planten ontdekken of gewoon genieten van de frisse buitenlucht. In Duitsland ontstaan vanzelf mooie gezamenlijke momenten.



Tip

veel regio's bieden speciale familiearrangementen, begeleide wandelingen en combinatietickets voor boomkroonpaden en natuurparken. Zo wordt je uitstapje in de natuur niet alleen makkelijker, maar ook extra veelzijdig en onvergetelijk, met herinneringen voor het leven.



Meer informatie op
germany.travel/dichtbij



Supported by:



on the basis of a decision
by the German Bundestag

In samenwerking met:

Duitsland
Vakantieland



www.germany.travel

sazas

UW VERZUIMSPECIALIST



Vitaal blijven door te bewegen

Regelmatig bewegen tijdens of na je werk, bijvoorbeeld door te wandelen, helpt om vitaal te zijn. Sazas zet zich in voor vitale mensen in gezonde bedrijven. Daarom zijn wij ook dit jaar weer trotse sponsor van de 4Daagse.

Meer bewegen tijdens je werk? Bekijk tips op sazas.nl.



BEVER LAAT JE NIET ZITTEN

Jouw Buitenvriend voordelen

Als Bever Buitenvriend profiteer je van veel voordelen. Aanmelden is gratis en zo gebeurt.



Nieuw: 5 jaar gratis reparatie bij aankoop van bagage



Een gratis wasbeurt bij aankoop van een nieuwe jas of slaapzak



Terugkoopgarantie op je nieuwe jas



1 jaar extra garantie boven op de standaardgarantie



50% korting op onze schoenverzorgingservice

Daarom hebben we vast wat ideeën voor je om lekker naar buiten te gaan. Check onze Buitenkalender en zie in één oogopslag welke clinics en events Bever voor jou organiseert. We zien je buiten!

Check de Buitenkalender!



**Scan en activeer
direct al jouw extra's**

Sluit je aan bij meer dan 550.000 Buitenvrienden. Aanmelden duurt slechts 1 minuut!





‘Loop voor jezelf, maar ook voor een ander’

**“Je wandel-
prestatie krijgt
opeens een grotere
betekenis. Iedereen
loopt met zijn eigen
verhaal, en dat
verbindt”**

De Vierdaagse Sponsorloop groeit elk jaar. Wandelaars koppelen hun wandelprestatie aan een goed doel en halen samen miljoenen op. Bestuursvoorzitter Ank Bijleveld-Schouten vertelt over de impact, de verhalen achter de acties en de ambities voor de toekomst.



**Ank Bijleveld-
Schouten**
Bestuursvoorzitter
Vierdaagse
Sponsorloop

Bijna vijf jaar geleden nam Ank Bijleveld-Schouten samen met twee bestuursleden De Vierdaagse Sponsorloop over. Sindsdien is het platform flink gegroeid. Het idee erachter is even simpel als krachtig. “Je loopt toch al, dus waarom niet tegelijkertijd iets betekenen voor een goed doel? We willen mensen de kans geven om waarde toe te voegen aan hun wandeling.” Via www.devierdaagsesponsorloop.nl maakt iedere ingeschreven deelnemer een persoonlijke actiepagina aan voor een van de 41 aangesloten

“Die verhalen raken je. Mensen leggen graag uit waarom ze lopen en voor wie”

goede doelen, of voor een stichting naar eigen keuze. Nog niet aange-meld als sponsorloper? Dat kan zelfs nog tijdens de 4Daagse zelf, tot en met de laatste loopdag. Donaties zijn mogelijk tot en met 31 augustus.

Meer dan 4 miljoen euro in de laatste 4 jaar

De cijfers liegen er niet om. In de afgelopen vier jaar haalde De Vierdaagse Sponsorloop meer dan 4 miljoen euro op voor goede doelen. Al in 2024 brak de sponsorloop de grens van 1 miljoen euro. In 2025 steeg de opbrengst verder naar 1,3 miljoen euro, bijeengebracht door meer dan 1.000 sponsorlopers. Dit jaar staan er al ruim 630 mensen ingeschreven.

De ambitie van het bestuur is helder: groeien naar 10 procent van de Nederlandse deelnemers. “Dan wordt De Vierdaagse Sponsorloop een van de grootste goededoelenlopen van Nederland. We zetten in op meer lopers, want als die er zijn, komt het geld vanzelf.”

De verhalen achter de acties

Wat de sponsorloop écht bijzonder maakt, zijn de persoonlijke verhalen. Zo loopt opa Bert al jaren voor zijn kleindochter Daniëlle, die de vlinder-ziekte heeft, een zeldzame aandoening waarbij de huid van kinderen extreem kwetsbaar is.

“Die verhalen raken je”, zegt de bestuursvoorzitter. “Mensen praten er graag over en leggen met plezier uit waarom ze het doen.”

In de tent op het 4Daagseterrein komen alle aangesloten goede doelen samen. Deelnemers lopen er binnen om bij te komen en te vertellen hoe het gaat. De organisaties zitten een hele week naast elkaar. “Dat heeft iets heel verbindends. Niet alleen voor de lopers, maar ook voor de goede doelen onderling.”

DE VIERDAAGSE SPONSORLOOP IN CIJFERS

Meer dan **4 miljoen euro**
opgehaald in de laatste 4 jaar

250+ goede doelen
ondersteund

1,3 miljoen euro
opgehaald in 2025

1.000+
sponsorlopers in 2025

41 aangesloten
goede doelen in 2025

630+ acties
aangemaakt in 2026

Inschrijven: tot de laatste wandel-
dag via www.devierdaagsesponsorloop.nl

Doneren: mogelijk tot en met
31 augustus 2026



WAT VONDEN WANDELAARS?

69%

KOMT in 2026 **ZEKER** of **WAARSCHIJNLIJK TERUG**

83%

had **GEEN MEDISCHE HULP NODIG** onderweg. Kwam je wél langs bij een verzorgingspost, dan werd je **BINNEN 15 MINUTEN GEHOLPEN**

86%

gebruikt de **4DAAGSE-APP**

50%

HAD BLAREN; oplopend tot 70% bij de 50 km-lopers

18%

liep de 4Daagse **IN 2025 VOOR HET EERST**

46%

was niet tevreden over de **NIEUWE STARTPOORT**

97%

is positief tot **ZEER POSITIEF** over de **VRIJWILLIGERS** bij start en finish

87%

vindt het **4DAAGSEKRUIS VOLDOENDE BELONING**, een diploma of oorkonde hoeft niet

55%

ervaart **DRUKTE OP WOENSDAG EN DONDERDAG**. Voor 30 km-lopers zijn juist dinsdag en woensdag de drukke dagen

78%

vindt het **AANTAL TOILETTEN** langs de route **VOLDOENDE**: 70% van de vrouwen, 86% van de mannen

*Benieuwd wat er verandert?
Lees het artikel op pagina's 7, 8 en 9.*

7,9
Score voor de
GEMIDDELTE TEVREDENHEID

Dit zijn de cijfers

Na vier dagen wandelen weten deelnemers als geen ander hoe de 4Daagse voelt. Elk jaar vraagt de organisatie wat goed ging en wat beter kan. Van de sfeer langs het parcours tot de toiletten onderweg, wandelaars zijn er duidelijk over. Op deze pagina de opvallendste cijfers en reacties uit het onderzoek van 2025, de 107e editie van de 4Daagse.

OFFICIEEL 4DAAGSE PARTNER



LANCIA

Jeep



OMODA

JACCOO

BEN JIJ NA DE NIJMEEGSE 4DAAGSE NOG NIET UITGEWANDELD? STAP DAN DIRECT DOOR NAAR EEN ELEKTRISCHE AUTO!

Wij mensen zijn altijd in beweging. En of dat nu door middel van brandstof, elektriciteit of eigen kracht is, beweging is goed voor je. Het verbreedt je horizon, het geeft verbinding en het draagt bij aan het welzijn van lichaam en geest. Bij Wassink Autogroep vinden we bewegen belangrijk, in alle verschillende vormen. Daarom zijn wij al meerdere jaren dé trotse officiële autoleverancier van de Nijmeegse 4Daagse.

Al onze auto's die ingezet worden zijn (deels) elektrisch. Heb jij wel eens nagedacht over elektrisch rijden? Goed voor het milieu en jouw portemonnee! Benieuwd? Scan dan de QR-code en lees in onze blog welk voordeel elektrisch rijden voor jou met zich mee brengt. Of kom vrijblijvend langs bij een van onze vestigingen en ervaar het zelf.

Wij wensen alle wandelaars van de 108e editie veel succes toe!



**MEER OVER
ELEKTRISCH**

Land van Cuijk

Frikandellen in Vianen

**In Vianen verandert de door-
komst door het Land van Cuijk in
een vet feestelijk moment.**

“De Via Frikandella is inmiddels een vaste naam op de route en trekt steeds meer aandacht. In het dorpje Vianen worden we als wandelaars verwelkomd met aanmoedigen en een frikandelletje, wat zorgt voor lachende gezichten en nieuwe energie voor de laatste zeventien kilometers. Jaar na jaar groeit dit initiatief en daarmee ook de sfeer. Wat begon als een ludiek idee, is nu een onmisbaar onderdeel van de 4Daagse. Of zoals in het nummer op Spotify wordt gezongen: Met zo’n delleke in je vuistje loop je fluitend naar het kruisje, op de Via Frikandella!”

