

In the spotlight

Bijzondere verhalen van deelnemers aan de

106^{de} 4Daagse



The Walk of the World

DINSDAG 16 - VRIJDAG 19 JULI 2024

In the Spotlight

Op 16 juli 2024 gaan de 106de Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen weer van start. Afgelopen maart zijn alle 47.000 startbewijzen binnen recordtempo uitverkocht. Wanneer je meedoet aan de 4Daagse lever je een echte topprestatie. De één doet het om zichzelf uit te dagen, de ander loopt voor een goed doel of een andere bijzondere reden. Hoe graag we ook zouden willen, we kunnen helaas niet elke deelnemer uitlichten, maar we hebben er wel een aantal geselecteerd die een bijzonder verhaal met zich meedragen. Dat kan een jubilaris zijn, een opvallende nationaliteit of een opmerkelijke motivatie om de 4Daagse te lopen. In deze brochure vind je een aantal van deze deelnemers die wij 'In the Spotlight' zetten. Op vrijdag, tijdens de intocht op de Via Gladiola lopen deze deelnemers met een herkeningsvlaggetje, waarbij het nummer van het vlaggetje overeenkomt met het nummer in deze brochure.



On 16 July 2024, the 106th International 4Days Marches Nijmegen will take place. All 47,000 tickets sold out in record time. Participants walk for personal challenges, charity, or other unique reasons. On 19 July 2024, the last day of the 4Days Marches, all 'In the Spotlight' participants, will walk with a special flag, whereby the number on this flag corresponds to their number in this brochure. So they are recognizable on the Via Gladiola.

Contact met een deelnemer?

Geaccrediteerde pers kan een verzoek tot contactgegevens van deze deelnemers indienen via communicatie@4daagse.nl

Contact with a participant?

Accredited press can contact us with requests via communicatie@4daagse.nl



Podcast



Luister naar nog meer bijzondere verhalen over de 4Daagse in de officiële podcast: De route naar de start. Nu te beluisteren via Spotify, Google en Apple Podcast.



Luister hier/
Listen here

► 01 Oudste mannelijke deelnemer



De **92-jarige Hub** uit Bergen op Zoom is ook dit jaar weer de oudste mannelijke deelnemer tijdens de 4Daagse. Hij gaat deze editie voor zijn 16de beloning.

Hub heeft astmatische bronchitis, wat oefenen soms lastig maakt. "In het voorjaar heeft het veel geregend, daardoor kan ik minder trainen. Maar zodra het weer er naar is loop ik altijd zo'n 15 á 18 kilometer." Sinds Hub in 1994 met pensioen ging heeft hij al ruim 30.000 kilometer in de benen. Hij loopt het liefst alleen en op zijn eigen tempo van 4,5 kilometer per uur. "Ik heb de laatste jaren één keer moeten missen door een knieoperatie, maar zolang ik fit en gezond ben blijf ik meedoen. Het is heel gezellig."

..... 

Hub Mooren (92) is once again the oldest male participant this year and is aiming for his 16th reward. His asthmatic bronchitis sometimes makes training difficult, but Hub does not let his condition stand in the way of the 4Days Marches.

► 02 Drie generaties samen op pad

Annabel (11) staat te springen om haar eerste 4Daagsekilometers te gaan maken: "Ik woon al mijn hele leven in Nijmegen en mag eindelijk dit jaar voor het eerst de 4Daagse lopen."



Wat het extra speciaal maakt is dat ze de uitdaging aangaat samen met haar moeder en oma. Drie generaties samen op pad! Leuk feitje: Annabel is als een van de jongste deelnemers op de 30 kilometer ook te horen in de officiële 4Daagse-podcast: De route naar de start.

..... 

Annabel Smoor (11) can't wait to walk her first 4Days Marches. What makes it extra special is that she takes this challenge together with her mother and grandmother. Three generations on the road together!

► 03 Vive en Barcelona

Tijdens de 4Daagse komen wandelaars uit heel de wereld naar Nijmegen. Ook de **26-jarige Anna** moet aardig wat afstand afleggen: ze woont namelijk in Barcelona. "Na

te zijn geëmigreerd naar Spanje had ik niet meer gedacht dit jaar te gaan lopen. Maar toen zowel mijn ouders als zus zich inschreven, kon ik natuurlijk niet achterblijven." Voor Anna wordt het haar twaalfde 4Daagse die ze gaat lopen en ze hoopt op een dag in de voetsporen van haar opa te treden, haar grote voorbeeld.

..... 

Dutch **Anna (26)** emigrated to Barcelona, Spain, and is coming over again to participate for the 12th time this year. She walks with her parents and sister.



► 04 Jongste vrouwelijke deelnemer

Op 31 december van dit jaar wordt **Eva 12** en mag daarom dit jaar voor de allereerste keer meedoen met de 4Daagse. Eva is de jongste vrouwelijke deelnemer en heeft er ongelooflijk veel zin in: "Ik wandel al sinds ik klein ben. We wonen aan de route en ik ben altijd iedereen aan het aanmoedigen. Het lijkt mij heel leuk nu eens zelf mee te lopen. Ik loop samen met mijn vader en een vriendinnetje."



Eva (12) is this year's youngest female participant in the 4Days Marches. She lives close the route and walks with her friend and her father.

► 05 Opgewacht door nierdonor op de Wedren

Als alles volgens plan verloopt zal **Hans (59)** op vrijdag zijn 20ste medaille mee naar huis nemen. De 4Daagse op zichzelf is al een indrukwekkende wandelprestatie, maar voor Hans is het extra speciaal dat hij meedoet. Het wordt namelijk de tweede keer dat hij de 4Daagse loopt na zijn niertransplantatie in 2019. Hij gebruikt zijn kilometers dan ook om geld in te zamelen voor de Nierstichting. De finish zal dit jaar extra bijzonder zijn, zijn donor wacht hem op bij de Wedren.



► 06 Kroning tot jongste Gouden Kruisdrager

Voor **Barbara (43)** uit Oss wordt deze 106de editie van de 4Daagse een bijzondere. Als ze deze uitloopt is zij namelijk de jongste Gouden-Kruisdrager (beloning 10). Extra bijzonder is dat zij dan de derde generatie is in haar familie die tot de Gouden-Kruisdragers behoort. "Mijn opa heeft de 4Daagse 57 keer gelopen, mijn oma achttien keer, mijn vader veertien keer en ik na deze editie tien keer. Weet je wat leuk is? Dat maakt samen 99." Gaat Barbara dan na dit jaar voor de 100ste finish in haar familie?



If **Barbara (43)** from Oss completes this edition, she will be the youngest Golden Cross bearer (reward for ten completions). What makes it extra special is that she will be the third generation in her family to be a member of the Golden Cross bearers.

► 07 Jongste mannelijke deelnemer



De overgrootvader van **Hielke (11)** heeft al 38 keer de 4Daagse uitgelopen. Hielke, die zelf dit jaar voor het eerst meeloopt en de jongste mannelijke deelnemer is van de 106de 4Daagse, komt dus uit een echte 4Daagsefamilie!

“Mijn opa, die met mij meeloopt, loopt dit jaar voor de 16de keer. En mijn vader heeft de 4Daagse ook al drie keer uitgelopen.”

..... 

Hielke (11) is participating in the 4Days Marches for the first time this year and is the youngest male participant. His great-grandfather completed the 4Days Marches 38 times, and his father three times. He truly comes from a family of walkers! How many times will Hielke complete the 4Days Marches?

► 08 Jongste deelnemer op de 40 kilometer



Xanne (11) kan als jongste deelnemer op de 40 kilometer niet wachten om mee te doen aan de 4Daagse: “Ik vind het een uitdaging om die afstand te lopen en dat vier keer achter elkaar!”

..... 

