

In the spotlight

105^{de} 4Daagse



DINSDAG 18 - VRIJDAG 21 JULI 2023



The Walk of the World

Dit jaar is het alweer de 105^{de} editie van de 4Daagse. Wat hebben wij er weer zin in! We hebben 47.000 inschrijvingen gehad en elk jaar valt het ons weer op hoeveel bijzondere mensen meedoen met mooie verhalen in hun rugzak. Wij hebben door middel van dit boekje 46 deelnemers in the spotlight gezet. Elk persoon in dit boekje heeft met veel enthousiasme een bijzonder verhaal gedeeld. Zij hebben allemaal een vlaggetje gekregen dat correspondeert met het nummer dat in het boekje bij hun naam staat. Dit vlaggetje zullen zij tijdens de laatste dag op vrijdag 21 juli dragen zodat ze goed herkenbaar zijn op de Via Gladiola.

Geniet hieronder van alle mooie, bijzondere en soms ook grappige verhalen van de deelnemers!

.....



This year marks the 105th edition of the 4Days Marches. We are very much looking forward to it! We have had 47,000 registrations and, like every year, we are struck by the number of participants with great stories hidden in their backpacks. Through this booklet, we want to put 46 enthusiastic participants in the spotlight by sharing their special story. On 21 July, the last day of the 4Days Marches, these participants will all carry a little flag bearing a number which corresponds to the number next to their names as listed below. This way, they will be easily recognisable on the Via Gladiola.

We hope you enjoy all the beautiful, special and sometimes funny stories of this year's participants!



► 01 De jongste vrouwelijke deelnemer

Elze (11) uit Barendrecht is dit jaar een van de jongste deelnemers van de 4Daagse. De moeder van Elze heeft al eens de 4Daagse gelopen met familieleden en dit heeft Elze enthousiast gemaakt om ook mee te doen. Haar moeder loopt dit jaar mee als begeleider en samen zijn ze op 31 december, de verjaardag van Elze, gestart met trainen. Nu lopen ze bijna elk weekend een lange route bij hun in de buurt. "Ik vind het leuk om samen met mijn moeder te wandelen en te kletsen." Tijdens het trainen hebben ze even tijd met z'n tweetjes en daar genieten ze van.



Elze (11) is one of the youngest participants of the 105th 4Days Marches. Elze's mother has walked the 4Days Marches with family members in the past, and this has made Elze enthusiastic to participate as well.

► 02 De jongste mannelijke deelnemer

"Toen ik net geboren was heeft mijn opa al gezegd dat ik misschien wel de jongste loper van de 4Daagse van 2023 zou zijn en nu is het zover!" De opa van **David** (11) heeft gelijk gekregen: David is een van onze jongste deelnemers dit jaar! De 4Daagse komt altijd langs het huis van David in Bemmelen en veel van zijn familieleden lopen elk jaar mee. Hierdoor is het niet zo gek dat David al jaren vol belangstelling langs de kant staat te juichen naar alle wandelaars. Dit jaar staat hij niet



toe te kijken vanaf de zijlijn, maar loopt hij er middenin als een echte wandelaar samen met zijn opa, oma en moeder.



David (11) is also one of the youngest participants this year. After years of watching from the sidelines, he will be joining as a participant alongside his mother, grandmother and grandfather.

► 03 De jongste deelnemer op de 40km

Jamie (11) uit Venray is debutant en de jongste deelnemer van de 40km. Hij krijgt al jaren de 4Daagsefeer van zijn ouders en opa mee, die al meerdere 4Daagseweken achter de rug hebben. Dit jaar wil Jamie ook zijn kruisje gaan verdienen. "Ik vind het gaaf om mezelf uit te dagen om veel kilometers te maken." Jamie zal vooral lopen met zijn vader Ferry. Daarnaast lopen zijn moeder Mariska en zijn opa Hans ook de 40km. Ze hopen zo veel mogelijk samen te lopen. Maar dat is nog niet alles: ook opa Ferry sr. heeft besloten dit jaar voor het eerst de 30km mee te lopen. "Ik hoop dat we samen met hem kunnen lopen tijdens de intocht."



Jamie (11) is a debutant and the youngest participant for the 40km distance. He will participate alongside his mother, father and two grandfathers.



► 04 De jongste deelnemer op de 50km

Dylan (12) uit Hilversum liep vorig jaar nog de 30km maar zal dit jaar voor de 50km gaan. Daarmee is hij de jongste deelnemer die dit jaar de 50km loopt! "Ik wilde voor een nog grotere uitdaging gaan! Ik ben er een beetje zenuwachtig over, omdat het echt heel veel kilometers zijn. Maar ik heb er vooral heel veel zin in!" Dylan zal zijn kilometers in gaan zetten voor Trees For All. "Ik vind het belangrijk dat er meer bomen komen.

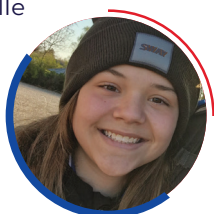
Deze organisatie zet zich ervoor in om de wereld weer wat groener te maken."



Dylan (12) walked the 30km last year. This year, he wanted a bigger challenge: he will walk the 50km distance, making him the youngest person to participate within this group for the 105th 4Days Marches!

► 05 De jongste deelnemer uit het buitenland

Freja (11) komt uit Denemarken en zal dit jaar voor het eerst meedoen met de 4Daagse. Ze gaat mee met haar vader en opa die de 4Daagse al meerdere keren hebben gelopen. Haar oma zal ook in Nijmegen zijn om hen vanaf de kant aan te moedigen. "Ik kijk er naar uit om alle mensen te zien waar mijn opa en vader altijd over praten. Ik heb ook erg veel zin om de sfeer te mogen proeven en alle festiviteiten langs de route te zien en te ervaren."



Freja (11) is from Denmark and will join the 4Days Marches for the first time this year. She is the youngest participant from abroad this year.

► 06 Jongste Gouden Kruisdrager

Met trots mag **Gwendolyn** (23) uit Galder zichzelf de jongste Gouden Kruisdrager van dit jaar noemen. Haar moeder en oma liepen al jaren de 4Daagse en dit zorgde ervoor dat zij al van jongs af aan veel meekreeg van het evenement. Op haar elfde was het dan eindelijk zover dat zij mee mocht lopen. En ja hoor, daar was het welbekende 4Daagse virus! Ze heeft veel mensen mogen ontmoeten in de 10 jaar dat zij mee heeft gelopen. "Ik doe nog steeds mee omdat ik het altijd een supergezellige week vind waar ik veel kennissen en vrienden elk jaar weer terug zie. Ik wil dit blijven doen zo lang als ik kan."



Gwendolyn (23) is proud to call herself this year's youngest Golden Cross bearer.



► #Vteam: Vrijheid, Vrede & Vriendschap

Het #Vteam is de jeugdclub van het Vfonds en een initiatief van Kindercorrespondent Tako Rietveld. Elk jaar sluiten er vele kinderen zich aan bij het #Vteam. Zij staan als groep ambassadeurs voor Vrede, Vriendschap en Vrijheid. Tijdens de 4Daagseweek steunen zij elkaar en maken ze vooral ook veel plezier samen. Onderweg maken ze filmpjes, vlogs en reportages die door bijvoorbeeld Omroep Gelderland worden gebruikt. Dit jaar lopen er #Vteamers op de 30km, op de 40km en voor het eerst ook op de 50km!



The #Vteam is a group of children that will take part in the 4Days Marches. They support each other, have fun together and share their stories via movies, vlogs and reports through (social) media. As a group, the children are ambassadors for the themes Freedom, Peace and Friendship.

► 07 Vriendschappen in het #Vteam

Puck (17) uit ter Aar loopt dit jaar voor de derde keer mee met de 4Daagse namens het #Vteam. Ze loopt samen met een groep vrienden van het #Vteam en hun ouders. Ze hebben na hun eerste 4Daagse contact gehouden en hebben nu een eigen team voor de 40km groep opgericht. "Ik vind het belangrijk om namens het #Vteam mee te doen. Voor mij is vriendschap een van de mooiste dingen waar het #Vteam voor staat. Je kan de mooie en moeilijke momenten samen delen tijdens de 4Daagse.

Daar zijn vrienden voor en dat helpt mij heel erg tijdens het lopen."



Puck (17) will be participating in the 4Days Marches for the third time on behalf of the #Vteam. She is walking with a group of friends from the #Vteam and their parents.

► 08 De allereerste 4Daagse

Bas (11) uit Vught neemt dit jaar voor het eerst deel aan de 4Daagse en heeft zich aangesloten bij het #Vteam. Hij mocht met dit #Vteam aanwezig zijn bij de Kinderdodenherdenking in Madurodam. "Dat was een hele mooie ervaring." Het

trainen is voor Bas een echte uitdaging, maar hij heeft enorm veel zin om samen met de andere kinderen te lopen die ook voor het eerst mee zullen doen met de 4Daagse. Zijn vader, een militair die al twaalf keer heeft meegedaan met de 4Daagse, zal met hem meelopen. "Het lijkt mij leuk om dit samen met mijn vader te doen."



Bas (11) will participate in the 4Days Marches this year for the first time, and is joining the #Vteam.

► 09 Jarige #Vteamer

Pasha (15) komt oorspronkelijk uit Oekraïne en woont momenteel bij een pleeggezin, omdat hij naar Nederland is gevlucht. Zijn ouders zijn nog in Oekraïne vanwege de oorlog. Hij kwam in contact met het Vfonds en werd helemaal enthousiast om ook met het #Vteam mee te gaan lopen tijdens de 4Daagse. Zij hebben hem met open armen ontvangen. Op 20 juli wordt hij 16 jaar en daarom zal hij als debutant ook meteen de 40km lopen. Vergeet niet om hem te feliciteren op 20 juli!

..... 
Pasha is from Ukraine and is also joining the #Vteam this year. He turns 16 on 20 July!

► **10 #Vteam Veteraan gaat voor de 50km**

Hasse (18) uit Goirle is een #Vteam Veteraan en gaat dit jaar als eerste van het team de 50km trotseren. "Ik heb ooit gezegd dat ik de 50km een keer zou lopen en dit jaar is het zo ver. Ik vind het een echte uitdaging!" Als

elfjarige sloot ze zich aan bij het #Vteam toen zij voor het eerst deelnam aan de 4Daagse. Dit was tijdens de 100^e editie. Ze heeft vele bijzondere ervaringen mogen meemaken bij het #Vteam. Zo mocht ze het gesprek aangaan met veteranen. "Ik heb veel kennis opgedaan en ik besef mij dat vrede er niet zomaar is."



..... 
Hasse (18) is a #Vteam Veteran and will be the first on the team to tackle the 50km this year.

► **11 De oudste mannelijke deelnemer**

Hub uit Bergen op Zoom die in oktober 92 jaar zal worden, is dit jaar weer onze oudste deelnemer. In 1954 was hij bezig met de opleiding tot reserve officier toen hij voor de allereerste keer mee liep. "Dat heb ik toen geweldig gevonden!" Naast 15 keer de 4Daagse lopen heeft hij ook maar liefst 21 keer de Camina de Compostella gelopen. Hub loopt met zijn



astmatische bronchitis graag alleen en 4km per uur, want dit is een goed tempo voor zijn ademhaling. "Ik besef dat de ouderdom komt, maar ik ga ervan uit dat ik het ook dit jaar weer haal. Ik heb de 4Daagse immers al zo vaak gelopen."

