

TROOST

BOEKJE EEN KLEINE
OPPEPPER
VOOR JOU



Voor alle 4Daagsewandelaars
die het  mislopen



- 04 Oma's tips bij boze voeten**
- 10 Speciaal voor jou 1**
Hubert Bruls, Burgemeester van Nijmegen
- 12 Eet je beter**
- 16 Speciaal voor jou 2**
Wilco van Schaik, algemeen directeur NEC
- 19 Tachtig, prachtig?!**
Een 4Daagse-ervaring uit 1996
- 24 Speciaal voor jou 3**
Ronnie Ruysdael
- 26 Wijze woorden**
- 27 Freek Feestbeest**
- 28 Speciaal voor jou 4**
Jan-Willem Roodbeen en Jeroen Kijk in de Vegte
- 29 Nuttige noten**
- 30 Je bent niet de enige**
- 32 Troostrijk Nijmegen**
- 34 Jouw ervaringen**

Idee, tekst en vormgeving:

Kiki Reckman en Dejan Vrbanovic in samenwerking met Babs Rijke en Maudy Vink, Stichting DE 4DAAGSE

Tekstcorrecties:

Robert Daniels

Foto's:

Ger Loeffen, Duncan de Fey, Carliet Wortelboer, Bert van Meegen, Bianca Dekkers-van Uden, BNNVARA, Philepien en Wendy van der Tol, NEC, Ronnie Ruysdael, Gemeente Nijmegen

Veel dank aan:

burgemeester Hubert Bruls, Wilco van Schaik, Philepien van der Tol, Wendy van der Tol, Ronnie Ruysdael, Jan-Willem Roodbeen, Jeroen Kijk in de Vegte, Freek Feestbeest

Druk:

Luxor drukken en printen, Nijmegen

© 2024

Made by Kiki-Dejan.nl
Stichting DE 4DAAGSE

Beste 4Daagse deelnemer,

Wanneer jij dit boekje in handen hebt, betekent dat dat je dit jaar de eindstreep van de 4Daagse niet hebt kunnen halen. Dat is natuurlijk vreselijk spijtig, maar ik complimenteer je oprecht met het feit dat je deze uitdaging bent aangegaan. Jouw moed en vastberadenheid verdienen erkenning, want het wandelen van de 4Daagse is geen gemakkelijke proef! Het is immers een heuse wandelprestatietocht. Hoewel je misschien niet het gewenste doel hebt bereikt, is de inspanning die je hebt verricht even waardevol. Elke stap die je hebt gezet heeft je sterker gemaakt en een bijzondere ervaring opgeleverd.

Om jouw teleurstelling ietwat te verzachten, ontvang je dit *Troostboekje*. Een klein gebaar om je een hart onder de riem te steken, boordevol tips om te herstellen, verhalen van lotgenoten, aanmoediging van bekende Nederlanders en waardering voor de poging die jij hebt gewaagd.

Ondanks het feit dat je dit jaar geen 4Daagsekrus of volgend nummer hebt bemachtigd, maak je wat mij betreft toch deel uit van onze hechte 4Daagse gemeenschap, waar iedereen elkaar steunt en aanmoedigt, ongeacht de afstand die we hebben afgelegd. Blijf geloven in jezelf en wie weet treffen we jou volgend jaar in goede gezondheid weer aan op de Wedren!

Met vriendelijke groet,

Henny Sackers

Bestuursvoorzitter en Marsleider van de 4Daagse



Oma's tips bij boze voeten

Ineens beginnen ze te protesteren. Eerst nog lichtjes, dan steeds heviger. Tot het moment dat ze simpelweg weigeren en jou geen andere keus meer laten: je wandelschoenen gaan aan de wilgen.

V

oeten. Ze bepalen voor een belangrijk deel het verloop (...) van jouw 4Daagse. En ook daarna eisen ze je aandacht nog op. Jij en jouw lijf hebben -4Daagsekruisje of niet- een zware fysieke inspanning geleverd. De gevolgen van die prestatie zijn waarschijnlijk (te) goed voelbaar, het vaakst in de voeten. Die kunnen dus nog wel wat extra aandacht gebruiken. Op internet zijn allerlei effectieve tips te vinden voor sneller herstel. Kijk bijvoorbeeld eens op www.wandel.nl.

