

We gaan van start! Wandelaars Informatie B4D

Editie juli 2024



De digitale inschrijving is gesloten, we zijn hard aan het werk met de opbouw van de start/finish-locatie. Hierbij nog wat laatste punten voor we elkaar treffen in Barchem.

Een prestatie leveren zoals het lopen van de Barchemse 4Daagse, vraagt veel van het lichaam. Het is dan ook van belang om goed voor uzelf te zorgen deze dagen.

Zorg voor genoeg vocht

De weersvoorspelling is wat wisselend, maar ook bij prima temperaturen is het van belang om genoeg vocht binnen te krijgen.

Voldoende drinken is belangrijk tijdens het wandelen, want door transpiratie verliest u veel vocht. Door te weinig te drinken, droogt het lichaam uit en kan er uiteindelijk zelfs gezondheidsschade, zoals spierverspasmen en warmtestuwing optreden. Je kunt niet altijd op je dorstgevoel vertrouwen! Dat beseft treedt pas op als het vochtverlies al groter is dan 1 tot 2 liter. Afhankelijk van het weer is het tijdens de Barchemse 4Daagse verstandig om minimaal ieder half uur zo'n 200 milliliter te drinken; zelfs wanneer u geen dorst heeft!

Gebruik tijdens de tocht geen koolzuurhoudende dranken. Drink niet te koude dranken; bij koud weer bijvoorbeeld warme thee. Bij warm weer zijn zout-bevattende dranken aan te bevelen, maar neem geen zouttabletten!

Het gebruiken van alcohol én wandelen is een zeer slechte combinatie. Dit verhoogt de kans op blessures. Bovendien zet alcohol de urineproductie extra aan, waardoor u teveel vocht uitscheidt. Het is dus beter om vóór de dagtocht geen alcohol te drinken. Een drankje na afloop kan echter geen kwaad.

Onderweg zijn rustpunten waar u tussentijds wat drinken kunt regelen. Ook bij het Onder-schoer is vooraf en naderhand van alles te verkrijgen.

Tijdig en goed eten

Gezonde voeding - afwisselend samengesteld - is belangrijk bij meerdaagse wandeltochten. Het eten van koolhydraten, zoals aardappelen, brood, pasta, rijst en andere graanproducten, levert 'snelle' energie. Meestal is het niet nodig om extra vitamines of mineralen te slikken. Om maag- en darmklachten - de 'steek-in-de-zij' - te voorkomen is het verstandig om uiterlijk twee uur vóór het wandelen de laatste maaltijd te gebruiken. Denk hierbij aan een goed en stevig ontbijt en drink daarbij voldoende water en/ of thee. Een stuk fruit, een krentenbol, snoepreep of druivensuiker meenemen is handig voor onderweg.

Wat te doen bij calamiteiten

We gaan er van uit dat het een ontspannen en prettig evenement voor alle betrokkenen wordt. Maar het kan gebeuren dat u niet verder kunt lopen, bijvoorbeeld door een ernstige blessure. In dat geval kunt u contact opnemen met de organisatie. Dan zoeken we een manier om u goed en veilig weer op de start/finish-locatie te krijgen. Is er een calamiteit, wordt iemand onwel of is de situatie onveilig? Neem dan direct contact op met 112 en daarna met onze organisatie. Dan kunnen we er voor zorgen dat de juiste maatregelen getroffen worden. Ons noodnummer staat op de papieren routebeschrijvingen die iedere ochtend worden uitgedeeld.

Hej 't al eheurd?!

Van onze voorzitter

Beste mensen,

We tellen hier al af tot de eerste gongslag. De laatste puntjes op de i, en dan kan het los. Hier nog even een speciaal woord van dank aan onze sponsors, die ons steunen en het mede mogelijk maken

dat we ons prachtige evenement dit jaar weer kunnen uitvoeren. U vindt hiernaast een overzicht van deze ondernemers. Denk aan hen als u iets nodig heeft. Tot binnenkort!

namens het bestuur, Henk Luesink



Live verslag intocht zondag

Nog even ter herinnering: op zondag 7 juli hebben we weer de feestelijke intocht van alle wandelaars. De tocht is volbracht, vol trots komt iedereen over de finishlijn, waar onze speaker Bert u traditiegetrouw staat op te wachten. Dit jaar kunnen ook familie en vrienden die verder weg wonen de intocht live volgen via RTV Ideaal. De uitzending is van ongeveer 12 uur tot half 5 te volgen op www.rtvideaal.nl, op Ideaal TV en Ideaal Radio. Laat het de fans thuis weten en laat ze mee genieten!

Veel dank aan onze sponsors!

Een evenement als het onze heeft elk jaar sponsors nodig om alles goed op de rit te krijgen. We willen de totale kosten niet volledig terug laten komen in de inschrijfgelden, omdat het anders een dure 4Daagse wordt. Daarom zijn we erg blij met de (lokale) ondernemers die ons bijstaan. Dit jaar worden we (en daarmee u als deelnemers) gesteund en geholpen door:

Camping Reusterman	Expert Lochem
Schoenatelier Gelria	Holiday Sport
De Babbelaer	Bakkerij Proef
Eethuis De Kale Berg	Tap & Van Hoff
Koeleman Barchem	Hovenier Schepers
Podo Vorden	Betase
Wiltink	De Meenestee
Fysio Oplaat	Fysio De Boer
Chiropractie Lochem	De Bosheurne
De Mooiste Routes	't Luiwerk
Achterhoek in Beweging	Sonon
Hoftijzer Lochem	Nijha
Gemeente Lochem	RGL Rental
Camping Tamarig	Univé
Camping De Heksenlaak	Van Olst Schilders
Camping Schoneveld	Woodbrooke
De Lochemse Berg	Rode Kruis
Landgoed Ehzerwold	't Onderschoer
Drukkerij Lammerdink	Hotel Avenarius
Achterhoek Toerisme	RTV Ideaal

Met speciale dank aan onze hoofdsponsor:

