

Nog een week te gaan! Wandelaars Informatie B4D

Editie juni 2024



www.barchemse4daagse.nl

De laatste week is ingegaan voor we de eerste gongslag weer geven voor de start van de Barchemse 4Daagse 2024. De voorbereidingen zijn klaar, wij zijn klaar, hopelijk bent u dat ook en zien we elkaar volgende week donderdag.

Goede voorbereiding is het halve succes

De afgelopen maanden heeft u vast de nodige kilometers gelopen om nu goed voorbereid aan de start te verschijnen. Toch is het evenement zelf natuurlijk een grotere belasting op het lichaam. Hierbij een paar tips om het vier dagen goed vol te houden:

Loop ontspannen en constant; hierbij is regelmaat belangrijker dan snelheid. Neem niet te grote of te kleine stappen en loop rechtop - dit voorkomt rugpijn. Loop niet te snel en probeer vooral je benen en voeten te ontspannen.

Pauzeer regelmatig, bijvoorbeeld een kwartier na twee uur lopen, maar niet langer, want dan kom je langzamer op gang. Zorg dat je hierbij niet te sterk afkoelt.

Bij stramme spieren zijn een paar korte rek- en strekoefeningen nuttig. Wel moet dit voorzichtig gebeuren, omdat spieren kunnen beschadigen.



Het masseren van een spier stimuleert de bloeddoorstroming. De afvalstoffen worden dan sneller afgevoerd en de spier ontspant, waardoor er minder spierpijn ontstaat.

Hej 't al eheurd?!

Van onze voorzitter

Beste mensen,

De zon schijnt als ik dit schrijf en we hopen van harte dat dit volgende week ook zo zal zijn. We zijn er in ieder geval klaar voor, wat voor weer het ook gaat worden.



Alle vrijwilligers staan straks weer voor u klaar en het Onderschoer wordt weer omgetoverd tot onze thuisbasis. De inschrijvingen gaan goed, we rekenen op ruim 1000 wandelaars. Een mooi vooruitzicht om u (weer) te treffen. Tot binnenkort!

namens het bestuur, Henk Luesink

Live verslag intocht zondag

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!

Fotowedstrijd

Elk jaar stond er een puzzel in de Wandelkrant waarmee een mooie prijs te winnen viel. Met het verdwijnen van de Wandelkrant willen we dat dit jaar wat anders doen.

We vragen u om uw mooiste foto tijdens de B4D te delen op Facebook. Het thema dit jaar is de natuur/de mooie omgeving. Wat is uw mooiste plekje, doorkijkje of panorama?

Zet uw bericht en foto op uw tijdlijn met de vermelding @barchemse4daagse en #genieten. Geen Facebook en u wilt wel meedoen? Geen probleem. Stuur uw foto naar communicatie@barchemse4daagse.nl en wij publiceren uw foto met uw naam erbij.

Een jury kiest aan het einde van de B4D een winnaar, die ontvangt een dinerbon om nog even na te genieten.

Let op het reglement

Op onze website staat het reglement voor de Barchemse 4Daagse. Geen boekwerk, maar wel wat afspraken om een prettig en goed lopend evenement te hebben met elkaar. U heeft ook ingestemd met het reglement toen u zich inschreef. Denk hierbij aan het gebruik van beeldmateriaal, maar ook het opvolgen van aanwijzingen van onze verkeersregelaars. Wel akkoord gegeven, maar nog niet gelezen? Op onze website kunt u het nalezen: www.barchemse4daagse.nl bij deelname.

Volg ons via website en Facebook

Al onze informatie staat natuurlijk op onze website www.barchemse4daagse.nl. Daar komt onder meer het dagelijks verslag en de laatste informatie over eventuele wijzigingen. Op Facebook posten we de leuke, gezellige en natuurlijk ook de laatste nieuwtjes. Volg ons en blijf op de hoogte!



Big Band Berkelland

Entertainment

We hebben ons best weer gedaan om zowel op de routes als op de start/finish lokatie een afwisselende selectie van muzikanten te regelen. Daar zitten oude bekenden tussen, zoals de Zompenkaerls, Duo Remix en de Big Band Berkelland, maar ook bijzondere groepen, zoals het Seniorenorkest op zondag.

De B4D wordt mogelijk gemaakt door:

