

Bijzondere Deelnemers

104^{de} 4Daagse



DINSDAG 19 - VRIJDAG 22 JULI 2022



Op 19 juli 2022 gaan, na twee 4Daagseloze zomers, de 104^{de} Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen weer van start. Ruim 44.000 deelnemers hebben zich ingeschreven. Iedere deelnemer met een eigen verhaal. Hoe graag we ook zouden willen, we kunnen ze niet allemaal optekenen. Wat we wel hebben gedaan is 52 deelnemers aanmerken als bijzonder. Omdat ze bij de groep jongste of de oudste deelnemers horen, jubilaris zijn, een opvallende nationaliteit of een opmerkelijke motivatie om de 4Daagse te lopen hebben of een ander bijzonder verhaal met zich meedragen. Op vrijdag, tijdens de intocht van de 4Daagse, lopen alle 'Bijzondere Deelnemers' met een speciaal vlaggetje, waarbij het nummer van het vlaggetje overeenkomt met het nummer bij het profiel. Zo zijn de 'Bijzondere Deelnemers' ook op de Via Gladiola herkenbaar. Maak hier alvast kennis met deze 'Bijzondere Deelnemers'.



Every year, several special walkers register for the Four Days Marches. They include the youngest and oldest participants for each distance, participants from The Netherlands and abroad with a major anniversary and participants with a unique story. On Friday July 22nd, the last day of the Four Days Marches, all 'Special Participants', will walk with a special flag, whereby the number of the flag corresponds to the number on the profile. So they are recognizable on the Via Gladiola.

► #Vteam: Vrijheid, Vrede & Vriendschap

Het **#Vteam** is een groep van 100 jonge lopers van de 4Daagse. Deze kinderen staan in de 4Daagseweek extra in de schijnwerpers, steunen elkaar tijdens het wandelen en maken er een groot feest van. Onderweg maakt het #Vteam filmpjes, vlogs en reportages die ook gedeeld worden door bijvoorbeeld Omroep Gelderland.

Het #Vteam is er al bij sinds 2016 en dit jaar zullen er naast vijfenzeventig 30 kilometer lopers ook vijfentwintig #Vteams de 40 kilometer route gaan trotseren. Initiatiefnemer, Kindercorrespondent en voormalig Jeugdjournaal verslaggever Tako Rietveld kijkt ernaar uit:

"Het is weer een eer en een feest om met honderd jonge helden de 4Daagse te mogen wandelen. Deze groep laat zien dat kinderen en jongeren letterlijk en figuurlijk meer in hun mars hebben dan veel volwassenen denken. Het is belangrijk dat hier meer aandacht voor is". Als groep zijn de kinderen ambassadeurs voor de thema's Vrijheid, Vrede en Vriendschap.



The #Vteam is a group of 100 children who are walking the Four Days Marches. They support each other, have fun together and share their stories via movies, vlogs and reports through (social) media. As a group, the children are ambassadors for the themes Freedom, Peace and Friendship.

► 01 De aller-allerjongste

Met geboortedatum 31-12-2010 is de Nijmeegse Fleur Slijp de jongste deelnemer van de 104^{de} 4Daagse. “Samen met mijn wandelmaatje Daan loop ik de 4Daagse. Hij heeft een hartoperatie gehad. Wij lopen deze 4Daagse dan ook voor Stichting Hartekind”, aldus de 11-jarige. Via een actiepagina van De Vierdaagse Sponsorloop zamelen ze geld in voor de stichting, die zich met hart en ziel inzet voor het vergroten van de overlevingskansen van hartekinderen (kinderen met een hartafwijking) en het verbeteren van kwaliteit van leven. Fleur houdt van wandelen en heeft al veel geoefend: “Samen met mijn moeder, Daan en zijn vader heb ik al heel veel kilometers getraind. De ouders van Daan stippelen de tochten uit. We liepen zelfs een keer een tocht in de vorm van een hartje. Een challenge van Stichting Hartekind”. Fleur is ook nog lid van het #Vteam.



“Het ziet er altijd zo gezellig uit. Samen met opa en mama gaan we er een feestje van maken!” Opa Johan loopt voor de 11^{de} keer mee, moeder Willemien voor de 8^{ste}. Dus de drie generaties hopen op 22 juli gezamenlijk voor de 20^{ste} keer over de Via Gladiola te lopen.



The second youngest participant is Phileine (11). Even though she makes her debut at this event, she knows the route. She already walked the Four Days Marches, in her mother's womb.

► 03 De jongste buitenlandse deelnemer

Noorwegen levert dit jaar de jongste buitenlandse wandelaar, in de persoon van **Lise S. Brudvik** uit Oslo (11 jaar). De ouders van deze klarinet-spelende #Vteamer leerden elkaar kennen tijdens de 4Daagse en meelopen is dan ook een familietraditie. Dit jaar vergezellen vader Johan (56) en zus Sanne (13) haar tijdens het lopen en haar moeder en twee jongere zusjes zullen hen iedere dag vanaf de kant aanmoedigen.



Norway supplies the youngest foreign participant this year, in the person of Lise S. Brudvik (11). The parents of this clarinet-playing #Vteamer got to know each other during the Four Days Marches, so walking along is a family tradition.

► 02 3 generaties en de op-een-na jongste

Na Fleur is **Phileine Juijn** (11) uit Bilthoven de op één na jongste deelnemer van de 2022 editie. Wellicht komt de route haar bekend voor want ze 'liep' de 4Daagse al een keer mee, in de buik van haar moeder.

► 04 Doorzettingsvermogen op de 40 km



Moeder lentje (43 jaar), zus Isaura (16 jaar) en de 11-jarige **Sequoia Ommen** vormen samen La Taurina girls. “Met La Taurina kun je laten zien dat je een sterke meid bent, de juiste mindset en doorzettingsvermogen hebt”. En dat kan deze kickboksende Almerense wel gebruiken, gezien ze de jongste loper is van de 104^{de} 4Daagse die gaat proberen de 40 km te bedwingen. Ook hier zit er veel 4Daagse ervaring in de familie: “Mijn opa liep de 4Daagse altijd met mijn broer. Toen mijn opa overleed is mijn moeder mijn broer gaan vergezellen. Toen mijn zus 12 werd ging ze ook de 4Daagse lopen en nu ben ik aan de beurt om mee te doen”.

..... 

Together with her mother and sister Sequoia (11) form La Taurina girls. “With La Taurina you can show that you are a strong girl, have the right mindset and perseverance”. And this kickboxing Sequoia can use that, since she is the youngest walker of the 104th Four Days Marches who will try to conquer the 40 km.

► 05 Deens-Belgisch wandelbloed

De 12-jarige **Helene Inge Rindorf** uit Kopenhagen heeft een Deense vader en een Belgische moeder. Zich in het



Nederlands verstaanbaar maken op de Wedren zal voor haar dus geen probleem zijn. Vader Daniel liep de 4Daagse 11 keer als militair deelnemer en door de vele wandelingen van vader en dochter is het 4Daagsevirus overgesprongen. “Ik wandel als deel van het #Vteam, maar zonder begeleider. Mijn vader is weer militair deelnemer en wij gaan wandelen op de momenten als het parcours samenvalt”.

..... 

12-year-old Helene Inge Rindorf from Copenhagen has a Danish father and a Belgian mother. Father Daniel walked the Four Days Marches 11 times as a military participant and because of the many walks they had together she inherited the walking virus. She is part of the #Vteam.

► 06 Vooruitziende blik van een 8-jarige



Toen hij 8 jaar was stond **Guido van Zuilen** al naar de 4Daagse te kijken, toen zijn moeder meeliep. De kaarten en stickers die hij ontving van soldaten en andere wandelaars plakte hij in een boekje en schreef erbij “Om te onthouden: in het jaar dat ik 12 jaar word, wil ik ook de Nijmeegse 4Daagse lopen”. En de Breukelse jongeman hield woord.

