

vier!

mijn 4Daagse

Mijn doel:
**persoonlijke
recordtijden
verbreken**



100 jaar Nijmegen – **Wandel met het hoofd** – Groentjes
Prijsvraag – Op de route – **Grootste schat**

BERGMAN
CLINICS

Bewegen

BERGMAN
CLINICS

Je kiest niet voor pijn bij bewegen
Maar wél voor Bergman Clinics



Heup



Hand & pols



Rug & Nek



Schouder



Voet & Enkel



Knie



11 focusklinieken | Bewegen

Arnhem | Alkmaar | Amsterdam

Breda | Den Bosch | Haarlem

Heerenveen | Naarden | Rijswijk

Rotterdam-Capelle | Zwolle

- Top kwaliteit zorg met persoonlijk aandacht
- Korte toegangstijden
- Beoordeeld met een 9.0 op Zorgkaart Nederland
- Na verwijzing door je huisarts 100% vergoed

Focus maakt het verschil

Beste wandelaars,

Wat een eer om jullie welkom te heten bij de 107de editie van de 4Daagse! En wat deze editie extra bijzonder maakt: het is de 100e keer dat Nijmegen onze start- én finishplaats is. Een prachtige mijlpaal in de rijke geschiedenis van dit evenement en een eerbetoon aan een stad die al een eeuw lang haar hart opent voor wandelaars van over de hele wereld.

Het hele jaar door, terwijl wij als organisatie werken aan de 4Daagse, kijk ik altijd weer uit naar deze vier dagen vol verhalen, ontmoetingen en onvergetelijke stappen. Het blijft bijzonder om te zien hoe duizenden mensen zich voorbereiden op dit evenement, en hoe we met z'n allen zorgen voor een veilige en feestelijke omgeving. De populariteit neemt toe, en dat vraagt om zorgvuldige planning en afwegingen. Binnen de grenzen van de limiet voor 47.000 deelnemers doen we ons uiterste best om zoveel mogelijk wandelaars een onvergetelijke ervaring te bieden.

Want de 4Daagse is meer dan een wandeltocht. Het is een viering van doorzettingsvermogen, vriendschap en verbondenheid. Daarom hebben we dit jaar in het magazine gekozen voor nog meer persoonlijke verhalen. Zoals dat van Gerard, die zonder de steun van een aantal toeschouwers de eindstreep niet had gehaald, en Jet, die samen met haar opa loopt voor Stichting Vlinderkind. Of de ervaringen van Wout en Mieke, die jarenlang vrijwilliger waren bij de 4Daagse. Daarnaast geven we je ook nog wat laatste tips & tricks: hoe verschijn je nu uitgerust en fit aan de start, en hoe kun je straks die felbegeerde medaille het beste bewaren?

Om ook onze internationale deelnemers in deze verhalen mee te nemen, zijn enkele grote artikelen vertaald naar het Engels. Via de QR-code op deze pagina kom je bij het online magazine met de vertalingen.

We hebben met veel zorg en plezier aan deze editie gewerkt. Hopelijk lees je dit magazine met net zoveel plezier.

Ik wens je vier prachtige wandeldagen toe. Geniet van elke stap, van de mensen om je heen, en van de feestelijke intocht over de Via Gladiola. Dat magische moment waarop alles samenkomt. Laten we er samen een geweldige editie van maken!

Babs Rijke

WOORDVOERDER STICHTING DE 4DAAGSE



Read parts of this magazine in English.



Uitgelicht

16. 100 jaar startplaats Nijmegen

De lange historie van de 4Daagse in beeld met feiten en cijfers

36. Wat werkt voor jou?

Sportpsycholoog Rico Schuijers gaat in op de mentale aspecten van de 4Daagse

50. Het verhaal van...

Evelien de Bruijn over het gezelligste stukje van de Roze Woensdag en jezelf kunnen zijn

62. Ontdek jouw wandelstijl

Kom er aan de hand van de vragen achter wat voor 4Daagsewandelaar jij bent

96. Achter de schermen

Een reportage over het productieproces van het iconische 4Daagsekrus



Hier doen we het toch voor!



Nijmegen is al 100 jaar startplaats!



COLOFON

Tekst & productie: gloedcommunicatie in samenwerking met Stichting DE 4DAAGSE

Ontwerp & opmaak: gloedcommunicatie

Fotografie/illustraties: Duncan de Fey, Dennis Vloedmans, Roel Venderbosch, Fotocollectie Regionaal Archief Nijmegen (Flip Franssen, Jan van Teeffelen), Franka Wijnbergen, Toon de Vos, Bert van Meegen, Bianca Dekkers-van Uden, Patrick van Beek,

Robin Wagenaar, F&L Publishing Group, Getty Images (wildpixel, Mary Naimanbayeva, Paper Trident, RamilF, Abdullah al Mahdi, Tim UR), Natuurmonumenten (Laurence Delderfield, Nena Rosler, Bob Luijks), BSR Agency, Flaticon, Bert van Meegen, Commandohut, privécollecties.

Stroomschema en strip: Roel Venderbosch

Drukwerk: Moderna printing, Beringen (BE)

Redactie: magazine@4daagse.nl

↖ Opa en kleindochter gaan
'm samen lopen

OP DE ROUTE



55.



19.

Bien neemt je graag mee naar de hoogtepunten van Blauwe Dinsdag: Elst, Lent, Bemmelen, het land van water en bruggen.



45.

Manon en Natasha nemen je mee naar de hoogtepunten van Roze Woensdag: Wijchen, Beuningen en Weurt.



41.



8.

Wat wil jij weten over de 4Daagse?



65.

Boswachter Bart neemt je mee naar de natuur van Heumensoord. Leuk vóór, tijdens en na de 4Daagse.



91.

Eva, Hayven en Kamilla nemen je mee naar de hoogtepunten van de dag van Cuijk en omstreken.

En verder... 15. **Makers** 4Daagsepodcast aan het woord - 42. **Hoe het publiek** Gerard naar de finish hielp - 55. **De 4Daagse** beleef je met elkaar - 74. **Samen** voor een kleinere voetafdruk - 102. **Goed bekeken:** hoofd, schouders, knie en teen

SCAN EN MAAK KANS!

Maak kennis met de merken uit je Goodiebag
én maak kans op één van de geweldige prijzen hieronder



* **Startbewijzen** voor de 4Daagse van 2026

* 1x **Beter bed** Win een B Bright matras naar keuze!

* 1x **LOWA** Maak kans op een paar MADDUX PRO naar keuze!

* 4x **Zomervakantie:** Win één van de vier zomervakanties in de regio St. Johann in Tirol

* 1x **deuter** Win de 4Daagse Air 12 rugzak

* 1x **Gegarandeerd Onregelmatig Uitgevers** Win alle wandelgidsen t.w.v. meer dan € 1.100

* 1x **Avis** Win een weekend gratis autoverhuur van Avis!



deuter



bagoffice



Beste 4Daagse-deelnemer,

Namens alle Nijmegenaren heet ik u graag van harte welkom in de oudste stad van Nederland. Nijmegen is ook al 100 jaar de startplaats van het grootste wandelevenement van ons land, de 4Daagse. Daar zijn wij natuurlijk heel trots op!

De Prins Hendrik-kazerne was tot 1999 de traditionele start- en finishlocatie van de 4Daagse. De militaire sfeer en historische gebouwen gaven de start een bijzonder karakter.

Als 4Daagse-deelnemer treedt u niet alleen in de voetsporen van honderdduizenden wandelaars, die u al een eeuw lang elke zomer zijn voorgedaan. Maar u loopt ook over wegen en paden waar ruim 2.000 jaar geleden al Romeinse legioenen marcheerden. Niet voor niets heet de laatste straat van uw triomftocht voor één dag in het jaar 'Via Gladiola'.

Tijdens de derde week van juli staat Nijmegen elk jaar weer even helemaal op zijn kop. Muziek klinkt van 's morgens vroeg tot 's avonds laat door de stad, straten zijn afgezet, wandelaars en feestvierders bevolken hotels, campings en logeerhuizen. De Nijmegenaren zijn aan deze gezellige drukte gewend en maken er graag samen met u een feestje van.

100 jaar 4Daagse in Nijmegen. Vier dagen vol avonturen en verhalen. Ik weet zeker dat u straks, net als al die wandelaars van de voorbije 100 edities, met onvergetelijke herinneringen weer naar huis gaat. Ook ik geniet elk jaar opnieuw van deze week. Ik weet nog goed dat ik in 2012 mijn eerste keer als burgemeester de 4Daagse beleefde. Dat werd voor mij een heel bijzondere week. Het voelde gastvrij, extra feestelijk en het was ook nog eens lekker weer. Hopelijk voelt u zich straks even welkom als ik toen.

U staan afwisselende routes te wachten door Nijmegen en omliggende gemeenten, door levendige straten en een prachtige, groene omgeving. Ik hoop dat u geniet van de saamhorigheid en vrolijkheid, het mooie wandelweertje, en natuurlijk dat u blessurevrij over de finish komt.

Tot ziens bij de intocht op de Via Gladiola, en hopelijk ook tot volgend jaar!

Hubert Bruls

BURGEMEESTER NIJMEGEN

Ontvang elke vrijdag een dosis wandelinspiratie rechtstreeks in je mailbox



Meld je aan voor de Wandel.nl nieuwsbrief en laat je verrassen door alles wat met wandelen te maken heeft.

Ontdek prachtige routes, blijf op de hoogte van leuke evenementen en profiteer van handige tips om je wandelingen nog leuker te maken. Schrijf je nu in en laat je wekelijks inspireren.

KWBN

Scan hier en schrijf je in!
wandel.nl/nieuwsbrief



Niet waar! De grootste 4Daagse mythes ontmaskerd

Hoe onwaar ook, sommige verhalen over de 4Daagse zijn heel **hardnekkig**. We ontmaskeren vier van deze beruchte mythes, zodat je goed geïnformeerd van start gaat.



Mythe 1: Wees zo vroeg mogelijk op de Wedren om de drukte voor te zijn.

Veel lopers denken dat ze als eerste op de Wedren moeten zijn om snel te kunnen vertrekken en de drukte voor te zijn. Dat is niet nodig, want elke afstand heeft een vast startmoment, met genoeg starttijd voor iedereen om op tijd te kunnen finishen. Extra vroeg aanwezig zijn, betekent vooral dat je langer moet wachten terwijl je spieren afkoelen. Voorkom onnodige blessures en gun jezelf een ontspannen start van de 4Daagse, met warme spieren.



Mythe 2: Iedereen bij het Rode Kruis is een blarenexpert.

4Daagsewandelaars kunnen vertrouwen op de hulp van het Rode Kruis, zeker als het aankomt op de behandeling van blaren. Maar niet iedere Rode Kruis-medewerker mag blaren prikken. De blarenprikkers bij het Rode Kruis hebben een speciale opleiding en de nodige opfriscursussen gevolgd om blaren veilig en hygiënisch te kunnen behandelen.



Lees hier hoe je het risico op blaren verkleint



Mythe 3: Met een beschadigd 4Daagsebandje is je 4Daagse voorbij.

Dat is niet waar. Als het bandje te zwaar beschadigd raakt, dan ga je naar de Servicedesk op de Wedren voor een nieuwe. Het 4Daagsebandje is immers een belangrijk bewijs van jouw deelname aan de 4Daagse en wordt elke dag gescand bij start en finish. Het bandje is gemaakt van speciaal materiaal, maar zorg er toch goed voor. Zodat je geen tijd kwijt bent met het halen van een nieuw exemplaar.



Mythe 4: Als je een controlepost mist, word je gediskwalificeerd.

Eén controlepost missen is geen ramp. Maar om je controlekaart voor de volgende dag te mogen ophalen, moet je kunnen aantonen dat je de hele route hebt gelopen en alleen die ene controlepost hebt gemist. Bijvoorbeeld met jouw gelopen route in de 4Daagse-app of een andere tracking-app, foto's en filmpjes die laten zien dat je de complete route hebt gevolgd of een gedetailleerd verhaal van wat je onderweg hebt gezien en ervaren.

3

veelgestelde **vragen**

De 4Daagse is een groot evenement waar veel vragen over zijn, van zowel deelnemers als mensen die het van de zijlijn volgen. We hebben drie veelgestelde vragen voor je op een rijtje gezet.

Vraag

1.

***Oriënteert
de 4Daagse zich
weleens op
nieuwe routes?***



De routes van de 4Daagse zijn zorgvuldig ontworpen vanuit het oogpunt van de veiligheid van de wandelaar en de beschikbaarheid van faciliteiten. We oriënteren ons daarom alleen op nieuwe routes als dat echt noodzakelijk is, bijvoorbeeld uit veiligheidsoogpunt, of als een verkeerssituatie is gewijzigd. Het aanpassen van bestaande routes is complex, omdat de route door

verschillende gemeenten loopt en veel vergunningen vereist. Zelfs een kleine wijziging doorvoeren, kan al jaren duren. Daarnaast moet de route toegankelijk blijven voor hulpdiensten en niet elke weg is hiervoor geschikt. Tot slot bereiden de doorkomstgemeenten zich het hele jaar voor op de feestelijke doortocht, een traditie die de route zijn unieke glans geeft.

Vraag

2.

Hoe gaat de 4Daagse om met de drukte op de route?

De drukte op de route is voor veel wandelaars een belangrijk punt. De organisatie en de doortochtgemeenten werken samen om de drukte te beheersen en een veilige, prettige wandelervaring te bieden. Zo monitort het Meld- en informatiecentrum continu op locaties met extreme drukte. Wanneer zij zien dat het ergens te druk is, kunnen routes worden aangepast met een zogenaamde bypass om de doorstroom op gang te houden. Voor de editie van dit jaar hebben we zowel de start- en finishlocatie als de tijdschema's

geoptimaliseerd om pieken beter te beheersen. Betere spreiding bij de start zorgt voor een betere doorstroom op het parcours. Dit kan betekenen dat je iets langer moet wachten op de Wedren, maar het voorkomt opstoppen onderweg. Welke acties we ook ondernemen, veiligheid en comfort van alle deelnemers heeft onze prioriteit. Zo kun jij je focussen op jouw prestatie.



Nog meer weten? Kijk dan eens op het YouTubekanaal van de 4Daagse voor interessante explainers.



Vraag

3.

Waarom krijg je na het 11^e 4Daagsekruis tot de 25^e editie alleen nog maar speldjes met een cijfer?

De 15e of 20e editie zijn toch ook mijlpalen?

De geschiedenis van het 4Daagsekruis is net zo boeiend als die van de 4Daagse zelf. Vroeger kreeg je na het gouden kruis (bij 10 deelnames) pas een nieuw kruis bij 40 deelnames, omdat dan de geëmailleerde inleg van het kruis verandert. Later werd besloten om bij 25 deelnames een nieuw kruis uit te reiken. Bovendien is het zo dat, naarmate je meer edities hebt volbracht, er meer edelmetaal in de medaille verwerkt zit. Dit verhoogt niet alleen de waarde van het 4Daagsekruis, maar ook de productiekosten. Een cijfertje is een stuk goedkoper om aan te bieden. Voor de échte doorlopers zijn er speciale kruizen bij 40, 50, 60 en zelfs 70 deelnames.

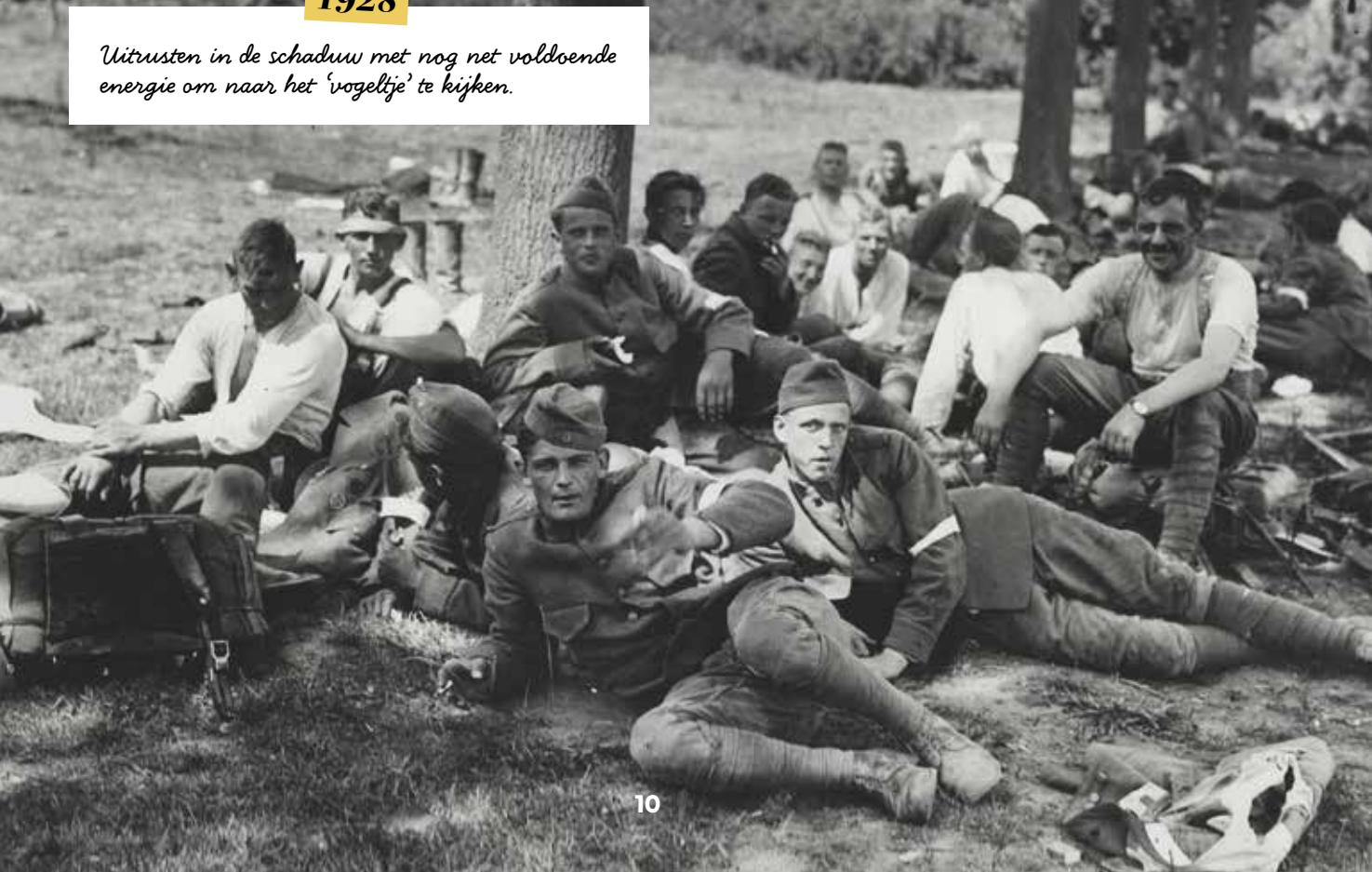


71 deelnames!

Recordhouder is Bert van der Lans, die de 4Daagse maar liefst 71 keer volbracht. Bert van der Lans is in januari 2025 op 92-jarige leeftijd overleden. Zijn laatste deelname was in 2019, waar hij op dag 2 uitviel. Zijn toewijding en passie voor het wandelen zijn een blijvende inspiratie.



Uitrusten in de schaduw met nog net voldoende energie om naar het 'vogeltje' te kijken.





1928

*Eén, twee, in de maat...
Strak in het juiste
tempo op het ritme van
de trommel.*

Lang leve Nijmegen

100 JAAR

Deze editie is het een eeuw geleden
dat Nijmegen als vaste start- en
finishlocatie van de 4Daagse werd
aangewezen. En dat heeft mooie
plaatjes opgeleverd:
een selectie.



1980



1992



VREDE ZONDER WAPENS

2024

Geef je benen even rust - en je hoofd wat te doen!

Je hebt al flink wat kilometers in de benen – tijd voor een korte pauze. Deze puzzel biedt een paar minuten mentale afleiding én een hint naar iets wat je vandaag regelmatig tegenkomt. Veel wandelplezier gewenst!

De oplossing is één van de vele faciliteiten – in totaal goed voor ruim 30.000 m² – die wij al tientallen jaren bouwen voor de deelnemers.

1. Dit is de naam van de start- en finishlocatie van de 4Daagse.
2. Voormalige Romeinse naam van Nijmegen.
3. Dit dorp is een keerpunt op de eerste dag en staat bekend om zijn feestelijke ontvangst van wandelaars.
4. Deze straat in Nijmegen verandert op de laatste dag in de 'Via Gladiola' en is de plek waar je hopelijk je 4Daagse kruisje ontvangt.
5. Deze tijdelijke brug wordt speciaal voor de 4Daagse aangelegd over de Maas bij Cuijk.
6. In dit tijdelijke kamp huizen de meer dan 1000 militaire deelnemers van de 4Daagse.
7. Dit dorp is het keerpunt op de tweede dag en staat bekend om zijn kasteel en feestelijke sfeer.
8. Je doucht erin, rust eronder of wordt er geholpen door de EHBO. Maar na de 4Daagse is het weg. Deze gebouwen zijn...

		.										

Oplossing

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
----	----	----	----	----	----	----	----



Deel jouw mooiste moment op De Wedren

Bij Albron maken we dagelijks mooie herinneringen – samen, op locatie, en in het hart van bijzondere evenementen zoals de 4Daagse.

De 4Daagse is niet alleen een wandelprestatie, het is ook een beleving vol sfeer, saamhorigheid en tradities. Albron is al jarenlang trotse partner op De Wedren, het bruisende hart waar wandelaars elkaar aanmoedigen, op adem komen en bijzondere momenten delen.

Of je nu 's ochtends vroeg je eerste koffie haalt of 's middags moe maar voldaan terugkomt, op De

Wedren gebeurt iets bijzonders. En daar zijn wij – met een glimlach, een lekker drankje en een warm welkom.

Dit jaar dagen we je uit: wat is jouw mooiste herinnering op De Wedren? Was het dat spontane gesprek met een onbekende? Een dansje na de finish? Of misschien een knuffel van een dierbare bij terugkomst? Deel jouw moment met ons! We verzamelen de meest hartverwarmende, grappige of ontroerende verhalen. Een selectie krijgt een plekje op onze 4Daagsemuur van herinneringen én maakt kans op een Albron-verwenpakket!



Albron
dat smaakt naar beter

Jouw verhaal verdient een podium! Deel je mooiste Wedren-moment op social media, tag **@albronnatwork** en laat anderen meegenieten van jouw 4Daagse-herinnering.

Losse zolen en spierpijn: wandelblunders

Wandelen is heerlijk. Een lekker ommetje tijdens de werkdag of een lange wandeling, bijvoorbeeld als voorbereiding op de 4Daagse. Maar zonder goede voorbereiding gaat er wel eens wat mis. **We vroegen daarom een aantal medewerkers van Sazas naar hun wandelblunders.** Zodat jij wél goed voorbereid op pad gaat.



Edwin van der Weide
**Ah nee,
losse zool!**

‘Ik wandel graag tijdens mijn vakanties in de bergen in Noorwegen. Mijn bergschoenen gebruik ik ook alleen dan. Tijdens een wat langere wandeltocht liet opeens mijn zool los. Met verband kon ik mijn zool weer vastmaken aan mijn schoen. Wat blijkt: je tussenzool veroudert ook als je je schoenen niet gebruikt. Het blijkt slim om de onderdelen van je schoenen regelmatig te controleren, ook als de schoenen er van de buitenkant helemaal goed uitzien.’



Justine Grep
Een tegenvaller

‘Ik wandel regelmatig 1,5 uur. Toen ik met zwangerschapsverlof ging, dacht ik dat wel vol te kunnen houden. De eerste week lukte dat. Tot het moment dat ik mijn partner moest bellen of hij me kon ophalen. Ik was te moe om verder te lopen. Na een half-uurtje te hebben gewacht in een koffietentje, kon ik zo de auto instappen. Daarna heb ik het maar bij kortere routes gehouden.’



Paul Klinkert
Oei, spierpijn...