In dit boekje ter aanvulling wat 'tips van oma'. Je weet wel, van die ouderwetse -soms ook tamelijk bizarre- oplossingen bij 'klein leed'. Tips waar onze grootmoeders heilig in geloofden en die soms nog werken ook. Al was het maar op je lachspieren.



De benenwagen omhoog



Na veel en lang wandelen zijn je benen -en ook je voeten- vaak opgezwollen. Dat kan voor meer pijnklachten zorgen. Leg je benen regelmatig even omhoog om de zwelling te laten afnemen en leg 's nachts in bed een kussen onder je voeten. Een tip die zijn nut al heeft bewezen.

Uierzalf

Smeer je voeten dik in met uierzalf, wikkel ze in verband en laat dit een nachtje intrekken. Weg zijn je zere voeten! Zegt oma.



Rust

Als het even kan, neem dan goed de tijd om uit te rusten. Ga in elk geval niet meteen weer volop aan de wandel, je benen en voeten hebben hersteltijd nodig. Alleen maar stilzitten is ook weer niet handig, zorg voor regelmatig bewegen en kies daarbij gedurende een paar dagen liefst voor andere vormen dan wandelen. Fietsen of zwemmen bijvoorbeeld.



Pepermunt

Pepermunt heeft een oppeppende en tegelijkertijd ontstressende werking, ook op de huid. Neem een teiltje warm water, doe daar een of meer zakjes pepermuntthee in, laat het trekken en ga daarna lekker met je voeten in het badje. Volgens oma kun je zelfs echte pepermuntjes gebruiken, als je geen thee in huis hebt. Zelf zouden we die pepermunt lekker in onze mond stoppen.

Zeep

Het schijnt een eeuwenoude tip te zijn: leg 's nachts een stuk zeep onder je dekbed in de buurt van je benen. Het zou volgens de 'gelovigen' werken, omdat je huid de moleculen van de zeep aantrekt en opneemt; wat klachten zou verminderen. Gevalletje baat 't niet...



Weegbree

Leg bij vermoeide en zere voeten een paar blaadjes smalle weegbree in je schoenen.



Azijn

Te veel eelt op je voeten gekregen na het wandelen? Maak een mengsel van één deel azijn en drie delen water. Wrijf dit op het eelt. Trek sokken aan en laat de azijn een nachtje intrekken. De volgende ochtend kun je het eelt gemakkelijk verwijderen. Een papje van fijngemalen aspirientjes met een scheutje citroensap aangelengd met water zou óók helpen...

Olie

Smeer je voeten rijkelijk in met raapzaadolie of olijfolie, wikkel er huisdoudfolie omheen en laat de olie minstens een uur inwerken. Daarna folie verwijderen en je voeten met een droge doek of keukenpapier deppen, niet afspoelen.



Ui

Snijd -echt waar- een witte ui in snippers. Neem een paar oude sloffen of sokken en stop in elk de helft van de gesnipperde ui. Trek de sloffen of sokken aan en blijf minimaal twee uur zitten. Je voelt de vermoeidheid wegtrekken. Zou dat door de ui komen of door het lange zitten, vragen wij ons af. Hoe dan ook, het moet niet gekker worden.

Sok over sok

Wil je het wandelen van de 4Daagse volgend jaar opnieuw proberen? Groot gelijk! Tip van oma: draag om blaren te voorkomen dubbele sokken in je wandelschoenen. Eerst een dunne sok, daaroverheen een dikkere.

Drink!

Azijn op je voeten, zeep in bed, ui in je sokken... Er zullen vast toptips bij zijn tussen oma's adviezen, maar sommige zijn natuurlijk een tikkeltje surrealistisch.

En of ze daadwerkelijk allemaal helpen: wij durven 't niet te zeggen. Maar één advies dat altijd al klonk, nu nog steeds klinkt en zal blijven klinken, is water drinken.

Drink.Veel.Water. Niet alleen tijdens het wandelen, maar ook daarna. Dat helpt ècht bij het versnellen van je algehele herstel en dus ook bij het herstel van je voeten.





Hubert Bruls is sinds 2012 burgemeester van Nijmegen en in 1999 was hij al wethouder in onze stad. Bruls studeerde ook in Nijmegen.