Xanne (11), the youngest participant in the 40-kilometer category, can't wait to join the 4Days Marches: “I find it a challenge to walk that distance, and to do it four times in a row!”

► 09 Tijdens de 4Daagse ben je nooit alleen



De Britse **David (45)** maakt 22 jaar geleden voor het eerst kennis met de 4Daagse via de Britse Koninklijke Luchtmacht.

Sindsdien heeft David niet alleen het wandelvirus te pakken, maar traint hij ook een nieuwe generatie wandelaars voor de 4Daagse. Na de diagnose autisme in 2022 op 43-jarige leeftijd, besluit David om The Walk of the World in zijn eentje te volbrengen. Hoewel, echt alleen ben je nooit: “Ik heb door de jaren heen veel vriendschappen gevormd met mensen van allerlei nationaliteiten. Terugkeren is een kans om bij te praten met hen en nieuwe vriendschappen te sluiten.”

..... 

David (45) was first introduced to the 4Days Marches through the British Royal Air Force 22 years ago. Ever since, David has not only caught the walking bug but also trains a new generation of walkers for the 4Days Marches. After being diagnosed with autism in 2022 at the age of 43, David decided to complete The Walk of the World on his own. Although, you are never really alone: “Over the years, I have formed many friendships with people of various nationalities. Returning is an opportunity to catch up with them and make new friends.”

► 10 Lopen om kinderwensen uit te laten komen

Kitty (49) loopt dit jaar haar vijfde 4Daagse met een bijzonder doel: meer aandacht genereren voor Dream4Kids, een stichting die samen met vrijwilligers unieke Droomdagen organiseert voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar met een trauma. Deze kinderen verliezen vaak het vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen. Kitty is zelf ook moeder van vier kinderen met een jeugdtrauma en heeft met eigen ogen gezien wat voor een verschil de stichting maakt voor deze kinderen. “Zelf geniet ik ontzettend van het uitdragen van de stichting en bekendheid creëren, zodat zoveel mogelijk kinderen de kans krijgen op een dag die hun leven positief verandert.”



.....  **Kitty (49)** walks for Dream4Kids, a volunteer organisation that fulfills unique wishes for traumatized children aged 6 to 12. Kitty is also a mother of four children who have experienced childhood trauma, and she has personally witnessed the difference the foundation makes for these children.

► 11 Lopen voor Odensehuis: dementie

Samen lopen is leuker dan alleen, zo weet ook **Sandra (57)**, die samen met vriendin **Mireille (50)** dit jaar de 50 kilometer loopt. Hun motivatie gaat echter verder dan alleen gezelligheid; het duo loopt voor het

Odensehuis, een organisatie die mensen met beginnende dementie en hun naasten ondersteunt. Dit doel raakt Sandra diep, omdat haar man Sjaak in oktober de diagnose Alzheimer heeft gekregen. “Hij is pas 59 jaar en onze wereld staat op zijn kop. Mijn man bracht ons altijd naar de Wedren, maar hij mag geen auto meer rijden. Hij vindt het heel erg dat hij dit niet meer voor ons kan doen.” Ze loopt dan ook met hem in gedachten, met als doel meer bekendheid te geven aan jong dementerenden zodat deze niet, net zoals haar man, jaren door de huisarts naar huis wordengestuurd met een ‘zware burn-out’.

.....  **Friends Sandra (57) and Mireille (50)** are walking the 50 kilometer route this year. They walk for the ‘Odensehuis’, an organisation that supports people with early dementia and their loved ones.

► 12 Zo vader, zo zoon

Nadat **Giel (58)** zeven keer de 4Daagse succesvol uitloopt, begint het bij zijn zoon **Joep (19)** ook te kriebelen. Er is alleen één klein probleempje: op dat moment is Joep pas 12 jaar oud en loopt hij de 30 kilometer, wat betekent dat Giel geen officieel 4Daagsekruisje ontvangt als hij met zijn zoon meeloopt. Maar dat is geen probleem voor Joep: dan loopt hij toch gewoon de 40 kilometer? Zo gezegd, zo gedaan. Een jaar later gebeurt er iets onverwachts: ook oudste zoon **Tommies**



(22), die op dat moment 16 is, wil mee gaan lopen. “Op de Via Gladiola met allebei m’n jongens doet een vader wel glimmen.” Een traditie is geboren, en dit jaar gaan ze voor het eerst als trio de uitdaging aan van de 50 kilometer.



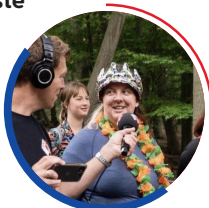
Giel (58) walks the 50 kilometer route together with his sons **Joep (19)** and **Tommes (22)**. A real family tradition is born.

► 13 Met haar allerbeste vriendin in gedachten

Voor **Cheyenne (29)** zal de 106de 4Daagse ‘een beetje anders dan normaal’ zijn. Afgelopen maart besluit haar allerbeste vriendin uit het leven te stappen, wat een diepe wond achterlaat bij Cheyenne. Hoewel ze het verlies nog steeds niet helemaal heeft kunnen verwerken, heeft Cheyenne besloten om haar verdriet om te zetten in iets positiefs. Daarom loopt ze speciaal voor Stichting MIND. “We kenden elkaar 20 jaar en zij steunde mij altijd in mijn 4Daagseavontuur. Zonder haar support lopen gaat heel raar en bijzonder zijn.”



Last March, **Cheyenne (29)** her best friend decided to take her own life. Although she still hasn’t fully come to terms with this loss, Cheyenne has decided to turn her grief into something positive. That is why she walks especially for the MIND Foundation.



► 14 Bij de 4Daagse mag je zijn wie je bent

Anthony (27) komt vanuit Londen naar Nederland om zijn negende 4Daagse te lopen. Als kind wordt hij gediagnostiseerd met het syndroom van Asperger. “Ik voelde mij op school vaak buitengesloten. Toen ik naar de middelbare school ging kwam ik bij de Air Cadets en in 2013 nam ik daarmee voor het eerst deel aan de 4Daagse.” Door zijn deelname aan de 4Daagse krijgt hij nog meer zelfvertrouwen. “Ik voelde mij gesteund door nieuwe vrienden, vrijwilligers en alle lieve omwonenden.” Dit jaar loopt Anthony alleen: “Ik wil iedereen laten zien, wat je verhaal ook is, jij voelt je welkom bij de 4Daagse.”



Anthony (27) comes to Nijmegen all the way from London to walk his 9th 4Days Marches. As a child he was diagnosed with Asperger’s syndrome. “I often felt left out at school. When I went to high school I joined the Air Cadets and in 2013 I took part in the 4Days Marches for the first time.” His participation gives him more self-confidence. “I felt supported by new friends, volunteers and all the lovely local residents.” This year Anthony is walking alone: “I want to show everyone that whatever your story is, you are welcome at the 4Days Marches in Nijmegen.”

► 15 'Two sisters, one mission'



De zussen **Rosanne (17)** uit Valburg en **Charlotte (28)** uit Wijchen zijn in 2019 begonnen met het lopen van The Walk of the World. "Onze eerste 'missie' was de 4Daagse uitlopen.

Sindsdien hebben we de opvolgende jaren met succes onze missie vervolgd en lopen we als 'Two sisters, one mission' de 4Daagse." Dat doen ze met veel plezier en steun aan elkaar. "We schelen elf jaar, maar de 4Daagse lopen als zussen heeft onze band versterkt." De zussen lopen met een opvallende tekst op hun rugzak. "Soms worden we nog herkend van de vorige edities, dat is leuk!" Dit jaar gaat Rosanne voor haar vierde beloning en Charlotte voor haar vijfde 4Daagsekruisje.



Sisters **Rosanne (17)** and **Charlotte (28)** started walking The Walk of the World in 2019. Their first mission was to complete that edition. They successfully continued their mission in subsequent years and now participate as 'Two sisters, one mission'. "We are eleven years apart, but participating the 4Days Marches as sisters has strengthened our bond forever."