..... 

Hub, who will turn 92 in October 2023, is once again our oldest male participant. He realises that he is getting older, but he reckons that he will finish the Marches this year nonetheless. After all, he has succesfully participated in the 4Days Marches many times before!

► **12 De oudste vrouwelijke deelnemer**

Ook dit jaar mag **Blanche** uit Roosendaal zich met haar prachtige 89-jarige leeftijd de oudste vrouwelijke deelnemer van de 4Daagse noemen. Ze loopt dit jaar pas voor de derde keer mee. "Oud

worden gaat vanzelf. Ik heb helemaal niet het besef dat ik bijna 90 ben! Gelukkig ben ik gezond waardoor ik bijna dagelijks kan wandelen." Blanche kijkt uit naar alle gezellige gesprekken die ze altijd onderweg voert met andere mensen. En het mooiste van de 4Daagse is de vierde dag volgens Blanche. "Dan is het echt een feest!"

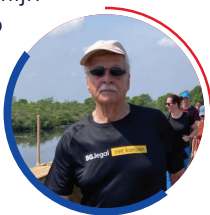


..... 

Blanche can once more call herself the oldest female participant of the 4Days Marches at the wonderful age of 89. This year will mark her third time as participant.

► 13 De oudste debutant

Henk uit Boxtel is met zijn mooie 84-jarige leeftijd en zijn twee kunstknieën dit jaar een debutant bij de 4Daagse. Wij moesten ook drie keer knippen toen wij dit constateerden! Hoe is hij op dit idee gekomen? “Vorig jaar juli is mijn vrouw vanwege dementie opgenomen in een zorginstelling. Toen ik alleen thuis zat, was mijn hoofd de hele tijd zo vol! Toen kwam ik erachter dat Jan uit mijn gebouw de 4Daagse liep en ik heb gevraagd of ik met hem mee mocht gaan lopen. Het maakt mijn hoofd leeg.” Ze zijn sinds augustus goed aan het oefenen, want Henk houdt niet van half werk.



With his lovely 84 years of age and his two artificial knees, Henk is a debutant at the 105th 4Days Marches. When his wife had to go to a care home after developing dementia, Henk started walking to clear his head.

► 14 De oudste mannelijke deelnemer op de 40km

Kees (89) woont in Australië maar doet ondanks dat hij zo ver weg woont, dit jaar voor de zesde keer mee met de 4Daagse. “Ik doe mee, omdat ik al van jongs af aan van wandelen en de natuur houd. De sfeer van de 4Daagse vind ik ook elke keer geweldig.” Een week na de 4Daagse wordt Kees 90 jaar en hij is dankbaar dat hij op deze leeftijd zowel lichamelijk als mentaal in zulke goede



gezondheid leeft. “Mijn zus in Nieuw-Zeeland is afgelopen januari 100 jaar geworden en ik heb haar beloofd dat ik blijf lopen tot ik ook de 100 haal!”



Kees (89) lives in Australia and despite the traveling distance, he will be participating in the 4Days Marches for the 6th time this year. He is grateful to be in such good physical and mental health at this age.

► 15 De oudste vrouwelijke deelnemer op de 40km

Maja (82) uit Hoek van Holland is dit jaar onze oudste vrouwelijke deelnemer op de 40km. Ze heeft al veel meegemaakt tijdens de 4Daagse. Zo heeft ze tijdens haar eerste 4Daagse met te grote wandelschoenen gelopen, waardoor haar teennagels eraf vielen. En een aantal jaren geleden was er een Duitse soldaat die iedereen uit Maja's buurt probeerde te houden zodat ze rustig door kon lopen. Dit deed hij vanwege haar leeftijd en Maja vond dit erg gênant! Ondanks al deze avonturen is Maja nog steeds van de partij. “Ik vind het voor mezelf een hele prestatie en dat vind ik leuk. Bovendien geniet ik ook enorm van de sfeer.”



Maja (82) is our oldest female participant for the 40km distance this year. She has had many adventures during the 4Days Marches, and she is still here despite all of them.



► 16 Oudste vrouwelijke deelnemer op de 50km

Connie (76) woont in Houten en heeft 56 keer meegelopen. “De 4Daagse is vanzelfsprekend voor mij, want ik ben ermee opgegroeid. Net als Pasen en Kerst hoort ook de 4Daagse elk jaar op de kalender.” Vroeger ging ze met het hele gezin naar de 4Daagse kijken toen zij in Druten en later in Nijmegen woonde. Ze besloot om samen met haar zussen en broer te gaan lopen en is niet meer gestopt. Ze heeft samen met haar man veel verschillende wandeltochten in binnen- en buitenland gelopen. En ze is ook wandeltrainer geworden. “De 4Daagse is nostalgie, want daar is de passie voor wandelen begonnen.”



..... 

Connie (76) grew up with our event and has participated an impressive 56 times. The 4Days Marches brings her great nostalgia, as this is where her passion for walking started.

► 17 De meeste beloningen

Nog altijd is **Willy** (80) uit Wijchen de deelnemer met de meeste beloningen op zak. “Wandelen is mijn hobby!” En dat is te merken, want Willy heeft maar liefst 62 keer de 4Daagse gelopen! “Het geeft toch een bepaalde spanning wanneer het weer zover is, want ondanks dat ik vaker gelopen heb, moet ik het wel weer waarmaken.” Willy vindt het fijn aan de 4Daagse dat je na een jaar weer dezelfde mensen ontmoet en kan vragen hoe het met ze gaat. Dit jaar loopt zijn



zoon voor de negende keer om samen met Willy de uitdaging aan te gaan. “Hij vindt het fantastisch dat ik al zo hoog in de cijfers ben beland.”

..... 

Willy (80) is still the participant with the most rewards. Walking is his hobby and it shows: Willy has walked the 4Days Marches no less than 62 times!