..... 

At the age of 8 Guido was already present as a spectator at the Four Days Marches. He said that when he was 12 years old he would like to join himself. And he kept his word.

► 07 50 km debutant



13 jaar, debutant zijn en dan gelijk al de 50 kilometer lopen? **Meike Gijsbertsen** uit het Noord-Brabantse Sint Hubert gaat deze uitdaging niet uit de weg. Ze loopt de 4Daagse mee omdat het haar een leuke en bijzondere ervaring lijkt. Vader Sebastiaan, die 'm voor de 5^{de} keer meeloopt, wandelt iedere stap met haar mee.



Can you imagine being 13 years old and then immediately walk the 50 km distance? Meike takes up this challenge.

► 08 Voor het eerst Europa in



High School scholier **Courtland Ford** uit de Verenigde Staten gaat deze zomer voor het eerst naar het buitenland, samen met vader Chad en stiefmoeder Rosie. Zijn vader dacht dat het tijdens dit bezoek aan Europa leuk zou zijn om dan gelijk ook samen de 4Daagse te lopen. Het gezin loopt de 40 km. "Ik kijk er heel erg naar uit om aan dit historische evenement deel te nemen, nieuw eten te ontdekken, mensen van over de hele wereld te ontmoeten en hun cultuur te leren kennen".



High School student Courtland Ford from the United States is going abroad for the

first time this summer. "I am really looking forward to participating in this historic event, discovering new food, meeting people from all over the world and getting to know their culture".

► 09 Jong & Out



Max Kuster (14 jaar) is ook één van die vele #Vteamers die heel veel in zijn mars heeft. Als Nijmegenaar wandelt hij een thuiswedstrijd en loopt de 4Daagse via De Vierdaagse Sponsorloop voor het goede doel Jong & Out. Jong & Out is een initiatief van het COC die jongeren tot 18 jaar een veilige omgeving biedt om in contact met elkaar te komen.

"Ik ben Max en ik ben trans, mijn pronouns is hij/hem. Ik wil dat alle jongeren veilig voor hun gevoelens en voor wie ze zijn uit kunnen komen. Ook is het fijn als wij elkaar in een veilige omgeving kunnen leren kennen en ontmoeten. Ik wil dat de bekendheid groter wordt en dat er ook voor ons jongeren uit de LHBTIQ+ community een veilige toekomst is waar wij mogen zijn wie wij zijn en dat we mogen voelen wat wij voelen".



#Vteamer Max walks the Four Days Marches for the good cause Jong & Out. They want to ensure that young people from the LHBTIQ+ community have a safe future where they can be who they are and feel what they feel.

► 10 Jari is niet te weerhouden



Wie denkt dat een verbrijzelde enkel en twee corona-zomers **Jari Bosma** uit Moordrecht van zijn 4Daagsedroom af hebben geholpen komt bedrogen uit. Jari

zou in 2018 al, als onderdeel van het #Vteam, de 4Daagse lopen maar verbrijzelde een week vóór de start zijn enkel. Hij besloot wel naar de 4Daagse te komen, iedere dag langs de kant te staan en werd door zijn vriendjes zelfs stukken rollend voortgeduwd in zijn rolstoel. Het jaar erop was hij nog niet hersteld en in 2020 en 2021 gooide een pandemie roet in het eten. "Dit jaar gaat, na vier jaar pech, mijn wens eindelijk in vervulling. Ik moet wel gelijk de 40km lopen omdat ik al 16 jaar ben. Geen punt, een aantal maatjes van het #Vteam loopt met me mee, uit solidariteit".

Jari (16) was supposed to walk the Four Days Marches in 2018, but shattered his ankle a week before the start. The following year he still had not recovered and the following two years Covid kept him from walking. Now he makes his debut.

► 11 De aller-alleroudste

Met geboortedatum 17-10-1931 is **Hub Mooren** uit Bergen Op Zoom de oudste deelnemer tijdens deze 4Daagse. 90 jaar en iedere week twee á drie keer 15 kilometer trainend om optimaal voorbereid aan de start te kunnen verschijnen. "Ik vind dit geweldig en het

streelt mijn ijdelheid. Mijn eer gebiedt me nu om er alles aan te doen om de 4Daagse met succes uit te lopen. Dat zal en moet me wel lukken. En voor de rest zie ik het allemaal wel. Ik ben 90 jaar, hè. Dus ik laat het allemaal op me af komen".

90 year old Hub is the oldest participant this year. "I love this and it flatters my vanity. My honour now commands me to do everything I can to successfully complete the Four Days Marches. I will and must succeed".

► 12 88 lentes jong

De oudste vrouwelijke deelnemer dit jaar is **Blanche Troost-Tompot** (88) uit Roosendaal. Ze geniet altijd van de gezelligheid om haar heen. Tijdens de vorige editie was ze de oudste debutant van de 4Daagse. "Mijn zoon liep in 2018 voor het eerst mee en vond dat zo leuk dat hij mij meteen heeft aangespoord om ook mee te doen. Voorheen had ik er gewoon nooit aan gedacht". Het beviel Blanche blijkbaar zo goed dat ze dit jaar weer besloten heeft om deel te nemen en dus voor haar 2^{de} beloning op gaat.

The oldest female participant this year is Blanche (88). She was the oldest debutant at the Four Days Marches during the previous edition. Apparently Blanche liked it very much, she decided to participate again this year and therefore goes for her 2nd reward.

► 13 De oudste buitenlandse deelnemer

De 87-jarige Duitser **Siegbert Schmidt** is dit jaar de oudste buitenlander van het deelnemersveld. Zijn geboortedatum 19-12-1934 is voor hem geen reden om dit jaar de 30 kilometer te lopen. Nee, hij loopt 'gewoon' de 40 kilometer afstand. Hij loopt mee omdat het hem veel plezier brengt.



87-year-old German Siegbert Schmidt is the oldest foreigner in the field this year. His age is not a reason for him to walk the 30 km distance this year. He walks the 40 km distance.

► 14 De oudste vrouw op de 40 km

Door Smets-Konings

(84) uit Maasbree is de oudste vrouwelijke deelnemer op de 40 km tijdens deze 4Daagse editie. Deze Limburgse, geboren in 1938, gaat op voor haar 26^{ste} beloning. "Zolang als de gezondheid het toelaat, blijf ik de 4Daagse lopen".



Door (84) is the oldest female participant at the 40 km distance during this 104th Four Days Marches edition.

► 15 De meeste deelnames

Hij wandelt om fit te blijven en om mensen te laten weten dat bewegen voor iedereen erg belangrijk is. En deze 'pas'

79-jarige raswandelaar **Willy Heij** kan het weten, want hij hoopt dit jaar zijn 62^{ste} beloning in de wacht te slepen. Willy is daarmee de loper met de meeste succesvolle deelnames achter zijn naam. Als zeer ervaren wandelaar adviseert Willy de jonge lopers op tijd naar bed te gaan, niet te veel te drinken en vooral niet te langer dan 20 minuten te rusten. De tweede dag van de 4Daagse is voor hem altijd extra speciaal, want dan loopt hij door zijn dorp Wijchen.



He walks to stay fit and to let people know that exercise is very important. This 79-year-old walker Willy knows what he's talking about, he hopes to gain his 62nd reward this year. The most of all participants.