Bij de 4Daagse van 2023 bracht Hubert Bruls samen met Wilco van Schaik, Marcel Boekhoorn en Janneke Scherpenhuyzen een vierdaagse nummer uit – *De mooiste van het jaar*.

Dit werd enorm gewaardeerd in de stad.

Dit is wat onze burgemeester jou wil meegeven:

Beste 4Daagseliefhebber,

Wat moet het een teleurstelling voor u zijn, dat u de 4Daagse dit jaar niet uit kunt lopen. U heeft er vast lang naartoe geleefd en een flinke voorbereiding achter de rug om te komen waar u nu bent. Eén ding wil ik daarom vooropstellen: dat u nu niet verder deelneemt, betekent zeker niet dat u in uw poging gefaald hebt. U wilde graag, heeft er alles aan gedaan om fit aan de start te verschijnen en u bent ook nog eens sterk genoeg om deze grens voor nu te accepteren. Dat is het doorzettingsvermogen van de echte 4Daagseloper!

Ik nodig u van harte uit om (zo mogelijk) toch het 4Daagse gevoel mee te beleven in Nijmegen en regio, al is het van een andere kant: als supporter langs de route of bezoeker van de Vierdaagsefeesten. En als het u gegeven is, hoop ik u volgend jaar (weer) te begroeten aan de Via Gladiola op vrijdag.

Houd de moed erin!

Hubert Bruls

Burgemeester van Nijmegen



Eet je beter

Eindstreep gehaald of niet: je hebt sowieso megaveel inspanning geleverd. Je bent gevloerd en wil (waarschijnlijk) vier dingen: rust, vocht, koolhydraten en suiker. Veel suiker. Chocola. IJs. Appeltaart, een zak drop, gevulde koek of gewoon alles door elkaar. Lekker doen hoor, jij moet nu even niks en mag alles.

En toch...voor een sneller en beter herstel van je lijf zijn er andere eetbare (en drinkbare) hulpjes die jou een grotere dienst kunnen bewijzen. Hier een paar gezonde en makkelijke zelfmaakdrankjes en -hapjes die extra goed voor jou en je lijf zorgen, na al die zware arbeid. En ze peppen je mentaal ook nog 'ns lekker op.

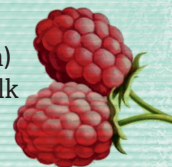


Frambozen-haver smoothie

Als je je fysiek stevig hebt ingespannen, is het belangrijk om je vochtbalans te herstellen. Maar ook eiwitten heb je dan hard nodig, voor spierherstel. En liefst neem je niet de snelle suikers die je eerst een oppepper geven en dan weer een down, maar de suikers waar je lichaam langer plezier van heeft. Deze smoothie voorziet je van vocht, de betere suikers, eiwitten en méér. Bovendien: hij is lekker!

NDIG VOOR 2 PORTIES

- 200 gram frambozen (mag ook diepvries zijn)
- 700 g halfvolle kefir, magere melk of sojamelk
- 4 el havervlokken • 4 el geraspte kokos



BEREIDEN

Heel simpel: alles in de blender, inschenken en je lekker tegoed doen aan dit shotje gezond!

Chocolade-kersensmoothie

Heb je lekker tòch chocola en óók een gezond drankje. Je kunt alle soorten plantaardige melk gebruiken, wij vinden havermelk de lekkerste.



NDIG VOOR 1 GROOT GLAS

- 0,5 banaan • 2 handjes diepvrieskersen • 2 tl cacao
- 200 ml havermelk • optioneel: 2 blokjes pure chocolade

BEREIDEN

Doe alle ingrediënten in de blender en maak er een smoothie van. De smoothie wordt extra lekker met wat gehakte pure chocolade erover (hoe puurder, hoe beter).



Salade supergezond

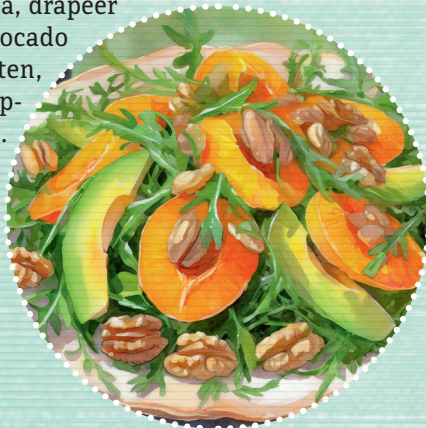
Deze salade zit vol met eiwitten en magnesium en dat laatste helpt extra bij spierpijn.