► 18 50 keer 50 km

De 4Daagse is voor **Ed** (79) uit Arnhem zijn lust en zijn leven en dit jaar loopt hij voor de 50^e keer de 50km mee. Alleen twee gebroken enkels hebben hem een jaar ervan weerhouden om de 4Daagse te kunnen lopen. Zijn eerste 4Daagse was als militair met bepakking in 1963. Dit vond hij zo'n leuke ervaring dat hij in de jaren erna besloot als burger mee te doen. Ed vindt de 4Daagse net een vakantie en hij geniet elke keer van de sfeer. “Er lopen weer veel familieleden met mij mee dit jaar die zelf ook al vaker de 4Daagse hebben gelopen. Dat maakt de 4Daagse een echte familieaangelegenheid.”



..... 

Throughout his life, the 4Days Marches has been very important to Ed (79). This year he will be walking the 50km for the 50th time.

► Even tussendoor: Wist je dat?

- Het totaal aantal gefinishte deelnemers over alle jaren ruim 1,6 miljoen is?
- De afgelopen 4 edities liep gemiddeld 87% van de debutanten de 4Daagse met succes uit.
- Deelnemers gemiddeld 700 trainingskilometers lopen, voordat ze starten?
- Wist je ook dat er nog meer wist-je-datjes en andere leuke feiten en cijfers te vinden zijn op: www.4daagse.nl/over-de-4daagse/nieuws/4daagse-in-cijfers

► 19 Het roer om

Sabrina (36) uit Zeist heeft 3 jaar geleden haar leefstijl drastisch moeten omgooien, omdat haar bloeddruk ontzettend hoog was. Hierdoor werkten haar nieren niet goed meer. Sabrina heeft haar voedingspatroon aangepast en is veel gaan wandelen. Dat zorgde ervoor dat ze 60kg is afgevallen. “Wandelen heeft mij zo veel gebracht. Het gaf mij veel rust en mijn gezondheid verbeterde enorm.” Ze begon haar verhaal in haar omgeving en op social media te delen en merkte dat dit anderen inspireerde om ook goed voor hun lichaam te zorgen. De 4Daagse stond altijd al op haar bucketlist: “Nu mijn lichaam fit is, durf ik dit soort avonturen aan te gaan!”



Sabrina (36) had to drastically change her lifestyle 3 years ago because her blood pressure was incredibly high. As a result, her kidneys stopped working properly. Sabrina changed her diet and

started walking a lot, and now she is able to participate in the 4Days Marches.

► 20 Een 4Daagselied voor Nijmegen

Janneke (31) is een echte Nijmegenaar, maar woont nu deels in Amsterdam en deels in Kaapstad. Samen met haar zus was ze jaren bekend als de 4Daagse Tweeling. Ondertussen is haar zus gestopt, maar Janneke doet nog altijd mee en neemt dit jaar haar Zuid-Afrikaanse vriend Chris mee. “Ik houd van de sportieve uitdaging en het unieke gevoel van saamhorigheid!” Speciaal voor de 4Daagse hebben NEC directeur Wilco van Schaik, Marcel Boekhoorn, burgemeester Hubert Bruls en Janneke een heus 4Daagselied gemaakt. Het lied is opgenomen in een studio en zal tijdens de persconferentie gereleased worden. “We hebben dit lied gemaakt, omdat we trots zijn op Nijmegen en dit prachtige wandelevenement!”



Janneke (31) has collaborated with director Wilco van Schaik, Marcel Boekhoorn and mayor Hubert Bruls to write a song especially for the 4Days Marches. The song will be released during the press conference.

► 21 De liefde van je leven vinden

Je man ontmoeten via de 4Daagse, het blijkt mogelijk te zijn! **Mariska** (25) uit Alphen aan den Rijn was in 2019 op zoek naar een wandelmaatje. In het 4Daagsemagazine zag ze de tip om de website De Wandeldate te bezoeken om daar iemand te vinden. “Hier heb ik helaas geen maatje gevonden, maar wel de liefde van mijn leven.”



De kriebels waren vanaf het moment dat Mariska en Tim elkaar zagen meteen aanwezig. Tegenwoordig wonen Mariska en Tim

samen, zijn ze getrouwd en hebben ze vele wandelingen samen achter de rug. “Tim zal mij tijdens de 4Daagse binnenhalen op de Via Gladiola, net zoals in 2019.”



Finding your significant other during the 4Days Marches? It is possible! Mariska (25) was looking for a walking buddy for the 4Days Marches in 2019, which is how she found her now-husband Tim.

► 22 Wandelend met een trompet

Martin (46) uit Nes Ameland neemt tijdens de 4Daagse niet alleen zijn vrouw mee, maar ook zijn trompet! Het idee om muziek te maken, is ontstaan toen hij nog langs de kant zijn vrouw stond aan te moedigen: “Meteen viel de gezelligheid op. Wat een hoop livemuziek! Zelf zat ik bij verschillende bands, en een trompet is redelijk handzaam.” En zo was een nieuw creatief idee geboren! Zijn favoriete liedjes verschillen per jaar, maar het Friese volkslied komt elk jaar zeker een keer voorbij. Daarnaast komen ze verschillende dweilorkesten tegen en vaak speelt hij een stukje mee.

“We maken onderweg steeds meer vrienden en het lijkt wel of het elk jaar gezelliger wordt!”



Martin (46) will be at the 4Days Marches with his wife – and his trumpet! He started making music during the Marches to encourage his wife from the sidelines.

► 23 Radio DJ gaat de uitdaging aan

Fernando (42) geboren en getogen in Amsterdam, is voor velen geen onbekende. Hij is o.a. presentator bij FUNX Radio en is de stem van ZAPP TV. Hij loopt voor het goede doel Fonkel, dat zich inzet voor kinderen die geen onbezorgd leven kunnen leiden door bijvoorbeeld armoede of een lichamelijke beperking. “Ik denk dat de 4Daagse een bijzondere ervaring gaat zijn die veel mooie mensen op mijn pad zal brengen. Het zal een mental challenge zijn die mij tot het uiterste gaat drijven en die ik nooit ga vergeten. En mijn voeten zullen dit denk ik ook nooit meer vergeten!”



Fernando (42) is a presenter at FUNX Radio. He is committed to the charity Fonkel, which is dedicated to helping children who are in a situation that prevents them from leading a carefree life due to, for example, poverty or a physical disability.

► 24 De vloggende wandelaar

Sanne (38) uit Veenendaal is er dit jaar voor de zevende keer bij, omdat de 4Daagse volgens haar de mooiste week van het jaar is. “Het is vier dagen lang een sportief zomercarnaval. Het is een bubbel met alleen maar vrolijke mensen.” Ze maakt elk jaar een 4Daagsevlog om deze bijzondere sfeer op beeld en geluid vast te leggen. “Tijdens mijn vlogs laat ik niet alleen mijn eigen

4Daagse ervaringen zien, maar spreek ik onderweg ook mensen aan om hun verhaal vast te leggen en te horen. Dit levert altijd hele mooie en bijzondere gesprekken op.”



..... 

Sanne (38) creates a 4Days Marches vlog every year, capturing the special atmosphere and having great conversations with other participants along the way.

► 25 Voor zijn broer

Jos (59) uit Nijmegen loopt voor het goede doel Matchis. Zijn broer Rob was een fanatieke 4Daagsewandelaar, maar in 2009 werd de Ziekte van Kahler, beenmergkanker vastgesteld. Rob had een stamceldonor nodig en Jos bleek een match te zijn. “Het is heel bijzonder als je iemand jouw stamcellen mag doneren en (in de meeste gevallen) een leven kunt redden.” Hierna ging het voortvarend en in 2011 heeft Rob zelfs zijn geliefde 4Daagse weer kunnen lopen. “Bijzonder was dat,” vertelt Jos. “Hij heeft de 4Daagse met mijn bloed kunnen lopen.” Helaas ging het hierna weer flink achteruit en is Rob eind 2011 gestorven. Jos loopt nu al een aantal jaren voor Matchis. “Dat blijf ik doen tot ik niet meer kan.”



..... 

Jos (59) is participating for the Matchis charity. He will walk in the name of his brother Rob, who passed away from bone marrow cancer.

► 26 Spieren voor spieren

Voor **André** (55) uit Scherpenzeel is de 4Daagse geen onbekend terrein: dit jaar loopt hij voor zijn elfde beloning. “Ik vind het een geweldig event. De saamhorigheid van alle nationaliteiten is gewoon fantastisch!” Voorafgaand aan de 4Daagse heeft André al een mooie uitdaging op de agenda staan: Hij gaat 80 dagen lang wandelen door Nederland om zo aandacht te vragen voor kinderen met een spierziekte (<https://nederlandin80dagen.nl/>). Hij loopt 2000km en hoopt zoveel mogelijk geld in te zamelen voor de stichting Spieren voor Spieren. En dan moet de 4Daagse nog beginnen! “De wandeling van 80 dagen die ik ervoor doe is een ideale voorbereiding.”

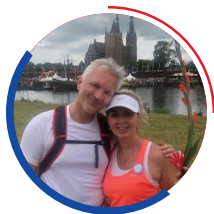


..... 

Prior to the 4Days Marches, André (55) has a great challenge on the agenda: he will walk across the Netherlands for 80 days to raise awareness for children with muscular diseases. He will walk 2000km, before the 4Days Marches is yet to begin!

► 27 Doorgaan, no matter what

Eva (48) uit Doetinchem doet dit jaar mee voor ParkinsonNL terwijl zij zelf ook Parkinson heeft. “Ik loop, omdat ik anderen wil inspireren om te blijven bewegen en ook te blijven genieten van het leven, ondanks dat het soms erg zwaar kan zijn.” In 2019 liep zij voor het eerst samen met haar zoon, een jaar nadat haar eerste man en zijn vader was gestorven. “Bij deze 4Daagse kreeg ik de spirit om door te gaan, no matter what.” De liefde vond haar weer en haar nieuwe man loopt nu met haar



mee. Haar rechterarm is aangedaan door Parkinson dus lopen ze hand in hand zodat haar man haar rechterarm kan sturen. “Zo vullen we elkaar aan, zowel lichamelijk als mentaal.”



Eva (48) is participating this year for ParkinsonNL even though she has Parkinson's herself. She participates because she wants to inspire others to keep moving. Her message is to keep enjoying life, despite the fact that it can be very tough sometimes.

► 28 Lopen voor Erasmus MC Foundation

Eric (55) uit Etten-Leur is debutant en is gediagnosticeerd met een zeldzame vorm van NET kanker, waar nog weinig over bekend is. “Dat ik ondanks deze diagnose nu mee kan doen met de 4Daagse heb ik te danken aan de goede zorg van het team Endocrinologie van het Erasmus MC en wetenschappelijk onderzoek. Zonder deze onderzoeken was ik niet meer in leven geweest.” Eric hoopt met zijn actie veel geld op te halen en daarnaast te laten zien dat het leven niet meteen ophoudt als je ongeneeslijk ziek bent. “Woede en verdriet mogen er zijn, maar moeten niet overheersen. Mijn focus ligt op het hier en nu en ik wil er het beste van maken.”



Eric (55) is a debutant who has been diagnosed with a rare form of NET cancer, about which is very little known yet. He hopes to raise money with his initiative and he wants to show that life does not stop the moment you are diagnosed with an incurably illness.