► 16 Livestream voor het goede doel

Aléandro (20) uit Zaltbommel loopt zijn tweede 4Daagse voor een bijzonder doel. "Ik ga lopen voor Stichting No Guts, No Glory. Zij zetten zich in voor mensen met een laatste muzikale droom, zoals het

bezoeken van een concert of festival." Aléandro wil zoveel mogelijk geld ophalen voor dit mooie doel. Hoe hij dat gaat doen? "Ik ga mijn hele 4Daagse livestreamen op social media en probeer op die manier zoveel mogelijk geld in te zamelen."



Aléandro (20) from Zaltbommel walks for the No Guts, No Glory Foundation. They are committed to help people with a final musical dream, such as visiting a concert or festival. Aléandro wants to raise as much money as possible by livestreaming on social media while walking.

► 17 Oudste vrouwelijke deelnemer

Op **90-jarige** leeftijd is **Blanche** de oudste vrouwelijke deelnemer aan de 106de 4Daagse, wat een enorme prestatie is! "De 4Daagse is fantastisch.

Al die mensen komen speciaal voor jou om je aan te moedigen. De sfeer is heerlijk!" Naast Nijmegen geniet Blanche ook van wandelingen in Portugal en Duitsland. Ze doet het niet alleen voor haar plezier, maar het is ook een belangrijk doel in haar leven om fit te blijven.



At the age of **90**, **Blanche** is the oldest female participant in the 106th 4Day

Marches, which is a huge achievement! “The Nijmegen 4Days Marches are fantastic.” In addition to Nijmegen, Blanche also enjoys walking in Portugal and Germany. Not only for fun, but also as an important goal in life to stay fit.

► 18 Oudste mannelijke debutant

Wil (82) bewijst dat je zo jong bent als je jezelf voelt. Hoewel hij nog nooit eerder heeft deelgenomen aan de 4Daagse, heeft hij dit jaar besloten om zich in te schrijven. En niet zomaar, maar met een specifiek doel voor ogen: Wil loopt namelijk vier dagen lang 30 kilometer ter nagedachtenis aan zijn vrouw, die vorig jaar is overleden. “Zij leed aan dementie: “Ik sponsor de Alzheimer Stichting via een bedrag per gelopen trainingskilometers en de 4Daagse-afstand. Dit voelt beter dan zomaar een bedrag geven.” Zijn kleindochter Wynn heeft zich, als verrassing voor zijn verjaardag, ook ingeschreven voor deze 4Daagse en loopt met hem mee.



Wil (82) proves that you are as young as you feel. Although he has never participated in the 4Days Marches before, he decided to register this year. And with a specific goal in mind: Wil is walking in memory of his wife, who passed away last year.

► 19 Lopen voor ALS: ter nagedachtenis aan overleden partner

Samen met haar partner Ton loopt **Carla (58)** drie keer de 4Daagse. Kers op de taart is als ze worden ingeloot voor de 100ste 4Daagse.



Maar het lot neemt een onverwachte wending als Ton vlak voor zijn deelname de diagnose ALS krijgt. Ondanks deze moeilijke omstandigheden is Ton er toch bij, zij het in een rolstoel, om Carla aan te moedigen. Helaas is het de laatste 4Daagse die Ton mee mag maken, een jaar later overlijdt hij vlak voor het wandelevent. Carla besluit na zijn overlijden hun traditie voort te zetten en haar 4Daagsekilometers te koppelen aan Stichting ALS. “Dat maakt het extra bijzonder.” Dit jaar loopt ze alweer voor de tiende keer mee. En Ton, die loopt volgens Carla ook nog elk jaar met haar mee.



Carla (58) always walked with her partner Ton. Just before the 100th edition of the 4Days Marches, Ton was diagnosed with ALS. Unfortunately, it was the last edition Ton was able to experience, as he passed away a year later. Carla now walks for the ALS Foundation to raise as much money as possible for this charity.

► 20 Vrijheid voor iedereen

Voor **Kostas (66)** is de 106e editie van de 4Daagse een kans van onschatbare waarde om een eeuwenoude traditie, de Ekexeiria, op een buitengewone manier te eren. Al vijftien jaar lang loopt Kostas de 4Daagse, altijd met de gedachte aan de Olympische Vrede in zijn achterhoofd. In het oude Griekenland wordt exact 2800 jaar geleden namelijk voorafgaand aan de Olympische Spelen een wapenstilstand afgekondigd, zodat atleten veilig naar en van de spelen kunnen reizen. En hoe bijzonder is het dat de intocht van de 106e 4Daagse dit jaar samenvalt met de dag waarop de Olympische Vrede van kracht wordt, slechts één week voor de Olympische Spelen in Parijs beginnen. Deze 4Daagse belooft voor Kostas een onvergetelijke ervaring te worden, doordrenkt met historische betekenis en persoonlijke voldoening.



..... 

Kostas (66) walks to honour an age-old tradition, the Ekexeiria, in an extraordinary way. Kostas has been walking the 4Days Marches for fifteen years, always with the thought of the Olympic Peace in the back of his mind. In ancient Greece, exactly 2,800 years ago, a truce was declared prior to the Olympic Games, so that athletes could travel safely to and from the games. This year, Kostas walks on the Via Gladiola exactly one week before the Olympic Games start in Paris.

► 21 Van 100 meter lopen, naar de 4Daagse lopen

Ondanks een zware rugoperatie in 2016, waarna **Sander (26)** geen stap meer kan zetten, staat hij nu voor een ongelofelijke uitdaging. Met tumoren in zijn hele lichaam en door zijn chronische ziekte NF2 (neurofibromatose type 2), lijkt het onwaarschijnlijk dat hij samen met zijn vader en broer voor de derde keer de 4Daagse gaat lopen. Toch bewijst Sander het tegendeel: "De artsen wisten na de operatie niet of ik mijn benen nog zou kunnen bewegen. Gelukkig is dat wel goed gekomen. Ik ben gaan lopen van 100 meter thuis, naar nu voor de derde keer de 50 kilometer."



..... 

Because of a serious back operation in 2016, **Sander (26)** can no longer walk. He now faces an incredible challenge. With tumors all over his body and due to his chronic disease NF2 (neurofibromatosis type 2), it may seem unlikely that he will be able to walk the 4Days Marches for the third time with his father and brother. Yet Sander proves the opposite: "After the operation, the doctors did not know whether I would still be able to move my legs. Fortunately, that turned out fine. I went from walking 100 meters at home to now walking 50 kilometers, 4 days, for the third time."

► 22 Liefde gevonden tijdens de 4Daagse

Mitchell (34) loopt dit jaar voor de elfde



keer de 4Daagse en hoopt op de vrijdag zijn kroontje op het Gouden Kruis in ontvangst te nemen. Met of zonder medaille, Mitchell heeft dit jaar sowieso iets te vieren: in 2014 ontmoet hij

op het parcours zijn lieflijke vrouw Percilla, met wie hij in 2018 in het huwelijksbootje stapt. En de nieuwe generatie 4Daagsewandelaars staat al klaar: het 4Daagsekoppel heeft namelijk samen twee prachtige kinderen.



Mitchell (34) hopes to receive his 11th 4Days Marches reward this year. Fun fact: in 2018 Mitchell met his wife during the 4Day Marches. He is now married to her and they have two children.