NODIG VOOR 2 PERSONEN

- Handvol abrikozen, in reepjes gesneden
- 8 paranoten, grof gehakt • handjevol walnoten, grof gehakt
- 1 avocado, in plakjes • zakje rucola 400 gr
- 4 el citroensap • 3 el extra vierge olijfolie • 10 à 20 g Parmezaanse kaas, geschaafd • ½ tl agavesiroop • snuf zout en versgemalen peper, snufje knoflookpoeder

BEREIDEN

Maak de dressing van olie, citroensap, agavesiroop, snufje knoflookpoeder, zout en peper. Zet even apart. Leg op een groot bord de rucola, drapeer daarover de plakjes avocado en bestrooi met de noten, reepjes abrikoos en snippers Parmezaanse kaas. Besprenkel met de dressing en eet lekker!



Broodje hummus met gegrilde paprika

Ook hier weer: lekker veel eiwitten en magnesium. Maar ook vezels en nog veel meer. Een aanraderetje!

NODIG VOOR 2 PERSONEN

- 2 harde volkorenbroodjes • gegrilde paprika's in pot (overal verkrijgbaar) • 265 g kikkererwten (1 blik à 400 g) • 125 g tahin • 100 ml koud water
- sap van 1 citroen • 2 teentjes knoflook • 1 tl gemalen komijnpoeder • 1 tl paprikapoeder • 1/2 tl cayennepeper
- snufje zout • paar takjes verse peterselie

BEREIDEN

Spoel de kikkererwten af en doe ze in een keukenmachine of blender. Maal de kikkererwten in ongeveer twee minuten fijn. Voeg -terwijl je blijft blenden- tahin, citroensap, knoflook, komijn, paprikapoeder, cayennepeper en zout toe. Blijf continu malen en voeg beetje bij beetje het water toe, totdat er een smeùige hummus ontstaat. Schraap als het nodig is even de randen af met een lepel. Voeg tenslotte de peterselie toe en meng het geheel nog even kort.

Haal twee gegrilde paprika's uit de pot en laat ze uitlekken op keukenpapier. Doe flink wat hummus op je broodje, beleg met de uitgelekte paprika, besprenkel met wat olijfolie en smul je fit!





**Speciaal
voor jou**

NEC is de Nijmeegse profvoetbalclub in de eredivisie en de trots van Nijmegen. Net als de 4Daagse. Wilco van Schaik is algemeen directeur bij NEC, hij weet wat succes is en wat teleurstelling is. Zijn belangrijkste tip: *Teleurstelling moet je toelaten, om het daarna sneller achter je te kunnen laten. In dit boekje richt hij zich tot jou:*



Ik hou enorm van wandelen

Het is voor mij bezig zijn met je lichaam & geest en plezier beleven, ik vind het heerlijk! Liefst lekker alleen of in een klein groepje, dan kletsen we ook veel. Wandelen maakt veel bij mij los. En de 4Daagse, ja, dat is natuurlijk een geweldig evenement. Je komt als 4Daagse wandelaar overal langs: de stad, de rivier, weilanden, heuvels... De 4Daagse is ook een evenement van verbinding. Je hebt de wandelaar die overdag gezond bezig is met een prestatie en de feestganger die 's avonds plezier maakt. De Nijmegenaar die trots is op zijn stad en de wandelaar die trots is op zichzelf en Nijmegen even zijn stad maakt. Het is een uniek evenement in de wereld. Een miljoen mensen die plezier beleven in de stad! Van mij mag de 4Daagse werelderfgoed worden.