► 29 Lopen voor KWF

Angela (48) uit Vlaardingen heeft een zeldzame vorm van bijnierschorskanker gehad en moest een flinke operatie ondergaan. “Sinds die tijd sta ik bewuster in het leven. Zo kus ik elke ochtend mijn jongens gedag. Mocht er iets gebeuren, dan heb ik ze wel gedag gekust.” In deze periode ontdekte ze dat wandelen haar veel positieve energie gaf. Haar vader Cor wandelde mee en deze momenten samen maakte de band tussen vader en dochter sterker. “Ik ken vele mensen die keihard vechten of gevochten hebben

tegen deze vreselijke ziekte en meer onderzoek is hard nodig. Daarom lopen mijn vader en ik dit jaar samen voor KWF.”



Angela (48) had a rare form of adrenal cortex cancer and has had to undergo major surgery. A lot of research on this disease is still needed, which is why she and her father are walking for KWF.

► 30 Van patiënt naar dokter

Tanya (52) uit Nijmegen is dokter en doet onderzoek naar erfelijke maagkanker bij het Radboud Oncologie Fonds.



Haar carrière op dit gebied begon als patiënt. “Sinds die tijd leef ik zonder maag en behoor ik tot de ‘zeepaardjes’.” Haar familie is de eerste in

Nederland en één van de eerste van de wereld met deze genetische afwijking. Ze hebben de kennis om de maagverwijdering bij jonge mensen zo lang mogelijk uit te stellen maar voorkomen lukt nog niet. Ze loopt om geld op te halen zodat ze de zorg voor mensen met deze erfelijke vorm van maagkanker kunnen verbeteren. “Dit jaar wil ik zelf als echte Nijmeegse en als patiënt mijn steentje bijdragen.”



Tanya (52) is a doctor and researches hereditary stomach cancer at the Radboud Oncology Fund. She began her career in this field as a patient and now she wants to raise as much money as possible for more research.

► 31 Twee broers zetten zich in tegen eenzaamheid

De broers **Henk** (51) en **Cees** (57) lopen samen de 4Daagse voor Resto VanHarte in Lelystad. VanHarte organiseert diners voor buurtgenoten



in wijk- en buurtcentra door het hele land. Buurtgenoten kunnen er samen eten en komen zo in contact met elkaar. Er ontstaan nieuwe verbindingen en eenzaamheid verkleint. “Het concept werkt als een tierelier. Aan tafel vervagen verschillen tussen mensen en iedereen is gelijk,” laat Henk weten die zelf al bijna 10 jaar voor de organisatie werkt. “We hopen

een extra budget op te kunnen halen voor VanHarte, dat grotendeels afhankelijk is van donaties, om zo de organisatie een hart onder de riem te steken.”



Henk (51) and Cees (57) walk the 4Days Marches together for Resto VanHarte in Lelystad. VanHarte organises dinners for neighbours in district and community centres throughout the country to reduce loneliness.

► 32 Voor de kinderen

Bart (44) uit Nijmegen loopt dit jaar voor KiKa. Hij heeft zelf

een agressieve vorm van keelkanker en hij weet niet hoe lang hij nog te leven heeft. “Als je ziek bent, denk je toch wel even na over wat je achterlaat op deze wereld. Daarom zamel ik geld in voor kinderen die door kanker getroffen worden.” Bart is zelf vader van twee kinderen en het feit dat er gezinnen zijn die door zoveel onzekerheid moeten gaan vindt hij verschrikkelijk. “Ik weet niet hoelang ik nog op deze aarde heb, maar ik doe dit voor alle kinderen die het nodig hebben!”



Bart (44) has an aggressive form of throat cancer and does not know how long he gets to live. He participates for KiKa and for children affected by cancer.



► 33 De wandelende stagiaire

Deze debutant op de 50km loopt niet alleen om de 4Daagse van zijn bucket list te kunnen strepen, maar ook om Bliss to Shine een hart onder de riem te steken. **Jesse** (19) uit Rhenen is stagiaire bij deze organisatie. Hij heeft in die periode gezien dat Bliss to Shine hele mooie dingen verricht waar hij aan mee heeft mogen helpen. Hij loopt samen met Mathijs, een vriend van hem. “We hebben altijd samen gewandeld en de 4Daagse is een mooie kroon hierop.” De collega’s van Bliss to Shine gaan op hun beurt ook Jesse een hart onder de riem steken en komen hem met z’n allen aanmoedigen.



Jesse (19) is a debutant for the 50km distance and is participating to cross the 4Days Marches off his bucket list and to support the charity Bliss to Shine.

► 34 Door tot de 25^e keer

Nikki (38) uit Bakel heeft chronische lichamelijke beperkingen (Ehlers-Danlos syndromen) waardoor ze nooit goed kon sporten. Echter lukte wandelen wel en zo besloot zij de 4Daagse te gaan lopen, maar liefst twaalf keer. “Een half jaar na mijn laatste 4Daagse werd mijn eerste rolstoel geleverd en dacht ik dat ik klaar was met de 4Daagse.” Maar toen ontdekte ze dat je met je rolstoel ook mag deelnemen en zo maakte zij tijdens de 100^e editie haar eerste 4Daagse in de rolstoel



mee. “Mijn doel is om de 25^{ste} te halen. Als dat lukt, heb ik de 4Daagse een keer meer gerold dan dat ik gelopen heb!”



Nikki (38) has chronic physical disabilities (Ehlers-Danlos syndromes). She walked during her first twelve 4Days Marches and now participates in her wheelchair. Her goal is to participate a total of 25 times.

