



Stichting DE 4DAAGSE
Postbus 1296 6501 BG Nijmegen
www.4daagse.nl



Persbericht 2025.01 **Nijmegen, januari 2025**

Inschrijflimiet op 47.000, startbewijs blijft overdraagbaar

Inschrijving 4Daagse 24 februari van start

De 4Daagse van Nijmegen, 's werelds grootste meerdaagse wandelevenement dat dit jaar van 15 tot en met 18 juli plaatsvindt, opent op maandag 24 februari 2025 de inschrijving voor haar 107e editie. Dit unieke evenement, waarin plezier en prestatie samenkomen, verwelkomt jaarlijks tienduizenden wandelaars uit binnen- en buitenland. Ook dit jaar biedt de organisatie enkele nieuwe verbeteringen voor een optimale wandelervaring.

Twee inschrijfperiodes, met oog voor trouwe deelnemers en debutanten

Net als voorgaande jaren verloopt de inschrijving in twee periodes:

- Periode 1 begint op maandag 24 februari om 10:00 uur en sluit op vrijdag 7 maart om 17:00 uur, of eerder indien het maximum aantal deelnemers is bereikt. Deze periode is toegankelijk voor wandelaars die in de jaren 2005-2024 minimaal één keer succesvol hebben deelgenomen aan de 4Daagse, voor burgergroepen en voor jongeren geboren tussen 2007 en 2013.
- Periode 2, voor alle geïnteresseerden, start op maandag 10 maart om 10:00 uur en loopt tot vrijdag 13 juni 2025 om 17:00 uur, tenzij het maximum aantal van 47.000 deelnemers eerder is bereikt.

Ten opzichte van 2024 wijzigt de duur van periode 1 en worden daarin alleen succesvolle deelnemers uit de afgelopen 20 jaar toegelaten. Marsleider Henny Sackers licht toe: *“Met deze kleine aanpassing streven we naar een gezonde balans tussen onze trouwe deelnemers en nieuwe deelnemers. Door die trouwe wandelaars op deze manier te belonen, versterken we hun band met ons evenement. Tegelijkertijd willen we in periode 2 nieuwe wandelaars een reële kans bieden om zich aan te melden, zodat ook zij de unieke 4Daagsesfeer kunnen gaan ervaren.”*

Het volledige inschrijfglement is beschikbaar op www.4daagse.nl. Voor militaire deelnemers gelden aparte voorwaarden. Ook deze informatie is terug te vinden op de website.

Het startbewijs blijft overdraagbaar

Net als vorig jaar is het mogelijk om een startbewijs over te dragen. Vanaf vijf werkdagen na het bereiken van het maximale aantal deelnemers tot en met vrijdag 13 juni 2025 om 17:00 uur kunnen deelnemers hun startbewijs (exclusief administratiekosten) via het officiële platform van Stichting DE 4DAAGSE overdragen. Op andere manieren is

overdracht niet mogelijk.

Overige aanpassingen

“Met inzichten uit onderzoek hebben we belangrijke keuzes gemaakt voor de 107e editie van de 4Daagse. We blijven werken aan een evenement waarin de unieke sfeer en het plezier centraal staan, en we brengen verbeteringen aan waar we dat nodig achten,” aldus Henny Sackers, marsleider van de 4Daagse. Zo is besloten dat de startgroepen ‘Wandelschoen’ en ‘Gladiool’ voor de afstanden van 30 en 40 kilometer ook dit jaar niet terugkeren. Uit uitgebreide analyses blijkt dat dit weinig tot geen invloed heeft gehad op de drukte op het parcours. Wel blijft de organisatie nauwgezet werken aan verbeteringen in de startprocedure, het beter spreiden van wandelaars op het parcours en de doorstroming op knelpunten. *“Wandelaars waarderen de flexibiliteit om zelf hun starttijd te bepalen en samen te kunnen starten met een wandelmaatje,”* aldus Sackers. *“De 4Daagse is en blijft een druk evenement, maar juist die levendige sfeer maakt het zo bijzonder.”*

De organisatie werkt ook toe naar een herinrichting van het start- en finishterrein op de Wedren. Op basis van onderzoek wordt gekeken naar een betere spreiding van deelnemers bij zowel de start als de finish. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan meer schaduwrijke zitplekken en een praktische indeling van de locaties voor deelnemende partners, sponsors en de vele vrijwilligers die het evenement ondersteunen.

“Een efficiëntere opzet van de Wedren draagt bij aan een soepelere doorstroming en een prettige ervaring voor alle betrokkenen,” aldus Sackers. *“En uiteraard blijft er volop ruimte voor een feestje na afloop van elke wandeldag – een belangrijk element van de 4Daagsebeleving.”*

Via Vierdaagse: optimale voorbereiding voor debutanten

Voor 2000 nieuwe deelnemers biedt de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) opnieuw het succesvolle programma Via Vierdaagse aan. Dit trainingsprogramma is ontwikkeld door professionele wandeltrainers en begeleidt debutanten stap voor stap naar de finish, inclusief een startbewijs voor de 4Daagse. Sackers: *“We dragen dit initiatief van onze partner KWbN een warm hart toe. Het biedt een fantastische kans voor nieuwe wandelaars om goed voorbereid en op een verantwoorde manier kennis te maken met ons evenement.”*

Inschrijven voor het Via Vierdaagse programma is mogelijk vanaf maandag 17 februari 2025 10.00 uur via www.wandel.nl/via-vierdaagse. Geïnteresseerden kunnen hier eveneens terecht voor alle informatie over het programma.

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld voor de 4Daagse bedraagt dit jaar €120,- (een toename van 4,35% ten opzichte 2024). Deze stijging is het gevolg van een inflatiecorrectie en gestegen kosten door veranderende wet- en regelgeving. Voor leden van KWbN geldt een korting van €5,- op het inschrijfgeld.

NB: inwoners van de gemeente Nijmegen met een laag inkomen kunnen een beroep doen op de Meedoenregeling (<https://www.4daagse.nl/meedoen-regeling-2024>). Er zijn meer gemeenten met een dergelijke regeling. Informeer hiervoor bij uw gemeente.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke, woordvoerder Stichting DE 4DAAGSE, tel. 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.02

Nijmegen, 10 maart 2025

Alle 47.000 tickets verkocht

4Daagse opnieuw in recordtijd uitverkocht

Op maandag 10 maart om 10.00 uur ging de tweede inschrijfperiode van start voor de 4Daagse van 2025. De laatste circa 4500 beschikbare startbewijzen waren binnen 30 minuten verkocht. Daarmee is de 107de editie van de 4Daagse definitief uitverkocht met 47.000 deelnemers.

Nieuw record

In 2024 waren de laatste 7.700 tickets binnen drie kwartier verkocht. Dit jaar werd dat record verbroken; de verkoop in periode 2 duurde ruim een half uur, waarbij potentiële deelnemers op het hoogtepunt op meer dan 53.000 apparaten in de wachtrij stonden.

Marsleider Henny Sackers is trots op de blijvende populariteit van het evenement: “Elk jaar zien we opnieuw hoe geliefd de 4Daagse is. Dat de resterende tickets binnen ruim een half uur weg waren, onderstreept hoe bijzonder dit wandelevenement is voor zowel trouwe deelnemers als nieuwkomers. Nu vervolgen we onze inspanningen om al die 47.000 enthousiastelingen in de derde week van juli een mooi evenement te bezorgen.”

Extra kans via overdracht

Voor degenen die geen ticket hebben kunnen bemachtigen, is er nog hoop. Nu de 4Daagse officieel is uitverkocht, wordt het overdragen van een ticket mogelijk gemaakt. Vanaf maandag 17 maart kunnen geregistreerde deelnemers hun startbewijs op een veilige en anonieme manier overdragen via het 4Daagse-platform. Op andere manieren overdragen is niet mogelijk. De overdrachtstermijn loopt tot en met 13 juni om 17.00 uur.

[Einde persbericht](#)

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke, woordvoerder Stichting DE 4DAAGSE, tel. 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl



Stichting DE 4DAAGSE
Postbus 1296 6501 BG Nijmegen
www.4daagse.nl
  



Persbericht 2025.03 **Nijmegen, mei 2025**

Veiligheid en doorstroming van belang

Routewijziging op wandeldag 2 in Wijchen

Tijdens de 107de editie van de 4Daagse worden er op de tweede wandeldag enkele belangrijke aanpassingen doorgevoerd in de route door Wijchen. Deze wijzigingen zijn bedoeld om de veiligheid te vergroten en de doorstroming van de wandelaars te verbeteren.

Routewijziging

Op de tweede wandeldag van de 4Daagse verandert de route van de 40- en 50-kilometerlopers binnen de gemeente Wijchen. Waar deze groepen in eerdere edities via de Campuslaan en Zuiderdreef liepen, wandelen zij dit jaar een iets andere koers. Na het passeren van Sportcentrum de Arcus buigen de deelnemers rechtsaf naar de Oosterweg en vervolgen zij hun weg tot aan de Meester van Coothlaan. Daar slaan zij linksaf richting politiebureau en Diepvoorde. Deze wijziging is ingevoerd om de aanliggende wijken beter te ontsluiten, voor meer veiligheid te zorgen voor zowel wandelaars als publiek en de wandelstroom beter te geleiden.

Alternatieve route bij drukte

De bypass via de Meester van Coothlaan, die vorig jaar voor het eerst werd ingezet, wordt ook dit jaar opengesteld bij grote drukte op de Markt. Deze alternatieve route is toegankelijk voor 30-kilometerwandelaars en helpt om opstoppen op de Markt in Wijchen te voorkomen.