Uitvallen bij de 4Daagse

Als je uitvalt, is dat natuurlijk een teleurstelling. Wij hebben dat bij NEC ook ervaren, zeker ook in de Keuken Kampioen Divisie. Dat we moesten promoveren en het niet lukte. Aan het eind van zo'n seizoen heb je dan teleurstelling. Maar teleurstelling, die moet je even helemaal toelaten en dan weer achter je laten. Je kan er weken - maanden zelfs - over blijven malen in je hoofd, dan wordt het alleen maar erger. Als je er allemaal gedachten bij gaat slepen of het juist gaat ontkennen: nee dat werkt niet. Gewoon, 'ik heb het niet gehaald'. Als je het gevoel van teleurstelling toelaat, gaat het juist het snelste weer weg.

24 uur

De ene keer haal je het niet, omdat je misschien niet goed getraind bent. Een andere keer heb je pech door de warmte of door een blessure, maar wat het ook is: accepteer het. Als je de teleurstelling niet toelaat en er maar over blijft malen, maak je het ook veel groter dan het hoeft te zijn. Ga het ook niet groot maken door er steeds met iedereen over te praten, want dan gaan anderen jouw drama overnemen. Nee, mijn advies is: laat de teleurstelling toe en hou het bij jezelf. In de topsport zeggen wij altijd: "24 uur feesten als het gelukt is, 24 uur rouwen als het niet is gelukt en daarna ga je weer door".

Nieuwe kansen

Het niet halen van dat 4Daagse-kruisje is maar een relatief drama, want je krijgt elk jaar weer een nieuwe kans. Hoeveel dingen zijn er niet in het leven waarbij die nieuwe kans nooit meer komt? En ieder mens heeft veerkracht; de mens kan overal overheen komen. En als jij nu bent uitgevallen, kijk dan naar wat je allemaal al wel hebt doorstaan. Het uitvallen in de 4Daagse, daar kom je ook weer overheen. En natuurlijk, op dit moment is het gewoon jammer dat jij vrijdag niet die gladiolen krijgt of dat je dat kruisje (net) bent misgelopen. Maar er komt een nieuwe kans. Volgend jaar loop jij er weer tussen! En dan heb je van alles geleerd: jij en wij zijn nu ervaringsdeskundigen in het omgaan met tegenslag.

En die nieuwe 4Daagse, die is al begonnen. 24 uur rouwen, 24 uur balen en dan richt jij je alweer op de editie van volgende zomer. Want dan ben jij erbij en zijn er weer anderen die dit boekje lezen.

Tachtig, prachtig?!

Een 4Daagse-ervaring uit 1996



Philepien moest tijdens de 4Daagse van 1996 helaas afhaken. Het jaar daarna deed ze weer mee en was 't raak: het lukte haar om de *Walk of the World* helemaal te volbrengen!

Philepien vertelt je over haar ervaringen.

Als schoolmeisje zag ik, Philepien (1949), de binnenkomst van de 4Daagse in Nijmegen. Het stond direct als een paal boven water: dat wilde ik ook! Gelukkig heb ik heel veel geduld, want pas 40 jaar later ging het gebeuren... Onze dochter Wendy (1975) ging in 1994 studeren in Nijmegen en maakte daar als studente de Vierdaagsefeesten mee. Wat een bijzondere dagen! Toen is het besluit genomen. Want wonen en studeren in Nijmegen? Dan moet ook zeker de 4Daagse gelopen worden! En ik wilde maar wat graag mee.

Samen begonnen mijn dochter en ik vol goede moed - en een beetje naïef - aan de voorbereidingen voor de tachtigste 4Daagse in 1996. In het voorjaar liepen we de Molengang in Ter Aar en zo kwam de eerste medaille binnen. Dat voelde lekker! We wandelden nog een aantal kilometers. Maar een totaal van 40 kilometer op één dag hadden we van tevoren niet gelopen.

En verstand van blaren voorkomen hadden we niet, behalve wat goedbedoelde tips en adviezen uit onze omgeving

[ja, het was nog het pre-internettijdperk]. Maar: *so far, so good* en vrolijk voorwaarts!

Maandagmiddag 15 juli werden de 4Daagse-startkaarten bij de Vereeniging opgehaald en waren we er klaar voor, het avontuur kon beginnen!

Vol goede moed begonnen we **dinsdag 16 juli** aan de eerste dag. 40 kilometer op de *dag van Elst* en over de dijk bij Oosterhout. Het was best goed te doen, leuke mensen onderweg en de verzorging door onze familie was uitstekend. Leuk hoor, die 4Daagse! We liepen er zo fris en fruitig bij, dat we 's avonds zelfs in het 8 uurjournaal te zien waren.

Woensdag 17 juli, de *dag van Wijchen*. En oei: al wel veel spierpijn en hier en daar een blaartje. Maar och, dat had bijna iedereen. We startten weer vol enthousiasme! Onderweg ervaringen uitgewisseld met andere lopers en een stuk achter de soldaten aangelopen want die hadden zo'n lekker marstempo. Het was vooral genieten van het vele muzikale vertier in de dorpen, dat liep zo lekker. Wat een gezelligheid! Maar toch...ergens halverwege moesten we onderweg halt houden bij een EHBO-post. Om de blaren te laten doorprikken, een peptalk aan te horen en met een vriendelijke glimlach weer op pad gestuurd te worden. En hoewel er lieve bekenden bij de finish stonden die dag, liepen we met spoed door naar het noodhospitaal om nog eens naar onze pijnlijke voeten te laten kijken. Auw! Dat werd die dag geen journaalmoment meer voor ons...!

Donderdag 18 juli trok de tocht langs Groesbeek en wachtten de zeven heuvelen op ons. Ik was weer met goede zin begonnen, maar wel op mijn tandvlees en met een fiks



aantal blaren... En hoewel mijn dochter Wendy mij voortdurend moed insprak, was het na 14 kilometer écht gedaan met mij. Mijn droom was voorbij.

Oververhit en uitgeput ben ik achtergebleven in het militair noodhospitaal. Wendy liep na enige geruststelling van de verplegers door naar het thuisfront, dat een paar kilometers verder stond en ongerust was. Ik werd daarna snel en met hoge koorts afgevoerd in een ambulance naar een ziekenhuis. Baalde ongelooflijk en vond het zo jammer dat het 4Daagsekruisje halen niet gelukt was...!

Tegelijkertijd realiseerde ik mij dat ik te weinig kilometers in de benen had zitten om de totale 160 kilometer te kunnen volbrengen. Met alleen goede zin, enthousiasme en veel moed was het toch een te grote opgave. Een 4Daagse uitlopen vraagt om gericht trainen en een goede (fysieke én mentale) voorbereiding.

Dat Wendy deze 4Daagse wél dat felbegeerde kruis kon binnenslepen, was fijn en troostrijk! Het lukte haar dankzij de steun van broer Rik, die zowel op dag 3 als dag 4 een flink aantal kilometers heeft meegelopen om haar op de goede weg te houden. En dankzij lieve medewandelaars en toeschouwers die op de juiste momenten en kantelpunten support geven. Toen ik een beetje was opgeknapt, kon ik Wendy's binnenkomst op de Via Gladiola vanaf de tribune volgen en haar met veel applaus onthalen.

4Daagse 1997

Op mijn werk hadden ze het plan opgevat om de *computerbusiness* uit het stoffige en nerd-achtige imago te halen met een sportieve, landelijke daad. Laat de keuze toen zijn gevallen op het lopen van de 4Daagse...! Het duurde geen dag na het bekendmaken of ik had me al opgegeven en gelukkig kon ik meedoen.



Vanaf januari moesten we iedere veertien dagen op zaterdag trainen, te beginnen met 15 km. Het werd langzaam opgevoerd naar 40 km en in totaal hadden we ruim 400 km getraind. Door ons bedrijf werden we van top tot teen in een mooie outfit gestoken. De wandelschoenen moesten we zelf uitzoeken, maar ook die werden gesponsord. We voelden ons gewoon topsporters! Met veel voorpret en gedragen door de sfeer in de groep werd de hele voorbereidingstijd ongelooflijk plezierig.

Het werd weer juli. Op de maandagmiddag voor de start van de 4Daagse zat de sfeer er goed in en het weer was geweldig. Ik had er een goed gevoel bij. En dat gevoel klopte, want het wandelen verliep die tweede keer prima! Tuurlijk, het blijven 160 kilometers. Maar met zo'n grote groep is er altijd wel iemand met een bemoedigend woord of een collega die op een pittig stuk je rugzakje eens wil dragen.