► 35 Tips van een ervaren wandelaar

Wim (90) uit Zutphen loopt dit jaar zijn 39^e 4Daagse. “Ik geniet er nog steeds van. De eerste paar keer was het denk ik vooral de geleverde prestatie waar ik trots op was. Op latere leeftijd is het accent meer komen te liggen op een betere voorbereiding.” Daarom is zijn advies aan alle debutanten om vaak te gaan wandelen en regelmatig mee te doen aan georganiseerde wandeltochten. Daar ontmoet je andere mensen en het wandelt prettiger als je eens andere delen van ons land ziet. “Blijf in beweging en eens komt de tijd dat het meelopen van 90-jarigen tijdens de 4Daagse de gewoonste zaak van de wereld is!”



Wim (90) is walking his 39th 4Days Marches this year. He is convinced that one day, a 90-year-old participant will not be as noteworthy as it is today, if everyone just keeps exercising.

► 36 Vader-zoon uitje

Steven (23) uit Cuijk loopt net als zijn vader dit jaar voor de tiende keer mee wat dit jaar voor beiden mannen extra speciaal maakt. Hij loopt de 50km en zijn vader de 40km. Ze hopen vrijdag gezamenlijk hun gouden kruis op de Wedren in ontvangst te mogen nemen. "Mijn vader en moeder zijn uit elkaar gegaan toen ik 2,5 jaar oud was. Mijn vader woont in de regio Rotterdam en dus zag ik hem alleen in het weekend om de week. Hierdoor voelt de 4Daagse als een vakantie met z'n tweeën. We lopen verschillende afstanden maar we komen elkaar altijd weer ergens tegen."



Steven (23) and his father are joining the 4Days Marches for the 10th time this year, which makes it extra special.

► 37 De dronken deal

Amber (21) uit Pannerden houdt wel van een uitdaging! Ze ziet zichzelf niet als een echte wandelaar, maar gaat dit jaar wel als debutant de 50km lopen. Tijdens de Vierdaagsefeesten vorig jaar ontmoette Amber voor het eerst Ray.

Twee uur later, in een niet zo nuchtere toestand, besloten ze om samen in 2023 de 4Daagse te gaan lopen. Dit is niet alleen gebeven bij een stoer praatje in de kroeg, ze gaan het dit jaar ook

echt doen! "Ik kijk uit naar het ontmoeten van nieuwe mensen, onderweg feest te vieren en om met z'n allen de 4Daagse uit te lopen. Hoe zwaar het ook mag zijn."



Amber (21) likes a challenge! She made a deal when she was out partying in Nijmegen and will participate as a debutant for the 50km this year.

► 38 De Snelle Slak

De Snelle Slak loopt al sinds 2004 de 4Daagse in verschillende samenstellingen. Dit jaar lopen ze met acht mensen en zoals **Maurits**, de woordvoerder van de groep, aangeeft: "We zijn geen wandelclub, maar een wandelgezelschap waar iedereen welkom is." Hierdoor is de groep heel divers, van Friesland tot Suriname. Een aantal leden valt onder de LHBTI+ gemeenschap en iedereen loopt voor de regenboog. Dit jaar wandelen ze voor de tweede keer met enorme trots voor Stichting Roze Woensdag. En zoals Maurits zo mooi zegt: "De 4Daagse is voor mij de Olympische Spelen voor de gewone man."



De Snelle Slak (The Fast Snail) is a group that welcomes everyone. They raise money for the Pink Wednesday Foundation and they all participate for the LGBTI+ community.

► 39 Van vrijwilliger naar wandelaar

Jeanette (40) uit Alblasserdam heeft de 4Daagse eerst vanuit een andere hoek mogen beleven, namelijk als vrijwilliger bij haar scouting. Op hun kampterrein boven aan de Zevenheuvelenweg waar de route voorbijkomt, verblijven elk jaar wandelaars die zij goed verzorgen. Na wat tegenslagen



in haar gezondheid is Jeanette er nu helemaal klaar voor om dit jaar ook zelf als wandelaar mee te lopen. En dit doet ze niet alleen, maar met haar vriend: “We hebben elkaar 5 jaar geleden bij de 4Daagse leren kennen. En het lijkt me super leuk om dit jubileum te vieren met het 4Daagse kruisje.”



Jeanette (40) first got to enjoy the 4Days Marches as a volunteer with her scout. This year, she is ready to walk as a participant.

► Het World Team

Het World Team, opgezet door Mo Hersi, is ook dit jaar weer van de partij. Het team bestaat uit mensen met verschillende nationaliteiten en achtergronden. Zo zijn er migranten, reizigers en vluchtelingen onderdeel van het team. Ze willen zo veel mogelijk culturen met elkaar te verbinden en tegelijkertijd halen ze geld op voor VluchtelingenWerk Nederland.



The World Team, organized by Mo Hersi, consists of people with different nationalities and backgrounds. They aim to connect as many cultures as possible while simultaneously raising money for VluchtelingenWerk Nederland.

► 40 Stereotype beelden veranderen

Abdulaal (24) loopt dit jaar

mee met het World Team. Samen met zijn teamleden haalt hij geld op voor Vluchtelingenwerk. Abdulaal is zelf zes jaar geleden gevlucht uit Sudan en zet zich



graag in voor de organisatie die hem destijds zo goed geholpen heeft. Hij hoopt veel verschillende mensen te ontmoeten en hen kennis te laten maken met nieuwe culturen door lezingen te geven en verhalen te vertellen. Zijn doel is om het stereotype beeld dat er heerst over vluchtelingen te veranderen. “Door de media lijkt het of vluchtelingen altijd hulpbehoevend zijn. Ik wil laten zien dat wij ook sterk zijn en een normaal leven kunnen leiden.”



Abdulaal (24) is participating in this year's World Team. Together with his team members, he is raising money for the Refugee Council.

