

# Debutanten bij de Nijmeegse wandelvierdaagse

## een intensieve cross training

Al enkele jaren hebben mijn oudste dochter Anouk (19) en ik het plan om samen de Nijmeegse wandel 4daagse te lopen. De daad was echter nooit bij het woord gevoegd. Dit jaar zouden we samen de 40 km kunnen lopen, omdat Anouk niet meer de 30 km voor de jeugd (tot 18 jaar) mocht lopen, maar 40 km moest om de medaille te bemachtigen.



Anouk en Philip

### Crosstraineren

De vierdaagse wandelen is een zogenoemde vorm van cross training. De definitie van cross training volgens Google: 'crosstraineren is het combineren van trainingsvormen uit andere disciplines dan de sport die je normaal gesproken beoefent. We hebben het dan niet over een work-out op de crosstrainer, maar het combineren van verschillende sporten'.

### Inschrijven

Omdat we beiden nog nooit de 4daagse hadden (uit)gelopen, mochten we pas in de 2e fase van de inschrijving meedoen. Circa 8.000 tickets waren er nog te vergeven. Maandag 4 maart ging de inschrijving voor ons los. We stonden beiden nummer 9.000 zoveel in de wachtrij. Maar na zo'n

40 minuten hadden we toch beiden vrijwel gelijktijdig het felbegeerde ticket te pakken (als 1 van de laatsten?).

### De voorbereiding

De volgende zondag zijn we samen naar de ANWB-winkel in Nijmegen getogen en goede wandelschoenen en dito sokken gekocht. Daar hebben we veel plezier van gehad.

Ons plan; niet te overmoedig zijn, wel gaan trainen dus, om de kans op uitlopen (zonder al te veel ellende) te vergroten.

Ik woon in Beuningen in de regio Nijmegen en dat heeft als voordeel dat er in de omgeving vanaf het voorjaar bijna ieder weekend 1 of meerder voorbereidingswandeltochten worden georganiseerd. Half april hebben we bij ons in Beuningen de lokale voorbereidingsloop gelopen, een tocht van 25 km, deels over de dijk langs de Waal. Onderweg spreek je best veel mensen en kregen we tips van ervaren vierdaagse lopers. Verder hebben we georganiseerde tochten gelopen bij Groesbeek (31,5 km) en Malden (31,5 km).

Op zaterdag 8 juni heb ik met mijn (wandel)maat Robert afgesproken op cs Veenendaal-de Klomp. Toen hebben we op eigen houtje de Grebbelinie wandeltocht gelopen (30,8 km) met als hoogtepunt kasteel Renswoude.

Een dag later zijn Anouk en ik vanuit huis naar cs Ede-Wageningen gelopen via een lus (27,8 km). De bekende A50 brug bij Ewijk over, en verder door de Betuwse dorpen Herveld, Andelst, Zetten. Dan een saai stuk naar Randwijck, daar op de pont de Rijn over naar Wageningen. Vanuit de verte zie je de stuwwal van Wageningen al en daar ben je in een totaal ander, heuvelachtig, landschap. Over mooie glooiende wegen naar het Bennekom van Driks gelopen. Daar in een café de inwendige mens versterkt. Bij kasteel Hoekelum (bekend van de Horaloop) een lus gemaakt door een mooi bos en via een nieuwbouwwijk in aanbouw in Ede bij het cs aangekomen. De eerste en laatste keer 2 dagen achter elkaar wandelen voor mij, als voorbereiding, om dit te ervaren. We (ik) hadden er nu nog meer vertrouwen in.

Op zaterdag 22 juni heb ik met Anouk nog 25 km gewandeld in en om het Reichswald bij Grafwe-

gen op de grens Duitsland met Nederland. Het liep die dag niet lekker bij ons beiden, het bos leende zich er ook niet voor om vlot je kilometers te maken. Lekker gepauzeerd op het terras van boscafé Merleyn. Dit café ligt op de grens met onze Oosterburen en wordt gerund door kunstenaars. Het heeft een gezellige, wat alternatieve aankleding en sfeer.

Op zaterdag 29 juni wilde ik een georganiseerde tocht (van 30 km) vanuit Beneden Leeuwen lopen, Anouk was verhinderd en ik kon geen andere liefhebber vinden. In mijn eentje heb ik de tocht (31,80 km) volbracht door het vlakke land van Maas en Waal. Ik startte rond 08.45 uur, het was een warme dag en daar had ik last van. Gelukkig starten we tijdens de 4daagse voor 06.00 uur! Het ging wel prima en ik had een prima basistempo van netto ca. 5,7 km per uur. Voordeel was dat ik volledig mijn eigen tempo kon lopen.

De laatste training was op zondag 7 juli met Anouk. Op eigen houtje 25 km vanuit Oortjesheken, dat is een café in de prachtige Ooijpolder. Een deel van de route was erg mooi. De laatste 2 km zijn we heel natgerend, maar we liepen natuurlijk wel door om de 25 km vol te maken.

In het voorjaar had ik ook nog 3 halve marathons gelopen (St. Anthonis, IJsselstein Utrecht en de Maasdijk bij Oss), kan ook geen kwaad ten gunste van de 4daagse voorbereiding.

### Dag 1

Mijn vrouw Esther had in de 4daagse week vakantie. Ze was zo lief om ons 4x ochtenden naar de start op de Wedren te brengen. Een genot, want dat scheelde veel reistijd. Op dinsdagochtend tegen 05.30 uur stond er op de Wedren een enorme massa wandelaars. Wij, 40 km lopers, konden vanaf 05.00 uur starten en we hoorden dat veel lopers al voor 05.00 uur klaar staan! Je polsband wordt bij start en finish gescand. Bij de start duurt het wel een kwartier voordat je echt los kunt gaan.

Op dinsdag loop je naar het noorden, de Waal over, naar de rand van de Betuwe. We werden in de eerste kilometers flink toegejuicht door jongelui die behoorlijk aan Bacchus hadden geofferd. Op het smalle fietspad van de Waalbrug begon al de eerste lopersfile. Ik raakte geïrriteerd, maar besloot om het maar over me te laten komen en gewoon maar te accepteren zoals het zou gaan, tijdens deze 4 wandeldagen. In het eerste dorp (Oosterhout) stond een groep enthousiaste dorpsbewoners, die er toch maar mooi stonden op dit onchristelijke tijdstip (rond 06.30 uur).



wandel 4daagse Nijmegen 40 km - 2e dag

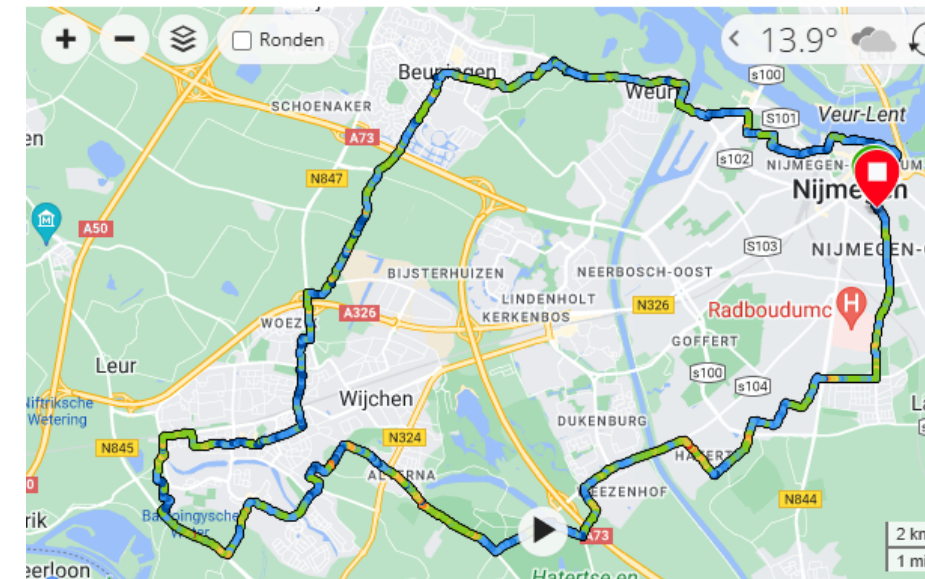
Gebeurtenis: -- Evenementtype: Ongecategoriseerd Uitrusting: Toevoegen

40.25 km  
Afstand

8:32:30  
Tijd

12:44 /km  
Gemiddeld tempo

196 m  
Totale stijging



Verder liepen we door dorpen als Slijk-Ewijk en Elst en tikten we de zuidkant van Arnhem aan. Overall groot feest en veel muziek, dat geeft echt een boost. Na Elst hebben we pauze genomen in een buitengebied (wel zo rustig, even geen muziek). Via een lange lus door het bietengebied liepen we naar Bemmelen.