Wandelaar: Kris Boer

Fotograaf: Loek Pieters

Locatie: Via Frikandella in Vianen



vier!
mijn dag

De dag van de overwinning

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

ORANJE VRIJDAG

Karsten Russ (35) loopt de 4Daagse niet zomaar: de Nijmeegse fotograaf heeft een camera op zijn schouderriem geklipt en zijn ogen wijd open. Karsten werkt aan een fotoboek over de 4Daagse. Niet vanaf de zijlijn, maar van binnenuit, als loper. In 2025 liep hij voor het eerst mee, dit jaar voor de tweede keer. Zijn dag is Oranje Vrijdag: de dag van de overwinning. Voor Karsten is dat meer dan een finish. Het is het moment waarop vier dagen vermoeidheid, ontmoe-

tingen en onverwachte verhalen samenkomen. Hij fotografeert mensen met protheses die de eindstreep halen, en een man die na 200 kilometer wandelen aankondigt dat hij daarna nog op wandelvakantie gaat in Zwitserland. Twee coaches langs de route drukten hem een kaartje in de hand met de tekst: "Je hoeft het niet leuk te vinden om het toch te kunnen." Vrijdag is de dag waarop alles samenkomt. Karsten legt het stap voor stap vast.



Karsten Russ

**“Vrienden,
muziek,
gladiolen en
opeens ben je
nergens meer
moe van”**

2

DE GEKLEURDE BRUG RICHTING GRAVE

Even verderop passeer je een opvallende gekleurde brug richting Grave. Voor veel wandelaars is dit het moment waarop de dag echt begint – benen komen los, gesprekken op gang, en de energie die je vier dagen lang hebt opgebouwd, begint vrijuit te stromen. En wat daarna komt, maakt het helemaal af.

“De brug bij Grave was voor mij een hoogtepunt. Hier brak de zon door en werden alle wandelaars wakker en actief. En dat werd direct beloond door een feestje in het centrum van Grave. De inwoners laten je bepaald niet onopgemerkt voorbijlopen: er wordt gejuicht en feestgevierd. Even vergeet je dat je al kilometers in de benen hebt. Het is een van die plekken op de route waar de omgeving het werk voor je doet.”

*Dijk richting
Grave*

DE HATERTSE EN OVERASSELTSE VENNEN

Vroeg op de ochtend gaat de route door de Hatertse en Overasseltse Vennen. Het water is stil, de groep spreidt zich uit en iedereen is nog even in zichzelf. En dan komt de zon, en leven mensen langzaam op: je ziet het aan hun schouders, hun pas, hun gezicht. Karsten: “Samen met een ochtendzonnetje is dit de perfecte manier om langzaam wakker te worden op de laatste dag van de 4Daagse. Voor wandelaars die van natuur houden is dit hét moment om even bij stil te staan. De drukte komt vanzelf weer.”

*Kerk
Overasselt*



Een Romeinse overwinningsbloem

De gladiool, ook wel bekend als de zwaardbloem, stond in de Romeinse tijd symbool voor kracht, moed, overwinning en doorzettingsvermogen. Juist in Nijmegen krijgt die betekenis extra gewicht. Hier marcheerden ooit Romeinse soldaten die bekendstonden om hun strakke discipline en groot uithoudingsvermogen.

Daarom voelt het zo passend dat op Oranje Vrijdag wandelaars hun gladiolen ontvangen op de Via Gladiola: een eerbetoon aan vier dagen doorzetten, grenzen verleggen en uiteindelijk zegevieran tijdens de 4Daagse.



3

DE PONTONBRUG BIJ CUIJK

Halverwege de route kruist het parcours de Maas via een pontonbrug bij Cuijk. "Het stuk voor die brug was taai – druk, veel prikkels, iedereen in zijn eigen hoofd. Maar zodra je de overkant bereikt, voel je de sfeer omslaan. Aan de overkant gingen de eerste bierblikken open, mensen begonnen te kletsen en iedereen liep net even wat rechter. De spanning viel ervan af. Hier begint de overwinning al, lang voor de Via Gladiola."



dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

KARSTENS BONUSTIPS

Denk tijdens de vrijdag terug aan de momenten waarop je het moeilijk had; het mentaal even niet meer zag, twijfelde, maar toch doorliep. Je bent jezelf meerdere keren tegengekomen. Dat maakt de overwinning op vrijdag extra waardevol.

Die moeilijke momenten vergeet je snel, of je verdringt ze. Maar ze zijn de reden dat de finish voelt zoals hij voelt. Geniet ervan.



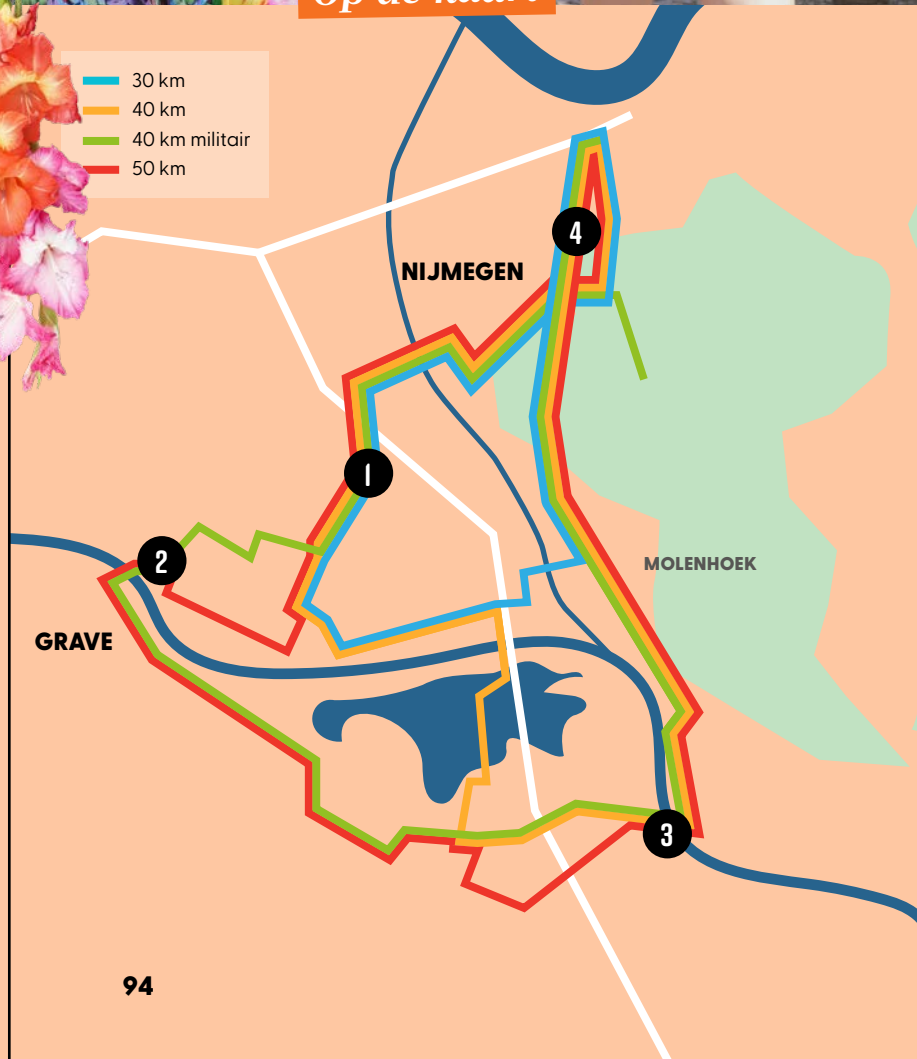
4

DE VIA GLADIOLA

De Via Gladiola is geen geheim, maar wie hem nooit heeft gelopen, kan zich er niets bij voorstellen. “Twee uur eerder had je echt pijn, was je hartstikke moe – en dan neemt de mensenmassa je op en houdt het gewoon niet op. Vrienden, muziek, gladiolen en opeens ben je nergens meer moe van. In 2025 zette ik op Oranje Vrijdag 90.529 stappen, goed voor 73,4 kilometer en een persoonlijk record. Waarvan ruim 23 kilometer ná de Via Gladiola, want het feest telt ook mee.”



Op de kaart



Read this page
in English



Alsof de Via Gladiola hier al begint

De gemeente Heumen laat zich tijdens de 4Daagse van meerdere kanten zien. De gemeente staat bekend als rustig en groen, maar in deze week bruist ze.

“Er zijn festiviteiten voor wandelaars én publiek, wat zorgt voor een gedeelde beleving. Het hoogtepunt ligt op de laatste dag, als de route over de rijksweg in Malden voert. Hoewel de Via Gladiola officieel pas in Nijmegen begint, is het hier minstens zo druk en gezellig. Iedereen loopt uit voor een welverdiend heldenonthaal voor de wandelaars. De gemeente Heumen laat zien hoe een gemeenschap samen de wandelaars draagt richting de finish.”

Wandelaar: Marianne Emmerzaal

Fotograaf: Frank van Raaij

Locatie: Rijksweg in Malden





ALICIA PEELEN

Erp

Toen Alicia zes weken voor de 4Daagse haar enkelbanden inscheurde, leek meedoen onmogelijk. Pas op de vrijdag vóór de start kreeg ze groen licht van de fysiotherapeut, met de waarschuwing direct te stoppen als de enkel protest zou geven. Voor het eerst op de 40 kilometer, begon ze onzeker aan dag één.

“Onderweg kreeg ik overal pijn, behalve waar ik het verwachtte: mijn enkel hield opvallend goed stand.” Ondanks twijfels, vermoeidheid en de pijntjes, bleef Alicia doorstappen.

Aan de finish voelde het alsof ze zichzelf had overtroffen: ze legde alle 160 kilometers af en moest glimlachen: dat groene licht was uiteindelijk prima geweest.

DIE

DENNIS DOLDERMAN

Dordrecht

Op dag 3, net na de Zevenheuvelenweg, sloeg afgelopen jaar de vermoeidheid hard toe tijdens Dennis' eerste 4Daagse. Te warm gekleed en te weinig gedronken, voelde hij zich ineens wegzakken, zag zwarte vlekken en kreeg slappe benen. Tussen het feestgedruis vroeg hij een plek om te zitten en werd direct liefdevol opgevangen door toeschouwers die hem eten, drinken en een koude doek gaven voor over zijn hoofd. “Het feest ging door, maar deze mensen bleven naar me omkijken om te checken of het echt goed ging.” Een halfuur lang twijfelde hij of zijn 4Daagse hier zou eindigen. Maar de steun van onbekenden kreeg hem weer op de been. Dennis zette door en liep op eigen kracht de laatste kilometers naar de finish. Die nacht sliep hij beter dan ooit, om een dag later opgelucht en trots de Via Gladiola op te lopen en zijn eerste 4Daagse te voltooien.



MARCEL TOET

Cuijk

In april 2024 kreeg Marcel plotseling een hartstilstand. Of hij het zou overleven en hoe hij zou herstellen, was allesbehalve zeker. Maar stap voor stap vocht hij zich terug. Wandelen werd een graadmeter voor zijn herstel. "In 2025 liep ik als begeleider de 40 kilometer uit: een beslissend moment waarop ik voelde dat ik snel genoeg aan het herstellen was." Dit jaar gaat hij officieel van start voor zijn eerste 4Daagsekruisje, samen met zijn vrouw. Ze kiezen voor de 50 kilometer, een maand na zijn geplande poging de top van de Mont Blanc te bereiken: een symbool van hoe ver hij is gekomen.



HARDS



SITA WIELENGA

Leeuwarden

Voor Sita was meedoen aan de 4Daagse al bijzonder na jarenlange gezondheidsproblemen. Ze liep samen met haar dochter, maar tijdens hevige regenval op dag twee viel haar dochter uit door blaren en voetproblemen. Wat doe je als moeder als je een huilende en teleurgestelde dochter, vanuit de bezemwagen, aan de lijn hebt en jij de finish al hebt bereikt? "Doorgaan", zei haar dochter, "jij moet hem uitlopen. Je wilt dit al zo lang en zo graag na je levertransplantatie. Opgeven is geen optie, ik sta wel ergens langs de route voor support!" Dat gaf de doorslag. De volgende ochtend stond Sita met een kleine traan in haar ogen aan de start, vastbesloten het voor hen beiden af te maken. Het werden nog twee prachtige dagen. Onderweg moedigde haar dochter haar aan, en op de laatste kilometers stonden zij en Sita's man haar vol trots op te wachten met een bos gladiolen voor het behalen van de finish.

citystore
rijk van nijmegen



WANDELRUTES.
SOUVENIRS EN
INFORMATIE

GROTE MARKT 17

INTONIJMEGEN.COM



NIJMEGEN

OLD CITY YOUNG VIBE



ADA BOER

Den Haag

De dag vóór de start van de 4Daagse maakte de 69-jarige Ada een korte wandeling om haar spieren los te maken. Op de Waalbrug schoot er ineens hevige pijn in haar been. Na even rusten trok de pijn weg, maar zo durfde ze de 50 kilometer niet aan. Ze liet haar bandje doorknippen en stapte nog snel over naar de 30 kilometer. Op dinsdag, na de eerste 10 kilometer en uitgerekend bij de eerste controlepost, sloeg diezelfde pijn opnieuw toe. "Liesbeth, een vrijwilliger van de 4Daagse, heeft zich toen over mij ontfermd. Met haar aanmoediging, paracetamol en een flinke dosis doorzettingsvermogen sleepte ik me door de vier dagen heen."

Thuis besloot Ada naar de arts te gaan, daar werd duidelijk waarom ze deze pijn had: haar heup bleek versleten. Vier weken later kreeg ze een nieuwe heup, maar haar felbegeerde nummertje 7 had Ada toen al binnen.

ROY KLUIJTMANS

Oss

Roy kende zijn portie tegenslag. Zo viel hij in 2022 uit door de gevolgen van de hitte en moest hij in 2023 de strijd staken door een verzwikte enkel.

Mensen zeiden tegen hem dat het misschien maar beter was om te stoppen, maar voor Roy was dat geen optie.

In 2024 kwam de ultieme test. "Op de laatste dag voelde ik me echt niet goed, maar de EHBO hielp me verder door vocht uit mijn teen te halen en me op te lappen. Nog steeds begrijp ik niet helemaal hoe ik daarna kon doorlopen, maar ik deed het."

Met een mix van koppigheid en trots haalde hij eindelijk de finish en daarmee het felbegeerde 4Daagsekruis. En nu, in 2026, wil hij meer: het kroontje op zijn kruisje.



WAT IS JOUW OVERWINNING?

Niet iedere overwinning vindt plaats op een podium. Soms zit winst in het halen van een finishlijn, soms in weer zonder pijn kunnen bewegen. Soms in het moment waarop je merkt dat je lichaam sterker terugkomt dan gisteren.

Tijdens de 4Daagse draait het niet alleen om prestatie, maar ook om doorzettingsvermogen, herstel en vertrouwen. Iedere deelnemer kent momenten waarop het zwaar wordt. Juist dan ontdek je wat echte kracht is: doorgaan wanneer het moeilijk wordt en blijven geloven in de volgende stap.

DE 4
DAAGSE

FINISH



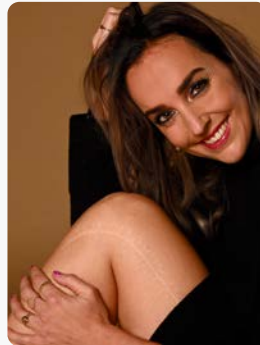
Bij Flamengo zien we dagelijks verhalen van mensen die laten zien wat veerkracht betekent. Mensen die na een blessure opnieuw beginnen. Mensen die herstellen van een operatie. Mensen die stap voor stap werken aan energie, mobiliteit en vertrouwen in hun lichaam.

Joey's verhaal



Na een niertransplantatie stond zijn leven volledig in het teken van herstel. Waar anderen beperkingen zagen, zag hij een nieuwe kans. Zijn overwinning zat niet in één groot moment, maar in alle dagen waarop hij besloot vooruit te blijven gaan. **Zijn verhaal is de reden dat Flamengo bestaat.**

Cindy's verhaal



Na zeven knieoperaties weet zij als geen ander wat het vraagt om geduld te houden, vertrouwen terug te winnen en steeds opnieuw te beginnen. Iedere herstelperiode vroeg opnieuw om discipline, energie en balans. **Haar ervaring is de basis voor onze aanpak.**

Uit die ervaringen ontstond Flamengo

Vanuit de overtuiging dat herstel aandacht verdient. Niet alleen wanneer er klachten ontstaan, maar juist als basis om sterker, fitter, en energiever te leven.



Tijdens de 4Daagse komt alles samen waar Flamengo voor staat:

Doorzettingsvermogen, energie, trots en het vertrouwen om dag na dag het beste uit jezelf te halen.

“ Misschien is jouw overwinning het uitlopen van de 4Daagse. Misschien weer pijnvrij wandelen. Misschien simpelweg opnieuw beginnen. **Hoe groot of klein jouw moment ook voelt: iedere overwinning verdient erkenning.** ”

FLAMENGO
WWW.FLAMENGOLIFE.NL



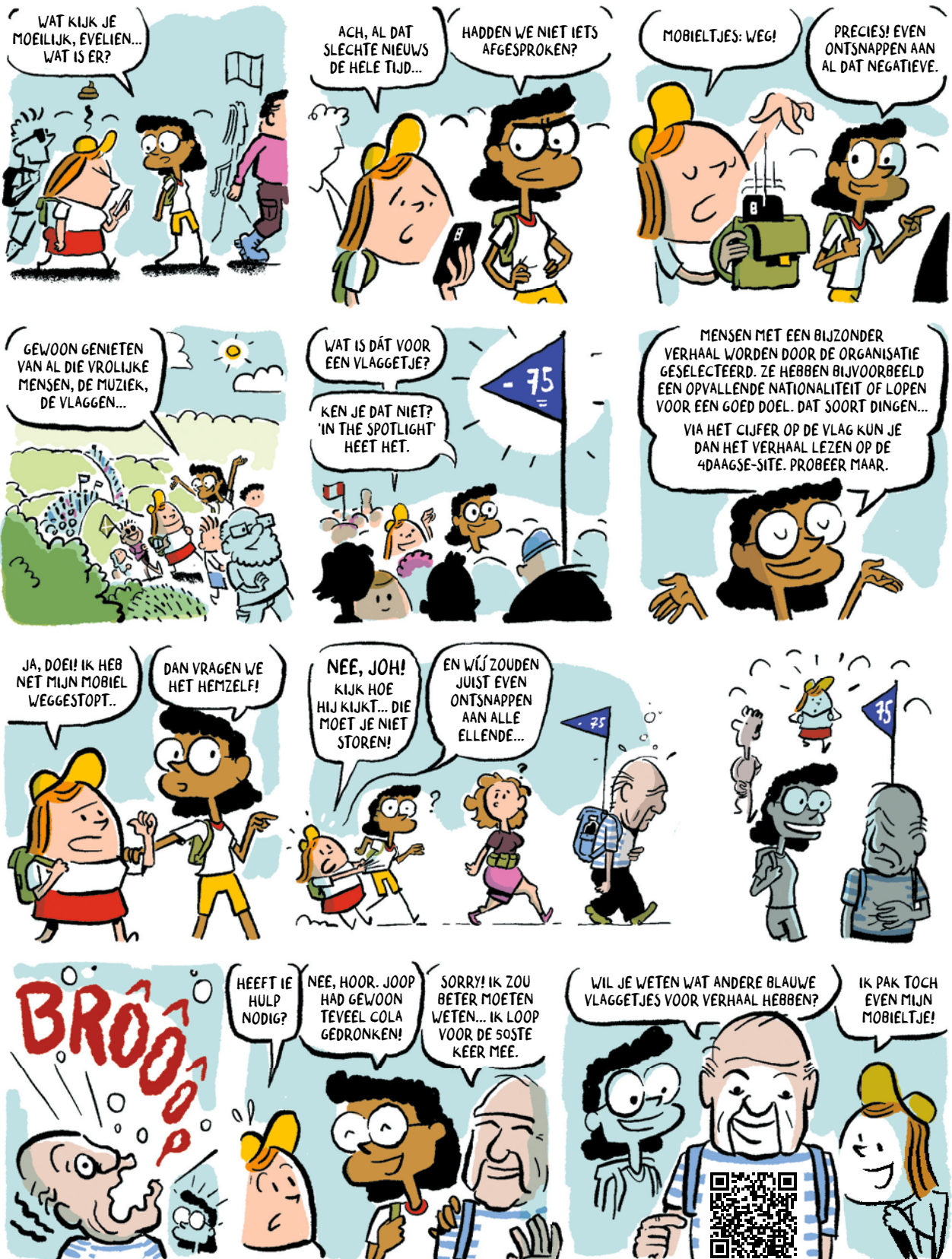
Gun jezelf een moment van herstel tijdens de 4Daagse. We helpen je graag ontspannen en herstellen.

Wat is jouw overwinning? Deel jouw moment via @flamengolife.nl en inspireer anderen.

Bezoek de Recovery Zone

Deel jouw verhaal

EVELIEN EN JULIETTE ONTSNAPPEN EVEN AAN ALLE ELLENDE



QR-CODE VOOR IN THE SPOTLIGHT

Samen op pad

Heumensoord verwelkomt elk jaar militairen uit tientallen landen. Ze marcheren niet alleen zij aan zij: ze delen ook hun kamp, hun tent en hun avonden. Verschillende talen, dezelfde blaren. Nergens tijdens de 4Daagse is de internationale sfeer zo tastbaar als hier.





*Read this page
in English*

Na de kilometers

De laarzen uit, de armen over elkaars schouders. Heumensoord is niet alleen een kampement: het is ook een reünie, een feestje en een opluchting tegelijk. Voor veel militairen is dit precies de reden om jaar na jaar terug te komen.

De bouwers

Dagen voor de start staat er al een compleet dorp in Heumensoord. Tenten, keukens, sanitair: stuk voor stuk opgezet door mensen die je zelden ziet maar zonder wie niemand zou marcheren. Zonder hen geen 4Daagse.





Even vasthouden

Soms heb je geen woorden nodig. Een arm om je heen zegt genoeg. De 4Daagse vraagt veel van lichaam en geest, en juist op die momenten telt het dat er iemand naast je staat. Of in dit geval: stevig vasthoudt.

Natuur en actief genieten in Saksen-Anhalt

Met kronkelende riviertjes, heuvelachtige routes en prachtige meren is Saksen-Anhalt een ideale bestemming voor wie graag buiten actief is.

Of je nu wandelt over smalle paden in de Harz, fietst langs de Elbe of peddelt tussen de wijngaarden van Saale en Unstrut – hier beleef je de natuur op een veelzijdige manier. Nationale parken, biosfeerreservaten en natuurgebieden beschermen bijzondere landschappen die je te voet, per fiets of vanaf het water kunt verkennen.

Voor wandelaars en actieve reizigers is er volop keuze. Je trekt door afwisselende natuur met bergen, valleien en historische plekken. In de Harz leiden routes door bossen en langs rotsformaties, terwijl langs de Elbe uiterwaarden en dijken het decor vormen.

Onderweg kom je langs oude kloosters, idyllische wijngaarden en karakteristieke dorpen. Dankzij de goede bewegwijzering en de vele startpunten is wandelen hier toegankelijk en ontspannen.

Wandelen in Saksen-Anhalt: waar elke stap een verhaal vertelt. Van mysterieuze paden in de Harz tot rustige rivierlandschappen – wandelen krijgt hier een extra dimensie.

De Harz is een van de populairste wandelregio's van Duitsland, mede dankzij de centrale ligging en de goede bereikbaarheid. Eenmaal aangekomen wacht een uitgebreid netwerk van meer dan 8.000 kilometer aan gemarkeerde wandelroutes.

Van ontspannen wandelingen over smalle bospaadjes tot uitdagende beklimmingen en rotsachtige trails: er is voor ieder niveau wat wils. Onderweg kom je langs historische plekken, rustieke berghutten en verborgen rustplaatsen.

Ook voor gezinnen is de Harz een ideale bestemming. Kinderen kunnen zich uitleven op thematische routes zoals het Naturmythenpfad bij Braunlage, klimaatpaden of het Löwenzahn-ontdekkpad. De Liebesbankweg bij Hahnenklee biedt daarnaast een leuke afwisseling met een water- en speelgebied. Even steentjes in het water gooien of verkoeling zoeken maakt de wandeling extra leuk. Voor wat avontuur zorgen klimpartijen op rotsen, bijvoorbeeld langs de Teufelsmauer of tijdens de tocht naar de Brocken.

Met speurtochten, puzzelroutes en de bekende Harzer Wandernadel – waarbij je stempels verzamelt – wordt wandelen een echte belevenis. Aan het einde van de vakantie ga je misschien wel naar huis met een trotse wandelprins of -prinses. Eén ding is zeker: met het gezin de Harz ontdekken is allesbehalve saai.

Daarnaast zorgen seizoensgebonden highlights, zoals bloeiende bergweiden in het voorjaar en kleurrijke bossen in de herfst, voor steeds nieuwe indrukken. Zo blijft elke wandeling verrassend en is geen dag hetzelfde in deze veelzijdige regio.





*Wandelen langs de
Groene Band in
Saksen-Anhalt*



Te voet door Saale-Unstrut: wandelen over afwisselende routes

De regio Saale-Unstrut beschikt over een uitgebreid netwerk van wandelpaden. In totaal ligt er zo'n 1.300 kilometer aan goed onderhouden routes klaar, variërend van korte rondwandelingen tot langere tochten. Daardoor is het gebied geschikt voor zowel beginnende wandelaars als ervaren hikers.

Langs schilderachtige wijngaarden en gastvrije wijnbarretjes – waar je even kunt pauzeren – voeren de

wijnwandelroutes je langs prachtige uitzichten over het landschap. Steile hellingen van schelpkalk en indrukwekkende panorama's over het middelste deel van het Saaletal kenmerken de Saale Horizontale, die in 2023 werd uitgeroepen tot mooiste Duitse wandelroute.

Wandelen in Saale-Unstrut staat voor afwisseling. Of je nu kiest voor een ontspannen (solo)tocht, een sportieve uitdaging of een wandeling met kinderen of vrienden: er is altijd een passende route. Van korte paden tot langere trajecten biedt deze regio voor iedereen een onvergetelijke ervaring.



*Wandelen in de Harz
met uitzicht op de
Rappbodelalsperre*

Scan de code

voor meer info over actieve
vakanties in Saksen-Anhalt



Scan de code

en ontdek de spectaculaire
Megazipline in de Harz!



Supported by:



on the basis of a decision
by the German Bundestag

In samenwerking met:

Duitsland
Vakantieland



www.germany.travel



Medailles, medailles, medailles

Het verhaal van Vicky Henriksen-Delaney,
lid van de Vereniging Gouden-Kruisdragers,
en medailleverzamelaar Harry Puijsten.



Harry Puijsten
verzamelaar

In 1961 fietst de dertienjarige Harry Puijsten vanuit Den Bosch naar Nijmegen, bagage in een karretje achter zijn fiets. Hij wil de 4Daagse lopen. Ruim 60 jaar later heeft hij niet alleen 53 edities op zijn teller, maar ook een indrukwekkende verzameling aangelegd: 41 medailles en 13 penningen.