► 16 58 voltooide deelnames voor deze dame

Geen enkele vrouw gaat tijdens de 104^{de} 4Daagse op voor haar 59^{ste} beloning. Behalve **Ineke Maas** (79) dan. Aankomstig uit Hulst gaat deze ervaren deelneemster dit jaar wederom de 4 x 30 kilometer proberen te voltooien. Ze loopt samen met haar man en verblijven al 33 jaar in hetzelfde "altijd heel gezellige en zorgzame" gastgezin die ze inmiddels als familie zijn gaan zien. In haar jeugdjaren was Ineke samen met haar ouders al toeschouwer bij de 4Daagse. Haar eerste 4Daagse liep deze Zeeuwse in 1958, op 16-jarige leeftijd.

(Vervolg op volgende bladzijde)



No woman goes up for her 59th reward during the 104th Four Days Marches. Except for Ineke (79), the woman with the most participations. She walked her first 'Walk of the World' in 1958, at the age of 16.

► 17 100x uit Zwitserland



De 77-jarige Zwitser **Sepp Good** is dit jaar een van de oudste buitenlandse deelnemers. Hij loopt samen met zijn eveneens Zwitserse wandelmaatje **Kurt Egloff** (73). Beide heren

hopen de 4Daagse voor de 50^{ste} keer uit te lopen: 100x keer bij elkaar opgeteld dus!

Voor blarenlopers heeft Sepp bemoedigende woorden: "Ieder jaar dat ik de 4Ddaagse liep werden de blaren minder. In het begin had ik mijn hele voeten vol met blaren, wat voelde alsof ik met water in mijn schoenen liep zodra ze kapot gesprongen waren. Nu na zoveel jaar lopen heb ik er eigenlijk geen meer. Soms een verdwaald blaartje. Maar ik heb er altijd om gelachen". Kurt geeft aan dat als dit jaar succesvol verloopt hij volgend jaar zijn doel verhoogt naar 60 voltooide deelnames.



The 77-year-old Swiss Sepp is one of the oldest foreign participants this year. He walks together with his Swiss walking buddy Kurt (73). Both gentlemen hope to complete the 4Daagse for the 50th time.

► 18 Debuteren, 18.248 km van huis

De 70-jarige gepensioneerde

Helen Clarke uit Nieuw-

Zeeland is dit jaar de

oudste buitenlandse

debutant. Dat haar huis

in Hamilton hemelsbreed

op 18.248 kilometer

van de Wedren af staat

deert haar niet. "Ik ben een

buitenmens en hou van wandelen, vooral

met gelijkgestemden en ik ga graag

persoonlijke uitdagingen aan". Grote kans

dat de 4Daagse goed bij haar past want

ze houdt ervan verschillende culturen te

ervaren en nieuwe mensen te ontmoeten

en geniet van de kameraadschap

die wandelen met zich meebrengt.



New Zealand's 70-year-old retired Helen Clarke is the oldest foreign debutant this year. "I am an outdoorsy person and I like to hike, especially with like-minded people and I like to take on personal challenges".

► 19 De 50^{ste} keer voor deze Brit



Jubilaris **Bill Greenwood**

(86) loopt al mee sinds

zijn 1^{ste} poging in 1967. Een

simpele rekensom leert

ons dat, gezien het 50^{ste} kruisje

waarvoor hij dit jaar loopt, hij amper een

editie heeft overgeslagen. De Engelse Bill

houdt van de uitdaging, geniet van de

sfeer en koestert de vriendschappen die

hij heeft gesloten in al die jaren.

Hij loopt samen met zijn kleinzoon **Sam**, die al het 8^{ste} familielid is dat de 4Daagse loopt. En trouwens ook samen met een vriend (**Henk Westenbrink**), die al met hem meeliep tijdens zijn debuut in 1967.



Jubilee Bill Greenwood (86) has been around since his first attempt in 1967. A simple calculation tells us that, given the 50th cross for which he will walk this year, he has barely skipped an edition between then and now.

► 20 Al 20x verslavend leuk



Op haar 7^{de} stond **Rowenna Starink** al langs de kant, om haar overgrootopa aan te moedigen. Ze zei toen al ook een keer mee te willen lopen. Toen de 35-jarige Wijchense dat eenmaal deed is de verslaving gekomen en nooit meer weggegaan. Als militair loopt ze tot aan de eerste defensie rustplaats alleen en daarna verder in het gezelschap van een collega. Jubilaris Rowenna is de jongste vrouw die op gaat voor haar 20^{ste} beloning.



After the first time she walked along, she became addicted. Jubilee Rowenna is the youngest woman to claim her 20th award.

► 21 10x Fysieke en mentale uitdaging

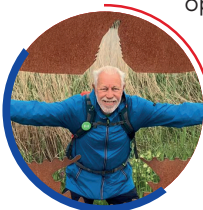
Pasquenel Sohilaït uit Tiel hoopt dit jaar voor de 10^{de} keer over de Via Gladiola te lopen. Met zijn 22 jaar is deze ALO student daarmee de jongste deelnemer die én de 50 kilometer loopt én op gaat voor zijn 10^{de} beloning. Een applaus waard. Dit jaar heeft hij een vriend weten te overtuigen dat meedoen de moeite waard is. "Omdat het een mooie fysieke en mentale uitdaging is, gecombineerd met gezelligheid onderweg en in Nijmegen". Hopelijk slaat het 4Daagsevirus over en lopen er de komende jaren nog meer vrienden met Pasquenel mee.



Pasquenel hopes to walk the Via Gladiola for the 10th time this year. At 22 years old, this ALO student is the youngest participant to both walk the 50 km distance per day and go for his 10th reward.

► 22 De 2^e 4Daagse: 50 jaar later

De 70-jarige **Niko Fokkelman** uit Groningen loopt dit jaar zijn tweede 4Daagse. Dat is op zich niet zo heel bijzonder, ware het niet dat zijn eerste deelname precies 50 jaar geleden was! In 1972 debuteerde hij op 20-jarige leeftijd en nu in 2022 gaat hij op voor zijn tweede beloning. Moedig pensionado Niko maar extra aan als je hem langs ziet lopen tijdens de 4Daagse, want mogelijk doet hij in 2072 pas weer voor de volgende keer mee.



..... 

The 70-year-old Niko Fokkelman is walking his second Four Days Marches. His first participation was exactly 50 years ago!

► **23 4Daagse: een feest, maar geen vanzelfsprekendheid**



Hopelijk dubbel feest op vrijdag 22 juli 2022 voor **Jannet den Dekker**. Jarig zijn (58 jaar worden) én de 4Daagse voor de 2^e keer uitlopen. Jannet prijst zichzelf gelukkig: “Ik ben gezond en kan deze sportieve uitdaging aangaan, dat is niet voor iedereen weggelegd. Ik hoop een stukje bewustzijn te creëren dat gezondheid niet vanzelfsprekend is”. Via De Vierdaagse Sponsorloop loopt Jannet voor PATIO, het patientinformatiecentrum oncologie van het Erasmus MC Kankerinstituut. PATIO is het centrum voor leven met en na kanker van het Erasmus MC en zorgt voor ondersteuning in alle facetten rond kanker.

..... 

Jannet walks the Four Days Marches for PATIO, a charity that provides support in all aspects of cancer. “I hope to create some awareness that health cannot be taken for granted”.

► **24 Wandelen voor kinderen in nood**

De 61-jarige **Mieke de Riemer** uit Angeren combineert het leveren van een persoonlijke prestatie met het lopen voor

UNICEF. “Kinderen, dieren en ouderen. Voor deze kwetsbare groepen heb ik een grote plek in mijn hart. Behalve vrijwilligerswerk voor kinderen en dieren, ben ik particulier mantelzorger voor hoogbejaarde bewoners in een verzorgingshuis. Ik loop de 4Daagse al vanaf het begin voor kinderrechtenorganisatie UNICEF”. UNICEF beschermt kinderen in nood, door hen voeding, water, zorg en onderwijs te bieden en te beschermen tegen geweld, uitbuiting en misbruik. Mieke loopt via De Vierdaagse Sponsorloop: “Een kleine moeite, maar een groot verschil voor deze kwetsbare groep”.