Hans Teunissen, hoofd Mobiliteit bij Stichting DE 4DAAGSE, benadrukt het belang van deze maatregelen: *"Veiligheid en doorstroming zijn van groot belang voor het succes van de 4Daagse, evenals voor het comfort en de beleving van de wandelaar. De routewijziging in Wijchen is ingevoerd om de veiligheid te verbeteren, de ontsluiting van omliggende woonwijken te optimaliseren en de doorstroom soepeler te laten verlopen. Daarnaast blijft de bypass beschikbaar als flexibele maatregel bij extra drukte, zodat we het parcours - zoals op de Markt in Wijchen, waar het traditioneel erg druk kan worden - kunnen ontlasten. We werken nauw samen met de betrokken gemeenten om het parcours elk jaar verder te verbeteren, met oog voor deelnemers én omgeving."*

Verplaatsing VIP-podium en defileerpunt

Door de inzet van de bypass vorig jaar, kwamen niet alle wandelaars meer langs het VIP-podium voor Kasteel Wijchen. Dit leidde tot teleurstelling bij sommige wandelaars. Daarom

is besloten om het VIP-podium met defileerpunt te verplaatsen naar het Huis van de gemeente aan de Kasteellaan. Hier komen, ook bij grote drukte op de Markt, alle wandelaars voorbij.

Project Tussen Kasteel en Wijchens Meer

Daarnaast is de gemeente Wijchen bezig met het project 'Tussen Kasteel en Wijchens Meer'. Dit project richt zich op de herontwikkeling van het gebied tussen Kasteel Wijchen en het Wijchens Meer. Dit project heeft geen invloed op de doorkomst van de 4Daagse door Wijchen.

Dag vol gezelligheid

Renske Helmer-Englebert, burgemeester gemeente Wijchen: *“Zoals elk jaar kijken we weer uit naar de Dag van Wijchen. Een dag vol gezelligheid voor de wandelaars én de bezoekers. Achter de schermen zijn we al druk bezig met de voorbereidingen, waarbij veiligheid natuurlijk een belangrijk onderwerp is. Met de iets aangepaste route zorgen we ervoor dat op 16 juli weer iedereen lekker door kan stappen!”*

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke van Stichting DE 4DAAGSE, telefoonnummer 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl of met Gemeente Wijchen, e-mail Persdesk@drutenwijchen.nl, telefoonnummer 088 432 73 73.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.04 **Nijmegen, juni 2025**

Routewijziging op de 50 km-route op dag 4

Meer beleving in Overasselt en Beers

Naast een aanpassing in Wijchen krijgt ook de vierde wandeldag van de 4Daagse dit jaar een nieuwe invulling: de 50 km-route wordt aangepast om de beleving onderweg te versterken. Op verzoek van de gemeente Heumen lopen deze wandelaars voortaan net als de overige afstanden door de dorpskern van Overasselt. Dit heeft een kleine, maar naar verwachting positieve invloed verderop op het parcours, tussen Beers en Vianen.

Met deze wijzigingen komt de organisatie tegemoet aan wensen van bewoners en ondernemers die de wandelaars graag centraal in hun dorpen verwelkomen. De aanpassing in Overasselt betekent een extra lus van ongeveer 400 meter, die op het traject tussen Beers en Vianen wordt gecompenseerd om de totale afstand gelijk te houden.

Warm onthaal en levendige sfeer

“Deze wijziging zorgt voor meer sfeer en betrokkenheid onderweg,” zegt Hans Teunissen, hoofd Mobiliteit van Stichting DE 4DAAGSE. “De 50km wandelaars krijgen nu ook een warm onthaal in Overasselt, terwijl bewoners de kans krijgen om onderdeel te zijn van de totale 4Daagsebeleving. We hebben de wijzigingen zorgvuldig afgestemd met de betrokken gemeenten en lokale partijen.”

De aanpassing tussen Beers en Vianen vervangt het traditionele dijktraject door een route door een meer bewoond en aantrekkelijk stuk buitengebied. “Dit zorgt niet alleen voor meer contact met het publiek, maar sluit ook aan bij de logistieke en vergunningskaders waar wij als organisatie rekening mee moeten houden,” aldus Teunissen.

Samenwerking en feestelijkheid

De 4Daagse staat bekend om een unieke mix van sportieve prestatie en feest van verbroedering en saamhorigheid. Door de nieuwe route worden ook Overasselt en Beers nog meer bij dat feest betrokken. De organisatie verwacht dan ook dat de aangepaste route bijdraagt aan een nóg feestelijkere en gastvrije vierde wandeldag.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke van Stichting DE 4DAAGSE, telefoonnummer 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl. Voor vragen m.b.t. gemeente Heumen kunt u zich richten tot Femke Rutten, e-mail communicatie@heumen.nl



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.05

Nijmegen, juni 2025

4Daagse verwelkomt dit jaar Beter Bed als officiële slaappartner

Beter Bed sluit zich als officiële slaappartner aan bij de 4Daagse: “De 4Daagse begint in bed”. Deze samenwerking is een waardevolle toevoeging aan het event, waarbij gezondheid, prestaties en herstel centraal staan. Als expert op het gebied van slaap draagt Beter Bed bij aan de voorbereiding en het welzijn van duizenden deelnemers. Zowel voorafgaand aan als tijdens de vier wandeldagen. Want wie goed slaapt, presteert beter, fysiek én mentaal.

