

We gaan bijna van start! Wandelaars Informatie B4D

Editie juli 2025



We kijken er erg naar uit, donderdag mogen we weer van start. 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. Ons noodnummer staat op de routes die iedere ochtend worden uitgedeeld, en ook op het knipkaartje. 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 komt de hulp snel op gang en kunnen we zorgen dat de juiste maatregelen getroffen worden.

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 sponsoren, 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 snel!

namens het bestuur, Henk Luesink



Fotografie tijdens de 4Daagse

Tijdens de Barchemse 4Daagse worden veel foto's gemaakt. Als organisatie maken we zelf ook sfeerbeelden die we gebruiken voor onze website, de pers en sociale media. Wij zijn herkenbaar aan het shirt van de B4D. Mocht u hier bezwaar tegen hebben, meld het dan even aan de fotograaf in kwestie. Dan houden we daar rekening mee.

We hebben daarnaast ook een fotowedstrijd. Dit jaar is het thema 'mini-vakantie'. Dus als u zelf leuke foto's heeft die passen bij het thema, deel ze dan via Facebook met hashtag #barchemse4daagse, of stuur ze via de mail: communicatie@barchemse4daagse.nl en wie weet ontvangt u dit jaar de cadeaubon!

Veel dank aan onze sponsoren!

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
Sonon	Hovenier Schepers
De Heikamp	Betase
Bosrijk Ruighenrode.	Wiltink Installatie
Fysio Oplaat	Fysio De Boer
Bosheurne	Nijha
De Mooiste Routes	Luiwerk
Hoftijzer Lochem	Gemeente Lochem
Camping Tamarig	Univé
Camping De Heksenlaak	Van Olst Schilders
Camping Schoneveld	Camping Fleeerhof
Hotel De Lochemse Berg	Rode Kruis
Hotel Ehzerwold	Onderschoer
Drukkerij Lammerdink	Hotel Avenarius
Hotel Woodbrooke	

De Barchemse 4Daagse wordt mede mogelijk gemaakt door



KORTINGSBON
HOLIDAY SPORT

**10% KORTING
OP ALLE WANDELSCHOENEN**

Vordenseweg 1 7241 SB Lochem

www.holidaysport.nl

Knip deze bon uit en krijg 10% korting

★ Deze kortingsbon is geldig t/m 2 augustus 2025

Holiday Sport
CARAVANS KAMPEREN WANDELEN