Zijn eerste gouden kruis krijgt Harry in 1971. Daarna stopt het niet meer: niet het lopen, niet het verzamelen. Hij zoekt gouden kruisen uit verschillende jaren bij elkaar: via veilingen, Marktplaats, ruil. Elk exemplaar heeft zijn eigen verhaal. "Soms moet je er flink achteraan. En vaak moet je er ook fors voor betalen."

'Het is een koninklijk erkende onderscheiding'

Wat die medaille zo bijzonder maakt?
"Het is een koninklijk erkende onderscheiding. Voor een loper geeft het het antwoord op de vraag: hoe vaak liep jij 'm? Dát is de maatstaf."

Sommige kruisen zijn makkelijk te vinden, andere zeldzaam. Zijn bijzonderste stuk is de 30 km-aanmoedigingsmedaille, uitgereikt in 1959 en 1960 aan jonge wandelaars die nog te jong waren voor een 'echt' kruis. Hij heeft er stad en land voor afgezocht. Komende zomer staat editie 54 op het programma. Drie generaties van Harry's familie gaan mee. De hele familie verblijft, zoals elk jaar, in een hotel in Groesbeek, op loopafstand van de route. "Dat voelt als thuiskomen."



‘Een gouden kruis is geweldig. Maar de eerste keer lopen, dát is eigenlijk de grootste prestatie!’

Vicky Henriksen-Delaney liep haar eerste 4Daagse aan de hand van haar moeder. Nu loopt ze met haar eigen kinderen, langs dezelfde route, met hetzelfde ritme. Editie 34 staat voor de deur en een trainingsschema heeft ze allang niet meer nodig.

Na haar tiende finish ontving Vicky niet alleen het gouden kruis, maar ook een uitnodiging voor de Vereniging Gouden-Kruisdragers. Ze bleek het 1.500e lid en werd snel actief in het bestuur. Inmiddels is ze oud-bestuurslid én lid van verdienste. De vereniging telt zo’n 3.400 leden: wandelaars die de 4Daagse minstens tien keer uitliepen. Onafhankelijk, maar met een sterke band met de organisatie. “We geven advies en feedback. De bijeenkomst op de maandag vóór de start is altijd bijzonder, marsleider Henny Sackers geeft dan zijn enthousiasmerende toespraak.” Eén moment laat haar nooit los. In 2006 is het zo heet dat twee

wandelaars overlijden — al op de eerste dag. Het evenement wordt meteen stilgelegd. “Dat blijft je altijd bij.” De warmte van de 4Daagse kent ook een andere kant. Haar eerste 4Daagse? “Spannend, fysiek zwaar en onvergetelijk. Je denkt: waar ben ik aan begonnen? Maar onderweg gebeurt er iets: de sfeer, de mensen langs de kant. Eigenlijk is die eerste keer je grootste prestatie.”



Vicky Henriksen-Delaney
Lid van Verdienste van de Vereniging Gouden-Kruisdragers

SOORTEN MEDAILLES

Het 4Daagsekruis is er in brons, zilver en goud. Welk kruis je draagt, hangt af van hoe vaak je de 4Daagse hebt gelopen. Je begint met brons, na vijf keer volgt zilver en na tien keer het felbegeerde gouden kruis — telkens aangevuld met kroontjes en lauwerkransen. Bij 25, 40, 50, 60 en 70 deelnames worden speciale gouden varianten uitgereikt.

De 4Daagse begint in bed.



Gratis lichaamsscan voor persoonlijk slaapadvies.



Alle merken onder één dak.



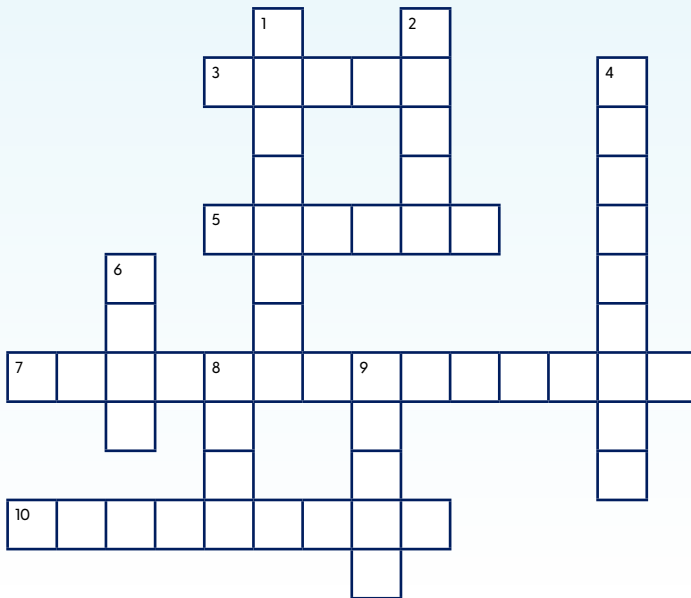
Al 40 jaar dé slaapspecialist van Nederland.



Officiële Slaappartner
4Daagse

Ken jij de 4Daagse?

Voor als je even niet aan je voeten wilt denken.



HORIZONTAAL

- 3 Voetprobleem nummer één (5 letters)
- 5 Hier wil je na vier dagen staan (6 letters)
- 7 Zonder deze loop je de 4Daagse niet uit (14 letters)
- 10 Hier begint het allemaal (9 letters)

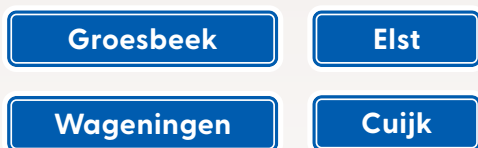
VERTICAAL

- 1 Traditionele bloem van de 4Daagse (8 letters)
- 2 Rode ___ verzorgt lopers (5 letters)
- 4 Dorp van de zeven heuvelen (9 letters)
- 6 Voormalig dorp net ten noorden van de Waalbrug (4 letters)
- 8 Plaats op de Betuweroute (4 letters)
- 9 Brabants Maasdorp (5 letters)

Wat hoort er *niet* bij?

Streep het woord of getal weg dat niet in het rijtje past.

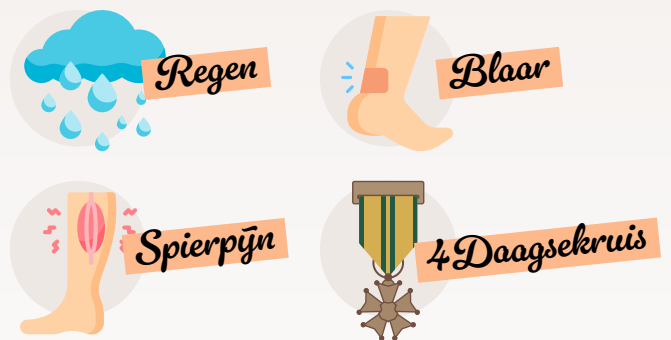
1. PLAATSEN OP DE HUIDIGE ROUTE



2. HUIDIGE MARSDAGEN



3. DINGEN DIE JE TIJDENS DE 4DAAGSE NIET WILT



4. LOOPAFSTANDEN (KM)



Antwoorden kruiswoordpuzzel: Horizontaal: 3. BLAAR 5. FINISH 7. WANDELSCHOENEN 10. STARTLIJN | Verticaal: 1. GLADIOL 3. KRUIS 4. GROESBEEK 6. LENT 8. ELST 9. CUIJK Antwoorden: 1. Wageningen (niet op de 4Daagse-route) | 2. Zaterdag (geen marsdag; de mars loopt dinsdag t/m vrijdag) | 3. Medaille (die wil je juist wel) | 4. 60 km (geen officiële afstand)



Muziekje erbij? 🎵

Scan de QR-code en ga direct naar de **Spotify DIXI Pleelist**.



Samen duurzaam! 🌿

Onze toiletten zijn chemievrij. Daarom:

- ✓ Tref je geen chemisch geurblokje in het urinoir.
- ✓ Is er geen chemisch blauwsel in de tank, maar een transparant biologische vloeistof.
- ✓ Rijden wij steeds meer elektrisch.



Onze merken



SAXX

SAXX Underwear staat voor innovatie, comfort en performance. Met doordachte technologieën die ondersteuning bieden en wrijving minimaliseren, is elk detail ontworpen met één doel: jou moeiteloos laten bewegen, van de eerste tot de laatste kilometer. Eén simpele upgrade kan het verschil maken tussen “afzien” en “comfortabel finishen”.