Gezamenlijke inzet voor vitaliteit en herstel

Tijdens de 4Daagse draait alles om uithoudingsvermogen, doorzettingskracht en energie. Goede slaap speelt daarbij een cruciale rol. Beter Bed sluit hier naadloos op aan en helpt deelnemers bewust te maken van het belang van goed slapen als essentieel onderdeel van hun prestatie. De boodschap “*De 4Daagse begint in bed*”, onderstreept dat een goede voorbereiding en prestatie begint bij het juiste herstel dankzij een goede nachtrust.

Droomactivaties en persoonlijke lichaamsscan

Vanaf de zondag vooraf aan én tijdens de wandeldagen is Beter Bed actief aanwezig op het start- en finishterrein in Nijmegen. Hier kunnen wandelaars en bezoekers terecht voor verschillende activiteiten, waaronder een lichaamsscan die in 5 minuten inzicht geeft in welk matras het beste past bij hun lichaam en slaapbehoeften. Ook ontvangen deelnemers praktische tips over slaap, herstel en energiemangement, gericht op het verhogen van prestaties én plezier.

Slaap als serieuze prestatiepartner

De 4Daagse en Beter Bed vinden elkaar in de ambitie om mensen te inspireren tot een gezonde, actieve leefstijl waarin slaap een belangrijke rol speelt. Goed slapen is geen luxe, maar een voorwaarde om het beste uit jezelf te halen. “*Of je nu voor de eerste keer meedoet of al jaren meeloopt, de impact van slaap op herstel, focus en plezier is enorm,*” aldus Steffy Clephas, marketingmanager bij Beter Bed. “*We zijn trots dat we als slaappartner mogen bijdragen aan het succes en het welzijn van de duizenden deelnemers.*”

Mark Prinsen, Hoofd Organisatiebureau, Stichting DE 4DAAGSE vult aan: “De 4Daagse is een event dat draait om uithoudingsvermogen, gezondheid en samen onderweg zijn. Met Beter Bed als partner maken we slaap onderdeel van die prestatie. Zo helpen we deelnemers nóg beter voorbereid en uitgerust aan hun tocht te beginnen.”

Over Beter Bed

Beter Bed is dé slaapspecialist van Nederland. Wij geloven dat iedereen beter kan slapen. Daar komen we al ruim 40 jaar ons bed voor uit, zodat iedereen uitgeslapen en gezonder kan leven. We zijn allemaal anders én we slapen allemaal anders. Om jou beter te laten slapen, luisteren we naar je en hebben we oog voor jouw behoeftes en budget. Online en in de winkel helpen we je een slaaptoplossing te vinden die bij je past. Want als je beter slaapt, voel je je gezonder, fitter en productiever. De collectie van Beter Bed is verkrijgbaar in ruim 100 winkels in Nederland en België en via beterbed.nl en beterbed.be.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie, neem contact op met Stichting DE 4DAAGSE of Beter Bed:

Mark Prinsen, telefoon: +31 614311537, e-mail: m.prinsen@4daagse.nl

Steffy Clephas, telefoon: +31 613 28 27 44, e-mail: steffy.clephas@beterbed.nl



Stichting DE 4DAAGSE
Postbus 1296 6501 BG Nijmegen
www.4daagse.nl
  

Persbericht 2025.06

Nijmegen, juli 2025

Feiten en cijfers 107^{de} 4Daagse

Cijfers d.d. 1 juli 2025

Totaal aantal inschrijvingen: 47.000

Aantal burgerinschrijvingen: 40.512

Aantal militairen

Het aantal militairen dat is ingeschreven in 2025 is 6.488. Daarvan komen er 2.465 uit Nederland, 3.563 uit de delegatielanden en 460 uit small contingents.

Nationaliteiten

Het aantal verschillende nationaliteiten van alle deelnemers aan de 107^{de} 4Daagse is: 82.

	Land		
1	Afghanistan	42	Litouwen
2	Albanië	43	Luxemburg
3	Angola	44	Malawi
4	Argentinië	45	Maleisië
5	Australië	46	Marokko
6	België	47	Moldavië
7	Brazilië	48	Nederland
8	Bulgarije	49	Nepal
9	Canada	50	Nieuw-Zeeland
10	China	51	Noorwegen
11	Colombia	52	Oekraïne
12	Cyprus	53	Oman
13	Democratische republiek Congo	54	Oostenrijk
14	Denemarken	55	Oost-Timor
15	Duitsland	56	Palestina
16	Egypte	57	Polen
17	Estland	58	Portugal
18	Ethiopië	59	Puerto Rico
19	Fiji	60	Roemenië
20	Filipijnen	61	Rusland
21	Finland	62	Servië
22	Frankrijk	63	Singapore
23	Gambia	64	Slovenië

24	Ghana	65	Spanje
25	Grenada	66	Sri Lanka
26	Griekenland	67	Suriname
27	Guinee	68	Syrië
28	Hongarije	69	Thailand
29	Hongkong	70	Tsjechië
30	Ierland	71	Turkije
31	India	72	Vanuatu
32	Indonesië	73	Verenigd Koninkrijk
33	Irak	74	Verenigde Arabische Emiraten
34	Iran	75	Verenigde Staten
35	Israël	76	Vietnam
36	Italië	77	Wit-Rusland
37	Japan	78	Zimbabwe
38	Kazachstan	79	Zuid-Afrika
39	Letland	80	Zuid-Korea
40	Libanon	81	Zweden
41	Liberia	82	Zwitserland

Het aantal verschillende nationaliteiten van militaire deelnemers is: 36.

	Land		
1	Australië	19	Nederland
2	België	20	Nepal
3	Canada	21	Nieuw-Zeeland
4	Denemarken	22	Noorwegen
5	Duitsland	23	Oekraïne
6	Fiji	24	Oostenrijk
7	Finland	25	Polen
8	Frankrijk	26	Portugal
9	Ghana	27	Roemenië
10	Grenada	28	Singapore
11	Hongarije	29	Spanje
12	Ierland	30	Sri Lanka
13	India	31	Tsjechië
14	Italië	32	Vanuatu
15	Letland	33	Verenigd Koninkrijk
16	Litouwen	34	Verenigde Staten
17	Luxemburg	35	Zweden
18	Malawi	36	Zwitserland

Aantal deelnemers met een andere nationaliteit dan de Nederlandse

In totaal heeft 13,9% (=6519) van de personen die staan ingeschreven als deelnemer een andere nationaliteit dan de Nederlandse. Dit was in 2024 14,8%.

Aantal deelnemers dat opgaat voor beloning X

Beloning	Mannen	Vrouwen	Totaal
1	8205	6940	15145
2	3909	3662	7571
5	1212	936	2148
10	621	425	1046
25	141	69	210
40	27	7	34
50	5	3	8
51	5	2	7
52	6		6
53	11	1	12
54	5	1	6
55	5	1	6
56	3		3
57	4		4
58	3		3
59	1	1	2
60	1		1
61		1	1
62	1	1	2
65	1		1

Aantal debutanten

Het aantal deelnemers dat staat ingeschreven voor beloning 1 is 15.145. Dat is 32,2% van het totaal aantal deelnemers.

In 2019 was dit 30,06%, in 2022 36,5%, in 2023 36,9% en in 2024 36,7%.

Leeftijdsverdeling deelnemers

De gemiddelde leeftijd in 2025 is 47,2 jaar.

In 2019 was dit 53 jaar, in 2022 49,5 jaar, in 2023 48,8 jaar en in 2024 47,9 jaar.

Leeftijdscategorie (geboortejaren)	Totaal	Procentueel	2024
11 t/m 15 jaar (2010 – 2013)	1567	3,33%	2,83%
16 t/m 20 jaar (2005 – 2009)	1356	2,89%	2,97%
21 t/m 30 jaar (1995 – 2002)	9114	19,39%	18,14%
31 t/m 40 jaar (1985 – 1994)	6396	13,61%	12,52%
41 t/m 50 jaar (1975 – 1984)	4391	9,34%	9,36%
51 t/m 60 jaar (1965 – 1974)	8715	18,54%	19,33%
61 t/m 70 jaar (1955 – 1964)	10922	23,24%	23,29%
71 t/m 80 jaar (1946 – 1954)	4192	8,92%	10,80%
81 t/m 90 jaar (1935 – 1944)	339	0,72%	0,75%
91+ (1934)	7	0,01%	0,01%

Aantal personen dat in 2013 is geboren

Voor de 107^{de} 4Daagse staan 444 personen ingeschreven die zijn geboren in 2013, waarvan 247 mannen en 197 vrouwen (55,6% man en 44,4% vrouw).
Uit geboortear 2012 en 2011 zijn respectievelijk 367 en 404 deelnemers ingeschreven.

Aantal deelnemers in rolstoel dat staat ingeschreven

Het aantal deelnemers dat in 2025 meedoet in een rolstoel is 16.

Aantallen per afstand

30km (polsband blauw) = 11.858 (25,2% van de inschrijvingen)
40km (polsband geel) = 18.726 (39,8% van de inschrijvingen)
50km (polsband rood) = 10.509 (22,3% van de inschrijvingen)
40km (polsband groen - militairen) = 5.907 (12,7% van de inschrijvingen)

Verdeling man/vrouw per afstand

Van de 47.000 deelnemers die staan ingeschreven, zijn er 26.773 (57%) man en 20.227 (43%) vrouw. Dit was in 2024 respectievelijk 55,3% en 44,7%.