De verzorging was geweldig! Het eten werd geregeld, er was genoeg water op voorraad en als er behoefte aan was, kon je 's avonds verzorgd worden door een fysiotherapeut.

Natuurlijk kwam ik er deze keer ook niet zonder blaren vanaf; dat leed hoort bij de 4Daagse. Maar het werd, al wandelend, toch écht vrijdagmiddag en de finish was in zicht! We liepen als groep, glimmend van trots, over de Via Gladiola. En kort daarna werd het felbegeerde 4Daagsekruis ongespeld.

Mijn droom was eindelijk vervuld! Man, zoon en dochter waren beretrots en vonden het superstoer dat ik het had gehaald. Al mijn wandelmedailles hingen nog jarenlang op een zichtbare plek in de woonkamer. **TROTS!**





**Speciaal
voor jou**

We hopen natuurlijk dat je jezelf en die machtig mooie *Walk of the World* een nieuwe kans geeft en 'm opnieuw loopt. En **als** er één Nijmegenaar is die jou dat extra zetje kan geven, is het wel artiest Ronnie Ruysdael, ook wel *de Koning van de Polonaise*. In 2016 maakte hij een prachtige muzikale ode aan Nijmegen, de stad waar hij bijna 40 jaar geleden verliefd op werd. Een béétje Nijmegenaar kan 't nummer van begin tot eind meezingen. Dit is de boodschap van Ronnie aan jou:

Laat ik ten eerste mijn bewondering uitspreken voor het feit dat je aan de 4Daagse begon.

Dat moment heb ikzelf nog niet meegemaakt. Dapper hoor. Het is wrang en zuur en bitter en verdrietig dat het je **niet** gegund was om die Via Gladiola af te **lopen**, het enthousiaste gegil tegemoet richting de finish. Maar waarom zouden alle goede dingen in één keer moeten komen? Soms wordt er een hindernisje opgeworpen, een touwtje gespannen, een uitdaging neergelegd. Om te kijken of je het gaat opgeven. Voorgoed. Mijn advies: No way, laat je niet uit het veld slaan. Volgend jaar geuren de gladiolen nòg sterker, klinken de liedjes onderweg nòg mooier en smaken de biertjes na afloop nòg beter.

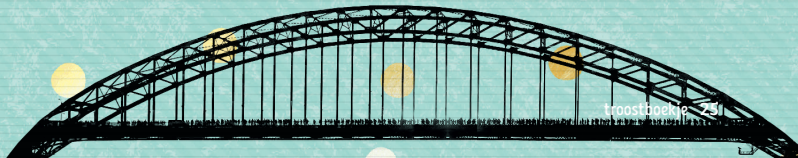
We gaan je heel graag weer zien en zingen je dan toe in de leukste, fijnste stad van ons land...**NIJMEGEN**.

Om *Nijmegen* van Ronnie Ruysdael te beluisteren:

www.bit.ly/Ronnie-Nijmegen-YouTube



www.bit.ly/Ronnie-Nijmegen



Wijze woorden

Falen bestaat niet: proberen en leren wèl, volgens deze beroemdheden. En wij geven ze geen ongelijk.

Falen is gewoon een extra kans om het opnieuw te proberen.

Kate Jacobs

Amerikaanse schrijver en singer-songwriter

Falen bestaat niet, falen is slechts het leven dat ons in een andere richting probeert te sturen.

Oprah Winfrey

tv persoonlijkheid, actrice en producer

Ik heb niet gefaald. Ik heb gewoon 10.000 manieren gevonden die niet werkten.

Thomas Edison

uitvinder (van o.a. de gloeilamp)



Freek Feestbeest

Of je nou uitvalt of ('m) uitloopt: de 4Daagse vieren is óók een feest. Dat heeft hond Freek Feestbeest ondervonden toen hij -met gezellige krans en kwispelstaart- door de straten van Nijmegen paradeerde tijdens de Vierdaagse-feesten. Het ging hem bijzonder goed af!

Daar waren onderstaande ingrediënten cruciaal bij:



Vaak een korte pauze – net als bij de wandelaars.



Water. Veel water – net als bij de wandelaars.



Good food! – net als bij de...



Uitbundige aanmoediging.



Een lekker wandelritme.



Beloning aan het eind.