..... 

The 61-year-old Mieke combines delivering a personal performance with walking for UNICEF. “A small effort, but a big difference for this vulnerable group”.

► **25 Wandelen tegen kanker**

Pedagogisch medewerkster **Manon Wesseling** (32) wilde ooit al eens de Nijmeegse 4Daagse lopen. Het is niet bij één keer gebleven: inmiddels is deze dame uit Gaanderen een aantal jaar verder en maakt ze zich op voor haar 8^{ste} editie. Ze wordt vergezeld door haar vader Hans, die sinds de honderdste editie van het evenement meeloopt.



Vader en dochter lopen samen voor de 5^{de} keer via De Vierdaagse Sponsorloop voor het KWF, dat geld inzamelt voor meer onderzoek naar kanker.



Manon (32) is preparing for her 8th edition and will be accompanied by her father Hans. Father and daughter are walking together for the 5th time for the KWF, which collects money for more research into cancer.

▶ 26 Wandelen als dankjewel



Marjan van Maurik (55) liep haar eerste 4Daagse in 1994 en werd gegrepen door (daar is ie weer) het 4Daagsevirus. Miste daarna geen 4Daagse meer, liep haar 25^{ste} in 2019 en overwoog te stoppen. Tot

het goede doel Hospice de Liefde op haar pad kwam en ze haar wandelschoenen ook in 2022 dus weer uit de kast heeft getrokken. Ze loopt voor het goede doel (ook via De Vierdaagse Sponsorloop) en ter nagedachtenis van haar lieve grote broer Jan, die februari jongstleden overleed. Jan werd bij Hospice de Liefde liefdevol verzorgd en op deze manier wil Marjan hen steunen, zodat zij hun mooie werk kunnen voortzetten.



Marjan van Maurik (55) is walking to raise money for the the charity Hospice de Liefde, in memory of her dear brother Jan, who passed away last February. Jan was lovingly cared for at this hospice and Marjan wants to support them, so that they can continue their beautiful work.

▶ 27 Met haar goede vriendin in gedachten

Petra (50) wilde de 4Daagse lopen om geld in te zamelen voor haar goede vriendin Janine, die ernstig ziek was. Met als wens om Janine en haar gezin, in de beperkte tijd die zij samen nog hadden, mooie herinneringen te geven. Helaas overleed Janine (47) plotseling begin juni. "Wat een verdriet. Maar ze was thuis, zoals ze zo graag wilde. Ik blijf wandelen voor Janine en haar gezin. De stappen voelen nu zwaarder, maar ik ga door. Het gaat me lukken er positieve stappen van te maken, dat deed Janine ook altijd. De donaties (doneeractie.nl - ik wandel voor Janine) zijn voor de verdere support voor haar man en twee dochters".



Petra (50) wanted to walk the Four Days Marches to raise money for her good friend Janine, who was seriously ill. With the wish to give Janine and her family beautiful memories in the limited time they still had together. Unfortunately, it was not to be, Janine (47) passed away at the beginning of June. "What a sadness. But she was at home, as she wished. I keep walking for Janine and her family. The steps feel heavier now, but I keep going. I will succeed in making positive steps out of it, because that's exactly what Janine always did. The donations go to her wishes for her farewell and for further support for her husband and two daughters".

► 28 Familie de Hoop



De Friese **familie de Hoop** is sterk vertegenwoordigd tijdens de 104^{de} 4Daagse.

Vader Johannes, moeder Marijke en hun drie kinderen Hendrica (21), Marianne (18) en Pieter

(15) lopen allen mee, op de

40 kilometer afstand. En de groep wordt steeds groter: "Wij lopen met 3 van onze 4 kinderen. Onze oudste dochter gaat mee voor de verzorging. Verder lopen er nog een zus en zwager en hun jongste dochter mee. En nog een zus en dochter, die lopen de 50 kilometer. Het is ieder jaar weer een unieke ervaring om de 4Daagse met zo'n afvaardiging van de familie te beleven".

..... 

Family de Hoop is strongly represented during the 104th Four Days Marches. Father Johannes and mother Marijke and their three children Hendrica (21), Marianne (18) and Pieter (15) all participate in the 40 km.

► 29 Familiereünie

De Nederlandse **Maui de Wildt** (12) vliegt vanuit Nieuw-Zeeland, waar hij woont, naar Nederland om daar samen met zijn oma, tante en 2 nichtjes de 4Daagse te lopen. Een sportieve uitdaging en familiereünie in één dus. Tante Ellis, die dus ook meeloopt schrijft hierover: "Ons neefje en kleinzoon Maui woont in Nieuw-Zeeland. Na een lange periode, waarin reizen uit/naar Nieuw-Zeeland door corona helemaal niet mogelijk was, hebben we het mooie nieuws gekregen

dat Maui in juli naar Nederland kan komen! En zijn grote wens is om de Nijmeegse 4Daagse te lopen met zijn oma en nichtjes. Deze kans doet zich niet vaak voor, als je aan de andere kant van de wereld woont, lijkt me".

..... 

A family reunion for Maui (12). He will fly from New Zealand, where he lives, to The Netherlands to walk the Four Days Marches with his grandmother, aunt and 2 nieces.

► 30 Unieke 3 generaties kans

Ze wist niet zeker of het zou lukken haar zoon Vince nog in te schrijven, maar het is gelukt. En **Tamara Velderman** (44) uit Raalte beseft meteen hoe speciaal het is. "Zoonlief Vince is er doorheen en mag dit jaar meelopen. Dat betekent dat ik en mijn vader Gerard ook de 30 km gaan lopen dit jaar. Ik had mezelf voor de zekerheid ingeschreven voor de 40 km, voor het geval Vince niet mee kon doen. Maar ik kies nu uiteraard voor deze unieke 3 generatie kans! Waarbij ik als begeleider van Vince meeloop". Vince debuteert, Tamara loopt haar 2^{de} 4Daagse en jubilaris Gerard gaat op voor zijn 10^{de} beloning.

..... 

A unique three generation chance for Tamara, who will walk the Four Days Marches with her son Vince and her father Gerard.

► 31 Duo uit Dubai

De Nederlandse **Kim** (12) en **Bas** (15) **Heijmans** wonen in Dubai en lopen allebei voor de eerste keer mee. De twee middelbare schoolleerlingen van Repton School Dubai worden vergezeld door vader Wilbert en moeder Josine. “Onze ouders hebben in het verleden al



vaker de 4Daagse gewandeld en het lijkt ons heel gezellig. Ook is het een actieve manier om onze vakantie in Nederland lekker buiten door te brengen (en fitter te worden) want in Dubai is het nu heel erg warm. Bovendien zijn we nog nooit in Gelderland geweest.” Kim en Bas lopen via De Vierdaagse Sponsorloop en zamelen geld in voor Alzheimer.



The Dutch Kim (12) and Bas (15) live in Dubai, come to The Netherlands to walk the Four Days Marches and to avoid the summer heat in Dubai. They are raising money for Alzheimer's.

► 32 Sneller met nieuwe knieën?

Een weddenschap vormde de aanleiding voor Oranjefan en BN'er **Johan Vlemmix** (63) om de 4Daagse te wandelen. De weddenschap hield in dat hij naar Rome moest lopen, slaagde daar ook in en dacht vervolgens 'de 4Daagse, moet ook wel lukken'. Toen kwam hij erachter dat de 4Daagse het mooiste evenement van het jaar is. “Ook dit jaar ga ik het avontuur weer aan, ik ga op voor mijn 11^{de} beloning. Dit jaar zelfs met nieuwe knieën, kijken of het sneller gaat” vraagt de Eindhovenaar zich met een knipoog af.