‘Wandelen doe ik graag en veel, maar soms ga ik lëtterlijk een stapje te ver. Tijdens een wandeling door mijn favoriete stad Utrecht besloot ik af te wijken van de ANWB-route. In mijn enthousiasme liep ik véél te ver door, want Utrecht heeft zoveel moois te bieden. Maar aan het einde van deze geïmproviseerde wandeling had ik al spierpijn. Daarvan heb ik de volgende dag flink last gehad.’

Bewegen is belangrijk voor je vitaliteit. Regelmatig bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, helpt om vitaal te zijn. Sazas zet zich in voor vitale mensen in gezonde bedrijven. Daarom zijn wij ook dit jaar weer trotse sponsor van de 4Daagse. Meer bewegen tijdens je werk? [Bekijk de tips op sazas.nl](https://www.sazas.nl).

Aan het woord: de makers van de 4Daagsepodcast

De 4Daagse barst van de bijzondere verhalen. In de officiële 4Daagsepodcast brengen podcastmakers Gijs de Bakker en San Sperber deze verhalen tot leven voor een groter publiek.

Wat drijft jullie om deze podcast te maken? “Wandelaars horen graag wat er achter de schermen gebeurt”, zegt San. Een instemmend knikkende Gijs vult aan: “Bovendien blijkt uit onderzoek dat veel wandelaars al tijdens hun wandeltrainingen afstemmen op de podcast.”

Hoe gaan jullie te werk bij een opname?

“Voor elke aflevering ligt een strak draaiboek klaar”, zegt Gijs. “Toch blijft spontaniteit belangrijk, want we willen dat het aanvoelt als een radioshow. We zoeken passende verhalen. Dat is niet makkelijk, maar het lukt ons altijd.”

Wat voor een reacties krijgen jullie?

San: “Luisteraars hebben veel waardering voor de praktische tips. Ervaringen van de andere wandelaars oogsten ook altijd veel herkenning. Daarnaast vinden mensen het leuk om nieuwe perspectieven op de 4Daagse te krijgen. Zelfs vanuit NPO Radio 2 kregen we een positieve reactie. Als je van deze radiomakers hoort dat ze jouw podcast leuk vinden, is dat een enorme eer.”



Hebben jullie een favoriete aflevering?

Gijs denkt direct aan één moment: “De bezemwagen raakte me. Een deelnemer moest om medische redenen uitstappen en deelde open zijn verhaal. Dat vond ik mooi.” Ook San heeft een favoriet: “De aflevering over diversiteit vond ik prachtig. En waar past dat thema beter dan bij The Walk of the World?”

Wat willen jullie wandelaars meegeven?

Na een korte blik richting elkaar: “Of je nu luistert naar de 4Daagse-podcast of een playlist: wandelen en ritme gaan hand in hand. Zoek het ritme van jouw wandelprestatie.”

100 jaar startplaats Nijmegen

1909

De 1^e 4Daagse:

op 1 september vertrokken vanuit
10 kazernes in totaal
296 militairen en
10 burgers over maar liefst
15 parcoursen. De afstand is
140 km: 35 km per dag.

1910

De 42(44?) deelnemers

kunnen voor het eerst kiezen
uit meerdere afstanden:

**35, 45 of 55 km
per dag.**

1921

**44,6% van de
707 deelnemers
valt uit.** Een dieptepunt
in de geschiedenis van
de 4Daagse



1970

De eerste 'Zomerfeesten'.

1965

**Eerste Verzorgers-
medaille**
uitgereikt aan
4Daagseverzorgers.



1958

Ter gelegenheid van het
50-jarig bestaan
van de NBvLO ontvangt de bond
het predicaat Koninklijk.
Voortaan wordt de 4Daagse
georganiseerd door de KNBLO.

1995

*Er doen voor het eerst
rolstoelers mee. Pas
in 2009 krijgen ze ook
een 4Daagsekrusje.*

1983

De 4Daagse krijgt een
eigen **gladiool**, gekweekt
door Sjerps Bloembollen.
Deze is officieel geregistreerd
onder de naam 'Vierdaagse'.



2005

**53.336 wandelaars
schrijven zich in, een record!**
Voor het eerst is een loting nodig,
want de limiet is
47.500.

In 2025 is het 100 jaar geleden dat Nijmegen werd benoemd tot dé vaste startplaats van de 4Daagse. Achter deze lange historie schuilt een indrukwekkende wereld van feiten en cijfers. Van het aantal gelopen kilometers tot het recordaantal blaren dat per dag wordt behandeld.

1925



Nijmegen wordt vaste startplaats. Van Arnhem tot Breda, nergens bleken de gastvrijheid en de parcoursen beter dan in Nijmegen en omgeving.

1926

A. van de Goes haalt voor de 10e keer de eindstreep en is daarmee de **eerste goudenkruisdrager**.



1928

Geïnspireerd door de Olympische Spelen worden voor het eerst deelnemers uit het buitenland toegelaten:

**48 Duitse militairen,
40 Britse burgers,
1 Fransman en
20 Noorse militairen.**

1954

Grens van
10.000
inschrijvingen
voor het eerst
gepasseerd.

1946

Na een onderbreking door zes oorlogsjaren is er opnieuw een 4Daagse.
4.011 deelnemers,
met slechts **301 militairen.**
Afstanden zijn dan 30, 40, 50 of 55 km per dag.

1932



De 4Daagse krijgt het 4Daagselied
**‘Natuur gaf ons een motor mee,
van ‘t allerbeste merk’**
aangeboden door de Nijmeegse componist H.A. van Mechelen, de tekst is van J.P.J.H. Clinge Doorenbos.



2006

Na één dag wordt de 4Daagse afgelast. Dat was nog nooit gebeurd. Twee wandelaars overleden die eerste bloedhete dag, honderden vielen flauw.

2016

100^e
4Daagse.

2020

Geen 4Daagse vanwege de **corona-pandemie**.
Ook in 2021 kan de 4Daagse niet doorgaan.



2022

Vanwege **extreme hitte** wordt besloten de eerste wandeldag te schrappen.

2025

Nijmegen is voor het **100^e jaar** startplaats.

Nijmegen

Bruggen, stappen en verhalen

4Daagse dinsdag. Laatste wandelaars de stad uit. Ik feest een stukje mee, camera in de hand.

De 107e 4Daagse. 100 jaar start en finish in Nijmegen. Terwijl de laatste lopers naar Lent trekken, viert de stad feest. Nijmegen is gastvrij en loopt, leeft en bruist. 'Old City, Young Vibe': de oudste stad van Nederland met het jongste, kloppende hart.

Locatie foto: Waalbrug, 4Daagsedinsdag – laatste lopers op weg naar Lent

Fotografie: Bart Kouwenberg (B-Art Photography)

Website: <https://www.b-artphotography.nl/>



vier!
mijn dag

BLAUWE DINSDAG

“Vlak voor de start voel je de energie en spanning van de lopers”

Bien Koudijs loopt haar derde 4Daagse. Voor haar is Blauwe Dinsdag een magische dag. “Vooral het moment vlak voor de start: dan voel je de energie en de spanning van de lopers.” Bien wandelt nu een aantal jaar. Het is haar redding geworden. Want met een flink overgewicht en een hoge bloeddruk moest er iets veranderen. “Ik begon met drie keer per week vijf minuten een blokje om. Langzaam breidde ik dat uit naar rondjes van vijf km. Eerst nog met veel weerstand, maar later kreeg ik er lol in en ging ik zelfs hardlopen. De mist in mijn hoofd trok op en in combinatie met een ander eetpatroon viel ik in twee jaar tijd 60 kilo af.” Toen een vriendin aankondigde dat ze in 2022 de 4Daagse ging lopen, begon het bij Bien te kriebelen. Maar omdat ze dat jaar meedeed aan de marathon van Rotterdam, werd de editie van 2023 haar eerste 4Daagse.

Bien neemt je op de volgende pagina's graag mee naar de hoogtepunten van Blauwe Dinsdag: Elst, Lent, Bemmelen, het land van water en bruggen.



SABRINA (BIEN) KOUDIJS,

38 jaar, woont in Zeist met haar vriend Jan. Bien coacht anderen om mentaal en fysiek sterker te worden.

<https://bienvitality.com/>
Voor Bien zelf is wandelen heel belangrijk.

“Voor mij betekent wandelen vrijheid, rust in mijn hoofd en kracht in mijn lijf.”



1 DE WAALBRUG

De majestueuze Waalbrug is een van de iconen van de 4Daagse.

Bien: “Als je op de Waalbrug de menigte voor je uit ziet lopen en nog een hele stoet achter je aan ziet komen, is dat gewoon fenomenaal! Maar je weet ook dat je nog 200 km hebt te gaan.”

2

DIJK TUSSEN LENT EN OOSTERHOUT

Bien woont niet in de buurt van Nijmegen, maar zoekt wel het water op tijdens haar trainingen voor de 4Daagse.

“Water geeft een bepaalde kalmte als je erlangs loopt, een gevoel van rust. Op Blauwe Dinsdag vormt dat wandelen langs het water een groot contrast met de energie van alle wandelaars. En met de muziek die om half vijf 's ochtends schalt uit de achtertuinen van de mensen die langs de dijk wonen. Wat een trots stralen die mensen uit, dat wij daar lopen, langs hun achtertuin! Wat wandelen langs het water voor mij ook betekent? Dat ik me een beetje rustig houd, want we moeten nog een paar dagen.”





3

ELST

Een plaats die volgens Bien perfect bij Blauwe Dinsdag past is Elst.

Bien: "Elst is best keurig, en dat bedoel ik positief. Het voelt lieflijk, gezond en zorgt ervoor dat je het nog even volhoudt."

In Elst krijg je een appeltje in je handen gedrukt, terwijl dat in Cuijk zomaar een frikandel kan zijn.

En dat is maar goed ook, want op dinsdag zitten we nog helemaal aan het begin van de 4Daagse."

Bien vindt het mooi om te ervaren hoe de entourage en sfeer in de loop van de dagen opbouwt en zich aanpast aan de fase van de 4Daagse. "Misschien heeft het ook wel iets te maken met de cultuurverschillen tussen Gelderland en

Brabant. Let maar eens op: elke dag wordt het een beetje feestelijker, gekker, drukker en ongezonder."



4

BRUGGEN EN VIADUCTEN

Niet alleen de bruggen over het water, maar ook de viaducten over de wegen zijn volgens Bien een feestje om overheen te lopen. "Dat getoeter vanaf de snelweg, fantastisch vind ik dat! Als wandelaar voel ik me dan echt gezien. Ik denk wel dat dit tijdens de 4Daagse ook een belangrijke rol speelt: dat je gezien wordt. Je bent immers bezig om een enorme prestatie neer te zetten."



De waterposten

"Drinken is zo belangrijk! De vrijwilligers van de waterposten zijn echt fantastisch!"

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

5

WAAR 50 KM EN 40 KM ELKAAR TEGENKOMEN

Dit jaar kijkt Bien weer enorm uit naar de plek waar de 40 km en 50 km elkaar tegenkomen richting Nijmegen. “Dat vind ik zo’n magisch moment. De mensen van de 50 km die vooral doorstampen en bezig zijn met hun tijden, komen weer bij de 40 km-wandelaars die er vooral vier dagen lang een feestje van willen maken.” Als verderop de 30 km-wandelaars er dan ook weer bij komen, is het deelnemersveld weer compleet.

Wist je dat

Wist je dat je de energie van de mensen om je heen kunt gebruiken om verder te gaan?



TIP VAN BIEN VOOR DE INTROVERTE WANDELAAR:

“Doe waar jij energie van krijgt, bijvoorbeeld van het water. Zoek dat op. Je hoeft niet te praten, je kunt ook luisteren. Naar de verhalen, de voetstappen, muziek of zet een podcast op. De 4Daagse kan heel overweldigend zijn. Ook ik wilde soms gewoon even alleen zijn. Dan gingen de anderen eten, en liep ik alleen door en dat vond ik heerlijk.”

Op de kaart



*'Wie met Gods klokken
schiet, wint de oorlog niet'*

*'Shoot with God's bells and
you won't win the war'*

Plek waar de geschiedenis nog voelbaar aanwezig is



In het buitengebied van Bemmelen kun je in alle rust heerlijk wandelen. Maar tijdens de Tweede Wereldoorlog werd hier hard gevochten.

Als ik op deze plek ben, sta ik altijd even stil bij wat er zich hier aan het eind van de oorlog heeft afgespeeld. De monumenten 'Shermantank' en het 'kapelletje op de heuvel' herinneren ons aan die tijd. In de Buitenexpo Keuze Vrijheid vertellen bewoners hun emotionele oorlogsverhaal. Erg indrukwekkend!



**Locatie foto: hoek Vergert en Heuvelsestraat 14
in Bemmelen (naast de 'Shermantank')**

Website: www.bezoekdebetuwe.nl

Fotograaf: Marlies Pouwels-Blom

Insta: @mpbfotografie

Lingewaard



LOWA
simply more...

LOOP DE 4DAAGSE IN STIJL!



①



②



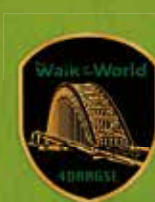
③



④



⑤



⑥



⑦

1. 4DAAGSE SHIRT OFFICIAL 2025 2. LIMITED EDITION SHIRT 2025 3. 4DAAGSE BUCKET HAT
4. SIGG 4DAAGSE DRINKFLESSEN 5. 4DAAGSE PIN WEGWIJZER
6. 4DAAGSE PIN SCHILD WAALBRUG 7. 4DAAGSE PIN KRUIS EN WANDELSCHOEN



BEZOEK DE MERCHANDISE STAND OP DE WEDREN OF GA NAAR [WEBSHOP.4DAAGSE.NL](https://www.webshop.4daagse.nl)



Overbetuwe

Landschap vol verhalen en geschiedenis

In het land tussen de rivieren liepen eeuwen geleden al jagers, Romeinen, hertogen, bisschoppen, boeren en soldaten. Dit kun je zien en horen. Loop je mee?

Wie wandelt, heeft tijd om de verhalen te ontdekken over het leven, de strijd in alle tijden en te genieten van de prachtige natuur. De dijken vertellen over de strijd met het water.

Beleef de omgeving van de geschiedenis tot streekproducten. Musea vertellen over de Romeinen en monumenten laten ons stilstaan bij de Tweede Wereldoorlog, zoals op Landgoed Schoonderlogt tussen Valburg en Elst. Geniet van het fruit uit de boomgaarden, de weidse weilanden en verkoelende strandparken. Tussen de rivieren klopt het hart van Overbetuwe.

Op de Belevingskaart Overbetuwe & Lingewaard vind je alle verhalen en geschiedenis van dit landschap terug. Deze kaart kun je vóór 1 september 2025, op vertoon van dit magazine, gratis ophalen bij het gemeentehuis van Overbetuwe in Elst. Kom en ontdek het zelf!

Ambassadeur: burgemeester Patricia Hoytink – Roubos
Fotograaf: Nienke Wiering



Jouw geheime wapen tijdens de 4Daagse? Beter slapen!

Je traint je kilometers, let op je voeding en kiest je schoenen met zorg. Maar denk je ook aan je nachtrust? **Goed slapen is dé sleutel tot sneller herstel en betere prestaties. Wie goed slaapt, loopt verder, herstelt sneller en geniet meer.**

Herstel als een pro

Vier dagen lang het beste uit jezelf halen? Dan is optimaal herstel geen luxe, maar noodzaak. Een matras dat perfect past bij jouw lichaam en slaapbehoeften maakt het verschil. **Goed slapen herstelt je spieren, maakt je hoofd leeg en brengt je energie weer op peil.** Precies wat jij nodig hebt om elke dag fris aan de start te staan.

Slaap jezelf naar de finish: ontdek jouw ideale matras bij Beter Bed

Vind jouw perfecte match met de Beter Slapen iD lichaamsscanner

Iedere wandelaar is anders. Daarom ontwikkelden wij, samen met toonaangevende Amerikaanse slaapwetenschappers de Beter Slapen iD lichaamsscanner. **Binnen 5 minuten meet onze slimme lichaamsscanner exact wat jouw lichaam nodig heeft voor maximale ondersteuning en herstel.**

4Daagse-kruisje behaald?

Profiteer van
10%
extra korting!

Kom langs voor jouw gratis lichaamsscanner in een van onze winkels en ontvang **10% extra korting** op je aankoop.



Scan de QR-code of kom langs in de winkel voor jouw gratis lichaamsscanner.

Beter slapen, beter leven. Beter Bed.



Tips van uitvallers

Wist je dat op Roze Dinsdag gemiddeld de meeste mensen uitvallen? Dan gaat het vooral om de ongetrainde wandelaars. En al haalt één op de tien deelnemers de finish niet, de uitvallers zijn vaak een schat aan ervaring rijker. Ervaring die ze hier met jou delen.



Tip 1: Houd je zoutgehalte op peil

Jeanette Dijk uit Alblasterdam: neem standaard een flesje mee met ORS (tegen uitdroging) en sportdrink. Door alleen water te drinken, kun je snel duizelig worden. Een beetje suiker en zout helpt!



Tip 2: Blijf eten

Quintijn van der Horst uit Zwolle: eet elke keer als je pauze neemt, ook al heb je geen honger. Blijf eten. Zorg ook dat je na de finish genoeg blijft eten en drinken. Dikke tip: maak een herstelshake.



Tip 3: Luister naar je eigen lichaam

Marja Toom uit Ridderkerk: iedereen roept dat opgeven geen optie is, maar mijn tip is: luister naar je eigen lichaam. Dat is altijd het beste, alleen jij voelt wat je voelt.



Tip 4: Draag sokken met tenen

Edward Tie uit Den Haag: helaas ben ik vijf keer uitgevallen. Ik heb geleerd dat sokken met tenen blaren kunnen voorkomen!



Tip 5: Loop je eigen tempo

Annet Prommenschenkel uit Houten: ik heb inmiddels tien kruisjes, maar ben ook twee keer uitgevallen. Mijn grootste les: loop op je eigen tempo en bepaal zelf wanneer pauzes voor jou goed zijn. Loop echt voor je plezier. Als je echt niet goed in je vel zit, is het wandelen nog zwaarder. Kan het publiek je niet opbeuren? Stap uit en kom het jaar daarna stralend terug!



Tip 6: 'Mind over matter'

Mieke Noij uit Cuijk: het lijf kan vaak meer aan dan het hoofd denkt. Twee mantra's die mij er doorheen slepen, zijn dan ook: 'mind over matter' en 'pijn is maar even, opgeven is voor altijd'.



De bezem-
wagen wil je
liever niet
tegenkomen



LOOP DE 4DAAGSE IN STIJL MET DEUTER

Tijdens de tocht der tochten wil je je niet druk maken over pijntjes of ongemakken die door uitrusting worden veroorzaakt. Daarom is het belangrijk om aandacht te besteden aan je uitrusting. Rugzakspecialist deuter weet hier alles van en heeft daarom een exclusieve 4Daagse collectie ontwikkeld!

RUGZAK OF HEUPTAS?

Of je nu voor een heuptas of een rugzak gaat, met deuter ben je verzekerd van een optimaal draagcomfort. Zo biedt de **4Daagse Belt 5** veel bewegingsvrijheid en een hoog draagcomfort. Met maar liefst 2 fleshouders en verschillende vakken is er genoeg ruimte voor al jouw 4Daagse benodigheden. De kleuraccenten in groen en oranje en het 4Daagse logo zorgt ervoor dat deze heuptas een echte collectors item is.



4DAAGSE BELT 5

Liever een rugzak? Ga dan voor de **4Daagse Lite 17**.

Met kleuraccenten in groen en oranje past deze lichtgewicht rugzak qua look en feel perfect bij de 4Daagse. Zoals je van deuter gewend bent, biedt ook deze rugzak een hoog draagcomfort en technische, slimme details, zonder onnodig gewicht. Zo weegt deze rugzak slechts 390 gram!

NIEUW IN DE COLLECTIE: DE 4DAAGSE AIR 12

Exclusief verkrijgbaar tijdens de 107e editie van de 4Daagse op de Wedren: de **4Daagse Air 12**. Deze gloednieuwe rugzak heeft een ademend rugpand met mesh net, waardoor de rugzak van je rug afstaat. Hierdoor geniet je van ultieme ventilatie op warme dagen. Met een inhoud van 12 liter biedt de rugzak ook meer dan genoeg ruimte voor al jouw 4Daagse essentials! Kom langs bij de deuter-stand op de Wedren in juli en ontdek jouw ideale 4Daagse-uitrusting!



4DAAGSE AIR 12

4DAAGSE
LITE 17

TIP VAN EEN FOODIE



Yvonne Doorten,
Hoofdredacteur
Foodies magazine

Receptuur en fotografie: Willem van Santen.

“Na een lange dag – wat zeg ik; vier lange dagen – wandelen, heb je vast niet heel veel zin om uitgebreid te koken. Maar een goede maaltijd bevordert wel je herstel. Daarom deel ik één van mijn favoriete eiwitrijke gerechten uit Foodies magazine. Door de bonen en de vis zit dit gerecht vol goede eiwitten. De guacamole maakt 'm lekker fris en de liefhebbers kunnen er een extra kick aan geven met wat hot sauce. Maak het verder niet te moeilijk: eet lekker aan de tuintafel, in de zon, de wraps uit je handen. Een koud drankje erbij en terugkijken op de prachtige prestatie die je afgelopen week hebt geleverd! Wil je het nóg een tikkie makkelijker maken? Je kunt de vis ook gewoon bakken in de pan in plaats van frituren. De taco's smaken er niet minder lekker om.”



Heb je, nu het trainen voor de 4Daagse erop zit, weer wat meer tijd over? Duik dan de keuken in en ontdek meer recepten op foodiesmagazine.nl.

Frispittige vistaco's

Bereidingstijd: ca. 35 minuten

Per portie: ca. 590 kcal | 22 g eiwit | 36 g vet | 39 g koolhydraten

Ingrediënten voor 4 personen

1 klein blikje zwarte bonen
a 200g, afgespoeld en uitgelekt
1 rode ui in dunne ringen
1 grote tomaat zonder pitjes,
in blokjes gesneden
1 el hot sauce naar keuze

Voor de guacamole

2 rijpe avocado's
1 teentje knoflook
zout
sap van 1 limoen
1 el koriander gehakt

Voor de tortilla's

8 maistortilla's
1 el chipotle pasta
1 el olie

Voor de vis

olie om te bakken
50 g bloem
150 ml koud water
zout
300 g kabeljauw

1 Halveer **voor de guacamole** de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Stamp in een vijzel het knoflookteentje met een beetje zout fijn. Voeg de avocado toe en stamp tot een mooie guacamole. Voeg het limoensap en de gehakte koriander toe.

2 Meng **voor de tortilla's** de chipotle met de olie en wrijf de tortilla's in met dit mengsel. Bak de tortilla's in een hete pan ca. ½ minuut per zijde. Houd warm in een opgevouwen theedoek.

3 Verhit een flinke laag olie (ca. 1,5 cm) in een ruime pan. Roer de bloem en het koude water en een snuf zout kort tot een beslag, er mogen klontjes in zitten. Snijd de vis in gelijke repen van ca. 1 cm breed en wentel ze in het beslag. Frituur de vis, eventueel in porties, goudbruin en krokant in de hete olie.

4 Smeer op elke tortilla een flinke lepel van de guacamole en leg er wat stukjes vis op. Maak af met zwarte boontjes, rode ui, tomaat en hot sauce.



AVIS[®]

LOOP JE MEE MET DE 4DAAGSE?

Met een huurauto van
Avis kom je er wel.

WE TRY HARDER
AVIS.NL



HOE IS HET NU MET...

Een rijke 4Daagse historie: *Wim Jansen*

Wim Jansen stond als marsleider (1996-2007) aan de wieg van een grote verandering: de overgang van de KNBLO naar de zelfstandige Stichting De 4Daagse. “We begonnen met vijf bestuursleden en honderden onmisbare vrijwilligers. Samen legden we het fundament voor wat de 4Daagse nu is. Daar ben ik enorm trots op.”

Dankzij zijn achtergrond als commandant bij Defensie wist hij hoe je een organisatie stevig neerzet. Dat was ook nodig, want de nieuwe organisatie kreeg nogal wat voor haar kiezen: van hoogwater tot de afgelasting in 2006 door de extreme hitte. “We waren er echter op voorbereid. Voor ons draaide het om de wandelaars veilig te begeleiden. En dat gaf ongelooflijk veel voldoening.”

Wat Wim daarin het meest raakte, was de inzet van het bestuur en de vrijwilligers die steeds opnieuw hun mouwen opstroopten. “Zij stonden altijd klaar, ook in moeilijke tijden. Dat is zó waardevol. Ik kan er eindeloos over vertellen.”

Nog altijd betrokken

Zelf liep Wim de 4Daagse twee keer, al werd hij daarvoor wel een beetje overgehaald door vrienden. “Dan voel je echt wat het betekent. Mijn boodschap: wees trots. Je doet iets bijzonders.”

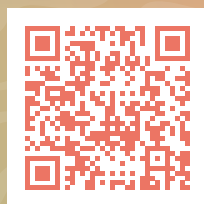
Wim is nu erelid van de 4Daagse. De waardering voor zijn inzet blijft voelbaar. Het huidige bestuur nodigt hem en andere ereleden nog jaarlijks uit voor een etentje. Hier praten ze bij over allerlei ontwikkelingen rondom de organisatie.



12 - 18 juli
2025

Doorstappen? Kom feesten!

Ruim 1000 acts op meer dan 45 podia!



Bekijk het programma



Nog niet uitgewandeld?

Ontdek de Betuwe, Bommelerwaard en het Land van Maas en Waal via 1000 km aan wandelroutes. Volg een kleuren rondje of stel je eigen route samen. Struin door uiterwaarden, wandel tussen bloesem of maak een ommetje met het gezin.

Tip voor 4Daagse-wandelaars:

Onderweg even uitblazen? Neem een van onze uit@waarde pontjes voor een korte, mooie overtocht!

Meer info:
www.uitinderegio.nl/wandelen



HOE IS HET NU MET...

Wout & Mieke Engelaar **“Het wordt familie”**

Wout (80) en Mieke Engelaar (76) waren jarenlang enthousiaste vrijwilligers bij de dienst Controle. En nog steeds is de 4Daagse verweven met hun dagelijks leven.

Ieder jaar tellen ze de dagen af tot de start van de 4Daagse. Vanuit hun huis aan de Waalkade zien ze de lopers 's ochtends de Waalbrug oversteken. Zelf liepen ze ook een aantal keer mee. Wout liep destijds 55 kilometer, Mieke viel helaas na één moedige poging uit.

Levenslange vriendschappen

Maar dat doet niets af aan Miekies liefde voor het wandelevenement. 30 Jaar lang werkte ze als controleur en knipte ze – net als Wout – de controlekaarten van de wandelaars. “Als klein meisje zat ik al op de stoep te kijken naar de wandelaars. Er werden pannenkoeken gebakken, prins Claus kwam langs.”

Later werd Mieke posthoofd en zorgde ze ervoor dat de controleurs werden ingedeeld per post. Vervoer, lunch... ze regelde het allemaal met even veel plezier en toewijding. Stoppen was dan ook niet gemakkelijk. Mieke: “Ik heb zitten huilen, want het wordt toch familie.” Voor Wout was dat niet anders. Met veel vrijwilligers sloten ze levenslange vriendschappen, vertelt hij. “De 4Daagse gaat bij ons het hele jaar door.”

Zomer in de Geluksregio St. Johann in Tirol

Ontelbare kilometers wandel- en fietspaden, gezinsavonturen en een kleurrijke evenementen-kalender wachten op je in de regio St. Johann in Tirol. Het geheel wordt omlijst door de bergachtige achtergrond van de Kitzbüheler Horn en de Wilder Kaiser.

Vakantie in de regio St. Johann draait om afwisseling. Of u nu een uitdagende toptocht naar de Wilder Kaiser maakt, een gezinswandeling met uw kinderen of een indrukwekkende wandeling met uitzicht op de top van het Kitzbüheler Horn – in de plaatsen St. Johann in Tirol, Kirchdorf, Erpfendorf en Oberndorf is er genoeg te doen voor jong en oud.

Een speciale tip voor langeafstandswandelaars: de langeafstandswandelroute “Koasa Trail” loopt in 5 etappes en 86 km door de regio en leidt wandelaars langs de mooiste natuurgebieden van de regio – van de Maria Blut-hermitage en de Gmail-kapel tot het natuureservaat Kaiserbachtal, de mystieke Teufelsgasse, de indrukwekkende Griesbachklamm-kloof en de verfrissende Eifersbach-waterval.

De regio St. Johann in Tirol is echter niet alleen geweldig om te wandelen, maar ook om op de fiets te verkennen. Talloze mountainbike- en e-bikeroutes wachten erop om verkend te worden. Downhillfans komen aan hun trekken op de Harschbichl Trail of in het OD Trails-fietspark. En er is nog veel meer te beleven.

Gasten in de regio ontvangen de “St. Johann Card” gratis van hun verhuurder bij aankomst. De St. Johann Card geeft recht op vele kortingen bij regionale winkels en aanbieders. Regionale mobiliteit met bus en trein tussen Wörgl en Hochfilzen is ook inbegrepen – zodat je je auto tijdens je vakantie bij je accommodatie kunt laten staan. Het wekelijkse programma georganiseerd door de VVV met begeleide wandel- en fietstochten, workshops etc. is ook gratis of met korting met de St. Johann Card. Vanaf mei 2025 ontvangen gasten die 2 nachten of langer blijven ook de “Gondelbonus” – 1 gratis retourtje met de Harschbichl kabelbaan (t/m 26 oktober 2025)



De regio St. Johann in Tirol met de charmante stadjes St. Johann in Tirol, Kirchdorf, Erpfendorf en Oberndorf ligt midden in de Kitzbüheler Alpen, in een breed dalbekken tussen het imposante Kaiser Gebirge en de indrukwekkende Kitzbüheler Horn. De regio is zowel in de zomer als in de winter een bezoek waard!

website / contact address:
www.kitzalps.cc

**Tourismusverband Kitzbüheler
Alpen St. Johann in Tirol**
Poststraße 2
6380 St. Johann in Tirol
info@kitzalps.cc
0043 5352 633 350





HOE IS HET NU MET...

*Anton Griep, sidekick
middagshow Quusic*

“Ik heb een iets te grote mond gehad”

Ongetraind. Zo begon radio-dj Anton Griep aan de 4Daagse van 2024. Als fanatieke loper in de Zandvoortse duinen kon dat niet moeilijk zijn, toch!? Z'n slaapplek was ook al rond: “Bij een luisteraar uit Beek mocht ik blijven slapen. Ik kreeg zelfs sokken en een fiets. Echt top!”

Het begon goed op dag één. “Het weer was perfect en ik wandelde met een leuk groepje.” Maar rond 13:00 uur kwamen de eerste pijntjes. Overbelasting van de drukpunten onder zijn voeten, zo bleek bij de verzorgingspost. En na de finish was ook nog eens zijn fiets onvindbaar. “Ik wilde alleen maar slapen!”, klinkt het meewarig.

Dag twee begon met ochtendhumeur en pijnstillers. “Maar die energie van de toeschouwers, zeg! Echt top. Een klein meisje bood me een spekkie aan. Om van te smelten.”

Voortijdig einde

Later op dag twee toch weer die pijn. Het ging echt niet meer. Einde 4Daagse voor Anton. “Op vrijdag zag ik mijn wandelmaatjes bij de finish. Iedereen vroeg hoe het met me ging. Ik bleek zelfs de meest gevolgde loper! Maar ik geef toe: ik heb een iets te grote mond gehad.”

TIPS VOOR EEN SUCCESVOLLE 4DAAGSE

- Train zo veel mogelijk: leer jouw tempo en pijntjes kennen.
- **Trek je schoenen niet te strak aan: maak je voeten bol als je je veters strikt.**
- Weet hoe jij het best kunt rusten: op tijd of op gevoel.
- Zorg voor de juiste focus en verklein je doelen als je het zwaar hebt: wandel bijvoorbeeld van boom naar boom.
- Blijf diep ademen. Als je veel stress ervaart, zit je in je emotionele brein en zorg je minder goed voor jezelf. Focus dan op je ademhaling, bijv. 4 passen in, 4 passen uit.
- Zoek hulp bij anderen: vraag of je met iemand mag meelopen of loop een tijdje met militairen mee.





Máánden van tevoren wist Femke Bol wanneer háár 400 meter horden op de Olympische Spelen op het programma stond en ze dus maximaal moest presteren. Maar hoe zorg je ervoor dat je op het juiste moment klaar bent voor een topprestatie? Niet alleen fysiek, maar vooral ook mentaal. Sportpsycholoog Rico Schuijers: “Je komt jezelf hoe dan ook tegen. De kunst is om te weten hoe je met die pijn moet omgaan.”

“Alleen jij *weet wat voor jou werkt*”

“De euforie die lopers ervaren als ze door de pijn heen zijn gegaan, *werkt verslavend.*”

In 1996 liep Rico zijn eerste 4Daagse. “Ik heb in Nijmegen gewoond en ik had mezelf beloofd om de 4Daagse te lopen toen ik 30 werd. In totaal heb ik acht keer meegedaan, waarvan twee keer met mijn kinderen en een keer de 55 km in 2016, een langere afstand ter gelegenheid van de 100e editie. Dat was echt het zwaarste wat ik ooit heb gedaan.”

Rico weet dus hoe het is om een topprestatie te leveren. “Voor de 4Daagse zit het hem echt in de duur. Op dag één begint het lichaam zich al na een paar uur aan te passen aan de activiteit. Er ontstaan pijntjes, er komen blaren. Als je de dag daarna kan uitrusten, is er niet zoveel aan de hand. Maar als je nog drie dagen moet, is het een ander verhaal. Op dag twee sta je met die ongemakken aan de start en wordt het mentaal zwaar. Dat zie je vooral bij debutanten die op de eerste dag vaak te snel of te lang hebben gelopen, te weinig hebben gerust, of zich niet goed hebben laten verzorgen.” Onderzoek bevestigt dat de meeste lopers uitvallen op dag twee. De meer ervaren lopers weten al dat ze vanaf dag één hun eigen tempo moeten lopen.

Weeradviesteam

Maar soms zijn er omstandigheden die al het andere overtreffen. Zoals de hittegolf tijdens de



INTERVIEW

Zet je petje op als het warm is en denk aan goed eten en drinken.



Wie is Rico Schuijers?

In het dagelijks leven begeleidt sport- en prestatiepsycholoog Rico Schuijers mensen die vanwege hun beroep eerder stress ervaren: topsporters, dirigenten, luchtverkeersleiders, militairen van de luchtmacht en politiemedewerkers. Daarnaast is hij werkzaam in de zorg en het onderwijs. Rico is lid van het Uitvoerend Comité (UC) van de 4Daagse en betrokken bij het Weeradviesteam. Hij heeft de 4Daagse acht keer gelopen.

editie van 2006. Na één dag werd de 4Daagse afgelast. Ook werd er een onderzoek ingesteld naar de gang van zaken. Een van de adviezen uit dat onderzoek was om een vaste meteoroloog in dienst te nemen. Er kwam een Weeradviesteam met onder andere een meteoroloog, psycholoog, inspanningsfysioloog en Rode Kruis. Tijdens de 4Daagse bespreekt het team dagelijks de voorspelde weersomstandigheden en mogelijke scenario's voor de wandelaars. Zo werd in 2022 besloten om de eerste dag te schrappen en vorig jaar werd de laatste dag met 10 km ingekort.

Rico is als sportpsycholoog onderdeel van dit team. "Ik liep de 4Daagse ook terwijl ik bij het team zat. Tijdens de ochtendvergadering deed ik dan al videobellend verslag vanuit de koers. Zo was het een keer flink warmer dan gedacht en gaf ik aan dat het goed zou zijn om extra informatie op de borden te zetten als 'petje op, denk aan goed eten en drinken'."

Rusten, eten en drinken

Genoeg eten en drinken, het klinkt als een open deur. Maar een langeafstandswandeling als de 4Daagse vraagt zoveel van het lichaam, dat je soms niet meer voelt of je honger of dorst hebt. "Het advies om een minimumhoeveelheid te

Tijdens het wandelen komt Rico soms langs onverwachte pareltjes, zoals hier kasteel Doornenburg.

drinken is inmiddels losgelaten”, geeft Rico aan. “Drink zoveel als waar jij behoefte aan hebt en blijf eten. Eet in elke rust ook iets met zout, veel tentjes hebben soep. Ga zitten of liggen, trek je schoenen uit of niet. Wat voor jou fijn voelt. Bereid je er mentaal ook op voor dat je spieren stijf worden tijdens de rust en dat het soms even doorbijten is om weer in het ritme te komen. Maar sla geen pauzes over.”

Mentale valkuilen

In de kern komt het dus neer op weten wat voor jou goed voelt en wat jij moet doen om de etappes goed uit te kunnen lopen. “Maar zelfs dan zijn er mentale valkuilen”, zegt Rico, waarna hij enkele voorbeelden geeft. Je laten verleiden om het anders te doen dan goed voelt: je loopt te lang door, gaat over je rustgrens heen, loopt te snel of te langzaam. Blijf bewust voelen wat je lijf doet. Je niet goed laten verzorgen, bijvoorbeeld bij blaren of de temperatuur onderschatten. Dat laatste zie je vaker bij jongere lopers.

En of je nu in een valkuil bent gestapt of niet, momenten van pijn en vermoeidheid komen ongetwijfeld voorbij. Wat doe je dan? =>Verleg de aandacht bij ongemak tijdens het lopen: ga kletsen, zingen, om je heen kijken en verklein je doelen van dat moment. =>Krijg je ergens pijn? Ga er met je volledige aandacht naar toe en probeer in te schatten of het kwaad kan of niet. Ga bij twijfel eventueel naar een post van het Rode Kruis voor advies.

4Daagsevirus

Vraag je je na het lezen van dit alles af waarom je in 's hemelsnaam nog met de 4Daagse mee zou willen doen? Dan ben je nog niet besmet met het 4Daagsevirus. Rico: “De euforie die lopers ervaren als ze door de pijn heen zijn gegaan werkt verslavend. Daarom roepen mensen als ze over de finish komen: ‘dit nooit meer’, en schrijven ze zich in februari toch weer in voor de volgende editie.”

RICO'S TIP VOOR DEBUTANTEN

Wees vooral nieuwsgierig: naar reacties van jezelf, of hoe je omgaat met massaliteit. Zorg dat je er met gezonde ‘Sinterklaasspanning’ naar uitkijkt en er niet tegenop ziet.





De 4Daagse bouwt op het Kadaster

Als routepartner van de 4Daagse maakt het Kadaster al jaren de kaarten die gebruikt worden door de organisatie, vrijwilligers én wandelaars. Zo raak jij nooit de weg kwijt. En weet je zeker dat je 604 meter hebt gelopen als je de Waalbrug over bent.

Hier zie je Erco op deze brug staan. Hij is een van de vele Kadaster collega's die elk jaar de 4Daagse wandelt. We wensen hem en alle andere wandelaars veel succes!

Het Kadaster. Daar kan een land op bouwen.

Zit je er tijdens het lopen even doorheen? Laat het hoofd dan niet zakken en bekijk alle fantastische spandoeken, bordjes en vlaggen met juichkreten om jou naar de finish te helpen!

Langs de route...



Met meer dan 70 nationaliteiten is een Engelstalig bordje wel handig



Soms gaat het er meer om wie het spandoek vasthoudt, dan wat erop staat



Leest een kreet als een gedicht, dan brengt dat een lach op het gezicht

Jaarlijks staan honderdduizenden toeschouwers langs de route van de 4Daagse te schreeuwen tot ze schor zijn of de blaren op de handen te klappen. Maar er zijn toeschouwers die zich onder het mom van 'een goede voorbereiding is het halve werk' uitleven op oude lakens of kekke bordjes om de wandelaars aan te moedigen. Gericht op een specifieke doelgroep: 'zet hem op, lekker bezig mop', op de internationale loper of op iedereen die de Zevenheuvelen heeft overleefd. Voor iedereen zit er wel iets bij. Kijk maar eens goed om je heen tijdens het lopen. Welke aanmoediging blijft bij jou hangen?

“De 4Daagse loop je nooit alleen”

Vorig jaar liep Gerard zijn 29e 4Daagse. Maar die editie verliep veel moeizamer dan al zijn eerdere deelnames. Daardoor weet hij beter dan wie ook wat voor belangrijke rol het 4Daagse-publiek speelt.

In zijn jonge jaren kreeg Gerard de 4Daagse mee van de zijlijn. Bij zijn vriendin in Cuijk stond hij langs de route. Hoewel hij zich toen afvroeg waarom mensen zich door 50 km wandelen heen worstelen, besloot hij het in 1986 zelf te proberen. “Eens maar nooit weer, dacht ik na de eerste dag. Dat het niet alleen een fysieke, maar ook een psychisch onvergetelijke ervaring zou worden, hield ik toen nog niet voor mogelijk.”

Verslaafd raken

Maar na dag vier begreep Gerard waarom mensen verslaafd raken aan de 4Daagse. En zo liep hij de volgende jaren samen met zijn familie: vader, zoons, partner, broer en zus, neven en nichten. Ook toen zijn familie afhaakte, bleef Gerard meedoen. Als solowandelaar maakte hij de 4Daagse écht mee: “Lange tijd zag ik het publiek als decor. Ik genoot van de muziek en aanmoedigingen. Pas toen ik alleen liep, voelde ik hoeveel energie zij ons wandelaars geven.”

Waanzinig applaus

In 2024 startte Gerard aan zijn 29e editie, maar die verliep totaal anders dan



←
Alsof Gerard wist dat hij de hulp van hogere machten nodig zou hebben, stak hij op dag 1 een kaarsje op in de kerk in Elst.

Dankzij Yvette en Nathalie haalde Gerard de finish net op tijd én besloot hij toch te starten op dag 3.



Voor Gerard droeg het publiek bij aan de magie van de 4Daagse.



Dit Zwitserse echtpaar behoort tot de '4Daagse-bekenden' van Gerard. Hier bij Malden.



Selfie met Jan die elk jaar aan het begin van de Heijendaalseweg staat.

“Eens maar nooit weer, dacht ik na de eerste dag.”



Op de Via Gladiola haalden Yvette en Nathalie Gerard binnen met grote bossen gladiolen.

eerdere jaren. “Al op dag twee kreeg ik last van mijn rug. Met pijn, in traag tempo en met veel pauzes kwam ik aan op de Waalkade. Ik geloofde al niet meer dat ik de finish vóór het sluiten van de tijd om 17.00 uur zou halen.” Van mensen langs de kant kreeg hij water en een paracetamol.

“Heel moeizaam kwam ik de steile klim op bij Het Valkhofpark. Het publiek stond vier rijen dik langs de weg en er klonk een waanzinnig applaus. Vijf minuten voor 17.00 uur liep ik het Faberplein tegemoet. Toen schoven twee dames langs de kant het dranghek opzij, pakten mijn armen en trokken mij mee naar de Wedren. Zoiets had ik nog nooit meegemaakt.”

4Daagse magie

Met de hulp van deze dames haalde Gerard stipt op tijd de finish en kwam hij terug op zijn besluit om op te geven. Op dag drie en vier liep Gerard met veel steun van zijn persoonlijke supporters. De dames volgden hem op de voet. Vrijdags stonden ze hem met twee dikke bossen gladiolen op te wachten bij de finish. “Deze 29e keer voelde ik de magie in elke vezel: de 4Daagse loop je nooit alleen. Het is het publiek dat je over de finish draagt.”



Uiterwaarden, dorps en buiten- gewoon gezellig

Beuningen

Samen met mijn vrouw en dochtertje woon ik in Weurt. We wonen zelfs aan de doorkomstroute. Het is elk jaar een feestje op de roze woensdag. Leuk om dat ook eens als loper meegemaakt te hebben. Ik heb heel wat trainingskilometers op de dijk tussen Weurt en Winssen afgelegd. De dijk en de uiterwaarden verbinden de vier dorpskernen van onze gemeente. Via de dijk ben je ook zo in Nijmegen: mijn werkplek en het bruisende hart van de 4Daagse!

Fotograaf: Mathijs Schippers

Insta: @debierkapitein en

@bierproeven.nu





dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

vier!
mijn dag

ROZE WOENSDAG

“De sfeer vinden we fantastisch”

Roze Woensdag betekent voor Manon de Hingh en Natasha Dijkhuis vrijheid.

“Het geeft ons een warm gevoel van verbondenheid om zoveel roze te zien. Militairen met roze zonnebrillen, de politie met roze pailletten, wandelaars en publiek in het roze.” Mede door de inzet van Stichting Roze Woensdag is een initiatief van enkele horecaondernemers in de Van Wolderenstraat uitgegroeid tot het huidige roze spektakel. “We weten het nog goed, toen we in 2004 voor het eerst door de Van Wolderenstraat liepen, over de klinkertjes. Het was zo enorm druk, iedereen stond stil, obers die overstaken met bladen vol bier en de tijdsdruk omdat het al half 5 was. Dat gaf eigenlijk vooral stress: we wilden naar de finish, op tijd binnen zijn. Het is voor de wandelaar goed dat de route inmiddels is aangepast.” Op Roze Woensdag geeft het een bijzonder gevoel om bij een minderheid te horen die zó wordt omarmd. “Als we dat laatste stuk hand in hand lopen, juicht het publiek ons toe!”

Natasha en Manon nemen je mee naar de hoogtepunten van Roze Woensdag: Wijchen, Beuningen en Weurt.



NATASHA DIJKHUIS

(52), ambtenaar, en
MANON DE HINGH
(52), physician assistant,
wonen samen in
Nijmegen, op een
steenworp van de
Wedren. In hun begintijd
liepen ze de 4Daagse als
vrienden, ondertussen
alweer jaren als stel.
Voor beiden betekent
wandelen lekker
bijkletsen, ontspannen,
de wind door je haar,
qualitytime en vrij zijn.



1

WATERKWARTIER

Op Roze Woensdag staan de dames op tijd aan de start om meteen op pad te kunnen gaan. “We willen niet alleen graag onderweg genieten, maar ook op tijd in het Waterkwartier zijn om nog even bij onze vrienden andere wandelaars te kunnen aanmoedigen. Die zijn altijd uitbundig gekleed en hier verkleden wij ons ook voor het laatste stuk van de route. De sfeer bij binnenkomst vinden we fantastisch.” De vlaggen van alle landen die over de straten hangen, de waterijsjes die worden uitgedeeld en Brouwerij Mannenpap, waar mensen werken met afstand tot de arbeidsmarkt, zijn volgens Manon en Natasha enkele hoogtepunten van het Waterkwartier.



2

FANFARE IN ALVERNA

Na de Hatertsebrug loop je door de Weezenhof en Dukenburg Nijmegen uit. Je wandelt langs Diervoort en loopt daarna met de bosrand aan je linkerkant richting Alverna. Manon: “Daar is het feest al helemaal losgebarsten. Sta vooral ook even stil bij de fanfare die speelt boven op een speciale brug die helemaal is gebouwd van steigerbuizen. Het dweilorkest speelt van 's ochtends vroeg tot de laatste wandelaar is gepasseerd.”





3

BALLONNENBOOG WEEZENHOF

Roze Woensdag is voor Manon en Natasha vooral een dag van verbinding, saamhorigheid en respect. Een plek waar dit bij uitstek in terugkomt, is net na de Hatertsebrug in de Weezenhof. “Daar staat een enorme roze ballonnenboog, een initiatief van de buurt”, vertelt Natasha. “Fantastisch dat mensen midden in de nacht de moeite nemen om zo’n boog neer te zetten. Lopers gaan daar juichend onderdoor, er worden veel foto’s gemaakt. En het leuke? Op vrijdag is die boog er gewoon weer, maar dan in het groen en oranje.”

“Als we dat laatste stuk hand in hand lopen, juicht het publiek ons toe!”