Per afstand is de verdeling in 2025 als volgt:

30km: 57,2% man en 42,8% vrouw (2024: 57,3% en 42,7%)

40km: 36,4% man en 63,6% vrouw (2024 36,8% en 63,2%)

50km: 80,9% man en 19,1% vrouw (2024: 82,3% en 17,7%)

Verdeling per provincie in Nederland

Provincie	Aantal deelnemers	Procentueel
Gelderland	15.072	36,5%
Noord-Brabant	7.746	18,8%
Zuid-Holland	4.986	12,1%
Noord-Holland	3.315	8,0%
Utrecht	3.002	7,3%
Limburg	2.128	5,2%
Overijssel	2.117	5,1%
Drenthe	711	1,7%
Friesland	626	1,5%
Groningen	614	1,5%
Flevoland	532	1,3%
Zeeland	411	1,0%
Totaal	41.260	100%

Er zijn in totaal 5.118 deelnemers woonachtig in de gemeente Nijmegen.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke van Stichting DE 4DAAGSE, telefoonnummer 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.07

Nijmegen, juli 2025

Recordaantal sponsorlopers bij De Vierdaagse Sponsorloop

Al €990.000 op de teller

Nog voordat het startschot heeft geklonken voor de 4Daagse, is De Vierdaagse Sponsorloop ook dit jaar weer een groot succes. Inmiddels hebben ruim 1200 wandelaars zich aangemeld als sponsorloper en samen haalden zij tot nu toe al €990.000 op voor tientallen goede doelen. Het aantal deelnemers én het reeds opgehaalde bedrag ligt al hoger dan in 2024. En het mooie is: aanmelden en doneren kan nog steeds.

De Vierdaagse Sponsorloop biedt deelnemers aan de 4Daagse de kans om zich in te zetten voor een zelfgekozen goed doel. Of het nu gaat om gezondheid, dierenwelzijn, natuur of kansengelijkheid: iedere stap telt dubbel, voor de prestatie én voor een betere wereld.

Ank Bijleveld, voorzitter van Stichting De Vierdaagse Sponsorloop, is onder de indruk van de betrokkenheid van de wandelaars: *“Het is hartverwarmend om te zien hoe zoveel deelnemers zich inzetten voor anderen. De 4Daagse is van oudsher een evenement dat mensen verbindt – en met De Vierdaagse Sponsorloop geven we daar een prachtige extra dimensie aan.”*

Oproep: meedoen of steunen kan nog steeds

Wie zich nog niet heeft aangemeld als sponsorloper, kan dit eenvoudig doen via www.devierdaagsesponsorloop.nl. Ook doneren aan een individuele loper of direct aan een goed doel is mogelijk tot en met 29 augustus 2025.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke, woordvoerder Stichting DE 4DAAGSE, tel. 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.08

Nijmegen, 18 juli 2025

Bijna 1300 deelnemers bij De Vierdaagse Sponsorloop

Opnieuw recordopbrengst

De Vierdaagse Sponsorloop heeft tijdens de 107de editie van de 4Daagse een recordbedrag opgehaald. Nog nooit eerder brachten zoveel mensen samen zoveel geld bijeen voor het goede doel tijdens de 4Daagse: 1.271 sponsorlopers en meer dan 77.000 donateurs zorgden voor een recordopbrengst.

Aan het eind van de Via Gladiola overhandigde Ank Bijleveld-Schouten, voorzitter van Stichting De Vierdaagse Sponsorloop, een cheque van € 1.251.993 aan marsleider Henny Sackers. Het bedrag kan nog verder oplopen, omdat doneren mogelijk blijft tot en met 29 augustus 2025.

“Het is hartverwarmend om te zien hoe bijna 1300 deelnemers hun 4Daagse koppelen aan een goed doel. Ik ben trots op iedereen die heeft meegelopen, gesteund of gedoneerd. Samen maken we verschil” zei een trotse Ank Bijleveld-Schouten na afloop.

Een van de meest opvallende doelen was wederom Stichting Vlinderkind. Met maar liefst 139 sponsorlopers is er voor deze stichting ruim € 146.624 opgehaald, waarvan alleen al € 36.637 bijeen gewandeld is door ‘opa Bert’.

Epidermolysis bullosa (EB), ook bekend als de Vlinderziekte, is een erfelijke, ongeneeslijke huidaandoening die blaren veroorzaakt door een genetisch defect dat de hechting van huidlagen verstoort. Hierdoor sluiten huidlagen niet goed op elkaar aan, wat leidt tot blaren en beschadigingen door wrijving tussen de 'loszittende' huidlagen.

De Vierdaagse Sponsorloop werd in 2011 opgericht om het voor deelnemers eenvoudig te maken hun wandelprestatie te koppelen aan een zelfgekozen goed doel. Wat begon met een bescheiden ambitie, is inmiddels uitgegroeid tot een vaste waarde binnen de 4Daagse. In 2024 werd al bijna € 1,1 miljoen opgehaald, en dit jaar is dat record opnieuw verbroken. Daarmee komt het totaalbedrag sinds de start op meer dan € 7 miljoen.