► 41 Het World Team versterkt elkaar

Biah (41) woont in België, komt oorspronkelijk uit Guinee en doet dit jaar samen met haar man Mark ook mee met het World Team, een groep die uit verschillende nationaliteiten bestaat. Zij is de eerste persoon uit Guinee die met deze groep meedoet. “Wij staan voor een warm welkom

voor vluchtelingen en willen dat ze zo snel mogelijk een stabiele toekomst kunnen opbouwen in de samenleving.”



Mark heeft al acht keer deelgenomen aan de 4Daagse, maar voor Biah is het de eerste keer en dat maakt het een echte uitdaging voor haar. "Het World Team versterkt mij. Er is altijd wel iemand in het team die jou steunt. Dit vind ik prachtig!"



Biah (41) lives in Belgium, is originally from Guinea and is competing this year with her husband Mark on the World Team, a group consisting of different nationalities.

► 42 Zelfvertrouwen bouwen met de 4Daagse

Anthony (26) uit Londen heeft dankzij de 4Daagse veel persoonlijke uitdagingen overwonnen. "Ik zal eerlijk



zijn: zonder de prestatie van het uitlopen van de 4Daagse was ik niet de zelfverzekerde en open persoon geworden die ik nu ben." Anthony is een vrijwilliger bij de Royal Air

Force, de Britse luchtmacht, en als cadet werd hij aangemoedigd om de uitdaging met zichzelf aan te gaan en zijn grenzen te verleggen. Dat zijn de redenen dat hij besloot om de 4Daagse alleen te gaan lopen. "Ik wil mijn verhaal graag delen met anderen om te laten zien dat dit een fantastisch evenement is dat mij enorm heeft geholpen!"



Anthony (26) from London has overcome many personal challenges thanks to the 4Days Marches. He is a volunteer with the Royal Air Force, who encouraged him to participate.

► 43 Leider van een militaire groep

Amanda (21) uit Zweden heeft zichzelf ontwikkeld van dochter die met haar vader meeloopt tot teamleider van een militaire groep. "De 4Daagse is een geweldig liefdevolle en verbindende ervaring en daarnaast ook een leuke fysieke uitdaging." Toen de pandemie ervoor zorgde dat er geen 4Daagse was, organiseerde Amanda samen met haar vader een kleine variant in Stockholm. De militaire groep die zij leidt, bestaat al sinds 1998. "Leider zijn is veel werk, maar ik haal er veel plezier uit om mijn vrienden en collega's te coachen die dit jaar voor het eerst lopen. En ik kijk ontzettend uit naar het ontvangen van dat prachtige zilveren kruisje!"



Amanda (21) from Sweden participates as a leader of a military group. She experiences the 4Days Marches as a physically challenging and connecting event.

► 44 Marching Team Romania

Dit team, bestaande uit elf mensen, komt uit Roemenië en is het eerste militaire team dat vanuit hun land meeloopt met de 4Daagse. In Roemenië halen ze regelmatig geld op voor de Invictus Games. "Dit is een evenement dat gewonde en zieke militairen ondersteunt om te herstellen en verder te durven denken dan fysieke grenzen, handicaps en trauma's." Één soldaat van de groep is gewond geraakt in Afghanistan en hij zal meelopen met een beenprothese. Patrick, de leider van de groep laat ons weten: "We zijn erg trots op hem en we zullen hem steunen tijdens de 4Daagse!"





The team from Romania, consisting of 11 people, will be the first military team from their country to join the 4Days Marches.

► 45 VIP team: Visually Impaired People

Annemiek (46) is slechtziend en haar buddy **Marlies** (58) is een ervaren 4Daagsewandelaar. Vorig jaar deed Annemiek voor het eerst mee met een vriendin die ook slechtziend is. Marlies en een andere buddy liepen met hen mee om ze te ondersteunen. Dit jaar is de groep gegroeid naar acht deelnemers: vier slechtzienden en hun vier buddies. Ze halen geld op voor Stichting Zicht in Zicht en worden gesteund door Het Oogfonds en Ergo Low Vision. “Wij willen andere mensen met een (visuele) beperking stimuleren en motiveren om uitdagingen aan te gaan en (soms op een aangepaste manier) wel actief te blijven. Wij willen laten zien wat er allemaal mogelijk is, ondanks dat wij zeer slecht zien.”



This group consists of four visually impaired people and their four buddies. They want to encourage and motivate other people with a (visual) impairment to take on challenges.

► 46 Loop eens Doorman!

Detachment ‘**Loop eens Doorman!**’ bestaat uit 29 personen die allemaal zijn geplaatst op het schip Zr. MS. Karel Doorman van de Koninklijke Marine. “Tijdens het varen is het idee ontstaan om dit jaar mee te doen”, vertelt Detachements Commandant **Fabian**.

“Het idee verspreidde zich door het schip en het bracht veel enthousiaste mensen bij elkaar.” Velen van het detachement lopen dit jaar voor het eerst mee. Om zich zo goed mogelijk voor te bereiden, hebben ze elke week een gezamenlijk trainingsmoment. “Tijdens de 4Daagse lopen we met de gehele groep waarbij we onderling lekker doorwisselen. Zo kunnen we de sfeer er goed inhouden!”



A detachment consisting of 29 people is entirely based on the ship Zr. MS. Karel Doorman of the Royal Netherlands Navy. Many of them are participating for the first time this year.



► **Contact met een van deze deelnemers?**

Ben je een geaccrediteerde persvertegenwoordiger en wil je in contact komen met een van de deelnemers die in the spotlight is gezet? Stuur dan een mail naar communicatie@4daagse.nl

.....

Contact with one of these participants?

Are you an accredited press representative and would like to get in touch with one of the participants put in the spotlight? Then send an email to communicatie@4daagse.nl

The Walk of the World



The Walk of the World

► Het document In the spotlight is samengesteld door:
Dienst Communicatie, Stichting DE 4DAAGSE, m.m.v. Lianne van Asten en Franka Wijnbergen