4

WELKOM IN WIJCHEN

Bij Wijchen moeten Natasha en Manon altijd weer even terugdenken aan de eerste keer dat ze de 4Daagse liepen: “We liepen toen langs het bordje ‘Welkom in Wijchen’ om even later het bordje ‘Tot ziens’ te passeren. Ah, dat was leuk, dachten we, en nu op naar Beuningen. Maar nee, even later liepen we Wijchen weer in, nog een keer uit en daarna weer in. Tot vijf keer toe. De allereerste keer hebben we wel een halfuur stilgestaan op de markt in Wijchen waar de 30 en 40 km bij elkaar komen. Gelukkig maken ze er steeds meer een feestje van in Wijchen en springen we nu ‘Van links naar rechts’ met de Snollebollekes. Heel leuk is dat Wijchen de geluidsboxen op elkaar heeft afgestemd, zodat overal dezelfde muziek klinkt.”



dag 1

dag 2

dag 3

dag 4



5

HENNY SACKERS BOULEVARD, BEUNINGEN

Tijdens de 4Daagse wordt een deel van de Burgemeester Geradtslaan omgedoopt tot de Henny Sackers Boulevard. En daar zijn de inwoners van Beuningen maar wat trots op.

TIPS VOOR EEN PERFECTE ROZE WOENSDAG

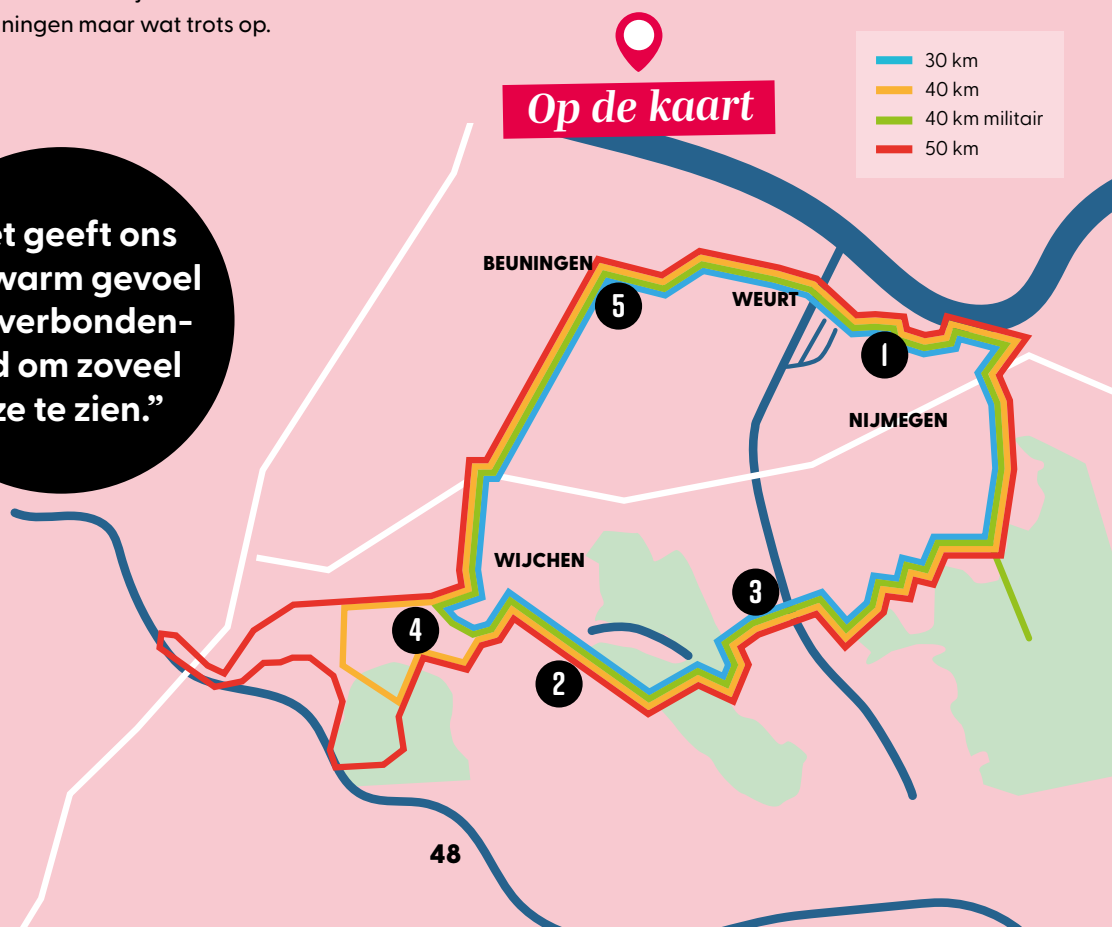
Manon en Natasha delen graag enkele tips om zo veel mogelijk uit Roze Woensdag te halen, en om het gevoel van Roze Woensdag zo lang mogelijk vast te houden.

- Wandel met je hoofd in wind en een open mind om zo veel mogelijk van alle indrukken te genieten.
- Waardeer al die toeschouwers die 's ochtends vroeg al komkommertjes of dropjes staan uit te delen.
- Probeer niet te veel haast te hebben. Loopt iemand in de weg? Denk dan niet: ga eens weg, ik wil erlangs, maar probeer eens een high five uit te delen.
- Houd dat saamhorigheidsgevoel van tijdens de 4Daagse vast en straal dit de rest van het jaar ook uit.

“Het geeft ons een warm gevoel van verbondenheid om zoveel roze te zien.”

Op de kaart

- 30 km
- 40 km
- 40 km militair
- 50 km



Welkom in Gelderland

Alle wandelaars veel succes!
Geniet van al het moois wat Gelderland
te bieden heeft.

gelderland.nl/welkom



≡ provincie
Gelderland

“Iedereen heeft een verhaal”

Het centrum van Nijmegen is tijdens Roze Woensdag zeker niet het snelste stukje van de route, maar wel het gezelligste. Tijdens dit bonte feest voor iedereen, dat over de hele 4Daagse-route wordt gevierd, staan inclusiviteit en diversiteit centraal.

Onderwerpen naar het hart van Evelien de Bruijn – radio-dj, tv-presentatrice, auteur, en maker van ‘Uit de podcast’.



Evelien liep de 4Daagse zelf al twee keer. Dagelijks wandelt ze met haar honden. En sinds ze voor haar 50e verjaardag 'het Pieterpad' cadeau kreeg, loopt ze elke etappe van deze wandelroute weer met een andere vriendin. Zoals met vriendin Anniek de Wit, hier op de foto's met Evelien. Dit jaar is Evelien opnieuw van de partij bij de 4Daagse, want voor NPO Radio 2 doet ze er dagelijks verslag van. Ze kijkt vooral uit naar de woensdag, als alles op de route roze kleurt.

Wat voor een wandelaar ben je zelf eigenlijk? "Ik houd er wel van om lekker door te stappen. Maar een wandeling is voor mij ook dé manier om een goed gesprek te voeren. Als je elkaar niet hoeft aan te kijken, ben je eerlijker, vrijer. Daar geloof ik heilig in. Toen mijn zoon jong was en ik wat wilde bespreken, gingen we altijd even met de hond lopen. En na de twee 4Daagsen, die ik met een vriendin liep, waren we ook écht helemaal bijgepraat."

Hoe heb jij tijdens jouw 4Daagsen Roze Woensdag ervaren? "Een mooi feest, met een bijzondere oorsprong en betekenis. In de jaren 1980 ontstonden er tijdens de 4Daagse anti-homorellen. Als reactie daarop ontstond Roze Woensdag. Toch heeft dat feest met die boodschap moeten rijpen. Het heeft jaren geduurd voordat mensen echt in de gaten hadden waarom Roze Woensdag er is. Als ik dat als verslaggever aan mensen vroeg, dachten ze dat het was omdat elke dag een ander kleurtje heeft. Nu ontstaat er een breed besef welke boodschap er achter deze kleur steekt. Belangrijk, zeker nu LHBTIQ+-rechten in de wereld onder druk staan. Ik heb echt het idee dat er steeds minder begrip is. In dat opzicht is Roze Woensdag een mooi statement. En als er één plek is waar zo veel diverse mensen bij elkaar komen, dan is het de 4Daagse."

"Helemaal uitbundig jezelf zijn – er zijn gewoon niet zo veel dagen waarop dat kan"



**“Als er één plek is
waar zo veel diverse
mensen bij elkaar
komen, dan is het
de 4Daagse”**

Zou elk evenement niet een Roze

Woensdag moeten hebben? “Er is een groep mensen die zich een groot deel van het leven intrinsiek misschien anders heeft gevoeld. En ik vind het zo dapper dat die groep dat omarmd heeft en dan ook nog gaat vooroplopen om dat te vertellen. Daar voel ik veel respect en liefde voor. Maar het allermooiste is natuurlijk als zo’n Roze Woensdag überhaupt niet nodig is.”

Sommige mensen zullen misschien vinden dat het allemaal te carnavalesk is. En het doel voorbijschiet.

“Iedereen moet kunnen zijn wie hij is en daar op eigen wijze uiting aan kunnen geven. Dus als je het leuk vindt om je helemaal uit te dossen: lekker doen! En het is ook gewoon feest. Dat mag uitbundig. We doen op Roze Woensdag niet veel anders dan op Koningsdag of voor een wedstrijd van het Nederlands elftal. Dat is toch ook héérlijk? Er zijn in het jaar niet zo veel dagen waarop dat kan.”

Is dat ook een reden dat je je podcast bent begonnen?

“Ja, maar niet de enige. Mijn zoon is gay. Ik heb hem heel vrij opgevoed en altijd gevonden dat hij moet kunnen zijn wie hij is. Toch is hij daarin nog best eenzaam geweest, tot het punt dat hij dat met de wereld ging delen. Daar ben ik vervolgens vragen over gaan stellen. Wat had ik als ouder voor hem anders kunnen doen? In onze wereld is hetero zijn zo’n beetje de norm. Dat openbreken, daar wil ik graag een bijdrage aan leveren. Als je een jongen van tien vraagt of hij al een vriendinnetje heeft, dan is dat voor zo’n kind niet makkelijk. Vraag liever of hij al verliefd is. Of al een vriendje óf vriendinnetje heeft. Dat werkt stukken beter. Ook als ze ‘gewoon’ hetero zijn.”

In je podcast praat je met BN'ers ook open over hun coming-out en identiteit. Hoe creëer je zo'n sfeer van vertrouwen?

“Door oprecht interesse te tonen in de mensen met wie ik praat. Ik wil weten hoe ze denken, hoe ze zich voelen. Als ik met een vriendin de 4Daagse loop, dan is er natuurlijk al een grote mate van vertrouwelijkheid. Maar in mijn werk, zoals in ‘Uit de podcast’, gaat het er meer om dat we juist anderen, de luisteraars, vertrouwd maken met een onderwerp. Als mensen mij vertrouwen, durven ze openhartig te zijn en kunnen anderen er ook weer vertrouwen uit putten. Soms denk ik ‘wauw, dat je dit aan mij wilt vertellen’. Het is niet vanzelfsprekend dat zo iets altijd gebeurt. En het hoeft ook niet per se. Daar ben ik tijdens een gesprek ook niet superbewust mee bezig. Het is gewoon mijn passie om mensen hun verhaal te laten vertellen. Want iedereen heeft een verhaal. Daarmee bedoel ik dat iemands ‘zijn’ deels is opgebouwd uit wat diegene meemaakt in het leven. Daardoor word je getekend en komen er gedragingen of emoties waar je op een bepaalde manier mee omgaat. Dat definieert wie je bent. Ik vind het leuk om erachter te komen wie iemand is en hoe dat zo gekomen is. Daar moet je naar vragen. Als je dat alleen zelf invult, kom je er niet achter.”

45.000 wandelaars, dat is een goudmijn aan verhalen. Hoe start je een gesprek met een onbekende?

“Bij de 4Daagse gaat dat vanzelf hoor. Op je eigen afstand of starttijd ga je vrij snel mensen herkennen. Soms hebben mensen iets op hun rug, een gek T-shirt, of ze lopen gesponsord. Iemand strompelt. Zelfs een gesprek over een blaar kan heel mooi worden. Iedereen staat ook zo open tijdens die dagen. Maar als je zo'n afstand gaat lopen, heb je soms ook wel even je eigen focus nodig. Of een muziekje op je oren om de moed erin te houden. Dat is ook mooi van die marcherende militairen, die teamspirit. Je moet toch ook gewoon die finish halen. Uiteindelijk zal altijd iedereen een ander over die streep proberen te kletsen.”



TIP VAN EVELIEN:

“Klets eens met een andere wandelaar. Zelfs een gesprek over een blaar kan heel mooi worden.”



injinji®

VOORDELEN TEENSOKKEN

-  **HELPT BLAREN VOORKOMEN**
-  **ZORGT VOOR BETERE STABILITEIT**
-  **ABSORBEERT EN VERDAMPT ZWEET**

injinji.nl

VOORDELEN TEENSOKKEN

Heb je al eens gehoord van loperswol of wandelwol? Dit is een natuurlijk product van schapenwol en kan onder andere gebruikt worden voor de preventie van blaren en andere ongemakken aan de voet. Het product wordt veel gebruikt onder wandelaars, maar desondanks kent het ook een aantal beperkingen. Zo dient het zorgvuldig aangebracht te worden, omdat het anders juist voor extra irritatie kan zorgen. Daarnaast is het bedoeld voor eenmalig gebruik, waardoor het voor de fanatieke wandelaar al snel een relatief dure oplossing is. Injinji biedt met haar comfortabele en innovatieve teensokken een perfect én duurzaam alternatief voor loperswol ter voorkoming van blaren.

Voordelen van teensokken

De teensokken van Injinji zorgen voor minder wrijving, doordat de tenen van elkaar gescheiden zijn. De sokken sluiten perfect aan op de voeten, waardoor irritatie en blaarvorming tegen wordt gegaan. Wist je dat het Outdoor model van Injinji voor meer dan 70% uit merino wol bestaat? Dit wol is hetzelfde materiaal als het loperswol en zorgt voor een hoger draagcomfort. Daarnaast hebben de Outdoor sokken met merino wol nog meer voordelen voor wandelaars. Het bevat natuurlijke lanoline, dat een zelfreinigende werking heeft en daardoor geen nare geurtjes vasthoudt. Het is zeer zacht, slijtvast en heeft ook de eigenschap om vocht te verdampen. Naast het voorkomen van blaren door wrijving en het verdampen van vocht zorgen de gespreide tenen ook voor meer balans. De teensokken van Injinji zijn uiteraard eenvoudig te wassen en daardoor veel vaker te gebruiken, waardoor het een duurzamere oplossing biedt.

Injinji sokken voelen zó comfortabel dat je bijna vergeet dat je sokken draagt!



De 4Daagse is nog leuker als je deze samen met anderen beleeft. Het evenement verbindt, verbreedert én versterkt. Op veel verschillende manieren, weten deze 4Daagse-duo's.

Bouwen en vertrouwen op elkaar

Opa Johan en kleindochter Isa lopen dit jaar voor het eerst samen de 4Daagse. Heel bijzonder, vinden ze allebei. Johan: "We gingen al elk jaar samen naar de intocht kijken. Aanmoedigen en een feestje bouwen. Dat is familietraditie. Maar samen met je kleindochter lopen is toch wel speciaal." Isa: "We hadden het al vaker gehad over samen lopen, maar het ook steeds uitgesteld. Dit jaar is de laatste keer dat we nog dezelfde afstand mogen lopen. Dus ik zei: opa, nu gaan we het gewoon doen!" Johan: "Op dit moment trainen we nog apart, maar we gaan samen marsen lopen. Ik verwacht dat we een goed koppel zijn, qua looptempo en gezelligheid. Ik heb twee keer eerder meegelopen, dus ik kan Isa wat tips geven. Zoals eerst een flinke afstand lopen en dan een mooi plekje vinden om te pauzeren. En die pauzetijden steeds wat verruimen." Isa lacht: "En als jij een keer een dipje hebt, sleep ik je er doorheen met een kletspraatje en wat lekkers uit de rugzak. Ik vind het leuk dat wij dit jaar degenen zijn naar wie de familie komt kijken." Johan: "Ik verwacht een hoop spandoeken langs de Via Gladiola!"

**"Opa, nu
gaan we het
gewoon
doen!"**



BAUERFEIND MOVES YOU

BAUERFEIND®

Win!

Deel jouw wandelmoment op social media met **#bauerfeind** en maak kans op een geweldige Bauerfeind Sports goodiebag!

Laat je benen spreken – en wie weet win jij iets moois voor je volgende wandelavontuur!



DE NIJMEEGSE 4DAAGSE, EEN ONVERGETELIJK AVONTUUR!

Bijna elke deelnemer aan de 4Daagse herkent het gevoel; na talloze kilometers kunnen de klachten zich opstapelen: je benen voelen zwaar, je kuiten zijn stijf en er ontstaat een branderig gevoel onder je voeten. Dergelijke ongemakken kunnen je wandelplezier flink aantasten, vooral als ze je wandeling beheersen en je je afvraagt hoe je de dag door kunt komen en of je de finish zult halen.

Terwijl je lichaam herstelt van de ene wandeldag, staat de volgende alweer voor de deur. Gelukkig is er een **eenvoudige oplossing**: door het dragen van **sportcompressiekousen van Bauerfeind** voorkom je deze klachten en bereik je zonder problemen de finish!

MINDER VERMOEIDHEID. MINDER KLACHTEN. MEER WANDELPLEZIER!

Of je nu je eerste dag vol energie begint op de Wedren of op de laatste dag met doorzettingsvermogen de laatste meters naar de finish wandelt: **Bauerfeind ondersteunt je benen zodat jij het volhoudt.**

HERSTEL SNELLER MET BAUERFEIND SPORTS.

Draag je **sportcompressiekousen** niet alleen tijdens het wandelen, **maar houd ze ook aan na afloop.** Je zult merken dat je **beter en sneller herstelt**, wat je de volgende wandeldag ten goede komt! Zo begin je elke ochtend frisser en sterker aan de volgende wandeldag.

VOORDELEN:

- Ondersteuning van spieren en gewrichten
- Minder vermoeide benen
- Sneller herstel na elke wandeling
- Verminderde kans op blessures
- Droge, frisse voeten – zelfs na 40 kilometer!



Jouw ondersteuning voor elke kilometer.

Bezoek onze stand op de Wedren tijdens de 4Daagse en ervaar Bauerfeind zelf!

Of bestel nu alvast jouw ideale paar via www.bauerfeind-sports.nl

BAUERFEIND SPORTS | ONTWERPEN VOOR JOUW WANDELCOMFORT.

Iris Graven en Bente Ballast controleren onderweg de deelnemers. Al tien jaar vormen ze een goedlachs duo. Waar Bente is, is Iris. En andersom. Iris: "We leerden elkaar kennen tijdens het vrijwilligerswerk. We staan op verschillende plekken op de route om kaarten te controleren. Bente is heel goed in stressmanagement, bijvoorbeeld als een kaart kwijt is." Bente: "En Iris is heel zorgzaam als iemand op het tandvlees loopt. Ook voor de vrijwilligersgroep weet Iris altijd op het juiste moment een kaartje of bloemetje te regelen. Hiervoor beheren we de 'lief-en-leedpot'." Iris: "Ook delen we tijdens de 4Daagseweek een kamer in de stad. We hebben inmiddels veel routines.

Ik altijd op een luchtbed, Bente in bed. Bente is altijd eerder wakker – écht wakker – terwijl ik eerst moet opstarten." Bente: "Boodschappen op zaterdag, lief-en-leeddingen op maandag. En na het vrijwilligerswerk nog even naar de Wedren of de stad. Onze gezelligheid is onze kracht!" Iris: "Vorig jaar liepen we 's zondags op de Wedren met een i-vlag op onze rug om informatie te geven aan wandelaars. Als je zo op elkaar bent ingespeeld, dan voelen wandelaars dat echt wel aan!"

**"Onze
gezelligheid
is onze
kracht!"**





quantore Highlighter 2.3 mm



JIJ GEEFT DE 4DAAGSE KLEUR



Jouw enthousiasme en inzet maken de 4Daagse onvergetelijk.
Wij wensen je veel plezier!

www.quantore.com

quantore Highlighter 2.3 mm



identa werken waar je wilt

isolve werken waar je wilt

WERKEN WAAR EN WANNEER JE WILT!

werkenwaarjewilt.nl

“Met een knipoog weten we genoeg”



In de commandohut verlenen 35 vrijwilligers in de doorkomstplaatsen Elst, Wijchen, Groesbeek en Beers medische diensten en verzorging van de inwendige mens. Elke dag opnieuw, al sinds 1972. Voorzitter Martin Oosterlaken: “De commandohut is vaste prik op de route. Wat begon als een simpel initiatief van een paar commando’s om elkaar te helpen met een banaan en een stuk brood, is inmiddels uitgegroeid tot een professionele organisatie met 35 vrijwilligers, onder wie (oud-)commando’s, andere militairen van bijvoorbeeld de Luchtmobiele Brigade en burgers. Dagelijks voorzien we met onze reizende ziekenboeg en restaurant zo’n 1.000 wandelaars van medische

hulp, eten en drinken. Vanaf de eerste lopers tot ’s avonds laat als de hut wordt afgebroken en verhuisd, werken we als een geoliede machine: we vertrouwen blind op elkaar en zijn gewend om efficiënt te communiceren. Aan een knipoog hebben we genoeg. Ondanks het harde werk en de lange dagen, is het één grote bonk gezelligheid. Van de briefing ’s ochtends vroeg tot aan het gezamenlijk eten, drinken en slapen. De dankbaarheid van de wandelaars en het onderlinge plezier maken de lange dagen de moeite waard. En dat allemaal dankzij vrijwillige donaties. In 2072? Dan is de commandohut er nog steeds. Daar ben ik van overtuigd!”



Vrienden van de 4Daagse

Of u nu zelf meeloopt of helpt als vrijwilliger: we wensen u een 4Daagse vol plezier! Ook bij de VriendenLoterij is het elke dag plezier. Meespelen betekent kans maken op prijzen, op pad gaan met de VIP-KAART én goede doelen, clubs en verenigingen en stichtingen steunen. Zoals de 4Daagse. Ook meespelen? Ga naar vriendenloterij.nl en ontdek wat er allemaal te winnen valt.

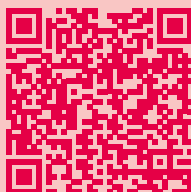
VRIENDENLOTERIJ
elke dag plezier

Wandelinspiratie

Ben je na de 4Daagse nog lang niet uitgewandeld en zoek je naar nieuwe wandelinspiratie? Of vind je het gewoon heerlijk om te verdwalen in andermans wandelervaringen? Dan zit hier vast iets leuks voor je bij.

PODCAST WANDEL.NL

Voor elk type wandelaar is er wel een podcast om naar te luisteren tijdens het lopen. Wandelwebsite Wandel.nl heeft alvast een fijne selectie voor je gemaakt.



BOEK

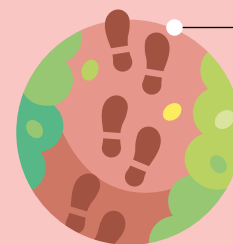
WANDELLUST – TWAN HUYS

Van jongs af is Twan Huys een gepassioneerde wandelaar. Als kind ging hij al met zijn ouders in de heuvels van Zuid-Limburg op pad. In *Wandellust* neemt Twan Huys de lezer mee langs de mooiste wandelgebieden van Nederland: van de Veluwe tot Tiengemeten en verder.



WEBSITE OPPAD.NL

In 1983 gestart als papieren tijdschrift, is oppad.nl anno 2025 hét online platform van SNP Naturreizen voor liefhebbers van actieve en avontuurlijke vakanties. Maar ook vind je hier allerlei andere handige artikelen met veel tips en inspiratie.



TIJDSCHRIFT WANDEL MAGAZINE

Wandel Magazine is al meer dan 35 jaar het wandeltijdschrift met inspiratie voor korte en lange tochten in Europa en veel aandacht voor landschap, natuur en cultuur.

WANDELING KALORAMA WANDELTOCHT

Vond je vier dagen wandelen toch iets te veel van het goede, past een kortere afstand beter bij jou of zoek je een mooie trainingstocht voor de volgende 4Daagse? Doe dan eens mee met de Kalorama wandeltocht. Afstanden zijn 5, 10, 12,5, 20, 30 en 40 km.

kaloramawandeltocht.nl

Welke 4Daagse-wandelaar ben jij?

Iedereen beleeft de 4Daagse op zijn eigen manier. De een gaat voor een persoonlijk record, terwijl de ander vooral komt voor de gezelligheid en de feesten. Ontdek welk type wandelaar jij bent. Start bij de eerste vraag en volg de route naar jouw wandelstijl!

START

Waarom doe jij mee aan de 4Daagse?

Voor de sfeer, lekker buiten zijn samen.