No-RideUp Leg



Breathable

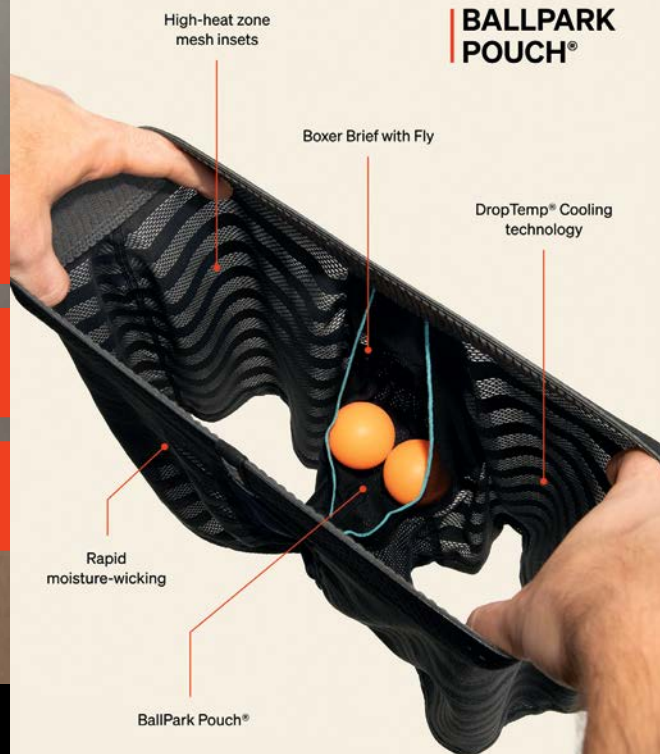


4-Way Stretch

Probleemloos de 4Daagse uitlopen

www.saxx.shop

**BALLPARK
POUCH®**



Landelijk
missiekritische
communicatie.
De optimale dienst
voor de professionele
gebruiker.

Entropia is niet zomaar een bedrijf, het is de stilte maar essentiële kracht die verbindingen mogelijk maakt dankzij haar expertise op het gebied van communicatie-infrastructuur en datadiensten. Wij opereren achter de schermen in België, Nederland en de offshore- en kustgebieden.



TETRA-Portofonie en indoor bakenlocalisatie gebaseerd op een maandelijks abonnement.

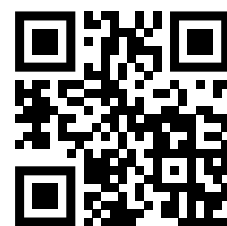
Op verzoek verzorgen wij uw binnendekking.

5G breedband Push-to-Talk en -Video.

ComBus Cloud meldkamer.

Vrijblijvende proefperiode.

www.entropia.eu



Zomer in de geluksregio St. Johann in Tirol



In de regio St. Johann in Tirol staan talrijke avonturen op je te wachten, met eindeloze wandel- en fietsroutes, gezinsavonturen voor jong en oud, en een prachtige evenementenkalender.

In het hart van de Kitzbüheler Alpen, omgeven door de majestueuze Wilde Kaiser en de indrukwekkende Kitzbüheler Horn, liggen de 4 dorpen van de regio St. Johann in Tirol in een uitgestrekt dal. Met een bevolking van bijna 10.000 inwoners is St. Johann in Tirol het centrale punt van de regio. In de sfeervolle voetgangerszone bevinden zich talloze kleine boetiekjes, cafés, restaurants en souvenirwinkels die door jou ontdekt willen worden.

Ontdek wandelend de regio St. Johann in Tirol

In de regio St. Johann in Tirol bevinden zich talloze wandelroutes in uiteenlopende moeilijkheidsgraden die je allemaal kunt ontdekken. Of je nu kiest voor een uitdagende klim naar de top van de Wilde Kaiser of een ontspannen wandeling met schitterend uitzicht – de regio heeft voor elk wat wils.

Speciaal voor langeafstandswandelaars: de 'Koasa Trail' is een langeafstandswandelroute van 5 etappes en 86 km lang, die wandelaars door de prachtigste natuurgebieden van de regio voert.

Actieberg Harschbichl

Als je een dag vol actie wilt beleven, moet je bij de 'actieberg Harschbichl' zijn op de lokale berg van St. Johann. Naast opties om te wandelen en te klimmen is het klimbos 'Hornpark' bij het middenstation een echt paradijs voor actiezoekers. Na een bezoek aan het Hornpark kun je met de mountaincarts snel afdalen naar het dal. Of je nu ontspannen met de kabelbaan

naar de top wilt of dapper via de via ferrata de Kitzbüheler Horn wilt beklimmen – de actieberg Harschbichl biedt voor iedereen de juiste vrijetijdsbesteding.

Gondelbonus en Okto wandelbus

Vanaf zomer 2026 kunnen gasten van de regio al met een verblijf van 3 nachten gratis genieten van een retourrit met de Harschbichlbahn bij de St. Johanner Bergbahnen. Een ander hoogtepunt is het gratis aanbod van de 'Okto wandelbus'. Van 25 mei tot en met 2 oktober rijden de bussen op 5 routes van maandag tot en met vrijdag door de regio St. Johann in Tirol.



De 4Daagse zomerspecial

- **10% korting** voor De 4Daagse deelnemers die 4 Nachten of langer verblijven in geselecteerde accommodaties met de boekingscode: **De4Daagse**
- **Win een van de vier vakanties** in de regio St. Johann in Tirol voor 2 personen en 4 nachten



Lees meer:



LOWA SPECIAL

VAN EERSTE IDEE TOT LOWA WANDELSCHOEN

Arbeidsintensief proces met vele
stappen

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

Met de juiste materialen van
start naar finish

VOOR ELKE STAP DE JUISTE LOWA SCHOEN

Drie modellen op een rij

Lees alles over LOWA,
de hoofdsponsor van de 4Daagse



VAN EERSTE IDEE TOT LOWA WANDELSCHOEN

VAN EEN RUWE SCHETS TOT HET ALLEREERSTE PROTOTYPE: DE WEG NAAR EEN NIEUWE WANDELSCHOEN IS VERRASSEND LANG. WIST JE DAT DE ONTWIKKELING VAN EEN MODERNE WANDELSCHOEN EEN COMPLEX TRAJECT IS DAT GEMIDDELD ZO'N TWAALF MAANDEN DUURT?

Bij LOWA werken experts uit verkoop en marketing nauw samen met het management en de productontwikkelingsteams. Elk seizoen beoordelen zij gezamenlijk welke modellen verder geoptimaliseerd kunnen worden. Daarbij speelt feedback van consumenten, verzameld via de detailhandel en de testafdeling, een sleutelrol. Ook actuele markttrends én de ervaringen van het LOWA PRO Team worden continu meegenomen in het ontwikkelproces.

Zodra er overeenstemming over nieuwe modellen en kleurstellingen is, begint het creatieve werk voor de

productontwerpers. In dit kleine, maar uiterst innovatieve team geven gespecialiseerde ontwerpers elk model een eigen karakter. Materiaalkeuze, kleuren, zolen en details worden in nauwkeurige, grotendeels gedigitaliseerde stappen perfect op elkaar afgestemd. Omdat LOWA over eigen productiefaciliteiten beschikt, wordt al tijdens de ontwikkelingsfase intensief rekening gehouden met de productieprocessen.

Alles moet voldoen aan de hoge kwaliteitsstandaard van een LOWA schoen én aan de verwachtingen van de klant.



Stap voor stap naar een LOWA schoen

Het maken van een hoogwaardige LOWA schoen is een arbeidsintensief proces met vele stappen, van de selectie van materialen tot het zorgvuldig verpakken van het eindproduct. De productie van een multifunctionele schoen laat zich het best uitleggen aan de hand van drie overzichtelijke stappen.



Tussen naald en draad

Alles begint met het bovenwerk van de schoen. Op de naailijn worden de verschillende onderdelen nauwkeurig aan elkaar gestikt. Aanvullende componenten worden uitgesneden en zorgvuldig bevestigd, zodat de basis van de schoen perfect vorm krijgt.



Het verbinden van zool en bovenwerk

Vervolgens wordt de zool rechtstreeks op de schacht aangebracht via een spuitgietproces. Daarbij wordt de schacht in een mal geplaatst, waarin vloeibaar polyurethaan wordt geïnjecteerd om de zool te vormen. Deze techniek vereist grote precisie en vindt plaats in indrukwekkende machines van het bedrijf DESMA. In de fabriek in Bošany (Slowakije) zijn momenteel twaalf van deze machines in gebruik.

De finishing touch

In de afwerkingsafdeling krijgt de schoen zijn definitieve vorm. Inlegzolen en veters worden toegevoegd, de schoenen worden grondig gereinigd en ondergaan een uitgebreide kwaliteitscontrole. Pas daarna worden ze verpakt, op vrachtwagens geladen en klaargemaakt voor hun reis naar de winkel.



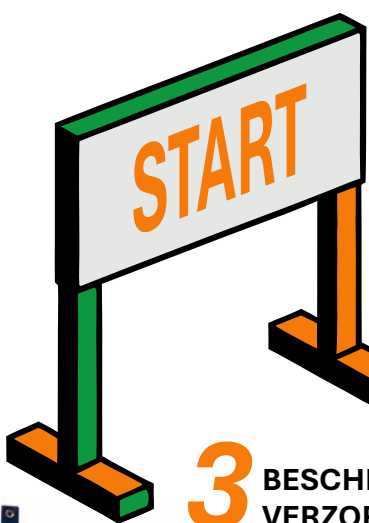
LOWA leeft met en van de natuur

Er zijn maar weinig bedrijfstakken zo duidelijk verbonden met de natuur als de outdoor industrie. Corporate responsibility (CR) en duurzaamheid zijn dan ook ontzettend belangrijk bij LOWA, hoofdsponsor van de 4Daagse en marktleider op het gebied van wandelschoenen. LOWA gaat zorgvuldig



om met hulpbronnen en waar mogelijk gaat het merk zelfs verder dan de wettelijke vereisten, om zo het milieu en de gezondheid van medewerkers en klanten te beschermen. De gebruikte materialen en apparaten moeten niet alleen duurzaam en robuust zijn, maar ook vriendelijk voor het milieu en de gezondheid. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor het eindproduct, ook de productie moet plaatsvinden onder eerlijke en milieuvriendelijke omstandigheden.