Als het aan Freek ligt, loopt ie 'm dit jaar weer, de Vierdaagsefeesten-route.



Speciaal voor jou



Twee radiomakers die de sfeer van de 4Daagse hebben ervaren en omarmd: Jan-Willem Roodbeen en Jeroen Kijk in de Vegte doen elke zomer al wandelend verslag van de 4Daagse.

Jan-Willem is radio-dj, presentator en documentairemaker. Hij presenteert o.a. de Top2000 en sinds 2018 de ochtendshow *Jan-Willem Start Op* bij BNNVARA. Die ochtendshow presenteert hij samen met Jeroen, televisiepresentator, radio-dj en voice-over (bij o.a. RTL Boulevard).

Jeroen en Jan-Willem maken hun ochtendshow *Jan-Willem Start Op* tijdens de 4Daagse al wandelend. En dat levert feestelijke radio op en allerlei leuke en bijzondere ontmoetingen met wandelaars.

In een speciaal voor dit boekje gemaakte video, hebben Jan-Willem en Jeroen een bericht voor jou.

www.bit.ly/radio-djs



Nuttige noten

Muziek die een oppepper geeft of die je juist even heerlijk meesleept in het balen.

En...die helpt bij het trainen!

Want we hopen natuurlijk dat jij het volgend jaar wéér probeert.



www.bit.ly/4Daagse-playlist



JE BENT NIET DE ENIGE



Daar gaat
m'n bandje...



Auw...



Nu blijf ik hier
liggen ook



Je bent niet
de enige...



Je bent niet
de enige...

Troostrijk Nijmegen

Voor wie de 4Daagse moet verlaten, maar in Nijmegen wil blijven: hier wat tips om de stad en de omgeving tijdens deze dagen tot jouw eigen pleisterplaats te maken.

Om even op adem te komen

- ▶ Bezoek de **Hortus Nijmegen** en verwonder je over alles wat daar groeit en bloeit. Een groene schatkamer, zoals ze zelf terecht-schrijven.

Victor Westhofflaan 22, Nijmegen
(Google Maps: D'Almarasweg 22d)



- ▶ Of ga naar het prachtige **Goffertpark**. Geniet van een zee aan groene ruimte, struin door het bos, neem een duik in de natuurruimte en doe een dutje in 't gras.

- ▶ Waar het gonst en zindert aan de Waalkade, is 't maar één wandelbruggetje verderop (onder de Waalbrug door) een oase van rust: **de Ooijpolder**. Hij zal je goed doen.



Meer zin in een terrasje?

- ▶ Strijk neer bij **Philipse** achter de Stevenskerk. Lekker uit de zon in hartje centrum, maar wel in de luwte van de stad.

Sint Stevenskerkhof 44, Nijmegen



- ▶ Steek even de Waalbrug over, loop of fiets een stukje en kom in de vakantie-stemming bij **Baiana**. Je kunt er hangen op het fijne terras en ook lekker poedelen aan het privéstrandje.

Waalwijk 9, Bommel

En als je er weer helemaal zin in hebt:

- ▶ Dan bezoek je natuurlijk de **Vierdaagse-feesten**. Stort je in dit grote warme bruisbad en laad jezelf nu al op voor volgend jaar!

www.vierdaagsefeesten.nl

En ja, je kunt natuurlijk ook je mede-wandelaars gaan aanmoedigen. Zwaai, wapper, lach en duw ze mentaal over die Via Gladiola, op weg naar de finish. Dikke kans dat jij jezelf daar ook een oppepper mee geeft. En dan weet je: 'dit wil ik volgend jaar ook (weer)'. Een prima motivatie om er gewoon weer voor te gaan!



Jouw ervaringen

Geen betere leerschool dan je eigen leven. Vul dit 4Daagse-mini-dagboek in, verwerk daarmee het (eventuele) gevoel van teleurstelling en geniet ook nog even na van alles dat juist goed ging en mooi was. Maar bovenal: neem je ervaringen mee naar een volgend avontuur. Succes!



Jouw eigen aanvullingen:



Wij wensen je
een snel herstel
en wie weet:
tot de volgende
4Daagse!

STICHTING DE 4DAAGSE
& DE MAKERS VAN DIT BOEKJE



The Walk of the World

made by

kiki-dejan.nl