Dutch celebrity Johan Vlemmix (63) is walking his 11th Four Days Marches this year and wonders if it will go faster with the new knees he has.



► 33 Tweeling + zus

Met veel humor en een gezonde dosis zelfspot beschrijft **Jord Kuiken** zijn deelname aan de 4Daagse, samen met zijn tweelingbroer **Niels** en oudere zus **Cornelie**. “Niels heeft serieuze gezondheidsproblemen. Elk jaar weer dwingt 'ie zijn artsen mee te werken. Er is, volgens hem, geen enkel argument te verzinnen om de 4Daagse niet mee te kunnen lopen.

Tijdens de 4Daagse loop ik dus ook als mantelzorger voor mijn dubbeldooier, zodat 'ie de eindstreep haalt. (Bij mijn 1^{ste} 4Daagse was het eerlijk gezegd qua mantelzorg wel andersom). Onze 2 jaar oudere zus Cornelie loopt ook mee. Een doorgewinterde verpleegkundige/ anesthesie-assistent die tijdens de 4Daagseweek 'off-duty' en niet beschikbaar is voor onze ongemakken en klachten. Ieder jaar is het weer een week vol plezier en je hoofd leegmaken. We slapen op stand in een luxe hotel aan de Oranjesingel, onder het motto 'beter verwend dan verwaarloosd', haha”.



(Vervolg op volgende bladzijde)



The twins Jord and Niels walk together with their older sister Cornelie “Every year it is a week full of fun and clearing your head. We sleep well in a luxury hotel on the Oranjesingel, under the motto ‘better spoiled than neglected’, haha”.

► 34 Mentale uitdaging voor Malta

Malta telt ruim 457.000 inwoners, slechts één van hen loopt de 4Daagse mee en dat is **Alana Muscat**. Deze 16-jarige wis- en natuurkunde student uit Mellieha debuteert op de 4Daagse en loopt gelijk de 40 km. “Dit is een once in a lifetime opportunity voor mij en ik loop mee voor de mentale en fysieke uitdaging”.



Alana (16) is taking part in the Four Days Marches for the mental and physical challenge and because it is a once in a lifetime opportunity for her.

► 35 Indruk maken op je schoonmoeder

Met misschien wel de mooiste naam tijdens deze 4Daagse is **Daniela Berenguer Puerta** één van de twee Colombiaanse deelnemers dit jaar. De Zuid-Amerikaanse woont in Nijmegen en wil dit fantastische evenement nu ook wel eens wandelend meemaken. Als debutant op de 40 km wil ze daarnaast indruk maken op haar schoonmoeder, die ieder jaar al meeloopt en die haar dit jaar zal vergezellen. Haar vriend loopt overigens ook mee (de 50 km), dus 's avond op de bank kunnen ze ervaringen uitwisselen.



Daniela is one of the two Colombian participants in this year's Four Days Marches. One of the reasons to walk is to impress her mother in law.



► 36 Bemoedigende woorden voor Brazilië

De geweldige positieve energie is voor **Alessandra Aoki Dos Santos** (34) uit Brazilië

dé reden op mee te lopen. “Het is zo'n heerlijk gevoel om tijdens het wandelen om je heen volslagen vreemden elkaar te zien steunen, zowel op de weg als langs de kant. De eerste keer dat ik hem liep (de 100^{ste} editie), had ik het echt zwaar. Ik kan me zekerheid zeggen dat als er vanaf de kant van de weg niet zoveel aanmoedigende woorden zouden zijn geschreeuwd ik de finish niet had gehaald”. Sportdocente Alessandra is één van de 5 Brazilianen die meeloopt, gaat op voor haar 5^{de} kruisje en loopt via De Vierdaagse Sponsorloop voor GAIIN Waterprojecten. GAIIN Waterprojecten voorziet (droge) gebieden in Afrika van schoon water door middel van diepwaterbronnen.



Alessandra (34) enjoys the amazing positive energy of the Four Days Marches. “The first time I walked it, I was really struggling to get over the finish line. I can honestly say that if it hadn't been for the people next to the road shouting words of encouragement I wouldn't have made it”.

► 37 Keniaanse kilometervreters

Kenia staat wereldwijd onder andere bekend om haar vele succesvolle marathonlopers. **Barbara Kulohoma** & **Stella Nyaga** willen laten zien dat zij ook wandelend de kilometers kunnen verslinden. Op uitnodiging van vriendin Bertken, met wie ze ook zullen gaan lopen, gaan Barbara (37) en Stella (39) uit Nairobi de uitdaging aan. Dat ze de enige twee deelnemers uit Kenia zijn maakt ze extra trots. “We houden van wandelen en het biedt ons de kans onze kracht en wandelskills te testen. En we kijken er enorm naar uit wandelsportliefhebbers van over de hele wereld te ontmoeten”.



Barbara (37) en Stella (39) are the only two Kenyans in this event. “We love to walk and want to test our strength and ability to walk. And we are looking forward to meeting other lovers of this sport from all over the world.

► 38 Tanzaniaanse trots

De zussen **Lydia & Stella Rwegasira** zijn de enige twee deelnemers uit Tanzania dit jaar. Oudste zus Stella woont in Nijmegen terwijl haar jongere zus Lydia uit Dar es Salaam komt. Ze lopen allebei voor de eerste keer mee en gaan wandelend de 40 km trotseren.



The sisters Lydia & Stella Rwegasira are the only two participants from Tanzania this year. Stella lives in Nijmegen while her younger sister Lydia is from Dar es Salaam. They are both participating for the first time and will try to conquer the 40 km.

“Why do we participate? We like walking, to have fun in this wild walking exercise with thousands of people, it is also to support an NGO that takes care of elderly people in Bukoba Tanzania and last but not least, we like to promote our beautiful country Tanzania as a peaceful country”.

► 39 Actieve Australiërs



Het echtpaar **Sharon** (45) & **Justin Scholz** (47) vertegenwoordigt the ‘Land Down Under’. Ga er maar eens goed voor zitten, want deze

Australiërs zitten zelf niet

stil. “Deze 4Daagse deelname maakt deel uit van een grotere rondreis door Europa waarin ook andere wandelevensmomenten zijn opgenomen. We fietsen van juni tot oktober op een tandemfiets en hebben ook deelgenomen aan de continentale (Nederland), Britse en Duitse

centurion-evenementen. Als het ons lukt, zullen we bij deze evenementen in minder dan 24 uur 100 mijl lopen. Als hij ze allemaal weet te voltooien, wordt Justin de meest productieve Australische centurion-deelnemer in de geschiedenis. Met als doel 22 centurion finishes. Het klinkt bijna alsof de 4Daagse als warming-up fungeert...

For Sharon and Justin this Four Days Marches participation is part of a larger tour of Europe which includes other walking events. “If we are successful, we will walk 100 miles in less than 24 hours in these events. If I can complete all of them, I will become the most prolific Australian centurion in history”.

► 40 Kazachstaanse kracht



Debuteren op de 4Daagse en de enige deelnemer uit Kazachstan zijn: het overkomt de 58-jarige **Marat Satubaldin**. Hij wandelt voor zijn plezier, om nieuwe ervaringen op te doen en kijkt er naar uit lokale mensen te ontmoeten. Dus sta je langs de kant tijdens de 104^{de} 4Daagse en zie je een man met Kazachstaanse vlag lopen, spreek 'm gerust aan.



Marat (58) is the only participant from Kazakhstan. He walks to gain new experiences and to meet local people.

► 41 Spirit uit Singapore

Student **Chang Ting Li** is met zijn 24 jaar de jongste deelnemer uit Singapore. "Als reservist-soldaat kijk ik ernaar uit mijn fysieke gesteldheid en mentale veerkracht te testen. Samen met mijn goede kameraad James, die ook bij de infanterie heeft gezeten, wandelen we voor broederschap en om onszelf uit te dagen". Beide heren, die ook nog bij de vrijwillige brandweer zitten, lopen de 40 kilometer met bekpakking en debuteren op de 4Daagse.

Chang Ting Li (24) is the youngest participant from Singapore. "As a reservist soldier I participate to strive for physical excellence and mental resilience, in commemorating Singapore's 55th anniversary of National Service this year!"

► 42 Nu tijd om te wandelen

Na jarenlang van de Vierdaagsefeesten te hebben genoten vond de Argentijn **Juan Riso** (34) het wel eens tijd worden om nu zelf de 4Daagse mee te lopen. "De vorige editie, in 2019, liep mijn vriendin mee en ik vergezelde haar voor een aantal kilometers. Ik genoot van de interactie tussen deelnemers en het publiek. Mijn vriendin, die dit jaar weer de 40 km loopt, spoorde me toen aan dit jaar ook mee te doen". Juan loopt zelf de 50 km en is één van de twee Argentijnen tijdens de 104^{de} editie.



Juan (34) is one of the two Argentinian walkers during the Four Days Marches. "Previous years I just enjoyed the party around the event, but this time I decided to finally take part in the actual walking. The last edition, I walked side by side with my girlfriend some kilometres and that made me think about taking part of it at least once. I really enjoyed the vibe between the participants and the audience".

►► Even tussendoor: Wist je dat?

- Het totaal aantal gefinishte deelnemers over alle jaren 1,6 miljoen is?
- Het gemiddelde uitvalspercentage ongeveer 8% is?
- Deelnemers gemiddeld 700 trainingskilometers lopen, voordat ze starten?
- Wist ook dat er nog meer wist-je-datjes en andere leuke feiten en cijfers te vinden zijn op: www.4daagse.nl/over-de-4daagse/nieuws/4daagse-in-cijfers

► 43 Nijmeegse nachtrust doet wonderen

Na al die buitenlandse deelnemers lichten we nu een deelnemer uit die dichter bij huis woont. Als Nijmegenaar is **Michaël Hompus** (42) zich bewust van de luxe van je eigen bedje na een intensieve 4Daagse-wandeldag. “Het begon met een stukje meelopen op de laatste dag met de 4Daagselopers die toen bij mij logeerden. Het enthousiasme van het publiek was voor mij de reden om het jaar erna zelf te lopen. Dit jaar is het doel om het gouden kruis te behalen als bekroning op 10 x 50km. Onderweg loop ik vooral alleen, in mijn eigen tempo, maar mét de verzorging van het KSCC. Dat zijn lopers die allemaal een relatie met de binnenvaart hebben. Ikzelf ben een schipperskind en het schippersinternaat stond hier in Nijmegen, zo ben ik hier verzeild geraakt”.



Living in Nijmegen, Michaël enjoys the luxury of sleeping in his own bed after a day of walking. He strives to finish his 10th Four Days Marches this year.



► 44 Wandelen met niet-aangeboren hersenletsel

De Nijmeegse HBO-student **Anne ten Böhmer** (23) werd in 2021 behoorlijk opgeschrikt “Vorig jaar heb ik op mijn 22^{ste} een herseninfarct gehad.

Door een aangeboren hartafwijking. Op een doodnormale dag zakte ik door mijn been en viel ik op de keukenvloer. De ene dag werk ik als stagiaire met mensen met

niet-aangeboren hersenletsel, de andere dag hoor ik zelf tot deze groep”. Via De Vierdaagse Sponsorloop hoopt Anne een hoop geld in te zamelen voor de Hersenstichting. “Dit is een bijzondere groep mensen. Nu kan ik iets voor hen terugdoen. Bovendien geeft wandelen mijn hersenen rust. Oordoppen in, zonnebril op. Samen stappen met mijn vader. Fijn!”



Student Anne ten Böhmer (23) was quite startled in 2021 “Last year I had a cerebral infarction when I was 22. Due to a congenital heart defect”. Anne hopes to collect a lot of money for the Hersenstichting. “This is a special group of people. Now I can give something back to them”.

► 45 De 4Daagse in al z'n glorie

De 70-jarige **Pieter Verbeet** uit Berg en Dal pakt ieder jaar alle facetten van de 4Daagse weer mee. Hij somt op: “Ik wandel voor de sportieve uitdaging en geniet van de jaarlijkse verbroedering van alle nationaliteiten. Nieuwe mensen leren kennen, of bijkletsen met oude vrienden die je een jaar niet hebt gezien maar waarbij het voelt alsof je ze gisteren nog hebt gesproken. Ongekend. Dit jaar logeren er ook weer drie wandelvrienden in huis, waaronder Bert, die al 25 jaar mijn logé is tijdens de 4Daagse”. Hoewel hij al jaren de 30 kilometer zou mogen wandelen blijft hij de 50 kilometer lopen. Waarom? “Dan heb je meer tijd voor de gezelligheid. Op de lange stukken loop ik alleen, kom ik tot inkeer en geniet ik van de stilte van de omgeving. Op de drukke

(Vervolg op volgende bladzijde)

stukken zoek ik juist het contact op, voor een kop koffie of een biertje". Regelmatig is het zo gezellig dat kletskaus Pieter als een van de laatste deelnemers binnenkomt. Helemaal op de derde dag, als Pieter door zijn dorp Berg en Dal loopt, schuilt dat gevaar. Pieter gaat op voor zijn 33^{ste} beloning.



For the 70-year-old Pieter, the Four Days Marches is a reunion with old friends and acquaintances. It is often so pleasant that chatterbox Pieter is one of the last participants to enter. He goes for his 33rd reward.

► 46 Wandelende champagne-expert

De zeven heuvelen tussen Groesbeek en Berg en Dal worden door vele wandelaars als de zwaarste dobber van de 4Daagse ervaren. Voor **Kevin Philippi** (34) niet, voor hem voelt het als thuiskomen. "We missen dan alleen nog de druivenranken. Voor mijn werk ben ik regelmatig in de champagnestreek te vinden om daar champagnes uit te zoeken. We wandelen ook altijd als we daar zijn en de glooiing en de zwaarte van de heuvels komt wel overeen. Van mooie tochten wandelen (en zeker de 4Daagse) en de champagnes uitzoeken/halen in Frankrijk kan ik intens genieten. Beide vind ik zeer ontspannend terwijl het juist een inspanning is". Kom je als wandelaar Kevin tegen, spreek 'm gerust aan, deze champagne-expert (zijn champagnes staan al twee jaar in de top 100 beste wijnen) deelt z'n kennis graag met je.



The walking champagne expert Kevin (34) especially enjoys the scenery of the Zevenheuvelen, between Groesbeek and Berg en Dal on the 3rd day, as it reminds him of the champagne region in France.

► 47 Kleurrijk duo

Wandelmaatjes **Dees Gerrits** uit Leusden en **Dorien**

Alink uit Driel (beiden 65 jaar) ontmoetten elkaar tijdens de 4Daagse van 2014. Dees liep voor een deel op blote voeten en Dorien opvallend kleurrijk gekleed.



Vanaf dat moment lopen ze ieder jaar samen. Hun missie tijdens het lopen? Genieten en geluismomentjes creëren! Dat doen ze door bijvoorbeeld ouderen of gehandicapten kort een glimlach op hun gezicht of een twinkeling in de ogen te toveren. "Het kost niets en doet veel. Aandacht voor elkaar is zo belangrijk, zeker na de afgelopen twee jaar".