Wat vind je het leukst onderweg?

De muziek, de mensen, het feest langs de route.

Voor de sport, ik wil een prestatie neerzetten.

De natuur, de omgeving, de gesprekken met elkaar.

Hoe bereid je je voor?



Natuurlijk heb ik getraind, maar het is vooral een mentale uitdaging voor mij.

Met een strak trainingsschema, ik plan dat soort dingen.

Hoe ziet jouw wandeldag eruit?

Vroeg starten, strak tempo, goed eten en rusten



Ik volg een ritme maar ben ook flexibel

Hoe denk je over opgeven?

Geen optie. Ik ga door, wat er ook gebeurt

Ik hoop dat ik het red, maar ik blijf positief

Wat doe jij als je blaren krijgt op dag 2?

Ik tape ze, bijt op mijn tanden en loop door!

Even naar de EHBO en daarna weer vrolijk verder.





Super! Ik krijg energie van de sfeer!

Maak je je niet
teveel zorgen
of je het wel
haalt?

Het is niet niks
natuurlijk.

Lekkere
snacks en mijn
zonnebril.

Wat vind jij het leukst aan de intocht op de Via Gladiola?

De bloemen, de muziek en samen die dag beleven.

“Wandel mee en vier het feest!” Voor jou is de 4Daagse niet alleen een sportieve uitdaging, maar ook één groot feest! Je zorgt voor de perfecte balans tussen prestatie en plezier, met elke stap die je zet. Jij hebt de energie om zowel te wandelen als te feesten, en brengt diezelfde energie naar de finish, waar je wordt onthaald als een ware held!

“Willen is kunnen!” Jij loopt de 4Daagse als een ware professional. Je hebt een strak tempo, plant je rustmomenten efficiënt en finisht vroeg om optimaal te herstellen. Voor jou draait het om de prestatie én de uitdaging.

“Maak mooie herinneringen voor morgen!” Jij neemt de tijd om alles in je op te nemen. Van de prachtige landschappen tot de aanmoedigingen langs de kant-
jij mist geen enkel detail. Je loopt gestaag, maakt foto’s en geniet vooral van het moment.



Natuurlijk **Gennep**

Kom, kijk en geniet van de natuur in de gemeente Gennep!

Wandel door de bossen, over het Natuur-belevingspad en de Gennepershuisweg!

Of stap op de fiets vanuit Gennep en maak een rondje langs de landerijen en de Niers!

Neem plaats op een bankje in het Nierspark en ervaar de serene rust!

Vaar met een kano de Niers op en zie hoe je kronkelend vooruitgaat in het landschap!

Fotograaf: Frank Wouters
Facebook: [frank.wouters.12](https://www.facebook.com/frank.wouters.12)



vier!
mijn dag

GROENE DONDERDAG

“Ik geniet van de blije gezichten van de wandelaars”

Boswachter Bart van der Aa kun je wakker maken voor een prachtige wandeling door de natuur. Liefst trekt hij door de prachtige heuvels van Zuid-Limburg. En hoewel hij de Kennedymars in de benen heeft, laat Bart de 4Daagse graag aan anderen over.

Als boswachter van Heumensoord is hij liever de trotse gastheer voor de vele duizenden wandelaars die door ‘zijn’ natuurgebied wandelen: “Ik kan echt genieten van de blije gezichten van al die wandelaars.” Dat dik 40.000 deelnemers op verantwoorde afstand kennis kunnen maken met het Rijk van Nijmegen, vindt Bart alleen maar positief. “Nadeel is wel het afval in de berm na afloop. Veel mensen gebruiken het bos als wc, begrijpelijk als de natuur roept. Voor de wandelaars en toeristen die de week daarna zomervakantie komen vieren, is al dat wc-papier wat minder prettig. Het zou mooi zijn als dat anders kon.”

Bart van der Aa neemt je mee naar zijn hoogtepunt van groene donderdag: Heumensoord, leuk voor, tijdens en ná de 4Daagse.



BART VAN DER AA, boswachter (44), woont met zijn dochter van 8 in het Brabantse Peel. Regelmatig trekken ze samen de natuur in, liefst naar het Zuid-Limburgse heuvelland. Voor Bart is wandelen 'ontspannen, onthaasten, relaxen en genieten'. Hij wandelt veel en heeft een keer meegedaan aan de Kennedymars van 80 km.



HEUMENSOORD

Voor de militairen is Kamp Heumensoord dé verblijfplaats tijdens de 4Daagse. Maar Heumensoord is meer dan dat: de bossen ten zuiden van Nijmegen kennen een rijke geschiedenis. Aan de kleine heuveltjes kun je zien dat Heumensoord werd gebruikt voor militaire (schiet-) oefeningen en nog steeds heeft Heumensoord een militair schietterrein. Er loopt een oude Romeinse route door de bossen en van een oude laat-Romeinse wachttorens zijn de (gerestaureerde) restanten te zien. De karakteristieke beukenlaan mag je volgens Bart niet missen: "met de hoge bomen is dat altijd een spectaculair gezicht. Wat Heumensoord nog meer zo bijzonder maakt, is de verscheidenheid aan landschappen op de stuwwal op korte afstand van elkaar: bos, heide en rivieren."

IMPACT OP DE NATUUR

Met een militair kamp waar 7.000 man overnachten en de vele tienduizenden deelnemers die dagelijks op pad zijn en van alles achterlaten, heeft de 4Daagse impact op de natuur. Op de plek waar jaarlijks het kamp wordt opgezet kan de natuur zich niet verder ontwikkelen tot een echt natuurgebied. "In coronatijd hebben we gezien wat het gebied kan worden: een grasland, heideachtig terrein met veel ruimte voor bijzondere reptielen en insecten. Daarom hebben we in de afgelopen jaren een natuurverbinding gemaakt. In overleg met Defensie is het tentenplan voor het kamp gewijzigd. Een gedeelte is anders ingericht om daar tenten neer te zetten zodat een ander, kwetsbaar gebied kon worden teruggegeven aan de natuur.

Heumensoord is ook een waterwingebied en

een positieve ontwikkeling is dat de dieselgeneratoren van het kamp steeds meer plaats maken voor duurzaam opgewekte energie. Ook op andere manieren wordt de 4Daagse steeds duurzamer. **Lees daarover meer op p. 73-75.**



DE NATUUR HEEFT JE NODIG!

Het gaat niet goed met de natuur. Klimaatverandering en stikstof zorgen voor grote problemen: de biodiversiteit neemt af en soorten dreigen te verdwijnen. Met een grote achterban hebben we een sterkere stem in het publieke debat, kunnen we meer gebieden verwerven en omvormen tot natuur én deze duurzaam beheren voor toekomstige generaties. Help je mee onze planten, dieren, bodem en waterkwaliteit te beschermen? **Scan de QR-code om te zien wat jij kunt doen:**

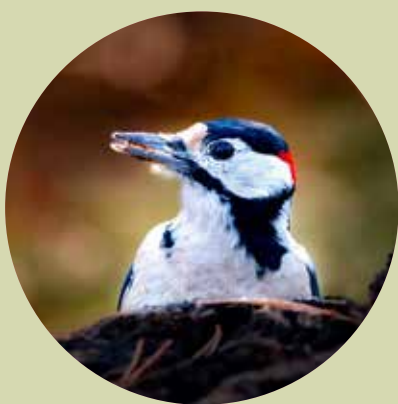


2

DIEREN LANGS DE ROUTE

Of je ze tijdens de 4Daagse echt zult zien, is met ruim 40.000 passerende wandelaars een beetje de vraag, maar in het gebied leven dassen, reeën, zeldzame insectensoorten, roofvogels, vele spechtensoorten en reptielen zoals de zandhagedis en ringslang. Voor de meeste dieren is het waarschijnlijk te druk, dus die houden zich schuil, maar die roofvogels kun je misschien wel hoog boven je in de lucht zien zweven.

Bart: "Zeker als je richting de Sint-Jansberg loopt, kun je buizerds en haviken zien." Goede reden om op een later moment nog eens terug te keren naar deze omgeving.



3

KONINGSVEN-DE DIEPEN

Een plek die wandelaars volgens Bart zeker niet mogen negeren, is het Koningsven-De Diepen tussen Groesbeek en Milsbeek. "Dat is botanisch een heel mooie plek. In 1935 werd dit veenland-schap ontgonnen, waarna het werd gebruikt voor de landbouw. In 2017 is het gebied afgegraven en teruggegeven aan de natuur. Nu zien we er veel bijzondere orchideeën en watervogels. De 40- en 50 km-wandelaars lopen hierlangs richting de eerste klim, met een prachtig panorama als je naar de stuwwal loopt. De 30 km-lopers kunnen genieten van de Mooksebaan: een prachtige weg, dwars door de beukenbossen. Restaurant 't Zwaantje is een mooi startpunt voor wandelingen, die onder andere langs Jachtslot Mookerheide gaan. Dit 120 jaar oude slot is vorig jaar opnieuw geopend, na een renovatie van acht jaar. Wandelingen starten ook vanaf het Jachtslot.

WEET JE HET NOG?

Tegenwoordig staan ze er niet meer, maar misschien dat ervaren wandelaars het zich nog kunnen herinneren: de boswachters langs de route ter hoogte van eethuis De Diepen, met een kar en spandoek boven de weg. "Met het spandoek moedigden we alle wandelaars aan en voor geïnteresseerden lagen er folders. Heel bijzonder en ontzettend leuk hoe sommige lopers uitgebreid de tijd namen om met ons in gesprek te gaan over de prachtige omgeving."



dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

4

HEUMEN OP HERHALING

Dat Heumensoord in de gemeente Heumen ligt, zal je vast niet verbazen. Maar heb je er al eens bij stilgestaan dat deze gemeente de enige gemeente is waar je op zowel woensdag, donderdag als vrijdag doorheen wandelt tijdens de 4Daagse? Probeer eens bij jezelf na te gaan hoe jij Heumen elke dag beleeft en waar overeenkomsten en verschillen zitten.



“Wat Heumensoord zo bijzonder maakt is de verscheidenheid aan landschappen op de stuwwal op korte afstand van elkaar: bos, heide en rivieren”

TIPS VAN DE BOSWACHTER

Groene Donderdag is de dag van de bossen en heuvels. Dat zijn we in ons vlakke landje niet echt gewend. Bart heeft een aantal tips, die ook na de 4Daagse nog van pas kunnen komen:

- Trek goede schoenen aan. Liefst hoge of lage bergschoenen.
- Gebruik tekenwerende spray of draag lange (dunne) kleding.
- Wandel in een rustig tempo, zodat je je ademhaling onder controle kunt blijven houden.
- Kijk lekker om je heen en geniet van al het moois.
- Pak voldoende rust: mooie rustplekken zijn er hier volop.
- Neem een afvalzakje mee voor je afval en spaar de natuur.
- Wees erop voorbereid dat het in een bosrijke omgeving een stuk frisser kan zijn.

Op de kaart



Mook en Middelaar

**Waar vind je nog
zo'n plek met 'instant
vakantiegevoel'?**

**De Mookerheide is zo'n zeldzame plek waar
je meteen tot rust komt.**

Zodra je hier wandelt, voel je de ontspanning. Dat merk ik ook als ik er portretfoto's maak. Mensen zeggen dan later: "wat sta ik lekker ontspannen op de foto".

Tja, dat is het gevoel van de Mookerheide. Een snellere manier om de drukte te ontvluchten en te ontspannen ken ik niet.

Locatie foto: Mookerheide

Fotograaf: Philip Raaijmakers

Website: www.rayphils.com





OUTDOOR ULTRA COOL CREW

The light quick drying trekking socks

Ultra absorbing and breathable socks for hot trekking conditions. Made with Pure-IC, a bio-based high-tech yarn. These socks allows moisture vapor to escape, helping regulate temperature and elevating comfort inside the shoe.



Photo: Duncan de Fey

DRY FAST

Pure-IC is a bio-based high tech yarn made from ricin beans. It is incredibly lightweight, elastic and dry fast.

ODOR RESISTANT

The socks have received an ecological cooling and anti odors treatment, that helps the odors to decrease.

LIGHTNESS

Pure-IC is a bio-based high tech yarn made from castor oil. It is incredibly lightweight, elastic.

Activity

Hiking

Temperature

15 to 35°C

Composition

76% Polyamide, 20% Polypropylene, 4% Elastane

Spring Summer

EMBRACE THE OUTDOORS



Berg & Dal

Een trap vol herinneringen

Topatleet Stefan Nillessen keert terug naar de plek waar zijn liefde voor hardlopen én zijn carrière ooit begonnen: het Groesbeekse bos.

“Het is een plek waar ik van kinds af aan al naartoe ging als ik in het bos ging wandelen. Om er vervolgens omhoog te sprinten als we onderaan de trap aankwamen. Het bos ernaast is waar ik als atleet heel veel kilometers heb gemaakt om zo een betere atleet te worden.”

Locatie foto: De Koekeleklief, een historische plek in Groesbeek aan de rand van het bos

Fotograaf: Stefan Nillessen



Word KWbN-lid en wandel voordelig

Als lid van Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) krijg je extra voordeel tijdens de 4Daagse. Profiteer onder andere van:

- € 5,- korting op je inschrijving voor de 4Daagse;
- gratis toegang tot de KWbN Rustpost (t.w.v. € 24,-);
- korting op KWbN-wandeltochten en -wandeleizen;
- voordeel op wandelproducten en -diensten.

Exclusieve voordelen

Door lid te worden van KWbN steun je niet alleen je eigen wandelplezier, maar help je om wandelen toegankelijk te houden voor iedereen. Tijdens de 4Daagse maken we dat zichtbaar met de KWbN Rustpost; een plek waar leden kunnen opladen, uitrusten en worden verzorgd. KWbN behartigt de belangen van wandelaars in Nederland en zet zich dagelijks in voor goed onderhouden routes, veilige wandelomstandigheden en aantrekkelijke evenementen.

Lid worden via een Basislidmaatschap? Dat kan vanaf augustus al voor **slechts € 9,58** voor de rest van 2025. Liever een Compleet lidmaatschap? Dan ben je voor € 16,67 de **rest van het jaar** optimaal ondersteund.

The logo for Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) is displayed in a bold, green, sans-serif font. The letters 'k', 'w', and 'b' are lowercase, while 'N' is uppercase. The 'w' and 'b' are joined together.

Lid worden?
Scan de QR-code of ga naar
kwbn.nl/lid-woorden/lidmaatschappen-kwbn



Ecologische voetafdruk verkleinen

**Wat doet de
4Daagse en wat
kun jij doen?**



Steeds duurzamer. Elk jaar zet de 4Daagse weer een flinke stap de goede kant op. Ontdek hoe jij, samen met de organisatie, de ecologische voetafdruk kunt verkleinen.



Minder papier, meer digitaal

Stop met printen! Meld je bij de registratiebureaus aan met een digitaal ticket. Zo besparen we samen elk jaar ruim 45.000 A4'tjes. Dus gebruik je smartphone voor het tonen van je ticket tijdens de aanmelddagen.



Verantwoorde voeding

Gezond en duurzaam eten krijgt steeds meer plek op het start- en finishterrein. Met een groeiend aanbod aan bewuste en voedzame keuzes bieden wij wandelaars een verantwoorde keuze. Ook jij kunt kiezen om duurzame voeding mee te nemen voor onderweg. Zorg in elk geval voor herbruikbare verpakkingen of opbergdoozers. En gooi je afval in de juiste bakken, of neem het mee totdat je een geschikte plek vindt. Zo blijft de route schoon voor iedereen.

“Samen zetten we stappen naar een duurzamere 4Daagse. Zo dragen we bij aan een groenere toekomst”



Circulair bekersisteem

Alle drinkbekers op de Wedren en bij de Vierdaagse-

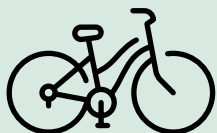
feesten worden volledig gerecycled tot nieuwe bekers. Dit circulaire systeem is een samenwerking tussen Stichting DE 4DAAGSE, Stichting Vierdaagsefeesten en de gemeente Nijmegen. Bezoekers dragen hieraan bij door hun gebruikte bekers in te leveren bij de bar. Zo helpen ze ook mee de stad schoon te houden. In 2024 zorgde dit inleversysteem voor maar liefst 2.161 kilo gerecycled plastic.

Natuurlijk moet jij genoeg drinken tijdens de 4Daagse, want dat is essentieel. Gebruik daarvoor een herbruikbare waterfles en vul deze bij aan de watertappunten langs de route. Zo blijf jij gehydrateerd en ontstaan er geen stapels afval van plastic drinkflesjes.



HEB JIJ EEN GROENE TIP?

Deel hem online:
#mijngroene-4Daagse



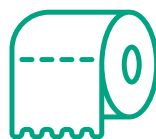
Duurzamer op weg

Slim en schoon reizen krijgt volop aandacht. Samen met vervoerders als NS, Arriva en Breng zet de 4Daagse extra treinen en bussen in, zodat tienduizenden wandelaars makkelijk en milieuvriendelijk de start bereiken. Ook op de Wedren maken we duurzame keuzes makkelijker: in de gratis fietsenstallingen is plek voor zo'n 17.000 fietsen per dag. Hoe jij naar de start komt, maakt een verschil. Laat je brengen door een van de vervoerders waarmee de 4Daagse samenwerkt. Beter nog, pak de fiets! Dat is niet alleen goed voor het milieu, maar ook een fijne warming-up en coolingdown voor je spieren.



Elektrisch vervoer voor vrijwilligers

Ook onze vrijwilligers reizen steeds groener. Met elektrische fietsen, scooters en auto's van Wassink Autogroep maken zij de verplaatsingen duurzamer. Zo dragen we samen bij aan een duurzamere 4Daagse, ook achter de schermen. Ben jij niet in staat om met het openbaar vervoer, de fiets of te voet te komen? Overweeg dan eens om zelf ook elektrisch vervoer te gebruiken of om te carpoolen.



Dan nog even dit

Even eerlijk: niemand zit te wachten op een 'verrassing' langs de route. Maak gebruik van de gratis toiletvoorzieningen die elke vijf km beschikbaar zijn. Kan het niet wachten? Vraag vriendelijk bij een horecagelegenheid of bewoner of je het toilet mag gebruiken. Zo voorkom je overlast en respecteer je de natuur en de gast-vrije dorpsbewoners. Samen maken we de 4Daagse niet alleen tot een sportief, maar ook tot een duurzaam succes! Is de nood toch te hoog? Ruim het dan even op :).



DE VOORDELEN VAN INLEGZOLEN



Of je nu een doorgewinterde wandelaar bent of je voor het eerst inschrijft, een doelgericht trainingsschema is essentieel voor succes. Maar naast consistentie en discipline is er nog een ander aspect dat vaak over het hoofd wordt gezien, maar cruciaal is voor een comfortabele en succesvolle ervaring: de juiste inlegzolen.

Het merk Sidas biedt een scala aan inlegzolen die speciaal zijn ontworpen voor wandelaars. De inlegzolen combineren geavanceerde technologieën met hoogwaardige materialen om optimale ondersteuning en comfort te bieden.

Met functies zoals schokabsorptie, vochtregulatie en anatomische ondersteuning zorgen Sidas inlegzolen ervoor dat je voeten zich goed voelen, zelfs na urenlang wandelen.

Eén van de voordelen van Sidas is het gebruik van warmtevormbare materialen. Hierdoor kunnen de inlegzolen worden aangepast aan de unieke vorm van je voeten, waardoor een gepersonaliseerde pasvorm en maximale ondersteuning wordt gegarandeerd. Dit helpt bij het voorkomen van blaren, pijnlijke en vermoeidheid tijdens lange afstanden.

Bovendien kunnen Sidas inlegzolen worden gebruikt in combinatie met bestaande schoenen, waardoor ze een veelzijdige en goede oplossing zijn voor wandelaars van alle niveaus. Of je nu wandelt op verharde paden, ongelijk terrein of in verschillende weersomstandigheden, inlegzolen bieden de ondersteuning die je nodig hebt om je voor te bereiden op de uitdagingen van 'The Walk of The World'.



Wandelen en borrelen gaan prima samen in Berg en Dal

Al wandelend genieten van het groen en de prachtige natuur en vervolgens neerstrijken bij een van de bijzondere cafés of hotels? Dat kan met de Berg en Dalse Kroegjesroute!

De Berg en Dalse Kroegjesroute is een enthousiaste samenwerking tussen 9 supergezellige 'kroegjes' en 'herbergen' die met elkaar verbonden zijn door

prachtige en zeer gevarieerde wandelroutes. Het ene moment wandel je door rivierenlandschap met uiterwaarden en polder, het andere in de bossen van de heuvelrug. Je ervaart letterlijk Berg en Dal! De routes zijn gratis verkrijgbaar bij de aangesloten kroegjes of te downloaden op www.bergendalsekroegjesroute.nl en via de gratis IZI Travel app.



De gemeente Berg en Dal heeft vanaf 2025 een nieuw wandelnetwerk. Je kunt nu via dit netwerk allerlei mooie routes wandelen of je eigen route zelf uitstippelen met behulp van de keuzepunten. Meer info vind je op www.visitnijmegen.com/wandelrouteplanner

Berg en Dal is bekroond met de titel Wandelgemeente van het jaar 2020. Je vindt in Berg en Dal afwisselende wandelroutes. www.wandeleninbergendal.nl

Loop jij de 4Daagse?

sazas
UW VERZUIMSPECIALIST

Regelmatig bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, helpt om vitaal te blijven en te worden. Wist je bijvoorbeeld dat vitale medewerkers productiever zijn en zich minder vaak ziekmelden? Sazas zet zich in voor vitale mensen in gezonde bedrijven. Daarom zijn wij ook dit jaar trotse sponsor van de 4Daagse.

We zijn trots op alle wandelaars en wensen iedereen veel succes met het lopen van de 4Daagse. Kom alvast in de stemming met onze woordzoeker!

W	A	N	D	E	L	S	C	H	O	E	N	E	N
R	U	S	T	A	T	T	E	O	E	D	N	O	I
O	U	I	T	D	A	G	I	N	H	R	T	D	T
U	B	L	A	R	E	N	R	R	A	I	I	A	I
T	B	E	W	E	G	E	N	A	O	T	A	N	V
E	I	D	R	A	A	H	E	M	T	R	I	I	E
R	L	C	D	I	T	N	I	I	T	I	B	L	R
A	E	O	O	S	P	O	R	T	E	N	A	U	P
I	Z	M	I	I	T	A	L	I	T	E	I	N	R
N	E	O	N	I	N	O	D	I	T	I	L	A	V
I	S	Z	E	K	V	B	A	L	A	N	S	E	E
N	I	C	O	N	D	I	T	I	E	M	M	K	V
G	R	I	E	T	R	A	I	N	I	N	G	A	E
E	W	E	R	K	U	I	T	D	A	G	I	N	G
M	O	T	I	V	A	T	I	E	P	E	V	D	T

VITALITEIT
INZETBAARHEID
BLAREN
WANDELEN
BEWEGEN
BALANS
VERZUIMPREVENTIE
CONDITIE
SPORTEN
FIT
RUST
ROUTE
LOPEN
WANDELSCHOENEN
TRAINING
MOTIVATIE
UITDAGING
WERK



Senn en Ezra hebben er zin in! De tweelingbroers zijn nog maar 11 jaar jong. Toch hebben beiden vol overgave getraind voor de 4Daagse.

Lopen voor Stichting Kika

Senn & Ezra

Maar trainen is natuurlijk lang niet zo leuk als de 4 wandeldagen van 30 kilometer die ze straks samen met hun moeder gaan lopen. Senn: "Dan staan er allemaal mensen langs de kant om je aan te moedigen. En mijn moeder zei dat we heel veel snoepjes krijgen." Wat hen nog meer helpt om het vol te houden? Ezra: "We lopen voor een goed doel: Kika. Ik moet de 4Daagse uitlopen, anders doe ik het voor niks. We hebben al 800 euro opgehaald, op school en op de voetbalclub. Hopelijk wordt dat 2.000 euro!"



Duurzaam horecabeleid bij Albron en Vrumona

Het partnership tussen Albron en Vrumona draait om meer dan een gezonder drankenaanbod. Samen werken ze ook aan een duurzamere horeca. Ze verduurzamen niet alleen hun eigen processen, maar kijken ook naar de hele keten: van productie en verpakking tot vervoer en inkoop. Daarbij ondersteunen ze horecapartners, zoals tijdens de 4Daagse, om groener te werken. Op de Wedren zetten ze in op minder afval, circulaire verpakkingen en verantwoorde drankkeuzes. Zo dragen ze een krachtige boodschap uit over duurzaamheid én hydratatie.

Vitaliteit en duurzaamheid op het menu

René Bouwheer, 63 jaar, is een trotse vader van drie zonen en onlangs opa geworden. Hij werkt al 34 jaar bij Albron, waar hij begon als kok en nu verantwoordelijk is voor een portefeuille van 30 klanten. Dit jaar loopt hij voor de tweede keer de 4Daagse, een ervaring die voor hem zowel persoonlijk als professioneel bijzonder is.

René liep zijn eerste 4Daagse samen met een van zijn zoons.



Een warm welkom voor de wandelaars in Linden.

Vorig jaar liep René samen met een van zijn zoons de 4Daagse voor het eerst. “Ik begon heel onbevanging en goed getraind, maar liet het evenement op me afkomen”, vertelt René. De ervaring was overweldigend: “Het lijkt wel een lopend buffet, iedereen is vrolijk en veel mensen langs de kant bieden je eten en drinken aan.” Dit jaar loopt hij samen met zijn vrouw, die geïnspireerd raakte door zijn ervaring en verhalen.

Werk en wandelen hand in hand

René's deelname aan de 4Daagse wordt mede mogelijk gemaakt door het vitaliteitsbeleid van zijn werkgever Albron. “Ik loop mee op een sponsorticket en krijg de flexibiliteit aangeboden om vrij te nemen voor de voorbereiding.” Albron biedt als werkgever ook trainingen en workshops aan om zowel fysiek als mentaal fit te blijven.

Duurzaamheid tijdens 4Daagse

Al sinds 2001 is Albron de vaste horecapartner van de 4Daagse. Samen zetten ze in op duurzaamheid. “Op de Wedren zie ik hoe goed Albron georganiseerd is om alle lopers te ondersteunen met eten en drinken”, zegt René trots. Dankzij menu- en engineering weet Albron precies waar ze kunnen bijsturen richting een duurzamer en vitaler aanbod op de Wedren.

Sinds veertien jaar verzorgt Vrumona het frisdrankenassortiment voor Albron. Het suikergehalte in de frisdranken is daarbij drastisch verlaagd: inmiddels bevat meer dan 60 procent van het verkochte volume minder dan 5 kcal per 100 ml. Ook wordt er steeds meer gebruikgemaakt

van gerecycled PET in de flessen, onder meer bij alle horecapunten op de Wedren.

Vooruitblik

René kijkt uit naar de komende editie van de 4Daagse: “Ik verwacht weer een waar volksfeest met een berg aan enthousiasme. Het is een welkome onderbreking van het jaar voor mij.” Zijn tip voor andere wandelaars? “Geniet van de positieve sfeer en de verbinding met anderen. Het is een ervaring die je niet wilt missen.”



“De 4Daagse is een ervaring die je niet wil missen!”



Hoe is jouw 4Daagse?

Deel het met ons!

Niets missen van de 4Daagse?

Volg ons voor het laatste nieuws, bijzondere verhalen en live updates.

Gebruik **#mijn4Daagse**, tag ons en misschien zie je jezelf terug!



Voor iedere prestatie een blijvende herinnering



WvanVeluwBV

insignes • sportmedailles • eretekens • penningen • emblemen • naambadges • awards • sportbekers • relatiegeschenken

Woudenbergseweg 19B, 3707HW Zeist • www.vanveluw.nl • T: 0343 492200



Struinen in de gemeente Berg en Dal

Omdat je in de groene oase ten oosten van Nijmegen eindelijk kunt struinen, heeft Berg en Dal een eigen Struingids.

- Veel informatie over de natuur, het landschap en de cultuurhistorie.
- Nieuwe wandelroutes met mooie foto's en kaarten.
- Ecoloog Gijs Kurstjens neemt je mee in 30 jaar natuurontwikkeling in de Millingerwaard.
- Kunstenaars Doro Krol legt uit waarom ze verknocht is aan de uiterwaarden van de Waal.
- Boswachter Twan Teunissen geeft tips om de uiterwaarden van de Ooijpolder in te duiken.



Een gids die je niet mag missen!



De Struingids staat op www.wandeleninbergendal.nl. Je kunt de Struingids kopen bij de VVV in Groesbeek of kijk op www.struingids.nl voor de verkoopplekken.



Lees meer:
www.kitzalps.cc/4daagse

De 4Daagse zomerspecial

Beleef een heerlijke zomer in de bergen van Tirol!

Haal alles uit de Zomer:

- 10% korting voor De 4Daagse deelnemers die 4 nachten of langer verblijven in geselecteerde accommodaties
- 1 gratis retourtje met de Harschbichl kabelbaan (t/m 26 oktober 2025)
- St. Johann Card met weekprogramma en regionale mobiliteit
- Meer dan 200 km wandel- en fietspaden en mountainbikeroutes
- Grote keus aan activiteiten zoals golfen, zwemmen en nog veel meer

citystore
rijk van nijmegen



WANDELRUTES.
SOUVENIRS EN
INFORMATIE

GROTE MARKT 17

INTONIJMEGEN.COM



NIJMEGEN

OLD CITY YOUNG VIBE

PERSKINDOL



**STERKER
DAN JOUW PIJN**



**VOOR DE BEHANDELING
VAN SPIER- EN
GEWRICTSPIJN**

**DIRECTE PIJNVERLICHTING
& VERKOELEND EFFECT**

LAST VAN VERMOEIDE BENEN?

Heb je tijdens het wandelen last van vermoeide of stramme benen? Verzorg jouw benen met Perskindol. Zowel voor, tijdens en na het wandelen. De plantaardige/etherische ingrediënten zorgen voor een unieke werking. Perskindol verkoelt eerst, waarna een verwarmend effect ontstaat. Dit zorgt voor een goede doorbloeding. Je vermoeide, vastzittende spieren ontspannen zich hierdoor en je pijn wordt verlicht.



Lopen voor een goed doel

Ruim 500 lopers maken van hun 4Daagse een sponsortocht. Zo stappen ze geld bij elkaar voor een goed doel. Soms tot wel duizenden euro's. Betrokken en gemotiveerd staan deze deelnemers elke dag weer aan de start. Stichting De Vierdaagse Sponsorloop biedt wandelaars de mogelijkheid om zich te laten sponsoren voor een goed doel, in samenwerking met de organisatie van de 4Daagse.



Jet en opa Anton

Doel: Stichting Vlinderkind

Voor wie: Yade, dochter van juf Wendy

Streefbedrag: minimaal € 1000

Herkennen: roze shirt, pet en ballonnen

“Voor mij is het de eerste keer dat ik meedoe aan de 4Daagse. Mijn opa Anton heeft al vaker meegelopen, en dit jaar doen we het samen. We lopen speciaal voor Yade, de dochter van juf Wendy, die een vlinderkindje is. Op school zamelen we vaker geld in voor Stichting Vlinderkind: we hebben kleding en flessen ingezameld en oliebollen verkocht. Onze sponsoractie voor de 4Daagse gaat heel goed, binnen twee dagen haalden we ons eerste streefbedrag al! Nu hopen we op minimaal €1.000. Opa en ik trainen samen wanneer het kan, hij woont 136 km verderop. Het trainen gaat heel makkelijk en ik vind het leuk. Als ik geen zin heb, dan denk ik aan het goede doel, dat helpt om toch te gaan wandelen. Ik vind het bijzonder dat ik op deze manier iets kan doen voor Yade en juf Wendy.”



Marlies en Lidy Peek

Doel: Alzheimer Nederland

Voor wie: broer Hugo

Streefbedrag: minimaal € 500

Herkennen: Alzheimer Nederland-shirt

“Als het aan onze broer Hugo (62) had gelegen, liep hij mee. Maar doordat hij Alzheimer in een vergevorderd stadium heeft, kan dat niet. Daarom doen wij dat als zussen voor hem. En voor meer geld voor onderzoek naar Alzheimer natuurlijk. Want dat is hard nodig. In 2024 liepen we voor het eerst voor Alzheimer. En vorig jaar haalden we ruim € 2.000 op. Hoe leuk is het als je met het lopen tegelijk wat voor een ander kunt betekenen? En het is ook nog eens heel makkelijk: een doel kiezen dat bij je past, profiel aanmaken, en delen in je netwerk. Lopen voor een goed doel zorgt voor extra verbinding en saamhorigheid. Ook met andere wandelaars: het leidt tot leuke gesprekken onderweg. En het geeft een extra dimensie aan de prestatie. Lopen voor een goed doel is een echte aanrader!”





Isabel Knoop

Doel: Nierstichting, onderzoek naar cystenieren

Voor wie: eigen toekomst

Streefbedrag: minimaal € 1.000

Herkennen: Nierstichting-sportshirt



“Anderhalf jaar geleden kreeg ik de diagnose cystenieren (ADPKD): een erfelijke, chronische ziekte, waar nog geen remedie voor bestaat. Een moeilijk vooruitzicht. Eigenlijk wilde ik voor een andere stichting lopen, maar toen ik deze diagnose kreeg dacht ik: waarom zou ik niet gewoon voor anderen én voor mezelf lopen? Ik loop elke dag de 50, ga dus voor de volledige uitdaging. Dat vraagt wel wat planning. Mijn medicijnen hebben als bijwerking dat ik veel

moet plassen, dat moet ik dan ook weer bijdrinken. Dus ik moet mijn trainingsroutes goed uitkiezen met pauzeplekken en waterpunten. Tijdens de 4Daagse stop ik tijdelijk met mijn medicatie om daar wat minder afhankelijk van te zijn. Bijzonder om te zien dat zoveel mensen mij willen steunen. En soms ook met zo'n mooi bedrag! Dat maakt de uitdaging echt de moeite waard!”

Jasmin en Thomas van Drunkenburg

Doel: Radboud Oncologie Fonds

Voor wie: papa Hans

Streefbedrag: minimaal € 10.000

Herkennen: sportshirt 'wandel kanker de wereld uit'

“Papa liep al jaren mee met de 4Daagse, wandelen was écht zijn ding. Hij maakte duizenden trainingskilometers, ging wandelend naar zijn werk en zelfs te voet naar uitjes. In 2024 liep hij tussen de

chemobehandelingen door – wetend dat dit zijn laatste zou zijn. Dit jaar lopen wij samen voor het Radboud Oncologie Fonds. Tijdens papa's behandeling voor alvleesklierkanker leerden we het Radboudumc goed kennen, een van de weinige ziekenhuizen in Nederland waar deze kankervorm behandeld wordt. Als we onderweg naar de finish langs het ziekenhuis komen, voelt dat extra bijzonder. Papa leerde ons door te zetten en om te kijken naar anderen. Door dit samen te doen, in zijn geest, voelt hij dichtbij. Hij wist van onze plannen en vond het prachtig dat wij dit doen.”



Doneren kan nog steeds!

www.devierdaagsesponsorloop

Land van Cuijk



Mijn 4Daagse is het moment waarop het heden het verleden ontmoet. Deze oude kerktoeren herbergt Museum Ceucium, met vondsten uit de Romeinse tijd waaronder restanten van een brug die ooit over de Maas liep, richting Nijmegen. Tijdens de 4Daagse legt Defensie op bijna dezelfde plek een pontonbrug, waar duizenden wandelaars Cuijk verlaten richting Nijmegen. Deze toren heeft door de jaren heen talloze 4Daagsewandelaars voorbij zien trekken en symboliseert voor mij de tijdloze verbinding tussen verleden en heden, tussen Cuijk en Nijmegen. Als je hier, onder deze toren op de Maasboulevard staat en de 4Daagse aan je voorbij ziet trekken, komt het voor mij echt tot leven.



Locatie foto: Castellum 1, Cuijk
De voormalige kerktoeren naast de Sint-Martinuskerk in Cuijk, nu de ingang van Museum Ceucium, met Romeinse vondsten en een reconstructie van de antieke brug naar Nijmegen.
Fotograaf: Arjan Broekmans



vier!
mijn dag

ORANJE VRIJDAG

“De Via Gladiola speelt in mijn kinderboek een belangrijke rol”

En dan zijn we aanbeland bij Oranje Vrijdag. Het vrolijke oranje dat energie en trots oproept: energie om deze laatste etappe te voltooien en trots als we bij die magische eindstreep zijn. Eva de Waal: “Met onze vriendengroep hebben we ooit afgesproken om op ons dertigste de 4Daagse te gaan lopen en dit jaar is het zover. Met onze vrienden doen Hayven en ik voor het eerst mee. Dat we straks over de Via Gladiola lopen, voelt als een droom die uitkomt. In mijn kinderboek *Kamilla in Nimma* speelt de Via Gladiola ook een belangrijke rol. Vanwege de zeldzame botziekte HME-MO ben ik in mijn jeugd veel geopereerd. Mijn fantasie hielp mij door moeilijke perioden. De liefde voor wandelen én voor het illustreren van bijzondere plekken in de stad ontdekte ik toen ik voor mijn studie Frans in Parijs woonde.” En zo ontstond haar boek over een kameel die als eerste dier ooit de 4Daagse loopt.

Eva, Hayven en Kamilla nemen je mee naar de hoogtenpunten van de dag van Cuijk en omstreken.



EVA DE WAAL (30)

woont samen met haar vriend **HAYVEN IYLIA**. Beiden debutteren dit jaar in de 4Daagse. Ze is auteur en illustrator van het kinderboek *Kamilla in Nimma*. Eva werkt voor Radboud Universiteit en De Gelderlander. Haar grote droom is om meer kinderboeken te maken.

OP DE ROUTE



1

HAYVEN: DE WEDREN

“Dit is de plek waar de feest sfeer niet ophoudt. Waar in alle vroegte niet alleen wandelaars, maar ook feestvierders zich verzamelen. Jarenlang behoorde ik tot de laatste categorie. Maar nu ik dit jaar 30 jaar word, is er geen ontkomen meer aan: ik ga eindelijk meedoen aan de 4Daagse. Ik kijk ernaar uit om door de feestvierders dag na dag aangemoedigd te worden aan de start van mijn 50 km. Als ik dan weer bij de finish kom, is het nog steeds een en al feestvreugde.”



2

KAMILLA: PONTONBRUG CUIJK

Net als in de 4Daagse speelt verbinding ook in *Kamilla in Nimma* een belangrijke rol: Kamilla staat bij de start naast superwandelaar Steven Snel die de 4Daagse elk jaar fluitend uitloopt. Steven vindt het oneerlijk dat Kamilla vier poten heeft en is bang dat zij daarmee veel sneller is. Maar wat blijkt als ze bij de pontonbrug van Cuijk zijn aangekomen? Kamelen zijn bang voor bruggen! Kamilla durft niet over te steken en wil liever terug. Waarop Steven Snel haar niet langer als concurrent ziet, zijn hand aanbiedt en ze samen naar de overkant gaan. Vind jij de brug ook een beetje wiebelig? Hand in hand wandel je een stuk stabiel naar de overkant.





3

KAMILLA: VIA GLADIOLA

“Zodra Kamilla over de Via Gladiola loopt, gaan de laatste meters van The Walk of the World bijna vanzelf. Duizenden toeschouwers staan langs de weg haar en andere wandelaars aan te moedigen. Ter hoogte van het Radboudumc weet ze: het einde is in zicht. Ze kijkt naar links en wuift nog even richting de Kameelstraat in de wijk Hazenkamp. Wat zijn er toch eigenlijk veel verwijzingen naar een kameel in Nijmegen ... het zorgt ervoor dat Kamilla zich helemaal thuis voelt in deze stad!”

EVA: VIA GLADIOLA

Je vindt Eva elk jaar op de Via Gladiola. “Samen met twee vriendinnen staan we de laatste feestdag alle wandelaars aan te moedigen op onze vaste plek bij de kruising met de Archipelstraat. Even zag het er naar uit dat ik ook dit jaar weer langs de kant zou staan, maar op het laatste moment heb ik toch een startbewijs kunnen bemachtigen. Anders had ik er gestaan met een gladiool voor Hayven, want wat ben ik trots op hem. Hij heeft mij enorm gesteund met het maken van Kamilla in Nimma. De (vier) hartjesschoenen die Kamilla op de cover van het boek draagt, zijn een knipoog naar alles wat mijn vriend voor mij heeft betekend. Hayven is namelijk een groot schoenenfan en te herkennen aan deze sneakers. Uiteraard niet op de Via Gladiola, daar draagt hij iets betere wandelschoenen.”



4 DJ HABI

Volgens Hayven – en waarschijnlijk iedereen – hoort feestvieren bij het 4Daagsegevoel. “Daarom ga ik dit jaar een uniek concept opzetten: naast elke dag wandelen ook als DJ Habi muziek draaien!” Volg zijn wandel- en dj-avontuur op Instagram: [@beatsbyhabi](https://www.instagram.com/beatsbyhabi).

dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

5

HOE EEN KAMEEL DE 4DAAGSE KOMT TE LOPEN

Volgens de geschiedenis woonde er in 1405 een kameel in het huidige Valkhofpark, als huisdier van een Gelderse hertog. Deze kameel was voor Eva de Waal de inspiratie voor kameel Kamilla, die vele jaren later in het Valkhofpark de wandelaars ziet voorbijkomen en gefascineerd raakt door de 4Daagse. Kamilla wil ook meedoen, maar krijgt een kameel ooit een startbewijs? De marsleider keurt Kamilla's plan af, want 'alleen mensen mogen meedoen met de 4Daagse'. Maar Kamilla weet de burgemeester wél te overtuigen van de krachten van een kameel. Hij is van mening dat The Walk of the World voor iedereen is. En dus mag Kamilla meedoen.

Wist je dat

Voor elk verkocht boek gaat een euro naar het onderzoeksfonds voor de botziekte HME-MO.

Te koop via
kamillainnimma.nl



DE KLEUR ORANJE

Oranje is, echt waar, de lievelingskleur van Eva. "Dat is het vooral geworden door *Kamilla in Nimma*. Veel inspiratie voor het boek heb ik in Marrakesh opgedaan en daar heb ik een oranje lampje gekocht. Zelfs de muur in mijn eetkamer is oranje!"



Op de kaart

- 30 km
- 40 km
- 40 km militair
- 50 km



Heumen

“Bijzonder kampement op een bijzonder mooie plek”

Onze gemeente kenmerkt zich door een zeer gevarieerde natuur waarbij het bosrijke Heumensoord een wel heel speciale dubbelrol vervult.

Op deze idyllische plek aan de oostkant van Malden bivakkeren tijdens de 4Daagse meer dan 6.500 militairen in een tijdelijk kampement. Zij lopen samen met een kleine 40.000 andere wandelaars het bekende pittige parcours. Op de slotdag voert dit uiteindelijk dwars door onze gastvrije gemeente richting de feestelijke eindstreep.



Locatie foto: Open plek in bos Heumensoord

Website: www.heumen.nl

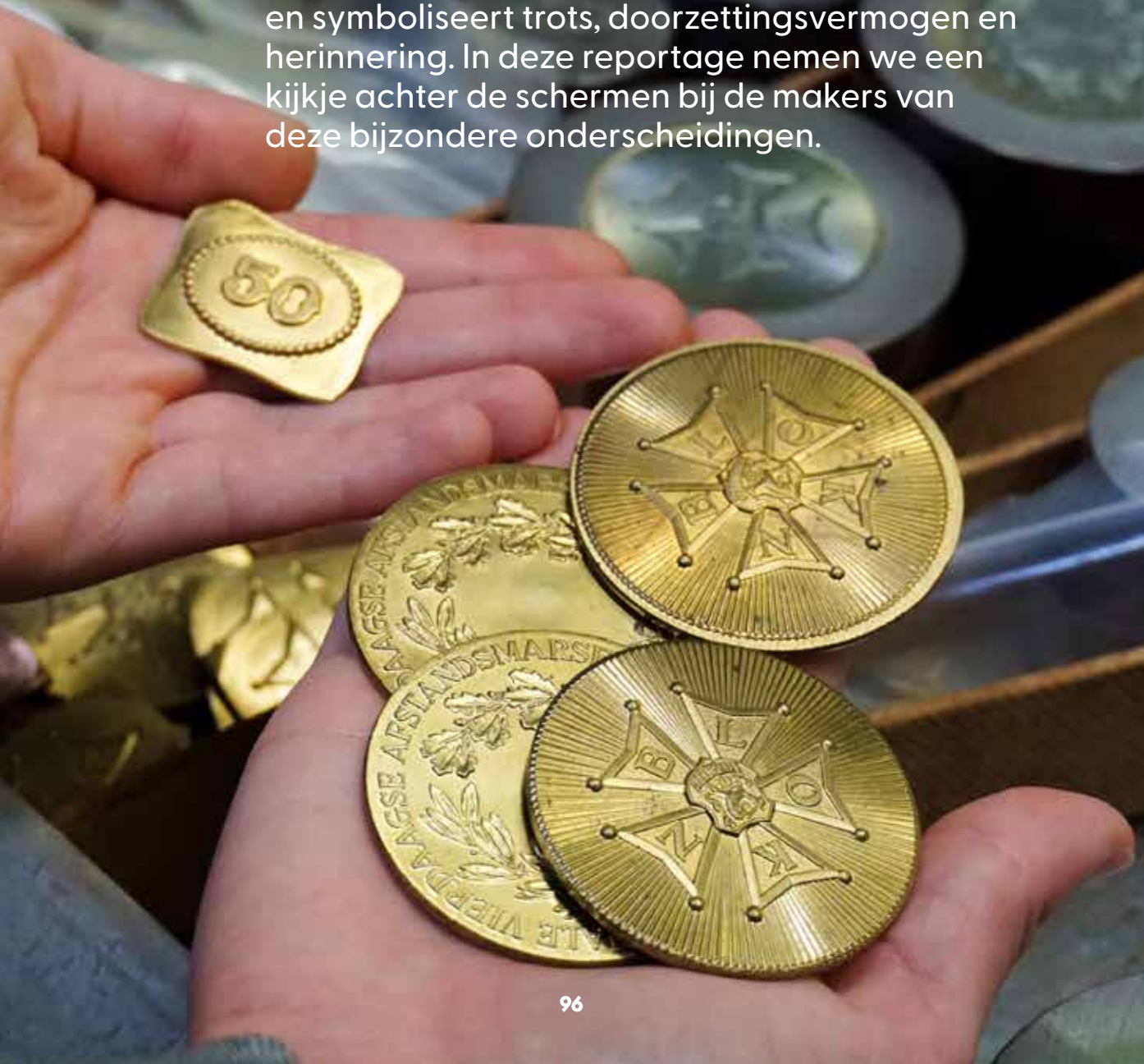
Fotograaf: Goedele Monnens

*burgemeester
Joerie Minses*



Het maken van het iconische 4Daagsekruis

Bij W. van Veluw BV in Zeist worden al jarenlang de medailles voor de 4Daagse geproduceerd. Het 4Daagsekruis is een icoon voor wandelaars en symboliseert trots, doorzettingsvermogen en herinnering. In deze reportage nemen we een kijkje achter de schermen bij de makers van deze bijzondere onderscheidingen.





“Onze grootste schatten zijn de stempels voor de 4Daagsekruiden, -spelden en andere medailles.”

Het productieproces begint in de graveerkamer, binnen het bedrijf beter bekend als de ‘Kraamkamer’. Hier worden de graveer- en freeslijnen digitaal aangegeven, de blauwdruk voor wat uiteindelijk een stempel wordt.

Zodra het ontwerp klopt, wordt de stempel eerst met de machine gefreesd.

Daarna komt het aan op handwerk: onder een microscoop worden de laatste details van een stempel zorgvuldig afgewerkt.

Bij het maken van stempels komt behoorlijk wat precisie kijken. Een kleine vergissing, kan al zorgen voor een verkeerd eindresultaat. Als je bijvoorbeeld geen rekening houdt met het spiegelbeeld, komt de medaille er letterlijk achterstevoren uit.

De stempels voor alle 4Daagsekruiden en -spelden bewaart Van Veluw samen met zo’n 80.000 andere stempels in hun archief. “Dat is onze grootste schat”, zegt een medewerker trots. Zonder die stempels is er geen productie mogelijk. Raakt een stempel kwijt, dan is er niet zomaar een nieuwe gemaakt.