Jammer genoeg weer wat wandelfiles door de smalle paden ter hoogte van de A325. In Bemmelen kregen we zowaar een flinke regenbui op ons dak. Die hield na zo'n 10 minuten op. Daarna hebben we in 4 dagen geen regen meer gehad. Esther was met de fiets naar Bemmelen gekomen om ons aan te moedigen en het was heel leuk om haar te zien.

Vanuit Bemmelen liepen we naar Lent en daar zijn we even rustig in een café gaan zitten met een kop koffie. Dan de laatste loodjes naar de Wedren en eenmaal aangekomen in het centrum van Nijmegen kregen we de laatste kilometer nog een boost door de muziek en feestgangers.

We waren mooi op tijd binnen, en we besloten om, na het uit scannen, direct de bus naar Beuningen te zoeken en te nemen. We waren allebei bekeerd.

Dag 2





**Dag 2**

Na weer dezelfde start procedure als gisteren (druk op de Wedren) liepen we naar Nijmegen zuid door wijken als Brakkenstein en Hatert. Daarna een mooi onverhard stuk door de prachtige Hatertse Vennen. Anouk had last van haar knie. Bij de centrale EHBO-post bleek sprake te zijn van een wachtrij van 2 uur! We zijn doorgelopen en 's middags heeft Anouk haar knie zelf afgeplakt en donderdag heeft ze ook met een provisorisch afgeplakte knie gewandeld.

De laatste kilometers naar de Wedren liepen we door een haag van toeschouwers.

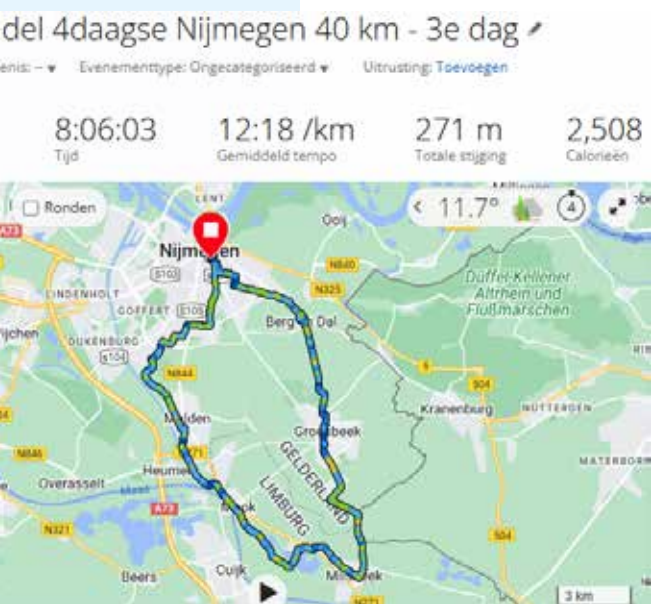
**Dag 3**

De eerste circa 6 km waren vrijwel identiek aan die van gisteren. Via Malden tikten we de mooie dorpen Mook, Molenhoek en Plasmolen aan. Daarna een groot feest in Milsbeek. Na Milsbeek een heuse klim over asphalt, de lokaal fameuze Sint Jansberg. Na verloop van tijd arriveerden we in een ongelofelijk druk en feestelijk Groesbeek. Vlak na Groesbeek gingen we rechtsaf de beroemde Zevenheuvelenweg op. Toen hadden we er al zo'n 30 km op zitten. Anouk had het zwaar, maar gezien de drukte besloten we de pauze uit te stellen tot na de Zevenheuvelenweg. Ik merkte dat ik de heuvels gemakkelijk over ging. Het is voor mij ook bekend terrein, al meer dan 20 jaar loop ik in

Via een lange lus kwamen we in het centrum van Wijchen aan. Hier was het een groot feest. Door de massa lopers en de versmaling stonden we een tijdje stil. Dit werd opgelost doordat steeds zo'n 100 lopers werden vastgehouden en de muziek van de Snollebolkjes werd gedraaid, even mee springen en dan mocht je weer door. Via Wijchen noord (Woezijk) op naar onze woonplaats Beuningen. In het buitengebied

tussen Wijchen en Beuningen was er verrassend genoeg veel leven in de brouwerij met muziek, koffiestands etc. In Beuningen weerzien met Esther en mijn ouders, die met wat vertraging het parcours bereikten.

