

Vier dagen wandelen: een hele prestatie!

## De Nijmeegse Vierdaagse

**Stel je voor: meer dan 40.000 mensen staan in alle vroegte klaar om 30, 40 of 50 kilometer te wandelen. En dat 4 dagen achter elkaar. Dat gebeurt ieder jaar weer in Nijmegen.**

**Al vanaf 1909 wordt daar in de derde week van juli de wandelvierdaagse georganiseerd. Het grootste wandelevenement ter wereld.**

### Geschiedenis

De eerste tocht in 1909 met 306 deelnemers, toen nog meer een mars, is bedoeld voor soldaten. Slechts 10 burgers lopen mee. Ze starten vanuit verschillende plaatsen en lopen in 4 dagen 150 kilometer. In de jaren erna blijft de tocht voor soldaten, maar er lopen steeds meer burgers mee. Uiteindelijk zijn er in 1932 voor het eerst meer burgers dan soldaten.

Het woord 'Nijmeegse' kan vanaf 1925 aan de Vierdaagse toegevoegd worden. In dat jaar wordt Nijmegen de startplaats voor alle lopers. De wandelroutes liggen, net als nu, om Nijmegen heen. De eerste buitenlandse deelnemers lopen vanaf 1928 mee. De Vierdaagse is vanaf dat moment een internationale tocht die steeds populairder wordt. Doen er in de jaren dertig nog zo'n 2.000 wandelaars mee, begin jaren vijftig zijn dat er al bijna 10.000. En het aantal deelnemers blijft maar groeien. In 2004 zijn er zo veel inschrijvingen dat er een grens wordt gesteld. Na 45.000 deelnemers sluit de inschrijving.

### Meedoen

Wat denk je? Zou je ook wel eens mee willen doen aan de Vierdaagse? Waarschijnlijk kan het net. In het jaar dat je 12 wordt, mag je voor het eerst meelopen. Natuurlijk moet je wel goed getraind zijn. Ook al heb je wel eens de vierdaagse met school gelopen, die 5 of 10 kilometer zijn niet te vergelijken met de 30 die je in Nijmegen moet afleggen. De organisatie noemt de Vierdaagse niet voor niets een wandelprestatietocht. Het gaat, met andere woorden, om de prestatie. Net als bij andere sportevenementen. Je beslist niet zelf hoeveel kilometer je loopt. Dat bepaalt de organisatie. Zo lopen kinderen tot 15 jaar en mensen boven de 60 jaar 30 kilometer. Jongeren tot en met 19 jaar en vrouwen leggen 40 kilometer af. En voor mannen tussen de 20 en 60 jaar is de afstand 50 kilometer. Dat zijn behoorlijke afstanden die niet zonder een goede voorbereiding gelopen kunnen worden.

## Beloning

Bij een sportprestatie hoort een medaille. Wandelaars die de Vierdaagse afmaken, ontvangen het Vierdaagsekruis.

Of zoals het in 1909 werd genoemd: 'kruis voor betoonde marsvaardigheid'. Het is een officiële onderscheiding. Dat betekent dat het kruis op een militair uniform gedragen mag worden. Het kruisje is er in brons, zilver en goud. Met of zonder cijfertjes, kroontjes en kransen. Hoe het kruis eruitziet, is afhankelijk van het aantal keer dat de Vierdaagse met succes is afgerond.

## Slapen, feesten, maar vooral wandelen

Meer dan 40.000 deelnemers. Overdag zijn die aan de wandel.

Maar waar slapen die mensen 's nachts eigenlijk? Je kunt je voorstellen dat de hotels in de omgeving gauw vol zitten.

Gelukkig zijn er ook gastgezinnen. Zij bieden wandelaars een slaapplek aan. Er zijn deelnemers die al jaren bij hetzelfde gastgezin logeren. Erg gezellig.

Dat geldt ook voor de feesten in Nijmegen. Vanaf 1970 organiseert de stad Nijmegen steeds meer feesten rond de tocht. Elke derde week in juli is er van alles te beleven in de stad.

Toch blijft het wandelen het belangrijkste. Ooit is de tocht begonnen als oefening voor de soldaten. En ook nu gaat het vooral om de prestatie die de deelnemers leveren. Dat zie je niet alleen aan de verplichte afstanden en aan de serieuze training die hier aan voorafgaat, maar zeker ook aan de beloning: een echte medaille. Dus als je ooit zo'n kruisje ontvangt, mag je trots zijn op jezelf. Want het wandelen van de Vierdaagse is een hele prestatie!

Door de Eerste en Tweede Wereldoorlog is er in de jaren 1914, 1915 en 1940 tot en met 1945 geen Vierdaagse.

Soldaten moeten in 1917 na een hele dag wandelen nog 1 kilometer hardlopen.

De eerste vrouw loopt mee in 1919.

In 1934 dragen soldaten op hun tocht van 40 kilometer ook nog eens een volle rugzak van 17 kilo.

In 1966 worden de afstanden ingekort. Deelnemers lopen nu geen 55, 45 of 35 kilometer meer, maar 50, 40 en 30.

Mevrouw Annie Berkhout heeft het deelnamerecord op haar naam staan. Zij heeft maar liefst 66 keer meegelopen. De laatste keer was in 2002.

Geen Vierdaagse zonder goede wandelschoenen.