► 23 Zeven dagen feesten én vier dagen lopen

Met al vijf eerdere deelnames aan The Walk of the World heeft **Mark (27)** al heel wat kilometers onder de voeten gehad. Maar dit jaar belooft het een echt avontuur te worden: naast zijn dagelijkse wandeltochten heeft Mark besloten om óók zeven dagen lang te feesten tijdens de Vierdaagsefeesten. Allemaal voor Stichting Ambulance Wens. De onvermoeibare toewijding van de vrijwilligers om dag en nacht de laatste wensen van terminale patiënten te vervullen,



heeft Mark geïnspireerd om zelf ook dag én nacht de uitdaging aan te gaan. “Nachten doorhalen, grotere fysieke inspanning waarbij ik pas na het lopen een paar uur rust heb, om dan weer te feesten en aansluitend de 50 kilometer te lopen.”



Mark (27) walks for Stichting Ambulance Wens. The volunteers' tireless dedication to fulfilling the last wishes of terminal patients day and night has inspired Mark to take on the challenge himself, day and night. “I only have a few hours of rest after finishing each day, then I'll go party everyday and directly afterwards I'll walk the 50 kilometers.” Will he make it to the end of the week?

► 24 De 4Daagse voor de 42e keer

Veronique (62) kent de routes inmiddels als haar broekzak. Voor de 42e keer staat ze dit jaar aan de start. Met elk jaar dat voorbijgaat, voelt ze de spanning toenemen, want de jaren gaan tellen. Om in topvorm te blijven traint ze jaarlijks in Spanje, waar ze vier weken lang naar Santiago de Compostela loopt, met een dagelijkse afstand van 20 kilometer en een rugzak van vijftien kilo. Als ze dat kan volbrengen, weet ze dat de 4Daagse ook haalbaar is. “Zolang mijn benen me dragen, zal ik blijven deelnemen aan de 4Daagse.”



Veronique (62) knows the routes of the 4Days Marches like the back of her hand. This year she is participates for the 42nd time.

► 25 Overwon depressie en burn-out



Claudia (24) is op haar 17de begonnen met wandelen als onderdeel van haar herstelproces bij een depressie en burn-out klachten. "Inmiddels zijn we vijf 4Daagse edities

verder en wandel ik nog steeds. Door het wandelen zit ik een stuk beter in mijn vel. Ik gun het iedereen met mentale klachten de rust die het wandelen mij ook geeft!" Claudia heeft afgelopen jaren altijd met haar moeder gelopen. "Dit jaar lopen we echter beiden een eigen afstand; zij de 40 kilometer en ik de 50 kilometer, voor het eerst! Dit doen we ieder voor onszelf maar toch een beetje samen, hopelijk met een reünie op de Via Gladiola. En hoe dan ook; you never walk alone!"



Claudia (24) overcame depression and a burnout with walking. She wants everyone to feel better about themselves. She likes sharing her story with all participants and spectators.

► 26 Jongste mannelijke deelnemer op de 50 kilometer

Maui is pas **13**, maar nu al helemaal verslaafd aan de 4Daagse. "Twee jaar geleden heb ik de 30 kilometer gelopen met een vriend en vorig jaar met mijn moeder de 40 kilometer. En dit jaar ga ik voor het eerst de 50 kilometer lopen samen met mijn vader." Dat maakt Maui de jongste mannelijke deelnemer op de 50 kilometer deze 106de editie!

Maui is only **13**, but already completely addicted to the 4Days Marches. "Two years ago I walked the 30 kilometers with a friend and last year the 40 kilometers with my mother.

And this year I will be walking the 50 kilometers for the first time with my father." That makes Maui the youngest male participant in the 50 kilometers this 106th edition!



► 27 Draagt de meeste beloningen met zich mee



Willy (81) uit Wijchen loopt dit jaar voor de 64ste keer mee. "Het wordt bijzonder, omdat ik dit jaar mijn 64ste beloning hoop

op te halen. Ik weet alleen nog niet of ik 30 of 40 kilometer ga lopen, maar ik heb er al wel heel veel zin in." Met 63 beloningen op zak is Willy dit jaar de deelnemer met de meeste beloningen tijdens de 4Daagse.



This is **Willy's (81)** 64th participation at the 4Days Marches. With 63 rewards in his pocket, he is the participant with the most rewards participating in this year's edition.

► 28 Samenlopen met je tweelingzus

Nicole (45) uit Roosendaal heeft het na twee jaar zonder haar tweelingzus te lopen voor elkaar:

dit jaar haakt ook haar tweelingzus aan. "Als tweelingzus hebben we een speciale band. Vroeger deden we alles samen. Naarmate we ouder werden is dit minder geworden, omdat we ons eigen leven kregen en ver uit elkaar wonen. Daarom is het super speciaal dat we dit nu weer een keer samen doen!"



Nicole (45) walks together with her twin sister: "It's going to be a very special edition, doing this with my sister."

► 29 Oma was mijn grootste supporter

Bram (24) uit Nijmegen krijgt vorig jaar de kans om als debutant de 4Daagse te lopen. "Voor het eerst met mijn neef samen. Ik twijfelde, maar, mijn oma (89) had hem als rasechte geboren Nijmegenaar acht keer gelopen. Nu kon ze het nog meemaken dat haar kleinzoon hem zouden proberen uit te lopen. Dus ik meldde me aan. Het waren vier fantastische dagen. Oma zat vol trots elke dag juichend langs de route! We liepen hem beide uit. Het was mega! Een ervaring die ze met iedereen deelde." In januari van dit jaar is de oma van Bram overleden. "Ik ben ontzettend dankbaar dat ik de 4Daagse gelopen heb met haar als grootste supporter." Ook dit jaar loopt Bram weer mee, nu met oma in gedachten.



Bram (24) from Nijmegen had the opportunity to walk the 4Days Marches as a debutant last year. His grandmother completed the walk eight times during her lifetime. She proudly cheered Bram on from the side of the route every day. She was so proud to see Bram and his cousin finish the Walk of the World. Bram's grandmother passed away in January of this year. "I am extremely grateful that I walked the 4Days Marches with her as my biggest supporter." Bram will participate again this year, now with his grandmother in his mind.

► 30 Loopt met zoon voor vriend met kanker

Bijna iedereen kent wel iemand in zijn omgeving die getroffen is door kanker. Helaas geldt dit ook voor **Alwin (56)**. De diagnose wordt eerst gesteld bij zijn partner en later ook bij zijn zus en een goede vriend, die eigenlijk graag de 4Daagse had willen lopen. Aangezien dat voor hem niet meer mogelijk is, heeft Alwin besloten om samen met zijn zoon en schoondochter de 4Daagse voor hem te volbrengen. Alwin loopt met één duidelijk doel voor ogen: zoveel mogelijk donaties verzamelen voor het Antoni van Leeuwenhoek, om zo bij te dragen aan kankeronderzoek.



Alwin (56) walks with his son and daughter-in-law. They walk to raise money for the Antoni van Leeuwenhoek hospital in Amsterdam, for more research against cancer.



► 31 Gezinsdrama: 'Wonder dat wij nog bij elkaar zijn'

De 4Daagse is voor **Hilda (28)** uit Leeuwarden een familietraditie. Deze neemt in 2019 plotseling een dramatische wending als haar vader doodziek over de finish komt. Hij blijkt hartproblemen te hebben. "Artsen vonden het een wonder dat hij de 4Daagse had overleefd." Daarna volgt een reeks medische tegenslagen voor Hilda's familie, waaronder een herseninfarct bij haar vader, doofheid en een tumor bij haar moeder en haar broer Marcel krijgt een ernstig bedrijfsongeval, ligt een tijd in coma en houdt hier hersenletsel aan over. "Dankzij moderne medische technologieën en behandelingen is ons gezin, na talloze uitdagingen, nog steeds compleet." Nu loopt Hilda samen met haar broer **Wilco (20)** om geld in te zamelen voor de Hersenstichting, KWF en de Hartstichting. "Wij lopen voor een vergrote kans op (over)leven. Voor een ieder die het nodig heeft!"



Hilda's (28) father became critically ill in 2019 when he crossed the finish line of the 4Days Marches. It turned out he had heart problems. This diagnose was followed by a series of medical setbacks for Hilda's family, including her father who suffered a heart attack, her mother who became deaf and had a tumor, and her brother Marcel who had a serious industrial accident and was in a coma for a while, left with brain damage.

"Thanks to modern medical technology and treatments, despite countless challenges, our family is still complete." Now Hilda walks with her brother **Wilco (20)** to raise money for the Brain Foundation and the Heart Foundation.

► 32 Loopt voor de 32ste keer

Henny (69) weet als geen ander hoe verslavend de 4Daagse kan zijn. Hoewel ze vroeger geen fervent wandelaar is, verandert dit als ze door haar werk in de gehandicaptenzorg wordt uitgedaagd om mee te lopen met de 4Daagse. Dat is maar liefst 35 jaar geleden, en nog steeds heeft Henny geen enkele intentie om haar wandelschoenen op te bergen. Dit jaar gaat ze dan ook voor haar 32ste kruisje. "Al zeg ik ieder jaar 'nu stop ik er mee'. Het blijft trekken de 4Daagse."



Henny (69) still can't get enough of participating in the 4Days Marches. She got involved in participating through her working years ago and walks for the 32nd time in this year.

► 33 Lopen met een nieuwe knie

Elke 4Daagse is bijzonder voor **Toine (70)**, die zich ook inzet voor de Airborne Wandeltocht, dat is 's werelds grootste eendaagse herdenkingswandeltocht.



Dit realiseert hij zich des te meer wanneer hij een jaar moet overslaan vanwege een nieuwe knie.

Als hij iedereen door Nijmegen ziet wandelen, begint het bij hem weer te kriebelen. Tijdens de coronatijd besluit hij, na een aantal jaar pauze, de draad weer op te pakken. Dit jaar hoopt hij zijn zestiende 4Daagse te volbrengen.



Every 4Days Marches is special for **Toine (70)**, who is also committed to the Airborne Walk, the world's largest one-day memorial walk. He realised this even more when he has to skip a year because of a new knee. When he sees everyone walking through Nijmegen, he starts to get the itch again. During the corona period, he decided to pick up the thread again after a few years. This year he hopes to complete his sixteenth edition.

► 34 Jongste deelnemer uit het buitenland

Jørgen (11) komt, zoals zijn naam al doet vermoeden, niet uit Nederland maar uit Noorwegen. Daarmee is hij meteen de jongste deelnemer van buitenlandse afkomst. "De 4Daagse is speciaal voor mij omdat ik er zoveel over heb gehoord en veel foto's heb gezien. Daarom wil ik het zelf ervaren." Zijn vader, een veteraan uit Kosovo en



Afghanistan, heeft namelijk al veertien keer deelgenomen als militair. Nu is het Jørgens beurt om te ervaren hoe het is om door Nijmegen en omgeving te wandelen.



Jørgen (11) from Norway is the youngest participant from abroad. His father, a veteran of Kosovo and Afghanistan, has already participated fourteen times as a soldier. Now it is Jørgen's turn to experience what it is like to walk through Nijmegen and surrounding areas.

► 35 12 jaar en 12 edities

Je kunt wel zeggen dat de 4Daagse er bij **Merle (12)** uit het Groningse Eenrum met de paplepel is ingegoten. Haar ouders lopen al jarenlang de 4Daagse.

Merle wordt dan ondergebracht bij haar opa en oma, die haar ouders verzorgen langs de route. "Mijn moeder heeft al elf keer meegedaan en gaat nu voor de twaalfde keer lopen, terwijl ik voor het eerst meeloop en 12 jaar ben." De moeder van Merle vertelt dat Merle al jaren roept: "Als ik 12 ben wil ik ook meedoen!" Nu is het eindelijk zover. "Heel leuk dat we nu eindelijk samen kunnen lopen."



Merle (12) is participating for the first time and walks with her mother who participates for the 12th time. "It's very nice that we can finally walk together."

Walking allows you to travel and explore the world at your own pace.

► In deze **onzekere tijden** ben ik extra dankbaar in vrede en vrijheid te mogen wandelen in welk land ik wil en welke route ik wil. Ook mag ik denken wat ik wil. Ik ben er ongeloofelijk dankbaar voor dat ik alles mee heb in het leven!

► Het is een **verademing** om tijdens de 4Daagse met zo veel nationaliteiten samen te lopen en ons ook echt één groep te voelen met wandelaars, organisatie en publiek. Als wij vier dagen in die bubbel zitten, lijkt het oprecht of we in een wereld vol vrede en vrijheid leven.

► Overal om je heen is een **luisterend oor** en dat geeft me de vrijheid de 4Daagse te lopen zoals ik dat wil.

Wat is jouw gevoel bij wandelen in vrede en vrijheid tijdens de 4Daagse?

Zaten we maar 365 dagen in die bubbel van de 4Daagse, dan was de wereld een stuk mooier geweest.



#inBewegingVoorVrijheidEnDemocratie

► **Dankbaar** aan de mensen die gezorgd hebben en nog steeds zorgen voor onze vrijheid, zodat wij in vrede en vrijheid kunnen wandelen.

► Denken, zeggen en doen wat je wilt. **Niks moet, alles mag.** Geen grenzen, geen kaders.



Vfonds steunt jaarlijks ruim 200 projecten die kennis over oorlog en conflict vergroten, het belang van en waardering voor de democratische rechtsstaat benadrukken en die mensen vaardigheden aanleren om zelf een actieve bijdrage te leveren. www.vfonds.nl

► Having **served in the British military** and seen active service in areas of conflict, I am mindful when I am walking that the population of Nijmegen and its surrounding areas have also seen conflict and that the peace we now enjoy is paid for dearly. Walking together with people from around the world allows us all to form bonds under a shared goal. Hopefully the 4Days Marches will continue to help spread the bonds of peace into the wider world so every one can enjoy peace.

► Mijn gevoel van wandelen in vrede en vrijheid is niet iets wat je van buiten kunt zien maar een **gevoel wat je krijgt**, het samen een zijn maar ook de ruimte in jezelf kunnen creëren om (weer) te kunnen genieten van jezelf het lopen, de mensen om je heen, en de voldoening dat je dit mag doen voor jezelf en een ander. Vrijheid in jezelf en in de wereld.

Wandelen in vrijheid beschouw ik zelf als een luxe, en niet als iets vanzelfsprekends. Ik ben daarom dankbaar om de 4Daagse te mogen lopen.



**MEER OVER
HET VFONDS**

► Vrede en vrijheid zijn erg belangrijk voor mij. Ik heb geluk dat ik in Nederland woon, ik **gun iedereen de vrede** en vrijheid die ik hier mag ervaren. Als bonusoma van drie in Israël wonende kleinkinderen is vrede geen vanzelfsprekendheid.

► Tijdens het wandelen sta ik er niet bij stil dat het niet overal mogelijk is om in vrijheid te bewegen, maar ik ben wel **dankbaar** dat het mogelijk is.

Wij zullen alles op alles moeten zetten om alle mensen in de gehele wereld ook dit gevoel te geven.

► Wandelen in vrede en vrijheid in het algemeen en tijdens de 4Daagse betekent voor mij dat **iedereen welkom** is om mee te doen en te zijn wie die is. Dat we elkaar respecteren en accepteren. Alleen dan kan er vrede en vrijheid zijn! We zijn er tijdens de 4Daagse echt voor elkaar. De toeschouwers voor de wandelaars en de wandelaars voor de toeschouwers. Er wordt lief en leed gedeeld, maar ook eten en drinken. Een uniek wandelevenement dat alleen in vrede en vrijheid plaats kan vinden.

► Ik vind het heel fijn dat we allemaal **kunnen zijn wie we willen zijn**, de gezelligheid is ook belangrijk. Ik vind het gewoon fijn dat we dus inderdaad de vrijheid hebben om gewoon mee te doen aan zulke activiteiten!