Daarna door naar Weurt. Het was daar groot feest. We hoorden dat er een wandelaar onwel was geworden, er was een plek afgeschermd, stilletjes liepen we voorbij en met een schuin oog zag ik dat de wandelaar in de ambulance nog werd gereanimeerd. Later was er op internet niks over te vinden, maar van andere wandelaars hoorden we de volgende dag dat de wandelaar was overleden. Het gebeurt waarschijnlijk ieder jaar tijdens de vierdaagse, maar het raakte mij wel. Iemand met wellicht een partner, kinderen, familie, vrienden die onverwacht uit het leven wordt gerukt. Enkele meters verderop ging het feest, inclusief luide muziek, gewoon door. Is dat normaal vroeg ik mezelf af? Volgens mij niet. Is het de tijdgeest? Ik denk van wel.



Dag 3



Dag 4

november de herfstklassieker de 7 heuvelenloop. Wel had ik wat problemen met de coördinatie, de warmte i.c.m. de vermoeidheid denk ik.

Plots hoorden we geruchten dat de routes van morgen met 10 km zouden worden ingekort. Dit bleek later inderdaad zo te zijn. Na een pauze in Berg en Dal liepen we de laatste feestelijke kilometers door een uitzinnig Nijmegen Oost naar De Wedren. Die laatste kilometers waren een prachtige ervaring.

**Dag 4**

Iedere dag stond ik vermoeider op en was de spierpijn weer wat meer dan de dag ervoor. Wellicht is het enigszins te vergelijken met de Tour de France. Nu hoeven wij maar 4 dagen te lopen en zij fietsen 21 etappes. We werden gewoon op tijd rond 05.30 uur op de Wedren door Esther afgezet. Nu hoefden we maar 30 km te lopen. De vorige avond bedacht ik me hoe ik toch die 40 km kon lopen, zonder Anouk in de steek te laten. Uiteindelijk legde ik me erbij neer dat ik die dag slechts 30 km zou lopen. Het feest in Cuijk en Linden misten we daardoor wel. Het was nu drukker bij het scannen van de polsbandjes en na zo'n 25 minuten wachten, konden we dan vertrekken.

We liepen weer naar en door de wijken Brakkenstein en Hatert. Via de Hatertse vennen bereikten we het dorp Overasselt. Daar gingen we via de Maasdijk naar het dorp Heumen. Vlak na Heumen hadden we er 20 km opzitten en was het tijd voor een welverdiende pauze. Na even gezeten te hebben op een klapstoel, ben ik een kwartier of zo gaan liggen, want ik moet zeggen dat ik heel moe was.

Na ruim 1 kilometer gewandeld te hebben, stond er voor het dorp Malden al een grote groep publiek. Uiteindelijk waren de laatste 8 kilometers in feite 1 lange Via Gladiola, want vanaf Malden tot de Wedren was 1 grote haag van toeschouwers, muziek, feest. Ook het stuk tussen Malden



De laatste kilometers

Esther, onze jongste dochter Sarah en Teun (een vriend) hadden tribunekaarten voor de tribune aan de Oranjesingel. Het was heel fijn om hen te zien. Natuurlijk hadden ze bossen gladiolen bij zich. Na de laatste meters voltooid te hebben, konden we definitief af scannen en het felbegeerde vierdaagse kruisje (medaille) in ontvangst nemen. Het viel me op hoe eenvoudig het kruisje is. Het deed me denken aan de medaille van de lokale wandelvierdaagse die ik in mijn jeugd liep.

Op de Wedren dronken Anouk en ik samen een heerlijk glas bier. Daarna in de stad bij café van Rijn waren we samen met Esther, Sarah en Teun en daar genoot ik van nog een aantal glazen met het bekende gerstenat. In de loop van middag bereikten Anouk en ik via de benenwagen, bus, benenwagen ons woonhuis. Ik was meer dan bekaft en ik viel dan ook al snel op de bank in slaap.

**Conclusie;**

Een mooie lichamelijke beproeving, een geweldige ambiance, en een goede sfeer tussen wandelaars; al met al een prachtige ervaring. Wel is het mijns inziens te druk op het parcours: die klacht hadden veel wandelaars. -10% minder wandelaars toelaten zou al veel schelen. Maar ja, dat betekent ook 10% minder inkomsten uit het inschrijfgeld. Dus of de organisatie daar iets mee gaat doen? Toch is de vierdaagse lopen voor mij zeker voor herhaling vatbaar.

Philip de Bruijn



4daagse medaille

en Nijmegen was goed bemand qua publiek. Vrijwel alle wandelaars waren vanaf Malden rustig aan het uitbollen. Ik merkte dat ik de neiging had om stevig door te stappen, maar omdat Anouk het best moeilijk had, en vanwege het tempo van de massa, sjokte ik mee met de massa en genoot van de ambiance. Een prachtige ambiance.