Van stempel tot medaille

Wanneer de stempels klaar zijn, begint het echte werk: het maken van de medailles zelf. Onder een

enorme pers worden voor- en achterkant tegelijkertijd in één vierkant plaatje van goud, zilver of brons geperst. Het plaatsen van de stempels is millimeterwerk, dit moet perfect uitgelijnd zijn anders ontstaan er scheve medailles.

Na het stansen volgt, om in de terminologie van de makers te blijven, het ‘uitkappen’. Hierbij worden de medailles losgedrukt uit hun metalen frame, alsof je koekjes uit deeg steekt. Wat overblijft zijn ruwe medailles, klaar voor hun volgende stap.

Een kroontje op het werk

Op de montage-afdeling worden losse onderdelen, onder andere de kenmerkende kroontjes, met de hand bevestigd. Het plaatsen van deze gegoten kroontjes is een nauwkeurig werkje dat veel aandacht en vakmanschap vereist. Pincet in de ene hand, soldeerbrander in de andere. Elke verbinding moet stevig én onzichtbaar zijn. Als de kroontjes vastzitten, worden de medailles gepolijst tot ze glanzen als nieuw muntgeld. Na het polijsten is het tijd voor wat kleur. Elke medaille krijgt zo, afhankelijk van de beloning, een levendige en unieke uitstraling. Het emaileren – waarbij een gesmolten glaslaag met kleur wordt aangebracht – vereist precisie, geduld



Hoe
bewaar
ik mijn
medaille
...

Of je er nu eentje hebt,
of al een hele collectie,
4Daagsemedailles
verdienen alle spotlights!



De medaille van *Jan Berns* hangt in een lijst met de routes van de 4Daagse. Ernaast foto's van Jan en zijn dochter, die 'inmiddels ook is besmet met het wandelvirus'.

en een vaste hand. Elke kleurlaag moet afzonderlijk worden opgebracht en uitgehard.

De laatste stappen

Het productieproces gaat verder met het verzilveren of vergulden, de afwerking die elk 4Daagsekruis zijn kenmerkende uitstraling geeft. Daarna worden de medailles aan de lintjes bevestigd en zorgvuldig ingepakt, klaar om op de Wedren overhandigd te worden aan de wandelaar.

Een uniek bedrijf

W. van Veluw BV is het enige bedrijf in Nederland dat op deze schaal medailles produceert. Het maken van de 4Daagsekruisjes is een proces dat vakmanschap, precisie en toewijding vereist. Van het ontwerpen van de stempels tot het bevestigen van de lintjes, elke stap wordt met zorg en aandacht uitgevoerd. Dit maakt de medailles niet alleen een symbool van prestatie voor de wandelaars, maar ook een trots product van Nederlands vakmanschap.



Ghislaine Marquering: "Mijn 17 4Daagsekruizen pronken op een grote knuffelbeer die ik op een kast heb staan. De 'nummertjes' hangen op een lint rond zijn nek."



Raymond Meeusen vond via Facebook een medewandelaar die voor hem een lijst speciaal op maat heeft gemaakt.



De 4Daagsekruisjes van *Thea van Esch* hangen op haar 'wall of fame'. "Met alle andere wandeltrofeën die ik samen met m'n wandelmaatje Henry heb gehaald. Ik ben er keitrots op."

Vol vertrouwen naar de finish

Ans (70) is een echte wandelaar in hart en nieren en staat dit jaar maar liefst voor de 22e keer aan de start van de Nijmeegse 4Daagse. Na langere tijd te kampen met pijn door versleten teenkootjes, besloot ze hulp te zoeken bij Bergman Clinics. Ans had namelijk maar één doel: zonder ongemak weer genieten van elke stap die ze zet op haar wandelavonturen. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor het wandelgroepje dat zij begeleidt in Hoorn.

Op zoek naar een oplossing

Lange tijd had Ans na het wandelen last van wondjes tussen haar tenen. Geen groot alarm, dacht ze, tot bleek dat de oorzaak bij versleten teenkootjes lag. “Ik kon blijven doorlopen, maar het werd steeds pijnlijker,” vertelt ze. Via haar huisarts kwam ze terecht bij Bergman Clinics, waar ze vooral de korte toegangstijd een groot voordeel vond. Twee weken na het eerste consult kon ze al geopereerd worden.

Stap voor stap

In april 2021 werd Ans geopereerd: haar teenkootjes werden weer in model geslepen en vastgezet met een pen. Die pen moest tot begin mei blijven zitten. De eerste weken na de ingreep waren even wennen. “Ik mocht niks – niet wandelen, niet fietsen, zelfs niet autorijden. Best een beperking voor iemand die altijd in beweging is.” Maar met grote bergschoenen en veel geduld bouwde ze het wandelen langzaam weer op.

Van herstel naar avontuur

Het herstel ging voorspoedig en een paar weken na de operatie liep Ans alweer pijnvrij. In september van datzelfde jaar wandelde ze zelfs 400 kilometer op de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella – zonder klachten. In de zomer daarna stond ze gewoon weer aan de start van de 4Daagse. Ook dit jaar kijkt ze er weer naar uit om voor de 22e keer de 4Daagse helemaal uit te lopen.



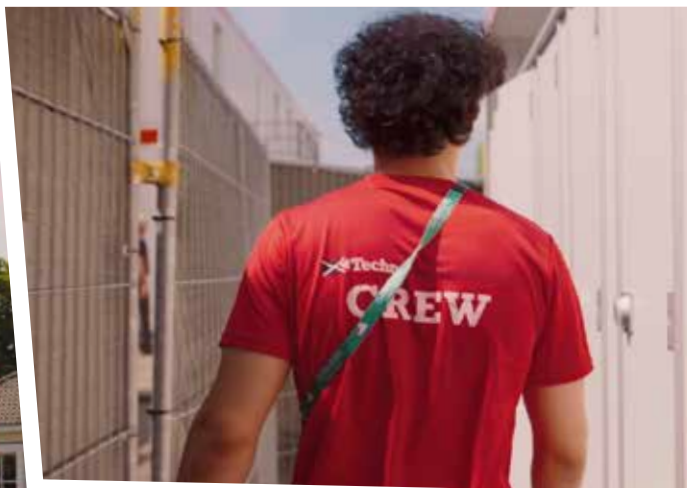
BERGMAN
CLINICS

Wil je tips van onze
specialisten of andere
ervaringsverhalen lezen?



+ 076 52 44 428 info@techno-eventservices.nl

 **Techno** Event Services



VAN START TOT FINISH: WIJ ZETTEN EEN **STAPJE EXTRA** VOOR JOU!



Landelijke dekking
We ondersteunen bij
evenementen door
heel Nederland.



Ruime ervaring
Van de Nijmeegse
4daagse tot de
Dutch Grand Prix.



Groot netwerk
Wij leveren alle
producten en diensten
voor jouw evenement.

EVELIEN EN JULIETTE ZIJN VOLHOUDERS



OP SPOTIFY VIND JE DE OFFICIËLE PLAYLIST NIJMEEGSE 4DAAGSE 2025, SAMENGESTELD DOOR HENRY VAN HOUTEN.

Wie kent het kinderliedje niet? **Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.** Een aanstekelijk liedje om te zingen en ook bekend in het Engels, Duits en Frans, dus uitstekend geschikt voor de 4Daagse.

Hou het **hoofd** *koel*

GOED GEMUTST

Wandelen doe je zeker niet alleen met je benen, het hoofd doet minstens zo hard mee, zoals psycholoog Rico Schuijers elders in dit magazine uitlegt. Houd het hoofd koel met een petje of doe eens gek, en zet een kip op je hoofd. Welke bijzondere hoofddeksels spot jij deze editie?



Statement
op je hoofd.

A camouflage military backpack is the central focus, resting on a grassy field. Several Dutch flags are attached to the top of the bag. Two circular patches are visible: one on the left with a boot and the text 'NIJMEGENMARSJEN 16 - 19 JULI 2024', and one on the right with a profile of a soldier and the text 'DE VERDAGSE NIJMEGEN 2024 18TH NIJMEGEN MARCH'.

Draag alleen
wat je **nodig**
hebt.

Het gewicht op de **Schouders**

OP EN AF

Wees een beetje lief voor je schouders, want die kunnen het zwaar krijgen tijdens de 4Daagse. Tenminste, als je met een rugzak loopt. Kies voor een zo klein mogelijke rugzak, waar alleen in past wat je nodig hebt. Militairen zijn verplicht om met minstens tien kilo bepakking te lopen. Onderweg worden hun rugzakken regelmatig gewogen.

Je knie als beste vriend

ELKE HOBBEL

Tijdens de 4Daagse zijn je knieën je beste vrienden – of je grootste vijanden. Ze vangen elke stap, elke hobbel en elke ‘waar ben ik aan begonnen?’ op. Vergeet je blaren, het zijn je knieën die je over de finish slepen. Dus behandel ze goed, masseer ze desnoods, en belooft ze na afloop een vakantie!

**Rekken en
rusten voor
blij knieën.**



Kleine strijders
met **grote**
dromen.

Van top tot **Teen**

GROTE TEEN VOOROP

Je tenen, ze zijn zo braaf en klein, tot de 4Daagse. Dan gaan ze piepen, protesteren en proberen uit je schoenen te ontsnappen. De grote teen denkt dat hij de leider is, het kleintje huult stilletjes mee. Tape en pleisters worden dagelijkse routine. Of draag teen-sokken, bij velen favoriet. Als je tenen het volhouden, dan kun jij dat ook.



ALLE 4DAAGSE VRIJWILLIGERS IN MAIER SPORTS!

Te kort of juist te lang, het vinden van de juiste broek voor jouw buitenactiviteiten kan nog wel eens een probleem zijn. De oplossing? De outdoorbroeken van Maier Sports. Het doel van het Duitse merk is om de beste outdoorbroeken ter wereld te ontwikkelen, zodat zoveel mogelijk mensen optimaal kunnen genieten van hun buitenavonturen. Decennia van expertise in het kleermakersvak en up to date kennis op het gebied van textiel zorgen ervoor dat de kleding van Maier Sports echt een verschil maakt. En bij Maier Sports ben je niet alleen voor perfect passende broeken aan het juiste adres, het merk heeft ook een uitgebreide collectie shirts, polo's en jassen. Ga je voor de beste pasvorm, de hoogste kwaliteit en het meest comfortabele draagcomfort? Ga dan voor de outdoor kleding van Maier Sports.

Om ervoor te zorgen dat alle vrijwilligers van de 4Daagse optimaal én comfortabel hun werkzaamheden uit kunnen voeren, zijn ze sinds vorig jaar volledig in kleding van Maier Sports gehuld.

4DAAGSE VRIJWILLIGERS AAN HET WOORD MICHIEL VAN HATTEM, VRIJWILLIGER SINDS 2000

Nazijnervaringalswandelaar, detachement commandant en ondersteuning (militair geneeskundig) leek het Michiel erg interessant om

aan zo'n groot evenement als de 4Daagse bij te dragen. 'Al snel bleek het samenwerken als team op de route erg gaaf. Fijn om wandelaars te motiveren en ook direct te controleren, dat zijn meestal leuke contacten. Een speciale taak die ik sinds jaren met veel plezier uitvoer, is het controleren van de bepakkings van de militairen. Een speciale doelgroep die de basis vormt van de 4Daagse en blij is met onze aandacht vanuit de controle'.



VICTOR VROMANS, VRIJWILLIGER SINDS 2024

Victor is door zijn vriendin, lid van het Uitvoerend Comité,

betrokken geraakt bij de organisatie van de 4Daagse. Daarvoor heeft hij al met grote regelmaat zelf de 4Daagse gelopen. 'Tijdens de 4Daagse 2024 heb ik geholpen met de begeleiding van de Vlaggenparade op de zondag. Super



leuk om te doen en mee te maken. Ik ben er dit jaar zeker weer bij. De dienst PEM (Programming, Entertainment & Muziek), die onder andere de Vlaggenparade organiseert, is een heel fijne enthousiaste club mensen. Het is een soort familie, net als de hele 4Daagse organisatie. Waar ik afgelopen jaar echt vreselijk

om heb moeten lachen, waren twee kerels die de hele 50 kilometer met alleen de LOWA 4Daagse goodiebag hebben gelopen, dus niks rugzak of heuptas. Prachtig!

NYNKE BOSMA, TWEE JAAR BUREALIST OP DE WEDREN EN SINDS 2024 DIENST CONTROLE OP DE ROUTE

Nynke is woonachtig in Noord Holland en dus niet, zoals veel andere vrijwilligers, opgegroeid met de 4Daagse. In haar functie als vrijwilliger is ze er toch bij en maakt ze er meteen een gezellige vakantieweek van met haar medevrijwilligers. 'Mijn favoriete herinneringen zijn natuurlijk vooral de vrijdagmiddagen, waarbij we op de Wedren de speldjes op mogen spelden. De emoties die er dan loskomen bij de wandelaars. We staan geregeld mee te huilen met de mensen die allemaal hun eigen verhaal en doelstelling hebben. Het is veel meer dan een wandelvierdaagse voor de deelnemers, maar vaak ook een overwinning op zichzelf! Prachtig om daar een week deel van uit te maken'.



MARION VERSTRATEN, SINDS 2017 VRIJWILLIGER BIJ VERSCHILLENDE SPORTEVENEMENTEN EN SINDS 2023 4DAAGSE VRIJWILLIGER

Marion is door puur toeval als vrijwilliger bij de 4Daagse terechtgekomen. 'In 2023 was ik een aantal dagen in Friesland tijdens de 'Maarten van der Weijden Triathlon', wat ontzettend leuk was om te doen. Marloes, één van de vrijwilligers, vertelde dat ze ook vrijwilliger was bij de Nijmeegse

4Daagse en vroeg of ik niet ook wilde helpen'. Het eerste jaar als vrijwilliger was best overweldigend en spannend, maar inmiddels kan Marion wel zeggen dat ze verslingerd is aan de 4Daagse. 'Tijdens een korte wandeling over de Via Gladiola, als nieuwbakken dagvrijwilliger, ervaarde ik hoe bijzonder de Nijmeegse 4Daagse is en vroeg ik me hardop af of ik deze zelf misschien zou kunnen/willen lopen.

Inmiddels zijn we twee jaar verder en weet ik dat dat niet zal gebeuren, maar ik vind de Nijmeegse 4Daagse zo leuk dat ik die toch niet wil missen en dit jaar voor de derde keer als vrijwilliger bij de PEM aanwezig zal zijn'.



BENTE BALLAST, VRIJWILLIGER SINDS 2015

Bente is al sinds 2007 tijdens de 4Daagse in Nijmegen te vinden. Eerst om haar vader aan te moedigen en in 2010 liep ze op 12-jarige leeftijd zelf voor het eerst de 4Daagse.

Inmiddels heeft ze één keer de 30 kilometer gelopen en de vier jaar daarna de 40 kilometer. De 106e editie van de 4Daagse was voor Bente haar 10e jaar als vrijwilliger. 'Ik vind het ontzettend leuk dat de 4Daagse al jaren iets is dat mijn vader en ik samen beleven.



Daarnaast vind ik de vriendschap die met mede controleur Iris is ontstaan bijzonder waardevol!

En ja, dan hebben we het nog niet eens gehad over alle leuke momenten die je op de controlepost (met wandelaars) meemaakt!'



**4DAAGSE
VRIJWILLIGER
TE HERKENNEN
AAN**

Landelijk
missiekritische
communicatie.
De optimale dienst
voor de professionele
gebruiker.

Entropia is niet zomaar een bedrijf, het is de stilte maar essentiële kracht die verbindingen mogelijk maakt dankzij haar expertise op het gebied van communicatie-infrastructuur en datadiensten. Wij opereren achter de schermen in België, Nederland en de offshore- en kustgebieden.



TETRA-Portofonie en indoor bakenlocalisatie gebaseerd op een maandelijks abonnement.

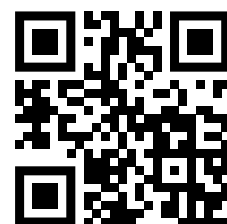
Op verzoek verzorgen wij uw binnendekking.

5G breedband Push-to-Talk en -Video.

ComBus Cloud meldkamer.

Vrijblijvende proefperiode.

www.entropia.eu





Ministerie van Defensie

TIJDEN VERANDEREN EN DAT VRAAGT OM JOU

Deze tijd vraagt om mensen waar meer in zit.
Die grenzen willen bewaken én grenzen willen
verleggen. Om mensen die klaarstaan wanneer
het telt.

Vind de plek die je uitdaagt.
Tijd om er echt toe te doen.

**TIJD
VOOR
DEFENSIE**

werkenbijdefensie.nl

MARINE

LANDMACHT

LUCHTMACHT

MARECHAUSSEE



Welkom in Gelderland

Wat goed dat je meedoet aan de 4daagse, samen met ruim 45.000 andere deelnemers uit meer dan 70 landen. Ook dit jaar doen er weer collega's van de provincie mee. Ik ben al jaren fanatiek supporter van de 4daagse. En sta ieder jaar langs de route om iedereen aan te moedigen en te genieten van de geweldige sfeer. Het is misschien wel het mooiste sportevenement dat ieder jaar in Gelderland plaatsvindt. Wandelen is gezond en je bent lekker buiten. Zo werk je op een makkelijke manier aan een gezonde en actieve leefstijl. En waar kan je beter wandelen dan in Gelderland? De provincie met de mooiste (wandel) streken!

Vrijwilligers zijn goud waard

Zonder vrijwilligers geen evenementen. Ik wil daarom graag van deze gelegenheid gebruik maken om de grote groep vrijwilligers die dit evenement mogelijk maken in het zonnetje te zetten. Dank voor hun inzet, want die is echt onmisbaar!

Geniet van Gelderland

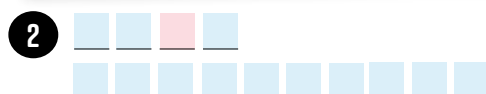
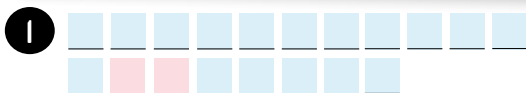
Alle wandelaars wens ik heel veel plezier. Vergeet vooral ook niet te genieten van al het moois van onze provincie. En ook van de unieke 4daagse sfeer en alle aanmoedelingen langs de routes. Ook dit jaar ben ik op vrijdag op de Via Gladiola in Nijmegen. Ik hoop jullie dan te kunnen feliciteren met het uitlopen van de 4daagse: een fantastische prestatie!

Helga Wijtes

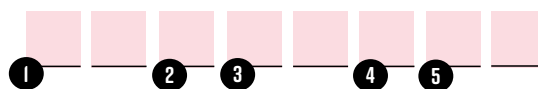
Gedeputeerde Sport provincie Gelderland

Raad het plaatje

Weet jij waar dit is?
Vul bij elke foto de juiste
straatnaam of locatie in
en vind het antwoord.



HET ANTWOORD OP DE ROZE VLAKJES:



**MAAK KANS OP EEN UNIEKE
JAN VAN HAASTEREN**

Mail de oplossing naar
magazine@4daagse.nl.
Onder de goede inzenders
verloten we de enige echte
4Daagsepuzzel van Jan
van Haasteren.





De 'Dag van Park Lingezegen'

Geef je ogen goed de kost op de eerste dag van de 4Daagse, een groot deel van de route loopt namelijk door Park Lingezegen. In dit 17 vierkante kilometer grote Landschapspark tussen Nijmegen, Arnhem Elst en Bemmelen geniet je van al het moois wat de Betuwe te bieden heeft. En ben je nog niet uitgewandeld na de 4Daagse? Kom dan zeker nog een keer terug. Van een kort ommetje tot lange afstandswandelingen: Park Lingezegen is een waar wandelparadijs!

Zoek de ruimte op in Park Lingezegen

Wie de ruimte opzoekt in Park Lingezegen komt voor mooie verrassingen te staan. Je vindt er wuivende rietmoerassen vol vogels, eindeloze akkers en vergezichten van Nijmegen tot Arnhem, oude notenlanen en plekken vol historie. Onderweg geniet je van lokale producten de bijzondere verhalen die de streek uniek maken.



Jouw training voor de volgende 4Daagse start in Park Lingezegen!

In Park Lingezegen kan je terecht voor kilometers wandelplezier. Loop een van de klompenpaden, lange routes van 20 tot 50 kilometer of stippel zelf je route uit via het wandelknooppuntennetwerk. Jouw training voor de 4Daagse 2026 begint in Park Lingezegen!



Scan voor meer wandelinspiratie

LOWA SPECIAL



AL MEER DAN 100 JAAR PASVORM, COMFORT EN KWALITEIT.

LOWA leeft met en van de
natuur

LOWA'S CHECKLIST- KLAAR VOOR DE 4DAAGSE?

Een goed begin is het halve
werk

ELMAR TEEGELBECKERS AAN HET WOORD

Oprichter van de
wandelcommunities
Thru-Hiking en Hiking-Trails

LICHTGEWICHT OP PAD MET DE FUNCTIONELE MADDOX PRO

Deze wandelschoenen zijn
ontworpen om met jou mee
te bewegen, waar je ook gaat

AL MEER DAN 100 JAAR PASVORM, COMFORT EN KWALITEIT



1923

Lorenz Wagner uit Jetzendorf, Zuid-Duitsland, begint een schoenmakerij bij het huis van zijn ouders.

1936

In 1936 heeft hij al 54 werknemers in dienst bij zijn schoenenfabriek, de 'Ilmtaler Sportschuhfabrik'. De machines draaien op volle toeren, met een vermogen van 13 pk.



1952

In 1952 draagt Lorenz Wagner het bedrijf over aan zijn dochter Berti en haar man Josef Lederer. Vanaf dat moment heet het bedrijf LOWA, samengesteld uit de eerste twee letters van de voor- en achternaam van de oprichter.



1982

Met de TREKKER bergschoen creëert LOWA een nieuwe categorie, een belangrijke mijlpaal op het gebied van outdoor schoenen.



1992

Werner Riethmann wordt directeur van het bedrijf en een jaar later wordt het bedrijf overgenomen door de Italiaanse Tecnica Group.

1997

Werner Riethmann en zijn team vieren een gigantisch succes met de introductie van de RENEGADE. Ook vandaag de dag is deze klassieker nog steeds een wereldwijde bestseller.



LOWA LEEFT MET EN VAN DE NATUUR

Er zijn maar weinig bedrijfstakken zo duidelijk verbonden met de natuur als de outdoor industrie. Corporate responsibility (CR) en duurzaamheid zijn dan ook ontzettend belangrijk bij LOWA, hoofdsponsor van de 4Daagse en marktleider op het gebied van wandelschoenen. LOWA gaat zorgvuldig om met hulpbronnen en waar mogelijk gaat het merk zelfs verder dan de wettelijke vereisten, om zo het milieu en de gezondheid van medewerkers

en klanten te beschermen. De gebruikte materialen en apparaten moeten niet alleen duurzaam en robuust zijn, maar ook vriendelijk voor het milieu en de gezondheid. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor het eindproduct, ook de productie moet plaatsvinden onder eerlijke en milieuvriendelijke omstandigheden.

2000

LOWA overschrijdt de grens van één miljoen verkochte paren. Slechts 10 jaar later zal dit cijfer verdubbeld zijn.



2012

De introductie van de INNOX GTX is met recht een nieuwe mijlpaal. Deze sportieve, lichtgewicht outdoorschoen bevat als eerste model geen leer.



2019

Dit jaar is beslissend in de geschiedenis van het bedrijf. LOWA neemt haar jarenlange productiepartner over, waardoor er meer dan 2000 medewerkers bij het bedrijf werken. Alexander Nicolai wordt CEO en leidt vanaf dat moment LOWA samen met Werner Riethmann.



HOOFDSPONSOR 4DAAGSE

Vanaf 2019 is LOWA trotse hoofdsponsor van het grootste meerdaagse wandelevent ter wereld.



2021

LOWA verkoopt wereldwijd meer dan drie miljoen paar schoenen.