▶ 36 Lopen met ALS voor Stichting ALS



Frank (62) uit Breda loopt dit jaar voor de tiende keer mee. Hij doet dit ondanks dat hij sinds vorig jaar de diagnose ALS heeft. Hij kan nauwelijks meer praten of eten, daarom loopt hij met

een voedingspomp met sondevoeding. Samen met drie vrienden heeft hij een team gevormd genaamd Forever Strong. Hiermee haalt hij tijdens de 4Daagse donaties op voor de Stichting ALS. Frank is zeer gemotiveerd om ook deze tiende keer de finish te halen en vindt steeds allerlei oplossingen voor al zijn beperkingen en ongemakken, zo vertelt zijn vrouw. "Behalve een spraak- en slikprobleem spelen er nog veel meer dingen die het leven bemoeilijken. Toch kijkt hij naar alles wat nog wél kan en ziet zijn sondevoeding met pomp zelfs als een grote pre. Hoe positief wil je zijn?!"



Frank (62) from Breda is participating for the 10th time, despite being diagnosed with ALS last year. He can barely talk or eat anymore, so he walks with a feeding pump. Together with three friends, he has formed a team called Forever Strong. During the 4Days Marches, he raises donations for the ALS Foundation together with this team. Frank is highly motivated to reach the finish line for the 10th time and constantly finds solutions for all his limitations and discomforts. He focuses on everything he can still do. His wife said: "How positive can you be?!"

▶ 37 Drie generaties sterk



Voor 'opaatje **Wim**' (71), zoals hij liefkozend wordt genoemd door zijn kleinkinderen, belooft het een 4Daagse te worden die hij niet snel zal vergeten. Dit jaar wandelt de fervent wandelliefhebber met drie generaties door het prachtige Nijmegen en omstreken. Hoewel zijn kleinkinderen het wandelvirus hebben opgepikt, staan zijn kinderen hem liever aan de zijlijn aan te moedigen. Wim wordt dan ook vergezeld door twee van zijn kleinzonen, zijn schoondochter en zijn schoonzoon. "Dat is toch prachtig? Twee neefjes met elk een ouder en opa Wim. Vijf lopers en drie generaties."



For Grandpa **Wim (71)**, as he is called in the family, this will be a special edition. He is walking with three generations. Wim is accompanied by two of his grandsons, his daughter-in-law, and his son-in-law. His own children are supporting him from the sidelines.

▶ 38 Familieaangelegenheid

Na haar eerdere overwinningen op de 30 en 40 kilometer, gaat **Rinie (66)** dit jaar voor de grote uitdaging: de 50 kilometer. En deze keer doet ze dat niet alleen, maar samen met haar broer. "Heel speciaal om dat met hem te kunnen doen." Alsof dat nog niet genoeg is, heeft ook haar zus besloten om de 30 kilometer te lopen - en dat al voor de 41ste keer!

Rinie kan niet wachten om aan de start te staan, liefst vooraan in de menigte, zodat ze met haar eigen snelle tempo van start kan gaan: “We zijn zeer snelle wandelaars en zijn dagelijks rond half twaalf binnen, alleen op de vrijdag nemen we wat langer pauze omdat mijn familie niet zo vroeg aan de kant willen zitten en we ook willen genieten van de mensen aan de kant.”



..... 

Rinie (66) is walking the 50 kilometer route this year, after her previous achievements on the 30 and 40 kilometer routes. She considers it a great challenge. Her sister is also participating this year, she is taking the 30 kilometer route for the 41st time!

► 39 Vonk spatte over tijdens de 4Daagse

Al bijna twee decennia lang is Erik (48) elke derde week van juli in Nijmegen te vinden. Elk jaar brengt nieuwe verhalen met zich mee, of het nu gaat om het weer, momenten van vreugde, verdriet of verrassende ontmoetingen. Eén van die verrassende ontmoetingen vindt plaats tijdens zijn trainingsrondjes met kennissen uit Helmond. Op een dag wordt hun gezelschap uitgebreid met een nieuw lid, Ingrid (45). Het is alsof het lot ermee



speelt, want telkens wanneer Erik niet kan, staat Ingrid paraat en vice versa. Als ze elkaar tijdens de 4Daagseweek voor het eerst ontmoeten is het direct liefde op het eerste gezicht. Inmiddels zijn ze dertien jaar, een bruiloft en twee kinderen verder en lopen Erik en Ingrid nog elk jaar samen de 4Daagse. “Het is verbazingwekkend wat de 4Daagse allemaal teweeg kan brengen. Wat begon als een simpele trainingsroutine, leidde tot een levenslange vriendschap en een gezin.”

..... 

For nearly two decades, **Erik (48)** has been in Nijmegen every third week of July. During his training walks with acquaintances from Helmond, he met **Ingrid (45)**. Whenever Erik couldn't make it, Ingrid stepped in, and vice versa. When they first met during the 4Days Marches week, it was love at first sight. Thirteen years, a wedding, and two children later, Erik and Ingrid still walk together every year. «It's amazing what the 4Days Marches can bring around. What started as a simple training routine led to a lifelong friendship and a family.»

► 40 Na jaren feesten nu lopen

Susan (46) komt al 25 jaar lang in juli naar Nijmegen. Toch blijft het meestal beperkt tot het Faber- of Koningsplein. Dit jaar zal alles anders zijn voor deze Rotterdamse levensgenieter en haar vriendinnen. Na wat moed te hebben verzameld met een



paar wijntjes, hebben ze eindelijk besloten om zelf deel te nemen aan de 4Daagse. Geen toeschouwers meer aan de zijlijn, maar wandelaars tussen de menigte. “We vonden dat we het eigenlijk een soort van verplicht waren. Dus nu flink aan het trainen zodat we na het lopen misschien ook nog een beetje kunnen feesten.”

..... 

Susan (46) has been partying at the ‘Vierdaagsefeesten’ for the past 25 years, while the 4Days Marches are happening, but this year she has finally decided to join in herself!

► **41 Zet kilometers in voor kankeronderzoek**

KWF Kankerbestrijding kan ook dit jaar weer rekenen op de steun van **Bert (67)**. Hij loopt de 4Daagse om geld op te halen om kankeronderzoek te financieren en faciliteren. Dankzij jarenlang investeren in onderzoek (wereldwijd en in Nederland) is er veel kennis beschikbaar over wat kanker is en hoe het ontstaat. Daardoor is de behandeling van kanker en de uitkomst daarvan verbeterd. Maar er is nog veel te winnen. Bert loopt de afgelopen weken dan ook met liefde en plezier zijn wandelschoenen in, met het oog op zoveel mogelijk geld ophalen.

..... 

Bert (46) trained with a lot of love and

joy for this years 4Days Marches. He aims to raise as much money as possible for ‘KWF Kankerbestrijding’, a cancer research organisation.

► **42 4Daagse Bed & Breakfast**

Hij mag tijdens zijn eerste 4Daagse in 2000 dan misschien wel veertien blaren oplopen, **Gerwin (51)** wordt meteen gepakt door het virus. Gerwin durft zelfs te zeggen dat de 4Daagse zijn leven ‘totaal veranderd’ heeft. Zo gooit hij zelfs vorig jaar het roer om en verhuist van Hilversum naar Gennep om daar een Bed & Breakfast te beginnen voor onder meer 4Daagsewandelaar. Even lijken zijn dagen als wandelaar dan ook geteld, maar Gerwin is er dit jaar ook gewoon weer bij, samen met zijn wandelmaat Jos. “Sinds 20 jaar zijn wij door de 4Daagse beste vrienden en hebben heel veel meegemaakt op de route. Ons motto: wij lopen niet hard, maar wel gestaag door.”



..... 