Dees leeft al vele jaren op blote voeten en doet 'barefoot schoenen' aan als het nodig is, of zoals tijdens de 4Daagse als de voeten overgevoelig worden door de verschillende ondergronden. Asphalt van 60 graden deert hem nauwelijks, hij heeft immers inmiddels dikke voetzolen. Een klein 4Daagseoffer: als de barefoot schoenen aan moeten ontstaat er wel kans op blaren.

Dorien loopt al vanaf 2003 iedere 4Daagsedag in een andere kleur. Blauwe dinsdag, (haar man Wijnand heeft, toen hij nog bij de gemeente Overbetuwe werkte, deze blauwe dag van Elst bedacht. En samen met het communicatieteam van de gemeente Overbetuwe werd het verder uitgewerkt), natuurlijk roze woensdag, groene donderdag vanwege bosrijk Groesbeek, en de koninklijk oranje vrijdag, vanwege de intocht over de Via Gladiola. Dorien was dan ook blij verrast dat hoofdsponsor Lowa nu voor iedere dag in precies dezelfde volgorde en kleuren 4Daagse shirts heeft gemaakt.



Walking buddies Dees and Dorien (both 65) are a colourful appearance together. Dees walks barefoot and Dorien wears clothes in a different colour every day.

► 48 Bataljon 109 herenigd

Martin Rellum-Marcus (Korporaal, 61) en **Ron Houtkooper** (Korporaal 63) liepen in 1982, tijdens hun diensttijd, de 4Daagse met bepakking, 40 kilometer. Nu na 40 jaar hebben zij hun contact versterkt en hebben besloten de 4Daagse nogmaals te lopen, dus beiden voor de 2^{de} keer. Ze lopen dit jaar zonder 10 kilo bepakking op hun rug, maar wel met 40 jaar levenservaring in hun rugzak. Martin: "Allebei met een vernieuwende kijk op het leven, Ron heeft een serieus ongeluk gehad en dat hij hier



überhaupt loopt mag een wonder heten. Ik heb geprobeerd alles uit het leven te halen en door Ron ben ik waar ik nu ben. Ik ben door Ron bijvoorbeeld gestopt met drinken en roken en dankzij hem ben ik altijd op het juiste pad gebleven. Zowel Ron als ik stellen onze ervaringen uit het leven en de opgedane kennis ten doel om een ander bij te staan in wat dan ook. Tijdens het trainen en nu tijdens deze 4Daagse praten wij de 40 tussenliggende jaren bij en voelen wij nog steeds diezelfde band als in 1982".



Corporal Martin (61) walked his first Four Days Marches in 1982, during his military service, with Corporal Ron (63) next to him. Now, after 40 years, they have decided to walk the Walk of the World again. Both for the 2nd time, with 40 years of life experience in their backpack.

► 49 Tjokvol huis bij schoonouders

Ze liepen de 4Daagse als militairen van de Koninklijke Marine al meerdere malen en gebruiken het nu als reünie om elkaar weer te zien. Vijf pensionado's **Robert, Onno, Cor, Rob en Marco** (waarvan er inmiddels één in Portugal en één in Denemarken woont) die gezamenlijk al 51x de 4Daagse hebben gelopen. Dit jaar versterkt met de 51-jarige debutant **Henrietta**, die de enige actieve militair in het gezelschap zal zijn. Marco de Jong (56) uit Feteiras, Ponta Delgada (Portugal) leerde in 2009 zijn grote liefde Anne kennen tijdens de 4Daagse. "Mijn in Nijmegen woonachtige schoonouders vinden het fantastisch om

(Vervolg op volgende bladzijde)

ons onderdak en verzorging te geven en kijken er elk jaar weer naar uit om iedereen weer te zien. Een bomvol huis, maar ieder jaar hebben we weer ontzettend veel lol samen en proeven we de unieke 4Daagsefeer. Mijn vrouw Anne heeft de 4Daagse zelf ook meerdere malen gelopen en inmiddels is zij, samen met onze vriendin Hannah, onze vaste supporter, blarenprikker en steun en toeverlaat”.



Robert, Onno, Cor, Rob and Marco already walked the Four Days Marches as soldiers of the Royal Navy several times and now use it as a reunion to see each other again. This year they are reinforced by with 51-year-old debutant Henrietta.

Alle aspecten test ik gedurende de trainingen zodat de keuze voor schoeisel, sokken, broek, shirts, ondergoed, blaarpreventie, voetverzorging, petje, verzorging schuurplekken, rugzak en inhoud, veters, voeding, drank, etc. precies past bij wat ik nodig heb en het prettigste vind. De voorbereiding en voorpret maken de 4Daagse voor mij nog leuker dan “idealis”.



The 60-year-old Eddie is probably the best prepared walker of the Four Days Marches. “I am preparing my participation in great detail. I test all aspects during the training so that the choice of footwear, socks, pants, shirts, underwear, blister prevention, foot care, cap, care for chafing spots, backpack and contents, laces, food, drink, etc. exactly match what I need and finds it most pleasant. The preparation and anticipation make the Four Days Marches even more fun for me than it already is”.



► 50 De best voorbereide wandelaar

De 60-jarige **Eddie Breunessse** uit Austerlitz loopt dit jaar zijn tweede 4Daagse. Sinds 2018 loopt hij met een speciaal item in zijn hand. “In dat jaar overleed mijn vader. Hij was metselaar. Ik heb de steel van zijn troffel afgezaagd en die gebruik ik nu als houtje om mijn vingers in beweging te houden. Elke trainingskilometer en elke stap tijdens de 4Daagse denk ik daardoor aan hem. Dat geeft mij kracht en brengt goede herinneringen naar boven”. Zijn vrouw stelt dat hij waarschijnlijk de best voorbereide wandelaar van de 4Daagse is. “Ik bereid mijn deelname tot in de kleinste details voor.

► 51 Slechtiend de 4Daagse lopen

Annemiek van Munster (46) uit Monnickendam is vanaf haar geboorte slechtiend (rechts blind, links ziet ze door een brede koker ongeveer 16%, dus heel wazig). Samen haar vriendin **Iris**, ook vanaf haar geboorte slechtiend, doen ze voor de eerste keer mee aan de 4Daagse. “Iris en ik kennen elkaar via de Camino Anders Bekeken, een pelgrimstocht georganiseerd speciaal voor mensen met een visuele beperking.



Sindsdien zijn we helemaal verslingerd aan wandelen en spraken we de stiekeme droom uit om de 4Daagse te wandelen. Onze twee hele lieve buddy's Marlies en Petra begeleiden ons. Samen hebben we veel plezier, maar we vinden het ook spannend om deel te nemen, het wordt een overlevingstocht. Het is druk, er gebeuren onverwachte dingen, muziek overal, etc. Ik verwacht dat het zal gaan zoals het ons ook in het dagelijks leven vergaat: met vallen en opstaan, waar ruimte is voor een traantje, maar waar ook heel veel gelachen wordt!"

..... 

Annemiek (46) has been visually impaired from birth. Together with her friend Iris, who is also visually impaired, and their dear buddies Marlies and Petra they participate in the Four Days Marches for the first time. "Iris and I are addicted to walking and together we expressed the secret dream of walking the Four Days Marches. That dream is now coming true and we are really looking forward to it".

► 52 Het World Team

Ook dit jaar staat het World Team weer aan de start van de 4Daagse. De wandelaars van dit kleurrijke internationale gezelschap komen van ver en van dichtbij: reizigers, migranten, vluchtelingen en inwoners van Nederland. Dit jaar staan er 13 nationaliteiten namens het World Team aan de start. **Esmah Lahlah** (42) uit Tilburg loopt dit jaar namens het World Team: "Wandelen brengt mensen samen.

Samen als team zullen wij geld in gaan zamelen voor het goede doel VluchtelingenWerk Nederland. Ons motto is 'Creating a better world together'. Met het World Team vragen wij solidariteit en betrokkenheid voor mensen op de vlucht. Mensen in nood die help je en vang je ruimhartig op".

Mede-World Teamer **Mounir Aboulasri** (43) is het hier helemaal mee eens: "Ik loop mee voor vrijheid, verbinding en liefde. Samen is ons doel om zoveel mogelijk culturen met elkaar te verbinden en zo ook Nederland rijker te maken. Van de miljoenen mensen die wereldwijd op de vlucht zijn, vindt een klein deel bescherming in Nederland. Na een lange tijd van angst en onzekerheid, kunnen ze in ons land op adem komen. Het gevecht om te overleven ken ik als geen ander. Mijn angst en onzekerheid was mijn gevecht tegen het monster genaamd 'kanker'. Ik vecht nog steeds, al ben ik weer gezond, want mijn reis is zeker nog niet klaar. Dat geldt ook voor de vluchtelingen, hun reis is nog niet te einde: in zeker opzicht begint het nu pas. Ze moeten de taal gaan leren, onze gewoontes en regels begrijpen en een bijdrage gaan leveren aan onze samenleving. Zonder hulp is dat een onmogelijke opgave!"

..... 

The walkers of the colourful international group 'The World Team' are a combination of travellers, migrants, refugees and residents of The Netherlands. Esmah (42) and Mounir (43) are walking on behalf of the World Team this year: Walking brings

people together. Together as a team we will collect money for the charity VluchtelingenWerk Nederland. Our motto is 'Creating a better world together'. With the World Team we ask for solidarity and involvement for people on the move. You help people in need and you receive generously".

► 53 Mid Kent Young Walkers

Al meer dan 30 jaar doen de cadetten van de **Royal Air Force**, de Britse luchtmacht, mee aan wandelevenementen. Ook de 4Daagse staat al vele jaren op de agenda. Dit jaar doen er 68 cadetten mee, die allen de 40 kilometer lopen. Veel meelopende cadetten van de RAF gebruiken de 4Daagse om geld in te zamelen voor een goed doel. Van december tot juni is er maandelijks een trainingsweekend waarbij naarmate ze dichter richting juli komen de te lopen afstanden ook groter worden. Hoewel hij het licht liever op de jonge lopers wilt laten schijnen is luitenant Chris Tate de drijvende kracht achter dit initiatief. De trainingen, administratie en het wandelen tijdens de 4Daagse zelf zijn al sinds 2005 in zijn handen. Dankzij zijn trainingen, humor, enthousiasme en aanstekelijke motivatie zijn al meer dan 900 jonge cadetten (12 tot 19 jaar) de finish gepasseerd.



For over 30 years, the cadets of the Royal Air Force, the British Air Force, have participated in walking events. The Four Days Marches has also been on the agenda for many years. This year, 68 cadets will participate, all of whom will walk the 40 kilometer distance. From

December to June there is a monthly training weekend where the distances to be walked also increase as they get closer to July.

► 54 Bocht 125

Bocht 125 is een club van bijna 200 wandelaars uit Didam/Montferland die samen dit jaar in lime-gele shirtjes de 4Daagse lopen. Organisator Denny Gies zorgt er, samen met zijn in totaal 100 vrijwilligers verspreid over 4 dagen, dan altijd voor dat hij op verschillende plekken langs de route een verzorgingspost opzet waar Bocht 125 wandelaars terecht kunnen. Voor een befaamd broodje ei, een drankje, bemoedigende woorden en vooral saamhorigheid. "Dit doen we al 14 jaar, waarvan 6 jaar onder de (overigens betekenisloze) naam Bocht 125. De verzorgingspost is al van verre te herkennen aan de grote opblaasboog met het 'Bocht 125'-logo erop. Alle vier de dagen staat de boog op zo'n 5 tot 10 kilometer van de finish in Nijmegen. De sfeer is altijd fantastisch, er wordt veel gelachen en zelfs wandelaars die niet 'bij ons' horen, maar er wel doorheen zitten komen ook wel eens bij ons verzeild geraakt. Dat tekent de sfeer". De Didamse dames **Thea Loeters** (65) en **Natasja Scheerder** (49) kunnen die sfeer van positiviteit volmondig beamen, als Bocht 125 lopers van het eerste uur.



Bocht 125 is a club of almost 200 walkers from Didam/Montferland who will walk the Four Days Marches together this year in lime green shirts. At the aid station that is being set up along the route, the participants can

go for a famous egg sandwich, a drink, encouraging words and above all togetherness and conviviality. That creates a unique atmosphere.



► 55 Daar zijn we weer

Of beter gezegd: **Dòr zien wi-j wer.** Op z'n Limburgs. Want dat is gemene deler nummer 1 van deze groep uit Well. De andere twee zijn gezelligheid en een sportieve prestatie leveren. Voor de 8^{ste} keer, in verschillende samenstellingen, loopt deze groep de 4Daagse nu. Het begon als een weddenschap in de vriendengroep en vloeide in de loop der jaren over tot een verslaving. Samen lopen ze meerdere oefentochten ter voorbereiding. Met **Opa Sjef** (67 jaar jong) regelmatig voorop, gewapend met Feyenoord fluit. Fungeert al 8 jaar als bindmiddel van de groep, in mindere en mooie tijden. Viel af van 140 kg naar 99 kg. Een groot voorbeeld voor iedereen.



This group from Limburg walks the Four Days Marches for pleasure and to deliver a sporty performance. For the 8th time, in different compositions, this group is walking the Four Days Marches now. What started as a bet in the group of friends turned into an addiction over the years. Together they walk several practice trips in preparation.

► 56 Nederlands Politie Contingent

De politie loopt voor de 91^{ste} keer als groep in uniform mee met de 4Daagse.



Ook tijdens de 104^{de} editie van de wandelmars lopen er weer honderden agenten mee in Nijmegen namens de **Nationale Politie**. Het detachement

Midden Nederland heeft twee bijzondere deelnemers in haar midden. **Patricia van den End-Brown** (61), die voor de 2^e keer meeloopt, is een mooi mens met een authentieke manier van de 4Daagse beleven en werd door het Contingent Nederlandse Politie naar voren geschoven als vertegenwoordiger tijdens de 4Daagse. "Ik doe mee aan de Nijmeegse 4Daagse omdat ik het zeer uitdagend, spannend, gezellig en een feestje vind. Deze gezellige, bijzondere ervaring deel ik bovendien met mijn collega's". Een van die collega's waarmee ze samen loopt is **Arjan Werkmeester** (64), commandant van het detachement Midden Nederland. Patricia en Arjan lopen allebei de 40 kilometer.



For the 91st time the police will join the Four Days Marches as a group in uniform. At the 104th edition of this walking event, hundreds of police officers will again be walking along in Nijmegen on behalf of the Contingent Nederlandse Politie.

► Contact met een bijzondere deelnemer?

Ben je een geaccrediteerde pers-vertegenwoordiger en wil je in contact komen met een van deze bijzondere deelnemers? Stuur dan een mail naar communicatie@4daagse.nl.

► 54 Bocht 125



► 52 World Team



► 55 Daar Zijn We Weer



The Walk of the World

► Het document Bijzondere Deelnemers is samengesteld door:
Dienst Communicatie, Stichting DE 4DAAGSE, m.m.v. Jop van Steen.