2023

LOWA viert haar 100e verjaardag. In dit jaar introduceert het merk ook het nieuwe segment ATR by LOWA, met sportieve trailrunning en trailhiking schoenen. Aan het einde van 2023 verlaat Werner Riethmann na meer dan 30 jaar het actieve management van LOWA Sportschuhe GmbH.

MADE IN EUROPE

Om te kunnen voldoen aan de hoge kwaliteitseisen, ontwikkelt en produceert LOWA haar wandelschoenen volledig in Europa. Daarbij gebruikt het merk ook nog eens enkel Europese grondstoffen. Omdat kwaliteit hoog in het vaandel staat, sluit het merk geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen. Dat kan ook niet, want LOWA garandeert niet alleen een optimaal comfort, maar ook veiligheid en duurzaamheid.

DUURZAAM ONDERNEMEN? LOWA DOET HET!

- zonnepanelen en waterkracht voorzien voor een groot deel in de jaarlijkse energiebehoefte
- het LOWA team plant jaarlijks 500 nieuwe bomen in de Beierse bergbossen
- als lid ondersteunt LOWA de wereldwijde natuurbeschermingsprojecten van de European Outdoor Conservation Association (EOCA)



ELMAR TEEGELBECKERS, OPRICHTER VAN DE WANDEL COMMUNITIES THRU-HIKING EN HIKING-TRAILS, AAN HET WOORD



ELMAR TEEGELBECKERS

HOI ELMAR, STEL JEZELF EENS KORT AAN ONS VOOR, WIE BEN JE EN WAT DOE JE?

‘Ik zou zeggen dat ik in eerste instantie een (veels) te enthousiaste wandelaar ben die meerdere maanden per jaar op de paden te

vinden is. In binnen- en buitenland vind ik het heerlijk om vooral de onontdekte paden te verkennen. Ik heb onwijs veel geluk dat ik van mijn hobby mijn werk heb kunnen maken en nu twee grote wandel websites / communities run, samen met een heel aantal mede-wandelaars. Ook hebben we twee boeken geschreven over de mooiste wandelpaden in Europa (Hiking Trails & Huttentochten)’.

KUN JE ONS UITLEGGEN WAT THRU-HIKING PRECIES IS?

‘Thru-hiking is het doorkruisen van een groter gebied of zelfs land. Enkele bekende thru-hiking trails zijn bijvoorbeeld de Pacific Crest Trail in Amerika, de Te Araroa in Nieuw-Zeeland, maar bijvoorbeeld ook het Pieterpad in Nederland. Daarnaast zijn er ook ontzettend veel langeafstandswandelingen, officieel geen thru-hikes, maar daar ben ik ook regelmatig op te vinden. Bekende tochten zijn bijvoorbeeld de West Highland Way, Tour du Mont Blanc en de Santiago de Compostela’.

WAT SPREEKT JE ZO AAN IN THRU-HIKING?

‘Op zo’n thru-hike ben je even helemaal weg van het drukke leven in Nederland. We hebben het ontzettend goed hier,

maar het is ook erg druk met veel afspraken, werk, veel digitaal op de mobiel of Netflix, sociale verplichtingen, er zijn zoveel dingen die we kunnen doen. Het simpele ritme van eten, wandelen, slapen is heerlijk op een langeafstandswandeling. Je komt tot rust, tot jezelf, je bent de hele dag lekker buiten, je slaapt heerlijk en bent vaak ook nog eens in de mooiste omgeving te vinden. ‘Back to the basics’ om je weer helemaal op te laden. Na een trail voel ik mij altijd weer even intens gelukkig’.

WAAROM ZOU EEN 4DAAGSE WANDELAAR ZICH VOLGENS JOU OOK EENS AAN EEN THRU-HIKING AVONTUUR MOETEN WAGEN?

‘Als je de 4Daagse al een goede ervaring vindt, dan denk ik dat je een thru-hike of langeafstandswandeling helemaal geweldig gaat vinden. Je loopt meer in de natuur, bent meer alleen, legt dezelfde (of wat minder) afstand af en je zult merken dat je op een thru-hike ook heel makkelijk een connectie met mede-wandelaars zult vinden, iets wat je bij de 4Daagse ook hebt. Het is echt een community van wandelaars en dat is zo’n fijn gevoel. Maar, pas op.. als je eenmaal je eerste tocht hebt gelopen, wil je graag zo snel mogelijk weer op pad!’

WAT IS JOUW MOOISTE THRU-HIKING AVONTUUR?

‘Het mooiste avontuur was toch wel in Slovenië op de Slovenian Mountain Trail: 40 dagen lang ruige pieken bedwingen, slapen in geweldige berghutten en de meest aardige mensen tegenkomen. Dat was een geweldige en unieke ervaring. Op een iets minder lange trail heb ik erg genoten van de Coast-to-Coast in Engeland. Twee weken

door de Engelse heuvels wandelen, Britse humor, een pint en Fish & Chips in de pubs na een lange wandeldag, Engeland is geweldig voor wandelaars!’



COAST-TO-COAST TRAIL; ENGELAND

WELK AVONTUUR IS JOU JUIST HET MEEST TEGENGEVALLEN?

‘Ooit heb ik eens een wandeling door de Zuid-Zweedse bossen gemaakt, over vlakke paden, door dicht bosgebied waar je geen enkele andere wandelaar of dorpjes tegenkomt. Ik dacht dat ik het heerlijk zou vinden, maar na deze tocht heb ik gemerkt dat een van de unieke eigenschappen van het langeafstandswandelen toch wel de mensen die je tegenkomt én het afwisselende landschap zijn. Dit was net iets te ‘saai’ voor mij. Hoewel heel veel wandelaars dit ook heerlijk vinden hoor, ieder zo zijn ding!’

WAT IS VOLGENS JOU ONMISBAAR TIJDENS EEN LANGE WANDELING?

‘Een fijne uitrusting waar jij je goed bij voelt. Dat is voor iedereen anders, maar voor mij is dat licht pakken en toch alle essentials meenemen, zoals een goed zittende backpack, laagjes kleding om je warm (of koel) te houden, waarbij een donsjas en hardshell (regenjas) niet mogen ontbreken, merino wollen sokken, wandelstokken - heel belangrijk voor mij om efficiënter te wandelen en mijn knieën te ontlasten - en natuurlijk waar je het meeste aan hebt: perfect zittende wandelschoenen. Dat laatste gaat je het meeste comfort geven tijdens een lange wandeling’.



WANNEER BEN JE VOOR HET EERST IN AANMERKINGEN GEKOMEN MET HET MERK LOWA?

‘Zo’n 10 jaar geleden ben ik mijn eerste ‘echte’ wandeltocht gaan lopen op LOWA schoenen. Dit was in Nepal en toen was ik meteen verkocht. Ik had toen de LOWA RENEGADES en die hebben het uitstekend gedaan in het Annapurna gebergte. Dit model (na vier jaar waren ze wel versleten) heb ik opnieuw gekocht en zit mij nog steeds als gegoten!’

WAT IS JE FAVORIETE LOWA SCHOEN EN WAAROM?

‘Voor bergtochten is dit nog steeds de LOWA RENEGADE. De pasvorm, robuustheid en waterdichtheid zijn uitstekend en daarom natuurlijk ook een van de meest gedragen wandelschoenen in Nederland. Fijn dat deze schoen ook jarenlang meegaat, wel zo duurzaam! De laatste tijd heb ik ook het nieuwe ATR model FORTUX ontdekt, dit is een lage trailrandschoen, maar ook voor wandelaars zeer geschikt. Zeker als je een langeafstandswandeling met lichte bepakking loopt is dit een uitstekende keuze en veel thru-hikers stappen over op deze lichtere schoenen. De volgende tochten loop ik op de FORTUX en zelfs op bergtochten doet deze schoen het uitstekend. De grip die je op LOWA schoenen hebt is voor mij een van de belangrijkste redenen om steeds weer voor het merk te kiezen’.



FORTUX GTX

RENEGADE EVO GTX MID

HEB JE NOG TIPS VOOR WANDELAARS DIE VOOR DE EERSTE KEER OP THRU-HIKING AVONTUUR WILLEN GAAN?

‘Een beetje cliché, maar waar: niet twijfelen, gewoon gaan! Je hoeft niet meteen de Pacific Crest Trail te lopen, je kunt ook een heel mooie kortere tocht lopen en zo proeven aan het langeafstandswandelen. Bijvoorbeeld de Fishermen’s Trail in Portugal, West Highland Way in Schotland, het Pieterpad in Nederland of de Coast-to-Coast in Engeland zijn zeer geschikte LAW’s als eerste trail. Je zult zien, op zo’n thru-hike komt het wel goed en na een keer ben je zeker verkocht!’

Happy Trails!

Ontdek meer dan 200 langeafstandswandelingen, huttentochten en trails op hiking-trails.com.

LOWA
simply more...

**KLAAR VOOR
NIEUWE
WEGEN?**



MADDOX
PRO GTX LOWs



LICHTGEWICHT OP PAD MET DE MULTIFUNCTIONELE MADDOX PRO

Ben jij een avontuurlijke outdoor liefhebber of een fanatieke wandelaar? Dan is de nieuwe **MADDOX PRO** collectie van LOWA perfect voor jou. Deze veelzijdige wandelschoenen zijn ontworpen om met jou mee te bewegen, waar je ook gaat. Steile hellingen, dichte bossen of rotsachtige paden, geen terrein is te moeilijk. Dankzij de innovatieve **FAST HIKING** zool heb je altijd een uitstekende grip, een nauwkeurige afzet en een optimaal afrolgedrag. Dit maakt de schoen niet alleen stabiel, maar ook sportief en dynamisch tijdens elke stap. De **MADDOX PRO** is de perfecte combinatie van comfort, stijl en prestaties en zorgt ervoor dat jij overal klaar voor bent, van ontspannen wandelingen tot uitdagende hikes.

OPTIMAAL COMFORT VOOR JE VOETEN

Wat meteen opvalt, is hoe comfortabel de **MADDOX PRO** zit. De nieuw ontworpen textiele schacht past perfect en is ontzettend comfortabel. Het ademende bovenmateriaal houdt je voeten fris, zelfs tijdens intensieve tochten. Bovendien is het lichte ontwerp ideaal voor iedereen die van snelheid en flexibiliteit houdt. Het beproefde **LOWA® DYNAPU®-tussenzoolstelsel**, versterkt met glass fibre, biedt optimale demping, extra controle en stabiliteit op uitdagend terrein. Of je nu op pad bent voor een ontspannen boswandeling of een snelle hike in heuvelachtig terrein, de **MADDOX PRO** past zich moeiteloos aan jouw tempo aan.

HOOG OF LAAG, MET OF ZONDER GORE-TEX?

De **MADDOX PRO** is verkrijgbaar in verschillende varianten en uiteenlopende moderne kleuren. Ben je op zoek naar een hoog model, ga dan voor de **MADDOX PRO GTX MID**. Liever een lage schoen? Dan heb je de keuze uit de **MADDOX PRO GTX LO** en de **MADDOX PRO GTX LO SL**. Deze laatste variant is voorzien van een handige speedlace. De lage variant is ook nog verkrijgbaar zonder **GORE-TEX**, de **MADDOX PRO LO**. Alle varianten zijn verkrijgbaar in een heren- en een damesversie en een aantal zijn zelfs verkrijgbaar in een **WIDE versie**. Ook goed om te weten: de **MADDOX PRO** is ook verkrijgbaar in diverse junior varianten, zowel laag als hoog, met veters of een handige klittenbandsluiting.



MADDOX PRO GTX LO Ws

MADDOX PRO GTX MID Ws

MADDOX PRO GTX MID JR

Klaar om je grenzen te verleggen? Ervaar zelf hoe de lichte, multifunctionele **MADDOX PRO** je wandelervaring naar een hoger niveau tilt.

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

1 KLEDING MAKEN DE WANDELAAR

Laat zien dat je de 4Daagse loopt met het nieuwe officiële shirt! Het premium materiaal geeft het shirt niet alleen een luxere look en feel, maar is ook nog eens ontzettend comfortabel. Een functionele wandelbroek van Maier Sports maakt je wandeloutfit compleet.



2 CONTROLEER JE WANDELSCHOENEN

Check of de veters, zolen en pasvorm in orde zijn. De LOWA INNOX EVO 4DAAGSE GTX LO is perfect voor 4Daagse wandelaars. De synthetische bovenkant in combinatie met de GORE-TEX voering, maakt deze schoen lichtgewicht, waterdicht en ademend.



3 BESCHERM EN VERZORG JE VOETEN

De producten in de Footcare Kit van Sidas verkleinen de kans op blaren en wrijving, gaan beschadigingen van de nagels tegen en zorgen voor minder wrijving tussen de tenen.



5 RUGZAK OF HEUPTAS

Of je nu de voorkeur aan een rugzak of een heuptas geeft, met de 4Daagse modellen van deuter ben je verzekerd van een optimaal draagcomfort. Pak in ieder geval een regenponcho, een hoed of pet en een flesje zonnebrandcrème in en je bent klaar om te gaan!



4 KIES JE SOKKEN



Goede sokken zijn onmisbaar tijdens het wandelen. Een comfortabele, functionele sok draagt bij aan een aangenaam voetklimaat, voorkomt wrijving en voert vocht af.

6 HEEL BELANGRIJK: GENOEG DRINKEN

Zorg voor genoeg hydratatie onderweg. Speciaal voor de 4Daagse lanceert SIGG van de Hot & Cold ONE Light een speciale uitvoering met een unieke 4Daagse gravure.



Nu ben je helemaal klaar om goed uitgerust aan de 4Daagse te beginnen, veel succes én plezier met wandelen!

NA DE FINISH

Verwen je voeten met een voetmassage of een koud voetenbad, laat je schoenen goed drogen, ga naar de Merchandise stand op de Wedren voor leuke 4Daagse souvenirs en rust vooral goed uit voor de dagen die je nog te wachten staan.

werken met smaak



en stappen met plezier



werkenbijalbron.nl

Bij Albron weten we hoe belangrijk doorzettingsvermogen, teamspirit en plezier op de werkvloer zijn. Ben jij iemand die blijft gaan, altijd oog heeft voor anderen en geniet van samen successen vieren? Dan pas je perfect bij Albron!

Tijdens de 4Daagse zijn we erbij. Kom langs voor een drankje op De Wedren, scoor een gezonde snack en ontdek jouw volgende werk uitdaging!

werken bij
Albron
dat smaakt naar beter



Tiny house, Hotelcapsule of privé-spreekkamer?

Dat niet. Maar de DIXI's die langs de route staan, zijn onderweg misschien wel de belangrijkste ruimtes van de 4Daagse. Ook in 2025 zijn we er weer bij: DIXI keert terug als sanitaire sidekick van de duizenden doorzetters die zich wagen aan 30, 40 of 50 kilometer wandelen. Met circa 1.000 compacte comfortabele sanitaire voorzieningen langs de route zorgen we op alle dagen voor precies datgene dat je op dat moment nodig hebt.



Je eigen rust moment

Even ontsnappen aan de drukte, de muziek, het applaus, en vooral: je wandelmaatje met het veel te hoge tempo. Na deze korte reset – met schoon gewassen handen– kun je met frisse moed het resterende deel van de loop bedwingen. Overigens tref je ons over de gehele route.

Niet alleen maar een toilet

Achter elk blauw hokje schuilt een team van planners en chauffeurs die met militaire precisie zorgen dat jij een bezoekje aan ons kunt plegen. Geen yoga-retreat of hotelcapsule kan daar tegenop.

Winnen!

Als je ons tegenkomt, hier een leuke foto van post op één van je socials en ons tagt maak je kans op een DIXI merchandise pakket waaronder een DIXI thermosfles en een echte DIXI hoodie.



Onze merken



OFFICIEEL 4DAAGSE PARTNER



BEN JIJ NA DE NIJMEEGSE 4DAAGSE NOG NIET UITGEWANDELD? STAP DAN DIRECT DOOR NAAR EEN ELEKTRISCHE AUTO!

Wij mensen zijn altijd in beweging. En of dat nu door middel van brandstof, elektriciteit of eigen kracht is, beweging is goed voor je. Het verbreedt je horizon, het geeft verbinding en het draagt bij aan het welzijn van lichaam en geest. Bij Wassink Autogroep vinden we bewegen belangrijk, in alle verschillende vormen. Daarom zijn wij al meerdere jaren dé trotse officiële autoleverancier van de Nijmeegse 4Daagse.

Al onze auto's die ingezet worden zijn (deels) elektrisch. Heb jij wel eens nagedacht over elektrisch rijden? Goed voor het milieu en jouw portemonnee! Benieuwd? Scan dan de QR-code en lees in onze blog welk voordeel elektrisch rijden voor jou met zich mee brengt. Of kom vrijblijvend langs bij een van onze vestigingen en ervaar het zelf.

Wij wensen alle wandelaars van de 107e editie veel succes toe!



**MEER OVER
ELEKTRISCH**

HELP IS MET OOK MEE

voor een schone
4Daagse!



ISMET



Evenementen | Congressen
Exposities | Standbouw
Sign | Ontwerp



Ben jij klaar voor jouw start?

I & G
EVENTS



Manege 12 | 6662 WC Elst | 0481 365 130 | www.igevents.nl

HEB JIJ OOK ZO'N LAST VAN VERMOEIDE OF STRAMME BENEN NA HET WANDELEN?

Heb je tijdens of na het wandelen ook wel eens last van vermoeide of stramme benen? Zeker tijdens het lopen van de 4Daagse is de kans hierop ontzettend groot. Perskindol biedt jou de oplossing! Met de producten van Perskindol blijven je spieren soepel, hierdoor herstel je sneller. Je hebt hierdoor minder spierpijn en des te sneller kun je weer wandelen!

HOE WERKT PERSKINDOL?

De essentiële oliën die in Perskindol zitten, bevorderen de doorbloeding van je spieren. Perskindol heeft een unieke tweevoudige werking. Breng je deze stoffen op je huid aan, dan zorgen ze eerst voor een verkoelende werking. Vervolgens verwarmen ze deze plek op je lichaam. Dit zorgt voor een goede doorbloeding. Je vermoeide, vastzittende spieren ontspannen zich hierdoor en de pijn verlicht.

De producten van Perskindol kun je zowel voor, tijdens of na het sporten en bewegen gebruiken. De verkoelende werking van Perskindol Active Gel zorgt voor een direct effect.

TIP:

KOM NAAR ONZE PERSKINDOL STAND TIJDENS DE 4DAGSE OM JE BENEN TE LATEN MASSEREN ZODAT JE SNELLER KUNT HERSTELLEN EN DE VOLGENDE DAG WEER FRISSER VAN START KAN GAAN!





De magie van de 4Daagse

Voor velen is de 4Daagse het hoogtepunt van het wandeljaar. Wat maakt dit evenement zo bijzonder? Marsleider Henny Sackers (Stichting DE 4DAAGSE) en directeur-bestuurder Gijs Janssen (KWbN) delen hun inzichten.

De 4Daagse is veel meer dan een wandeltocht. Sackers: “De magie zit in de combinatie van wandelen, sport, prestatie en traditie — allemaal in de context van de Nijmeegse omgeving.” Janssen benadrukt de saamhorigheid die de stad in die week kenmerkt: “De een wandelt, de ander moedigt aan of verzorgt. Iedereen verbreedert.”

Een bijzondere samenwerking

Stichting DE 4DAAGSE is voortgekomen uit de wandelsportbond KWbN. Al sinds jaar en dag werken ze nauw samen. “We stellen hoge eisen aan elkaar, delen kennis en benutten elkaars expertise”, vertelt Sackers. Janssen vult aan: “Andere voorbeelden zijn ons debutantenprogramma ‘Via Vierdaagse’ en de rustposten langs de route.” Voor beiden geldt: de 4Daagse is niet alleen een evenement, maar een drijvende kracht binnen de Nederlandse wandelsport.

Doorwandelen: toekomst en trends

Wandelen was ooit vooral een voorjaarsactiviteit, ziet Janssen. “Bij KWbN stimuleren we beweging

het hele jaar door, met of zonder georganiseerde tochten.” Sackers vindt het cliché om te zeggen dat de lat bewust hoog wordt gelegd. “Ik hoop vooral dat de saamhorigheid mensen inspireert om ook ná juli te blijven wandelen.”

Er zit steeds meer uitdaging in het organiseren van een toekomstbestendig evenement. Sackers benadrukt dat duurzaamheid een belangrijk

thema is en dat “de 4Daagse zich moet aanpassen aan de tijd waarin we leven, zonder de belangrijke waarden te verliezen.”

Kortstondige evenementen en persoonlijke uitdagingen worden steeds populairder. Janssen noemt hiken, trails en Kennedymarsen als voorbeelden. “Dankzij technologische trends, zoals apps en smartwatches, plannen en delen wandelaars hun routes makkelijker.”



“De 4Daagse is niet alleen een evenement, maar een drijvende kracht binnen de Nederlandse wandelsport.”

Tot slot

Marsleider en directeur-bestuurder delen nog een wens. Janssen: “Dat meer Nederlanders structureel gaan wandelen, zodat het behalen van de 4Daagse voor iedereen dichterbij komt.”

Sackers besluit: “En dat de 4Daagse traditioneel vernieuwend blijft.”

Blijf in het ritme

Wandelen stopt niet na de 4Daagse – integendeel. Wie de smaak te pakken heeft, vindt het hele jaar door iets moois. Van rustige bosroutes tot gezellige dagtochten met het gezin. Liever een uitdaging? Loop een Kennedymars: 80 km in 20 uur – dat vraagt karakter. **Een selectie uit de wandelagenda van Wandel.nl.**

DATUM	WANDELTOCHT	PLAATS	AFSTANDEN
5 t/m 8 aug 2025	Groningse 4daagse	Groningen	20, 40 km
6 sep 2025	78e Airborne Wandeltocht	Oosterbeek	10, 15, 25, 40 km
13 sep 2025	29e SDS Monumententocht	Den Haag	5, 10, 15, 25 km
4 & 5 okt 2025	44e AMOR-tocht	Hellendoorn	5, 10, 15, 20, 30 km
19 okt 2025	32e West-Brabantse Loopdag	Breda	5, 10, 15, 20, 25 km
1 & 2 nov 2025	Bargemarketocht	Emmen	5, 10, 15, 20, 30 km
8 nov 2025	Kleurenkuier	Mûnein	6, 12, 16, 25 km
28 & 29 nov 2025	Fjoertoer Egmond	Egmond aan Zee	6, 12, 16, 25 km
7 dec 2025	Midwinterhoorn Wandeltocht	Beltrum	5, 10, 15 km
20 dec 2025	22e Linschotenloop Wandeltocht	Linschoten	5, 10, 15, 21, 30 km
28 dec 2025	Oliebollentocht	Beesel	6, 12, 18 km

De IML Walking Association organiseert internationale wandeltochten om wandelen wereldwijd te promoten. **Een selectie uit de wandelagenda van imlwalking.org.**

DATUM	WANDELTOCHT	PLAATS	AFSTANDEN
8 t/m 10 aug 2025	Vaasan Marssi	Vaasa (Finland)	zelf te bepalen
13 t/m 14 sep 2025	International 2 Days March	Peking (China)	10, 12, 20 km
25 t/m 26 mrt 2026	Aussie Peace Walk	Canberra (Australië)	7, 12, 21, 24, 42 km

Scan de QR-code
voor de complete wandel-
agenda van *wandel.nl*



Blijf op de hoogte
van de laatste events
via de websites



Scan de QR-code
voor de complete wandel-
agenda van IML Walkin
Association

ONZE PARTNERS



WIL JE WETEN WIE DE PARTNERS VAN DE 4DAAAGSE ZIJN? KIJK ACHTER DE FLAP.

DE **4**
DAAGSE

LOWA
simply more...



© Duncan de Fey

**TROTSE HOOFDSPONSOR
VAN DE 4DAAGSE**

SCAN DE QR CODE
VOOR DE OFFICIËLE
4DAAGSE WEBSHOP



vier!

mijn 4Daagse

Mijn doel:
**geld inzamelen
voor dieren
in nood**



100 jaar Nijmegen – **Wandel met het hoofd** – Groentjes
Prijsvraag – Op de route – **Grootste schat**

vier!

mijn 4Daagse

*Mijn doel:
voor de 30e
keer de finish
halen*



100 jaar Nijmegen – **Wandel met het hoofd** – Groentjes
Prijsvraag – Op de route – **Grootste schat**