Gerwin (51) dares to say that the 4Days Marches has completely changed his life. He moved from Hilversum to Gennep to start a Bed & Breakfast. For a moment, it seems his days as a participant were over, but Gerwin is back this year, alongside his companion Jos. “The 4Days Marches has made us best friends, and we’ve experienced a lot on the route. Our motto: we don’t walk fast, but we steadily move forward.”

► 43 Doet artsen versteld staan na hersenvliesontsteking

Als **Genevieve (43)** 26 jaar geleden wordt getroffen door een hersenvliesontsteking en bloedvergiftiging, denken de artsen al snel dat het einde nabij is. “Men dacht dat ik het niet zou redden. Mocht ik het toch redden, dan zou ik vrij weinig kunnen”. Maar ze heeft hen allemaal versteld doen staan door terug te vechten en uiteindelijk weer helemaal zichzelf te worden. En dit jaar staat ze op het punt om haar zesde 4Daagse kruisje te verdienen.



..... 

When **Genevieve (43)** is struck by meningitis and blood poisoning 26 years ago, doctors believed the end was near. “They thought I wouldn’t make it. And if I did, I wouldn’t be able to do much.” But she surprises them all by fighting back and she fully recovered. And this year, she’s about to earn her 6th medal.

► 44 Mentale ondersteuning van inspiratoren

Vorig jaar loopt **Rosalie (45)** voor het eerst de 4Daagse, nadat ze langs de route wordt geïnspireerd door een persoon en ziet wat voor bijzondere mentale reis hij doormaakt tijdens het wandelen. Ze schrijft zich in en gaat meteen voor de 50 kilometer. “Binnen de eerste 10 kilometer liep ik al blaren. Het was verschrikkelijk. Toch de voeten ingetaped en doorlopen.

Toen werd ik op de 4Daagse app gewezen en vond ik hier ook mijn inspirator van het jaar daarvoor. Hij wist niet dat ik meeliep. Maar ik kon zien dat hij gefinisht was en dat gaf mij weer energie om door te lopen.” Rosalie heeft verschillende mensen ontmoet die, zonder het te weten, haar kracht hebben gegeven om door te gaan. Komt ze deze inspirators deze 4Daagse weer tegen en ziet ze nu kans ze te ontmoeten?



..... 

Last year, **Rosalie (45)** was inspired to participate after witnessing someone’s remarkable mental journey during the event. Despite facing blisters early on, she persevered and found encouragement through the ‘4Daagse app’, where she discovered that her previous year’s person who inspired her, had completed the walk. Rosalie credits various individuals she encountered along the way for giving her the strength to continue. This year, she hopes to reconnect with these people during the marches and perhaps even meet them in person.

► 45 De 4Daagse op slippers



Linda (30) uit Belfeld is een bijzondere verschijning op de route. Ze loopt de 4Daagse namelijk op teenslippers! “Dit wordt mijn zesde 4Daagse. Ik heb al vier keer samen meegedaan met mijn twee zussen en mijn moeder,

wat heel leuk is. En elk jaar ben ik steeds meer op teenslippers gaan lopen. Vorig jaar zelfs volledig de 40 kilometer op teenslippers gelopen. Dit voelde zo goed, dat ik dat dit jaar weer ga doen.”



.....

Linda (30) from Belfeld is walking the 4Days Marches in flip-flops! “This will be my sixth edition. I’ve participated four times before with my two sisters and my mother, which is really fun. And each year, I’ve started walking more and more on flip-flops. Last year, I even completed the entire 40 kilometers on flip-flops. It felt so good that I’m going to do it again this year.”

► 46 Eeneiige tweeling

De zussen **Jane** en **Mara (24)** uit Groesbeek lopen dit jaar voor het eerst de 4Daagse. “Als eeneiige tweeling zijn we erg close en daarom is het zo leuk om dit avontuur samen aan te gaan.

We trainen al sinds februari samen voor de 4Daagse door verschillende marsen en wandeltochten te lopen. Samen zijn de trainingen hartstikke gezellig en hiermee zijn we (hopelijk) goed voorbereid op de Walk of the World!”



.....

Sisters **Jane** and **Mara (24)** from Groesbeek are identical twins and are participating for the very first time this year.

► 47 Drie generaties sterk

Voor **Lisanne (15)** is het de eerste keer, maar de 4Daagse is geen onbekend terrein voor haar. Haar opa Jan (80) zal dit jaar zijn 25ste kruisje verdienen en ook haar moeder Elisabeth (47) volbrengt al eerder de indrukwekkende wandeltocht. “Mijn opa loopt hem voor de laatste keer dus kwam ik op het idee om voor de laatste keer met drie generaties te lopen.”



.....

Lisanne (15) is walking for the first time. Her grandfather Jan (80) will earn his 25th medal this year, and her mother Elisabeth (47) has completed the Walk of the World before. “It’s my grandfathers last edition, so I came up with the idea to walk with three generations for the last time.”

► 48 Alles uit de kast voor het goede doel

Trudy (70) en **Hennie (65)** hebben dit jaar iets heel bijzonders te vieren tijdens de 4Daagse: de zussen lopen namelijk voor de tiende en tevens laatste keer mee. Stilletjes gaanzieniet met wandelpensioen. Nee, ze sluiten af met een knal! Voordat ze hun wandelschoenen aan de wilgen hangen, hebben ze één laatste missie: zoveel mogelijk geld inzamelen voor Het Vergeten Kind. Te missen is het tweetal niet, want elke dag halen ze alles uit de kast om op de meest opvallende manier hun kilometers af te leggen. “We verkleden ons elke dag, daar staan wij om bekend.”



Trudy (70) and Hennie (65) have something very special to celebrate this year: the sisters are walking together for the tenth and final time.

They are not quietly retiring from walking, they have one last mission: to raise as much money as possible for 'Het Vergeten Kind'. An organisation that allows children to be carefree. The duo isn't hard to miss, every day they walk in the most eye-catching way possible. "We dress up every day, that's what we're known for."

► 49 Kinderkookclub

Met een groep voormalig collega's loopt **Willem (69)** dit jaar voor de achtste keer de 4Daagse. Telkens weer trekt hij zijn wandelschoenen aan voor een ander nobel doel. Deze keer gaat zijn tocht ten gunste van KiKa. Naast zijn passie voor wandelen is Willem ook de drijvende kracht achter een kinderkookclub, waar hij zowel oprichter als vrijwilliger van is. "Elke keer loop ik voor een ander goed doel en dit jaar voor KiKa, omdat mijn kinderkookclub 25 jaar bestaat geeft dit een bijzonder gevoel." De kinderen van deze kookclub gaan zich eveneens inzetten voor het goede doel. Ze duiken de keuken in, toveren de lekkerste baksels tevoorschijn en verkopen deze



vervolgens om geld in te zamelen.



Willem (69) is the driving force behind a children's cooking club. "Every time I walk for a different charity, and this year, for KiKa, because it's the 25th anniversary of my children's cooking club, it gives me a special feeling." The children from this cooking club will also contribute to the charity. They will dive into the kitchen, create the most delicious baked goods, and sell them to raise money.

► 50 Jongste deelnemer op de 50 kilometer

Vier dagen 50 kilometer per dag lopen is niet niks, al helemaal niet als je pas

12 jaar oud bent. Toch gaat **Feline**, die dit jaar de jongste deelnemer op de 50 kilometer is, de uitdaging aan. Feline gaat samenlopen met haar vader, die al vaker de 4Daagse uitgelopen heeft. "Ik wilde dit samen met hem doen en uitlopen."



Feline (12) is the youngest participant walking the 50-kilometer route. She is walking with her father.