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK



START

1 KLEDING MAKEN DE WANDELAAR

Laat zien dat je de 4Daagse loopt met het nieuwe officiële shirt! Het premium materiaal geeft het shirt niet alleen een luxere look en feel, maar is ook nog eens ontzettend comfortabel. Een functionele wandelbroek van Maier Sports maakt je wandeloutfit compleet.



2 CONTROLEER JE WANDELSCHOENEN

Check of de veters, zolen en pasvorm in orde zijn. De LOWA INNOX PRO 4DAAGSE GTX LO is perfect voor 4Daagse wandelaars. De synthetische bovenkant in combinatie met de GORE-TEX voering, maakt deze schoen lichtgewicht, waterdicht en ademend.



3 BESCHERM EN VERZORG JE VOETEN

De producten in de Footcare Kit van Sidas verkleinen de kans op blaren en wrijving, gaan beschadigingen van de nagels tegen en zorgen voor minder wrijving tussen de tenen.



4 KIES JE SOKKEN

Goede sokken zijn onmisbaar tijdens het wandelen. Een comfortabele, functionele sok draagt bij aan een aangenaam voetklimaat, voorkomt wrijving en voert vocht af. Je kunt kiezen voor een paar LOWA sokken, maar bijvoorbeeld ook voor een paar teensokken van Injinji.



5 RUGZAK OF HEUPTAS?

Of je nu de voorkeur aan een rugzak of een heuptas geeft, met de 4Daagse modellen van deuter ben je verzekerd van een optimaal draagcomfort. Pak in ieder geval een regenponcho, een hoed of pet en een flesje zonnebrandcrème in en je bent klaar om te gaan!



6 HEEL BELANGRIJK: GENOEG DRINKEN

Zorg voor genoeg hydratatie onderweg. Speciaal voor de 4Daagse heeft SIGG van de Total Color ONE een versie met de route en de kleuren van alle wandeldagen.



FINISH

Nu ben je helemaal klaar om goed uitgerust aan de 4Daagse te beginnen, **veel succes én plezier met wandelen!**

NA DE FINISH

Verwen je voeten met een voetmassage of een koud voetenbad, laat je schoenen goed drogen, ga naar de Merchandise stand op de Wedren voor leuke 4Daagse souvenirs en rust vooral goed uit voor de dagen die je nog te wachten staan.

Al voor de start van de 4Daagse deze spullen in huis hebben? Je kunt alles eenvoudig op webshop.4daagse.nl bestellen.



VOOR ELKE STAP DE JUISTE LOWA SCHOEN

Welke schoen past bij jouw manier van wandelen? We zetten drie modellen van LOWA op een rij.

Comfort, ondersteuning en een goede pasvorm maken écht het verschil tussen gewoon wandelen en optimaal genieten van elke stap. LOWA staat al meer dan 100 jaar bekend om haar hoogwaardige wandelschoenen, ontwikkeld met oog voor stabiliteit, demping en langdurig comfort.

Hieronder nemen we drie schoenen onder de loep, elk met hun eigen karakter, maar allemaal ontworpen om kilometer na kilometer comfortabel te blijven wandelen of te trailrunnen.

*Uit de **LIGHT HIKING** collectie*

MADDOX PRO: lichte, multifunctionele blikvanger. De veelzijdige MADDOX PRO is ontworpen om met jou mee te bewegen, waar je ook gaat. Dankzij de innovatieve FAST HIKING zool heb je altijd een uitstekende grip, een nauwkeurige afzet en een optimaal afrolgedrag. Dit maakt de schoen niet alleen stabiel, maar ook sportief en dynamisch tijdens elke stap.

*Uit de **TREKKING** collectie*

EXPLORER GTX: comfortabel én stijlvol. De nieuwe EXPLORER GTX nodigt uit om verder te gaan en meer te ontdekken. En dat allemaal zonder een zware uitrusting en mét optimaal comfort en een stijlvolle look. Deze innovatieve, moderne light trekking schoen is namelijk het eerste model

van LOWA dat is uitgerust met een speciaal ontwikkelde LITECELL PU tussenzool. De geavanceerde zool met 'sneaker-gevoel' biedt langdurige demping en een merkbaar veerkrachtig loopgevoel, waardoor je voeten minder snel vermoeid raken. Goed om te weten: naast de MID versie is de EXPLORER GTX ook verkrijgbaar in een sportieve LO uitvoering.

*Uit de **TRAILRUNNING** collectie*

SKYTERRA: comfort voor lange dagen

Bij de SKYTERRA staan uithoudingsvermogen en comfort centraal. Dit model is gemaakt voor lange afstanden en 'big days' op de trails. De volledig dempende LOWA® DYNATPE® tussenzool biedt een uitzonderlijk comfort en een energieke rebound, zelfs wanneer de kilometers beginnen te tellen. Ideaal voor trailrunners die tot aan de horizon willen gaan, daar waar de lucht (sky) en de aarde (terra) elkaar ontmoeten.

Welke schoen je ook kiest, met de juiste pasvorm en ondersteuning wordt elke kilometer nét een beetje comfortabeler, zodat je volop kunt genieten van elke stap.



25% korting op het KWbN-lidmaatschap

Als lid van Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) krijg je extra voordeel tijdens de 4Daagse. Profiteer onder andere van:

- € 5,- korting op je inschrijving voor de 4Daagse 2027;
- gratis toegang tot de KWbN Rustpost (t.w.v. € 24,-);
- korting op KWbN-wandeltochten en -wandelreizen;
- voordeel op wandelproducten.

KWbN

Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) is de grootste wandelorganisatie van Nederland, met meer dan 30.000 leden die samen het land in beweging brengen.

Word in juli lid en ontvang
25% korting op jouw
KWbN-lidmaatschap (tot eind 2026).
Gebruik de actiecode: 25%KWbNjuli
Een perfecte start voor jouw 4Daagse!

The logo for Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) is displayed in a bold, green, sans-serif font. The letters 'K', 'W', and 'N' are larger and more prominent, with the 'b' being smaller and positioned between the 'W' and 'N'. The logo is set against a white background within a green-bordered box.

Lid worden?
Scan de QR-code



hai

Word ook een impactmaker

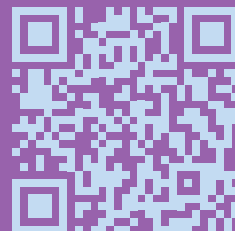
Wij zoeken jou



Voor ons ambacht, voor elkaar én voor de wereld om ons heen. Net als jij weten wij wat het betekent om door te zetten, stap voor stap, richting de finish. Met passie en het hart op de juiste plek halen we het beste in onszelf én anderen naar boven.

We luisteren, denken mee en helpen elkaar vooruit, want samen kom je verder dan alleen. Bij ons voel je je écht welkom, vanaf de eerste stap tot aan de eindstreep. Want een baan smaakt pas goed als het gevoel klopt. Ontdek jouw plek bij Hai en maak samen met ons impact!

Scan de QR-code, of mail naar: werkenbij@hai.eu



Hutten

DE VERSPILJNGS
FABRIEK

THE GREEN HOUSE
eat-meet-relax-enjoy



DE BUURTBOER

Albron

smaak
chef

Brownies & downieS

Hutten
food & design

Sign
Language
Coffee Bar.

coffeecompany

Weer voluit genieten

Voor Monique (56) is de 4Daagse geen eenmalige uitdaging, maar een vast onderdeel van haar leven. Sinds 1997 staat ze vrijwel ieder jaar aan de start. “Ik loop al 27 jaar en altijd met heel veel plezier.” De 4Daagse hoort bij haar, dus het idee dat ze het ooit niet meer zou kunnen, was dan ook ondenkbaar.

Niet gehoord, wel doorgezet

Toch kwam dat moment dichterbij dan ze had gehoopt. Jarenlang kampte Monique met pijnklachten aan haar heup. Ze bezocht verschillende ziekenhuizen en specialisten, onderging onderzoeken en scans, maar vond geen oplossing. “Niemand nam echt de moeite om te luisteren,” vertelt ze. Eén opmerking bleef haar bij: dat ze te jong zou zijn voor heupklachten en over tien jaar maar moest terugkomen.

Bij Bergman Clinics werd wél gekeken naar haar situatie en voelde zich eindelijk serieus genomen. De slijtage in haar heup bleek zo ver gevorderd dat een volledige heupvervanging, kop en kom, noodzakelijk was. Een ingreep die haar leven zou veranderen.

Van herstel naar vertrouwen

Na de operatie merkte Monique al snel verschil. De pijn verdween grotendeels en ze kreeg haar bewegings-

vrijheid terug. “Sinds de operatie is het leven weer bijna pijnvrij en kan ik weer meer dan daarvoor.” Haar doel stond vanaf het begin vast: terugkeren naar de 4Daagse.

