



Vierdaagse Nijmegen 2013.

Soms vraagt met zich af; “Valt er nog wel iets te vertellen over de 4-daagse van Nijmegen?” Echter het bijzondere van de Nijmeegse 4-daagse is dat er over ieder jaar wel bijzondere en noemenswaardige feiten te vermelden zijn. Enkele daarvan zal ik benoemen.

Dit jaar viel het mij op dat er erg veel jonge deelnemers mee deden aan de 4-daagse. Kinderen mogen deelnemen in het jaar dat zij **12 jaar** worden. Alleen moet zij dan deelnemen onder begeleiding van een volwassene. Vaak zag ik dan grootouders met hun kleinkinderen lopen. Grappig is dat dit dan een strijd wordt tussen de jeugdige onbezonnenheid en de jarenlange opgebouwde ervaring van de opa's en oma's. Een goede ontwikkeling omdat de 4-daagse niet alleen maar een feestje voor ouderen is. Dus onderweg hebben we niet alleen maar “Jo met de banjo” gehoord maar ook stevige housemuziek. En hiermee groeit dan ook op een natuurlijke wijze het respect tussen ouderen en jongeren.

Maar ook de ouderen zelf deden mij verbazen. De hoogbejaarde leeftijd, fitheid en vitaliteit die de ouderen ten toon spreidden op de 4-daagse hebben bij mij diep respect opgeleverd voor deze categorie. Niet voor niets doet het Radboud Ziekenhuis onderzoek bij ouderen boven de tachtig wat hen nu zo fit en vitaal houdt.

Dit jaar heb ik ook enkele deelnemers zien vallen wegens vermoeidheid en oververhitting. Valt zo iets te leren? Niet bij mij althans. Vanaf de verblijfplaats neem ik alvast voldoende drinken mee voor onderweg. Bij de waterposten van het waterleidingsbedrijf tap ik weer vers en koel water. En onderweg zijn er vele mensen die met tuinslangen je bidons weer willen vullen als deze dreigen leeg te raken. En als geschikte voeding neem je licht verteerbare producten die je dan aan vult met soep en bouillon om je zoutgehalte aan te vullen.

De rest, dat moet je zelf doen. Wilskracht en doorzettingsvermogen. Dit aangevuld met een goede voorbereiding moet een redelijke garantie geven de 4-daagse met succes uit te lopen. Kan iedereen dat? Ja, mits je geen medische klachten hebt die je gezondheid hierdoor in gevaar kunnen brengen. En zelfs mensen die al klachten hebben zoals te hoog cholesterol, bloeddruk of diabetes kunnen zelfs indien begeleid door een arts zelfs hierdoor een actief en gezond leven leiden wat ze voor die tijd niet hadden.

En dan komt het genieten. Het prachtige weer. En van al die mensen die er vroeg op uit trekken om iedereen aan te moedigen. Voorts ook de onderlinge positiviteit die al die 40.000 deelnemers uitstralen zorgen voor een sfeer en ambiance die je alleen kunt ervaren door zelf mee te doen. Het doet iets met je waardoor je zegt ; “ Volgend jaar weer”

Met name dit jaar was er op de laatste dag vanaf Malden geen doorkomen meer aan. De laatste 10 kilometer werd je aan weerskanten toegejuicht door enthousiaste en geestdriftige supporters. Elk pijntje wat je dan nog meent te voelen wordt weg gemasseerd door die dansende en hossende massa die voor jou naar Nijmegen zijn gekomen.

Goed weer is dan ook voor beide partijen een goede basis voor een leuke 4-daagse. Uiteraard staan zij er ook met slechte weersomstandigheden. Maar het oogt allemaal zo veel gezelliger met een stralend zonnetje erbij. En hoe lang hebben wij er niet op moeten wachten. Ruim een half jaar is het veel en veel te koud geweest voor de tijd van het jaar en worden wij ineens geconfronteerd met prachtig zomers weer. Een nadeel is dan wel dat je er

niet op hebt kunnen trainen. Maar door te luisteren naar je lichaam, en je daar op aan te passen blijft het uiteraard warm, maar is het toch te doen.

Gelukkig stegen de temperaturen niet naar waarden waarvan voormalig Burgemeester Guusje Ter Horst enige jaren geleden de 4-daagse afgelaste. En dat zou heel zuur geweest zijn voor Elly Berger die voor de eerste keer met succes de 4-daagse heeft uitgelopen. Van harte gefeliciteerd Elly!!!! Ook zij is nu besmet met het positieve virus wat vierdaagse heet, waarvoor zij ondanks alle pijntjes en mogelijke ongemakken ook volgend jaar graag weer present zal zijn in Nijmegen. Leuk dat ik ondanks alle drukte Elly in Nijmegen op de derde en laatste dag toch ben tegen gekomen tussen al die grote aantallen deelnemers. Alleen jammer dat ik tussen al die mensen mijn trouwe supportersschare ben misgelopen.

En dan als laatste nieuwtje is de My Laps Championship geïntroduceerd. Met deze veterchip kan het thuisfront al je verrichtingen volgen op een speciaal hiervoor ingerichte website. Zo is het zelfs mogelijk om je vrienden via Facebook op de hoogte te stellen van je vorderingen..

Zo gaat de vierdaagse wel met zijn tijd mee. Al geldt dat spijtig genoeg nog niet voor de start. In lange rijen moet je eindeloos lang wachten tot je polsbandje is gescand alvorens je kunt starten. Waarom niet zoals bij de CPC en bij de Rotterdammarathon die start ook niet te laten geschieden via de chip. Immers starten er op deze evenementen ook duizenden deelnemers. Eh fin, misschien is het nog een kwestie van tijd en gaan ze dat ook aanpassen.

Tja, en dan is het over drie jaar de **honderdste keer** in **2016** en zal heel Nijmegen op zijn kop staan om dit heuglijk feit te vieren. Bij zo'n jubileum is het dan altijd leuk hoe deze 4-daagse zich vanaf begin heeft weten te ontwikkelen tot een grootschalig evenement wat het nu is. In dat jaar word ik 63 jaar en ga ik al richting die groep ouderen waarvan men zich verbaast dat die nog zo fit en vitaal zijn. Wil je het recept. Schrijf je dan volgend jaar in voor de 4-daagse.

Frits Bos.