► 51 Opa loopt zich de blaren voor vlinderkleindochter

Opa **Bert (54)** loopt zich de blaren voor zijn kleindochter Danielle, die lijdt aan de erfelijke en vooralsnog ongeneeslijke huidaandoening epidermolysis bullosa (EB). Kinderen met deze ziekte worden ook wel 'vlinderkinderen' genoemd, aangezien hun huid zo teer is als vlindervleugels. Bert hoopt met heel zijn hart dat elke stap die hij zet tijdens de 4Daagse ook een stap dichterbij een oplossing is voor alle vlinderkinderen en hun bezorgde families. "Voor haar doe ik het met liefde! Voor Danielle is EB geen 4Daagse, maar een levenslange ziekte."



..... 

'Grandpa Bert' (54) is walking for his granddaughter Danielle, who suffers from the hereditary and currently incurable skin condition epidermolysis bullosa (EB). Children with this disease are also known as 'butterfly children' because their skin is as delicate as butterfly wings.

► 52 De 4Daagse lopen met COPD

Barry (50) heeft deze 4Daagse maar één doel: bewijzen dat je ook met COPD GOLD fase 3 de 4Daagse kan uitlopen. Hoewel zijn conditie steeds verslechtert, is Barry vastberaden.



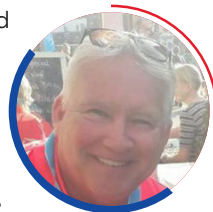
Het zijn geen gemakkelijke jaren geweest, en als het coronavirus Nederland bereikt raakt Barry goed ziek. Als hij maar blijft hoesten volgen er onderzoeken en komen de dokters tot de conclusie dat Barry nog maar 49% longcapaciteit heeft: "Ineens stond mijn leven op z'n kop." Tijdens zijn revalidatieproces blijft hij de artsen verstand doen staan en besluit Barry zijn grens te verleggen en zich in te schrijven voor de 4Daagse. Hoewel het trainen hem veel energie kost, blijft Barry positief en weet er zelfs nog een goed doel aan te koppelen: Het Longfonds.

..... 

Barry (50) aims to prove that even with COPD GOLD stage 3, you can finish the 4Days Marches. Despite the challenges of training, Barry remains positive. He is raising money for the 'Het Longfonds', Lung Foundation.

► 53 On Wednesdays we wear pink

Gezien zijn leeftijd mag **René (60)** er dit jaar voor kiezen om de 30 kilometer te lopen, maar in plaats daarvan gaat hij voor de 21ste keer de 40 kilometer wandelen.



René is niet te missen, al sinds 2000 loopt hij samen met zijn groep vrienden uit Apeldoorn in roze polo's. "In 2004 zijn we met onze groep elke dag gevolgd door SBS6 omdat we de eerste keer dat Roze Woensdag werd benoemd wij die week elke dag in roze liepen." Dit jaar trekt René weer elke dag speciaal zijn roze

polo uit de kast om aandacht te vragen voor Recovery Run, een stichting die zich inzet voor meer beweging tijdens en na kankerbehandelingen. “Een medicijn kan niet snel genoeg gevonden worden dus alle (media)aandacht is meegenomen.”



René (60) is allowed to choose to walk the 30-kilometer route this year. Instead, he opts to walk the 40-kilometer route for the 21st time. René isn't hard to miss; since 2000, he has been walking with a group of friends from Apeldoorn, all wearing pink polo shirts. They are raising money for cancer treatments.

► 54 Vriendendoel: 60 keer de 4Daagse lopen

Vanuit het prachtige Zwitserland reizen **Kurt Egloff (76)** en **Sepp Good (79)** jaarlijks helemaal naar Nederland voor de 4Daagse. Voor hen is het telkens weer een onvergetelijke ervaring om naar het evenement te komen, waar ze herenigd worden met oude vrienden. Het tweetal is vastbesloten om nog lang niet achter de geraniums te belanden, in plaats daarvan blijven ze stevig doorstappen. Hun doel? Maar liefst 60 keer de 4Daagse volbrengen! “Als we gezond blijven, blijven we de aankomende jaren gewoon lopen.” Hoewel ze al flink op weg zijn, met dit jaar hun 52ste deelname, gaan ze er vanuit dat ze komende edities ook van de partij zijn!



► 55 Wandelen voor vriendin met kanker

Na elf succesvolle deelnames besluit **Irene (55)** afgelopen jaar dat het genoeg is geweest. Haar wandelvriendin Urs denkt daar anders over en weet Irene toch zover te krijgen nog één keer haar wandelschoenen aan te trekken. Maar dan krijgt Urs eind februari de diagnose longkanker, waardoor de 4Daagse verder weg lijkt dan ooit. Inmiddels is haar vriendin herstellende, maar ze heeft nog een lange weg te gaan. “De 4Daagse is nog een heel eind weg, maar wat geeft dat als je je leven weer terug hebt. Irene loopt dit jaar dan ook voor haar vriendin en KWF.



Irene (55) always walks together with her friend Urs. Urs was diagnosed with lung cancer. Irene is now walking for Urs, hoping for her recovery. She is also raising money for cancer research (KWF).



► **56 Overwon keelkanker en loopt nu voor anderen die met kanker te maken hebben**

Het verhaal van **Leon**

(64) is droevig en inspirerend tegelijk. In 2022 wordt bij Leon keelkanker geconstateerd, waar hij inmiddels gelukkig



schoon van is. In de tussentijd is hij wel zijn schoonzus en een ex-collega verloren aan een vorm van kanker. “Deze 4Daagse loop ik voor een aantal personen in mijn omgeving die nu met kanker te maken hebben. Ik doe dit voor het goede doel, KWF. Ik neem van die personen een sleutelhanger met hun naam mee tijdens de voorbereiding en tijdens de 4Daagse zelf. Ik draag ze in mijn hart bij me. Na de 4Daagse krijgen de nabestaanden en degene die nog met kanker te maken de sleutelhanger.”



The story of **Leon (64)** is both sad and inspiring. In 2022, Leon was diagnosed with throat cancer, from which he has fortunately recovered since. Unfortunately, during his illness, he lost his sister-in-law and a former colleague to cancer. Leon is now walking to raise as much money as possible for cancer research.

► **57 Loopt samen met haar opa**

Tess (11) mag dit jaar voor het eerst de 4Daagse lopen en doet dit samen met haar opa.

“Ik heb er echt zin in om met opa te lopen.” De opa van Tess wordt al bijna 70 en loopt graag met haar mee op de 30 kilometer. “We zijn al flink aan het oefenen en gaan er samen een groot feest van maken!”



Tess (11) is allowed to participate in the 4Daagse for the first time this year and is walking with her grandfather. «I'm really excited to walk with grandpa.» Tess's grandfather is nearly 70 and enjoys walking with her on the 30-kilometer route. “We've been training a lot and we're going to make it one big party together!”

► **58 Ondanks atrose lopen voor het goede doel**

Ondanks dat er bij **Tineke**

(40) afgelopen jaar artrose in haar voeten wordt vastgesteld, is ze vastberaden om voor de tiende keer mee te doen aan de 4Daagse. Ditmaal



gaat haar deelname gepaard met een nobel doel:

het steunen van KWF Kankerbestrijding. De recente en plotselinge dood van een goede vriend op slechts 33-jarige leeftijd, heeft Tineke aanzet tot actie: “Vorig jaar stond een vriend langs de route die er nu helaas niet meer is, dus ik wil wat doen.”



Despite being diagnosed with arthritis in her feet last year, **Tineke (40)** is determined to participate in the 4Daagse for the tenth time. This time, her participation is accompanied by a noble goal: supporting cancer research. The recent and sudden death of a good friend at just 33 years old has prompted Tineke to take action: “Last year, a friend was cheering along the route who is unfortunately no longer with us”



The Walk of the World

Deze In the Spotlight brochure is samengesteld door Dienst Communicatie,
Stichting DE 4DAAGSE, m.m.v. Joost Droogelman en Maudy Vink