Toen de krukken eenmaal in de hoek stonden, begon ze direct met opbouwen. In januari liep ze haar eerste 10 kilometer, een week later al 15. “Alles voelde goed.” Twijfel had ze nauwelijks. “Misschien tien seconden,” zegt ze lachend. Voor de operatie had ze haar orthopedisch chirurg al één vraag gesteld: of ze de 4Daagse weer zou kunnen lopen. Het antwoord gaf haar vertrouwen: de arts begreep haar wens en dat moest volgens hem zeker lukken.

Gewoon gaan

De voorbereiding is voor Monique helder: lopen, lopen en nog eens lopen. Korte afstanden, lange afstanden, alles staat in het teken van haar doel. “Die 4Daagse gaat gewoon gebeuren.”

Dit jaar kijkt ze er misschien nog wel meer naar uit dan anders. Niet alleen om de prestatie, maar vooral om het gevoel. Pijnvrij kunnen lopen, dag na dag. “Ik ga nog meer genieten.” Van de Via Gladiola, de muziek, het publiek en de bijzondere sfeer langs de route.

Blijven bewegen

Voor Monique is de boodschap simpel: blijf niet rondlopen met pijn en durf keuzes te maken. “Waarom zou je twijfelen? Is pijn fijner dan weer pijnvrij kunnen lopen?” Haar eigen ervaring laat zien wat het kan opleveren.

Na jaren van klachten staat ze straks weer waar ze hoort: aan de start van de 4Daagse. Dit keer met nog meer waardering voor elke stap.



BERGMAN
CLINICS

Wil je zo goed mogelijk voorbereid op stap?

Scan de QR-code, doe de Wandelchecklist en krijg advies op maat van de specialisten van Bergman Clinics.



www.dar.nl/vierdaagse

1000+
GELEEGDE
CONTAINERS

loop het
vier het
leef het.

45K
LOPERS

200K
FEESTVIJERS
PER DAG

Onze 4Daagse: schoon, groen en fris!

Dar®

Ben jij klaar voor
jouw start?

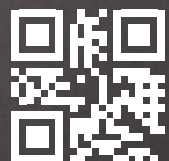
Evenementen | Congressen | Exposities | Standbouw | Sign | Ontwerp



SAXX

Officiële partner
van de 4Daagse

SAXX Underwear:
Elke kilometer
comfortabel



www.saxx.shop

Die stempel na de finish

is to certify that the Owner of the
s completed the march in:



CHE INTERNATIONALE DE
DIEKIRCH

Luxembourg



Veel lopers herkennen het moment: na de laatste lange wandeldag nog even langs de stand van de IML Walking Association voor die ene stempel in het boekje. Een klein gebaar dat voor sommigen onderdeel is van een veel groter wandelavontuur.

Wat is de IML Walking Association?

De IML Walking Association is een internationale, non-profitorganisatie die meerdaagse, niet-competitieve wandeltochten met elkaar verbindt. IML staat voor International Marching League en werd in 1987 opgericht door acht toonaangevende wandeltochten, waaronder de 4Daagse in Nijmegen.

Om lid te zijn, moet je als organisatie aan een aantal regels voldoen. Zo moet het event uit minimaal twee dagetappes van twintig kilometer

bestaan. Het is niet zo dat een nieuw wandelevent meteen lid kan worden. Pas na drie jaar kan het een aanvraag doen. Dan volgt een toetsing of het event aan alle eisen voldoet en als dat zo is, wordt op de eerstvolgende vergadering gestemd over het lidmaatschap.

De aangesloten wandeltochten komen van over de hele wereld: van Europa tot Azië en van Oceanië tot Noord-Amerika. Wat ze gemeen hebben, is de nadruk op samen wandelen in plaats van competitie. Dat idee zit ook in het motto van de organisatie: 'Nos iungat ambulare' (moge het wandelen ons verbinden).

Waarom hoort de 4Daagse hierbij?

De 4Daagse in Nijmegen speelt een rol in de geschiedenis van de IML. Het evenement is een van de oprichters van de internationale wandelorganisatie.

Tot op de dag van vandaag is de 4Daagse een belangrijke ontmoetingsplek voor internationale wandelaars. Niet alleen vanwege het wandelen zelf, maar ook doordat deelnemers uit alle hoeken van de wereld hier samenkomen, ervaringen delen en soms plannen maken voor volgende IML-tochten elders op de wereld.

Hoe werkt het IML-stempelboekje?

Wie meedoet aan een IML-wandeltocht kan een officieel IML-wandelpaspoort aanschaffen. In dit boekje worden stempels verzameld als bewijs van deelname. Om een stempel te krijgen, moet je de volledige tocht lopen: minimaal twee dagen, elke dag minimaal twintig kilometer.

Het paspoort heeft plaats voor meerdere stempels van verschillende wandeltochten. Na het voltooien van meerdere IML-events kunnen wandelaars IML-onderscheidingen en bijbehorende barretjes krijgen. Op die barretjes staat het land of de wandeltocht vermeld, zodat zichtbaar wordt waar je allemaal hebt gelopen. Voor veel deelnemers begint het met één stempel. Maar al snel groeit het uit tot een internationale verzameling wandelherinneringen en soms tot een sportief doel om steeds meer IML-tochten af te vinken en zo 'Universal Walker' te worden, een grote titel in het uitzonderlijke geval dat je aan alle IML-events met goed gevolg hebt deelgenomen.



START BIJ DE IML-STAND

Nieuwsgierig naar IML?
Op de Wedren vind je de IML-stand naast de Servicedesk. Daar kun je jouw eerste IML-wandelpaspoort kopen en direct beginnen met verzamelen.

Blijf in het ritme

Wandelen stopt niet na de 4Daagse – integendeel. Wie de smaak te pakken heeft, vindt het hele jaar door iets moois. Van rustige bosroutes tot gezellige dagtochten met het gezin. Liever een uitdaging? Loop een Kennedymars: 80 km in 20 uur – dat vraagt karakter. **Een selectie uit de wandelagenda van Wandel.nl.**

DATUM	WANDELTOCHT	PLAATS	AFSTANDEN
6 t/m 9 aug 2026	37e Heuvelland4daagse	Berg en Terblijt	42, 28, 21, 14 en 8 km
22 & 23 aug 2026	Pink Ribbon Soester Wandelweekend	Soest	30, 20, 10 en 6 km
5 sep 2026	Westerscheldetocht	Vlissingen	30, 20, 15, 10 en 7 km
26 & 27 sep 2026	Watervalwandelingen	Loenen	25, 20, 15, 10 en 5 km
3 okt 2026	63e Vijf Dorpen Wandeltocht	Heerenveen	40, 25, 15, 10 en 5 km
13 t/m 16 okt 2026	Nobach Sallandse Wandelvierdaagse	Raalte	40, 30, 20, 12 en 8 km
18 okt 2026	Herfst Muggen Wandeltocht	Haarlem	25, 15, 10 en 5 km
24 & 25 okt 2026	52e Herfstkleurentocht Kilder	Kilder	35, 25, 20, 15, 10 en 6 km
14 & 15 nov 2026	Bargermarketocht	Emmen	30, 20, 15, 10 en 5 km
28 nov 2026	1e Winterseriewandeltocht 2026-2027	Breda	40, 30, 25, 20, 15, 10 en 5 km
12 dec 2026	Kersttocht	Kinderdijk	25, 15, 10 en 5 km

De IML Walking Association organiseert internationale wandeltochten om wandelen wereldwijd te promoten. **Een selectie uit de wandelagenda van imlwalking.org.**

DATUM	WANDELTOCHT	PLAATS	AFSTANDEN
28 t/m 30 aug 2026	Sagamarsjen	Verdal (Noorwegen)	32, 23, 10 en 7 km
09 t/m 11 okt 2026	La marche Maple Leaf March	Ottawa (Canada)	42, 21, 10 en 5 km
05 t/m 07 maa 2027	Kyushu International Three-Day March	Yatsushiro (Japan)	40, 30, 20 en 10 km

Scan de QR-code
voor de complete wandel-
agenda van *wandel.nl*



Blijf op de hoogte
van de laatste events
via de websites



Scan de QR-code
voor de complete wandel-
agenda van IML Walkin
Association

ONZE PARTNERS



LOWA



acture

BERGMAN
CLINICS



provincie
Gelderland



Duitsland
Vakantieland

Kemkens

FLAMENGO
WELLNESS & RECOVERY

St. Johann
in Tirol
Oberndorf - Kirchdorf - Erpfendorf



sazas
UW VERZUIMSPECIALIST

BEVER



SAXX



Dar®



Techno
Event Services

VRIENDEN
LOTERIJ



Wassink
Autogroep

isolve
werken waar je wilt



uit@waarde
Ruimte voor recreatie!

LOSBERGER DE BOER



gloed

moderna
printing

WIL JE WETEN WIE DE PARTNERS VAN DE 4DAAAGSE ZIJN? KIJK ACHTER DE FLAP.

DE 4
DAAGSE

LOWA

Via Gladio



Foto: Stichting DE 4DAAGSE - Duneau de Fay



SCAN DE QR CODE
VOOR DE OFFICIËLE
4DAAGSE WEBSHOP



**TROTSE HOOFDSPONSOR
VAN DE 4DAAGSE**