*Van links naar rechts: Henny Sackers (marsleider Stichting DE 4DAAGSE, Lex Roolvink en Ank Schouten- Bijleveld (Stichting De Vierdaagse Sponsorloop) en Ineke Zaal (Stichting Vlinderkind).
Foto: Toon de Vos, Stichting DE 4DAAGSE*

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke, woordvoerder Stichting DE 4DAAGSE, tel. 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.09

Nijmegen, 18 juli 2025

107^e 4Daagse succesvol afgesloten met nieuw record

Via Gladiola verwelkomt 42.777 lopers

Onder luid applaus van tienduizenden toeschouwers is vandaag de 107^e editie van de Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen feestelijk afgesloten.

Bijna 43.000 wandelaars bereikten na vier dagen wandelen de iconische Via Gladiola, op weg naar de finish. Na deze feestelijke intocht namen zij hun welverdiende beloning in ontvangst.

De 4Daagse bracht, zoals elk jaar, een unieke mix van sportieve uitdaging, internationale ontmoeting en feest. Maar liefst 82 nationaliteiten waren dit jaar vertegenwoordigd. De jongste deelnemer was 11 jaar, de oudste maar liefst 94. Langs het parcours zorgden honderdduizenden toeschouwers voor een onafgebroken stroom van aanmoedigingen en enthousiasme.

Editie met een gouden rand

Met 45.539 deelnemers aan de start gaat de 4Daagse ook dit jaar de boeken in als het grootste meerdaagse wandelevenement ter wereld. Marsleider Henny Sackers spreekt van een fantastische editie met een gouden rand: *“Het was een feest om zoveel blijde en trotse wandelaars op de Via Gladiola te zien. De sfeer was geweldig, en ik ben ontzettend dankbaar voor alle vrijwilligers en samenwerkingspartners. Extra bijzonder is dat we dit jaar voor de honderdste keer in Nijmegen van start gingen én finishten.”*

Weinig uitvallers door betere voorbereiding en gunstig wandelweer

Opvallend dit jaar was het lage aantal uitvallers. Met in totaal 2.762 uitvallers wist 93,9% de eindstreep te behalen (2,5% meer dan in 2024). Volgens experts, betrokken bij de organisatie, is dit vermoedelijk te danken aan een combinatie van factoren: deelnemers bereiden zich steeds serieuzer voor, trainen gericht en nemen het evenement steeds vaker net zo serieus als een marathon. Ook de mogelijkheid om startbewijzen door te geven zorgt ervoor dat vooral gemotiveerde en fitte wandelaars aan de start verschijnen. Hoewel woensdag een natte dag was, waren de weersomstandigheden op de andere dagen goed.

De volgende editie van de 4Daagse vindt plaats van 21 t/m 24 juli 2026.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke, woordvoerder Stichting DE 4DAAGSE, tel. 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.10

Nijmegen, 4 september 2025

Succesvolle editie met weinig uitvallers en een jonger wandelpubliek

Publicatie statistieken 107de 4Daagse

Stichting DE 4DAAGSE heeft vandaag de statistieken van de 107de editie van de 4Daagse gepubliceerd. Het grootste wandelevenement ter wereld bracht ook dit jaar weer tienduizenden wandelaars en honderdduizenden toeschouwers samen voor vier bijzondere dagen in en rond Nijmegen.

Highlights uit de statistieken

- Slagingspercentages per afstand
Met succespercentages van 91,6% (30 km), 92,3% (40 km) en 88,3% (50 km) bewezen de deelnemers ook dit jaar hun doorzettingsvermogen.
- Uitval vooral midden in de week
Het uitvalpercentage varieerde van slechts 0,47% op de eerste dag tot 2,60% op de derde dag. De derde wandeldag bleek dit jaar vooral voor 40- en 50km wandelaars het meest uitdagend.
- Extra uitdaging voor duizenden deelnemers
Ruim 8.000 wandelaars kozen vrijwillig voor een bovenreglementaire afstand. Daarmee voegde bijna een vijfde van alle deelnemers een extra sportieve dimensie toe aan hun 4Daagse.

Jongere generatie ontdekt wandelen als sportieve uitdaging

Een opvallende trend is de daling in de gemiddelde leeftijd van de deelnemers. Steeds meer jongeren kiezen voor de 4Daagse, vaak vanuit een prestatiegerichte motivatie: wandelen wordt door hen gezien als sportieve uitdaging én sociale activiteit. Dat sluit aan bij landelijke ontwikkelingen die de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) presenteert naar aanleiding van het [nieuwe grootschalige wandelonderzoek 2025](#). Daaruit blijkt dat vooral jonge wandelaars wandelen actief inzetten om zichzelf uit te dagen, doelen te behalen en dit te delen binnen hun sociale en digitale netwerken.

