



Regeling Afstanden en Beloningen 4Daagse 2026

Vastgesteld door bestuur op 27 november 2024, laatstelijk gewijzigd op 15 oktober 2025

Artikel 1

De 4Daagse kent drie dagelijks af te leggen afstanden: 30, 40 of 50 km*. Afhankelijk van leeftijd en geslacht wordt onderscheid gemaakt tussen de hiernavolgende categorieën. Bij de keuze voor de categorie is de daarbij behorende afstand voor alle wandeldagen bindend, hetgeen betekent dat het niet is toegestaan de bij de categorie behorende afstand op een of meer dagen te vermeerderen of te verminderen.

R = Reglementaire afstand

Dit is de minimumafstand die dagelijks en gedurende vier dagen met succes moet worden voltooid. De minimumafstand is afhankelijk van leeftijd en geslacht.

K = Keuzeafstand

Dit is de reglementaire afstand, vermeerderd met (naar keuze) tien of twintig kilometer per dag, gedurende vier dagen.

* De werkelijk dagelijks te lopen afstand kan van de in afgeronde kilometers aangegeven normafstand afwijken.

Artikel 2

Aan de hand van het geboortjaar en geslacht wordt bepaald welke afstand de deelnemer dient te lopen.

Mannen met geboortjaar:

2011-2014	30 km R	40 km K	50 km K
2008-2010		40 km R	50 km K
1977-2007			50 km R**
1967-1976		40 km R	50 km K
1966 en eerder	30 km R	40 km K	50 km K

Vrouwen met geboortjaar:

2011-2014	30 km R	40 km K	50 km K
1967-2010		40 km R	50 km K
1966 en eerder	30 km R	40 km K	50 km K

De letters K en R corresponderen met respectievelijk de Keuzeafstand en de Reglementaire afstand, zoals omschreven in artikel 1.

** Voor mannelijke militairen met geboortjaar 1977-2007 geldt als reglementaire afstand tevens de 40 km indien zij ten minste tien kilogram aan bepakking meedragen.

Artikel 3

De 4Daagse kent twee verschillende soorten beloningen:

- Het *4Daagsekruis* (medaille) wordt uitgereikt als beloning aan wandelaars die de reglementaire of keuzeafstand voor de eerste maal met succes hebben volbracht. Bij iedere volgende succesvolle voltooiing wordt een cijfer of andere variant van het 4Daagsekruis als beloning toegekend, zoals op de bijlage is aangegeven.

Het 4Daagsekruis betreft het vijfarmig 'kruis voor betoonde marsvaardigheid', zoals in het Koninklijk Besluit van 6 oktober 1909 is geformuleerd. Het 4Daagsekruis kent een brons-, zilver- en goudkleurige uitvoering, al dan niet voorzien van een kroon, geëmailleerde armen en een achterliggend schild, met op het draaglint te bevestigen cijfer en/of van een lauwerkrans met cijfer of enkel of dubbel parelsnoer met cijfer, steeds afhankelijk van het aantal malen dat de 4Daagse met succes werd volbracht en in de volgorde zoals in de bijlage omschreven.

- De *4Daagsegroepsmedaille* wordt uitgereikt als beloning voor groepen en detachementen die de reglementaire of keuzeafstand met succes hebben volbracht.

Artikel 4

Met het inschrijven voor de 4Daagse verklaart de deelnemer zich bekend en akkoord met het bij of krachtens dit reglement bepaalde.

Artikel 5

In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist het bestuur van Stichting DE 4DAAGSE.

Artikel 6

Deze regeling kan worden aangehaald als de *Regeling Afstanden en Beloningen 4Daagse 2026*.

Bijlage