De volledige statistieken en meer informatie over de 107de 4Daagse zijn te vinden op www.4daagse.nl

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke, woordvoerder Stichting DE 4DAAGSE, tel. 06-26360635, e-mail communicatie@4daagse.nl.



Stichting DE 4DAAGSE

Postbus 1296 6501 BG Nijmegen

www.4daagse.nl



Persbericht 2025.11

Nijmegen, 15 december 2025

Stichting DE 4DAAGSE start voorbereidingen voor 108e editie

Inschrijfperiode start op 26 januari 2026

Stichting DE 4DAAGSE opent op maandag 26 januari 2026 om 10:00 uur de inschrijving voor de 108e editie van het wandelevenement. Het inschrijfgeld blijft €120,-, gelijk aan vorig jaar. Leden van de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) krijgen €5,- korting.

Twee inschrijfperiodes

Net als voorgaande jaren verloopt de inschrijving in twee fasen:

Periode 1: van maandag 26 januari 10.00 uur tot vrijdag 6 februari 17.00 uur of totdat het maximumaantal deelnemers is bereikt. Deze periode is toegankelijk voor wandelaars die in de afgelopen 10 jaar minimaal één keer succesvol hebben deelgenomen aan de 4Daagse en voor jongeren geboren tussen 2008 en 2014.

Periode 2: voor alle geïnteresseerden start op maandag 9 februari 10.00 uur tot vrijdag 5 juni 17.00 uur of totdat het maximumaantal deelnemers van 47.000 is bereikt.

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld blijft met €120,- gelijk aan 2025. "Voor 2026 hebben we een passende begroting kunnen realiseren, waardoor het inschrijfgeld gelijk kan blijven. In voorgaande jaren was dit door een aantal kostenstijgingen, investeringen en nieuwe wet- regelgeving niet mogelijk" zegt marsleider Henny Sackers.

Deelnemers met een beperkt budget kunnen gebruikmaken van regelingen die diverse gemeenten bieden, zoals de Meedoenregeling in Nijmegen. Meer informatie: www.4daagse.nl/meedoen-regeling

Wijzigingen

Voor periode 1 zijn er enkele wijzigingen doorgevoerd ten opzichte van vorig jaar. Deze fase is nu exclusief bedoeld voor wandelaars die in de afgelopen tien jaar minimaal één keer succesvol hebben deelgenomen op hun reglementaire afstand. Voor burgergroepen geldt dat inschrijven in deze eerste periode niet meer mogelijk is; zij kunnen zich na afloop van de inschrijfperiode alsnog als groep aanmelden door contact op te nemen met de Servicedesk, uiterlijk vrijdag 5 juni 2026 om 17:00 uur.

Daarnaast is in samenwerking met ticketpartner Atleta het overdraagsysteem verder verbeterd. Zodra de 4Daagse is uitverkocht, kunnen deelnemers hun ticket veilig overdragen via het officiële platform op de 4Daagse-website. Voor 2026 is een wachtlijstconstructie ingevoerd, waardoor het overdragen veiliger verloopt en potentiële deelnemers niet voortdurend hoeven te monitoren of er een ticket beschikbaar komt.

De startprocedure blijft grotendeels gelijk aan voorgaande jaren. Enkele optimalisaties zorgen voor een betere doorstroming en minder wachttijd. Startvakken worden verder geoptimaliseerd en extra aandacht wordt besteed aan het tegengaan van voordringen.

Via Vierdaagse

Ook dit jaar biedt Koninklijke Wandelbond Nederland voor 2000 nieuwe deelnemers het voorbereidingsprogramma Via Vierdaagse aan. Dit programma, ontwikkeld door professionele wandeltrainers, begeleidt debutanten stap voor stap naar de finish, inclusief een startbewijs voor de 4Daagse. Inschrijven kan vanaf maandag 19 januari 10.00 uur via www.wandel.nl/via-vierdaagse

Winactie: scoor de eerste startbewijzen!

Vier gelukkige wandelaars maken kans op een startbewijs nog vóór de officiële inschrijving. Vanaf vandaag, maandag 15 december, zijn twee tickets in Nijmegen verborgen. Deze kunnen worden gevonden via hints die gedeeld worden via social mediakanalen van de 4Daagse. En vanaf dinsdag 16 december zijn eveneens twee tickets te winnen via een online actie, zodat ook wandelaars buiten Nijmegen mee kunnen doen.

Eerste hint: *“Van start tot mijlpaal onderweg: deze locatie blijft een (stille) getuige van de 4Daagse...”*

Alle details over de inschrijfprocedure zijn vanaf 15 december 2025 15.00 uur beschikbaar op de website, app en social mediakanalen van de 4Daagse.

Einde persbericht

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Babs Rijke van Stichting DE 4DAAGSE, telefoonnummer 06-26360635, e-mail: communicatie@4daagse.nl.