

Najväčší pochod  
sveta **4daagse**

V roku 2025 už 107 ročník



45.000 účastníků  
> 70 národností  
107 rokov pochodov  
4x 30 km, 40 km, 50 km

Kráľovský pochodový kríž

Vek: 11-90 rokov



# Vierdaagsekruis

## Kráľovský kríž pre 4-dňové pochody

Kríž bol prvýkrát udelený v roku 1909 v čase prvého pochodu na ocenenie úspešných vojenských účastníkov Vierdaagse.

Od roku 1910 sa udeľuje všetkým účastníkom, ktorí úspešne absolvujú všetky štyri dni, vojenské aj civilné.

Počnúc rokom 2009 majú používatelia invalidných vozíkov, ktorí absolvujú kurz, nárok na kríž.

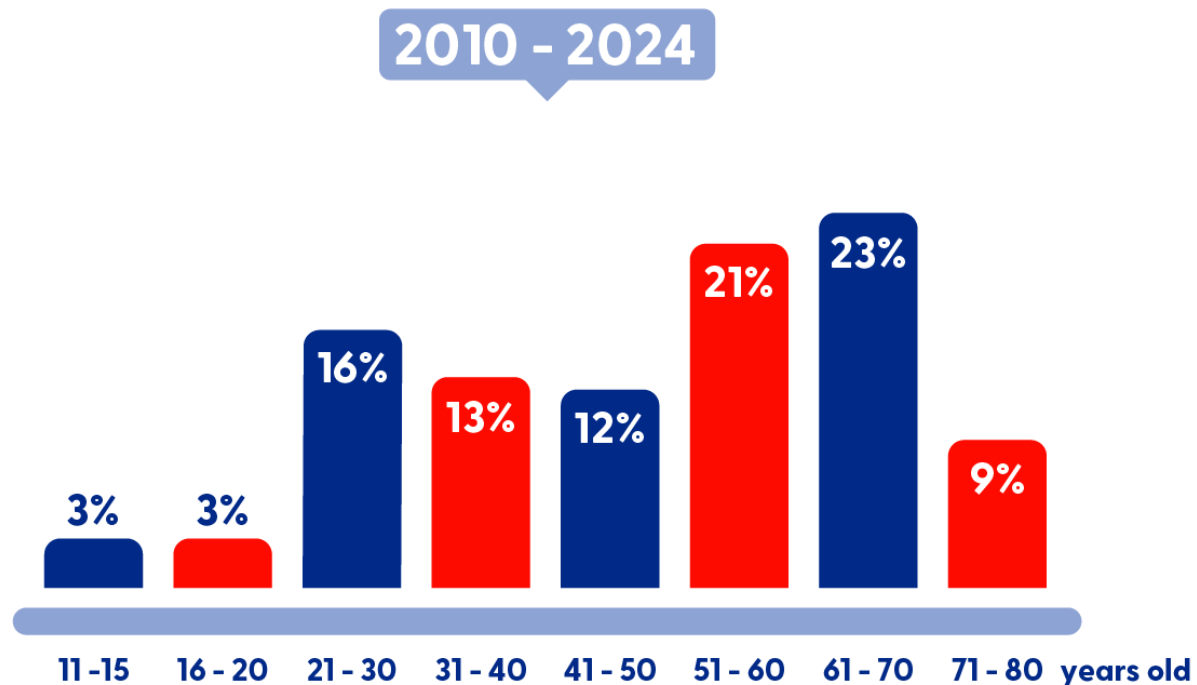
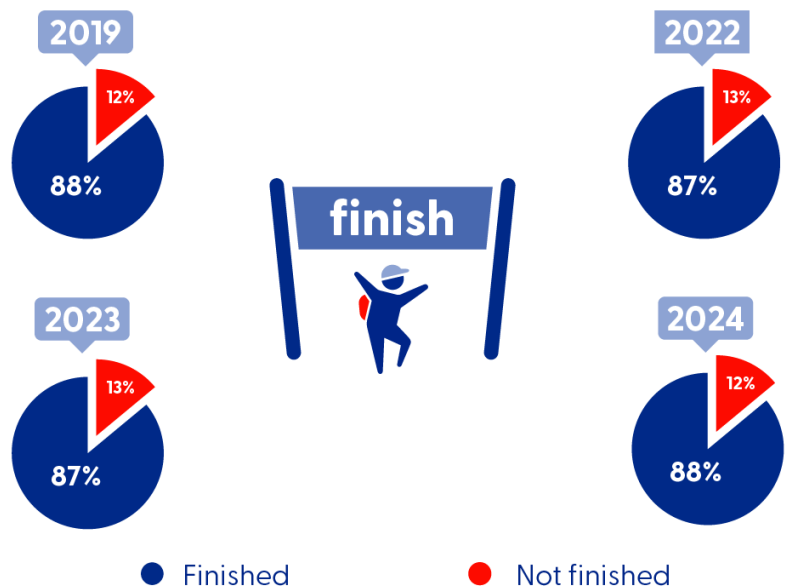
Je oficiálnym vyznamenaním Holandského kráľovstva.

K dnešnému dňu je najvyšší počet udelených stužíek 71 Bertovi van der Lansovi vo veku 86 rokov v roku 2018.

Annie Berkhout absolvovala svoj 66. pochod v roku 2002 a je držiteľkou ženského rekordu.



# Štatistika



# Tréning – ako sa pripraviť na pochod?

Cez utrpenie a bolesť k úspešnému 4daagse 😊

- Začiatok tréningového obdobia je marec
- Začínali sme v sobotu 15-20 km
- Každodenná ranná chôdza 4-6 km
- Soboty postupne 20,30,40 km
- Soboty 40 km, nedele 20 km
- Obuv: ľahká chodecká
- Pitný režim, ochrana pred slnkom
- Meniť ponožky v teple je dôležité
- Plán chôdze



# ŠTART a pred štartom

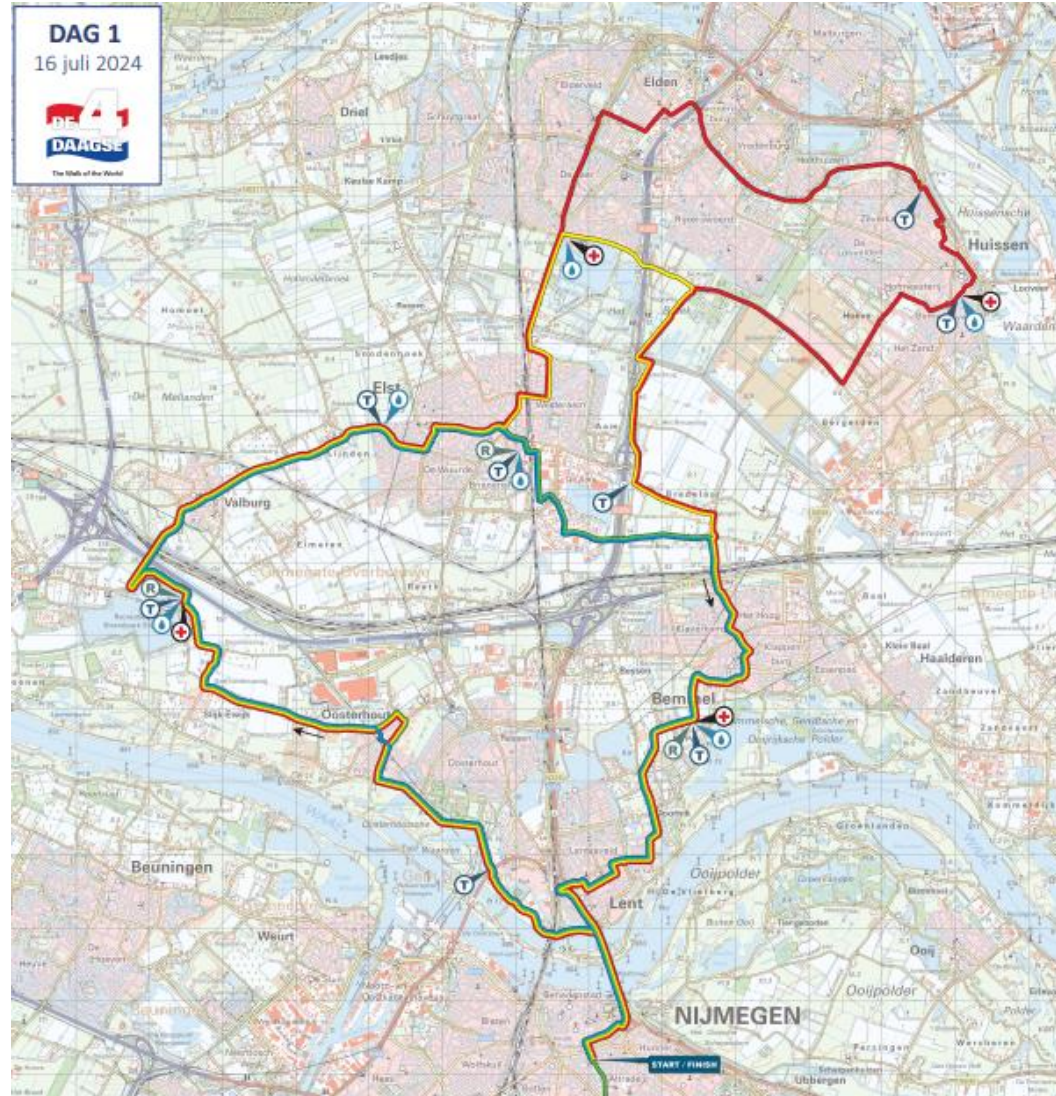
- Nedeľa-pondelok: registrácia (my v nedeľu)
- Pondelok: varíme jedlo na celý týždeň, relax, príjem tekutín
- Utorok -piatok:  
budiček o 2:30 , bicyklom na stanicu v Arnheme, vlakom do Nijmegenenu a pešo na štart (2-3 km), čakanie na štart podľa skupín



# 1. deň - Deň Elstu

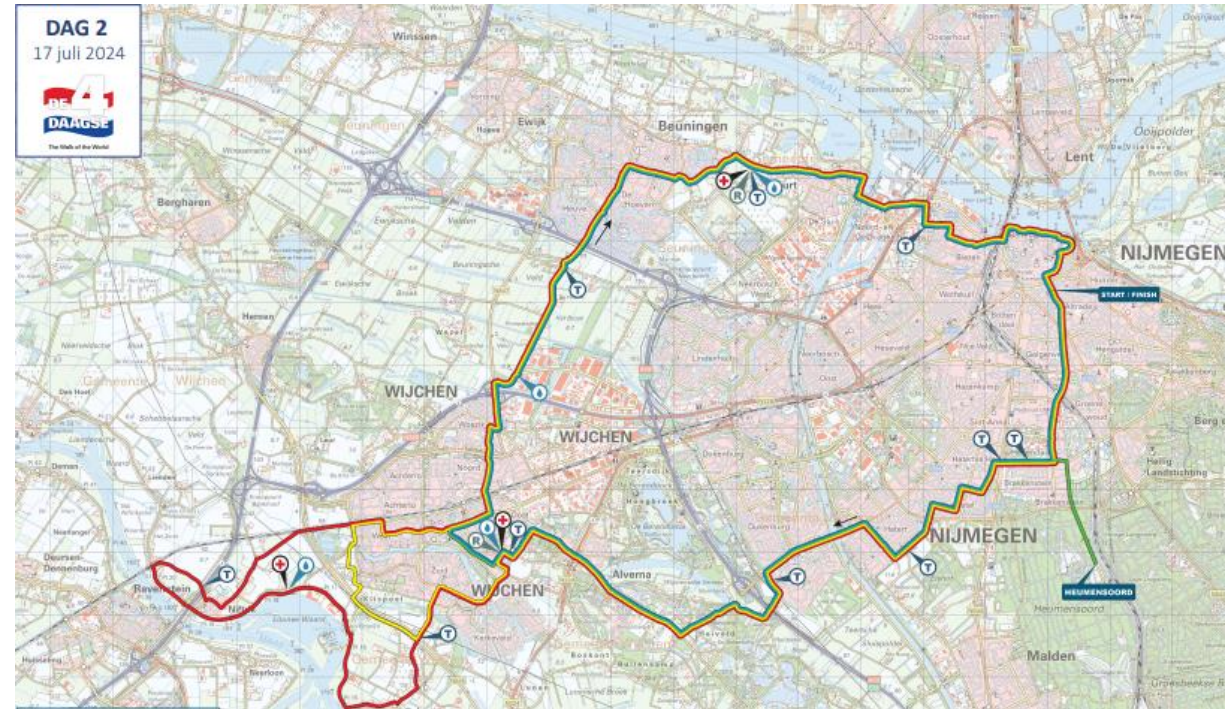
## Modrý utorok

Prvý prechádzkový deň vás zavedie do regiónu Betuwe, kde sa prejdete po známej hrádzi medzi Pôstom a Oosterhoutom, popri zelených sadoch a krásnymi dedinami. V duchu dvoch mocných riek Waal a Rýn, balóny, vlajky, transparenty a pártý diváci farbia všetko na modro, keď prechádzate cez Elst.



## 2. deň - Deň Wijchenu Ružová streda

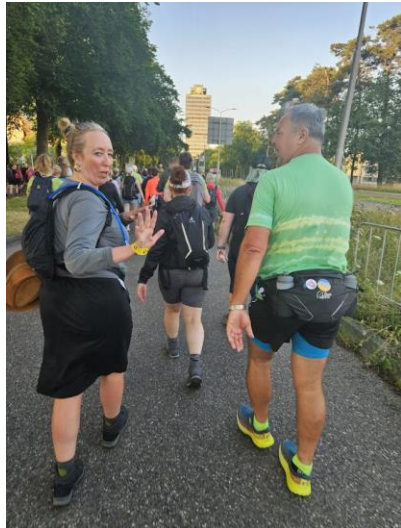
Druhý peší deň vás prevedie krajom Land van Maas en Waal. Prechádzate sa cez lesy a mokrade, cez dediny plné hudby a cez otvorenú poľnohospodársku pôdu. V párty mestečku Wijchen na vás čakajú desaťtisíce divákov. Je veľká šanca, že ako už býva tradíciou, dostanete jablko do ruky. V Nijmegen sa medzitým všetko sfarbuje do ružova...





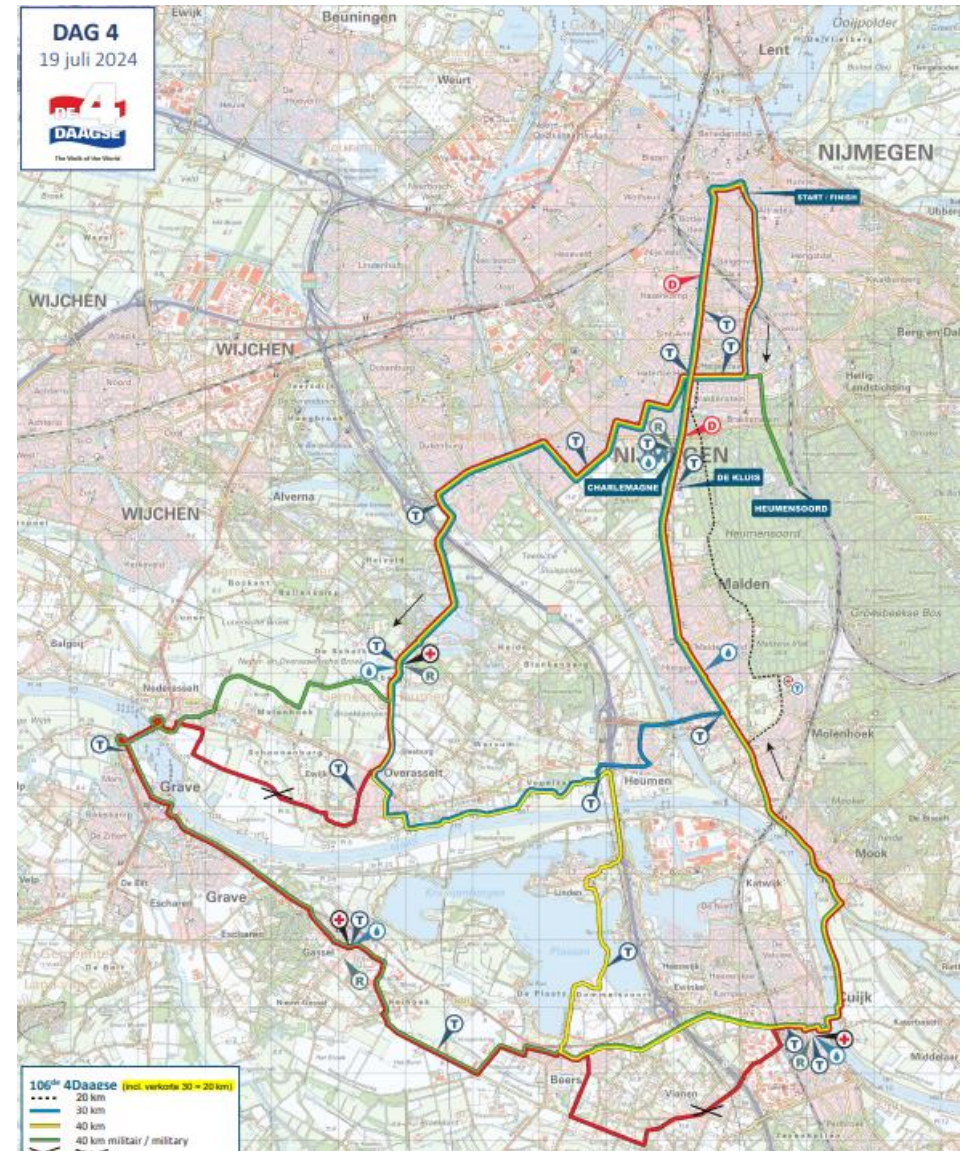
## 3. deň - Deň Groesbeeka Zelený štvrtok

Tretí peší deň vás zavedie na „sedem kopcov Groesbeeku“. Kráčate pozdĺž vodných tokov, cez lesy, cez kopce, cez krásne zelené dedinky ako Mook a Milsbeek a popri zvlákných viniciach. Raz v Groesbeeku splyniete s divákmi v jednu jedinú, pártu masu. A keď opustíte mesto, pred vami sa vynoria neslávne známe kopce. Ste pripravení ich poraziť? Tretí deň je „kráľovnou etapou“ tohto podujatia s úspechom v chôdzi.



## 4. deň - Deň Cuijk Vítazný orandžový piatok

Štvrtý a posledný deň chôdze vás privedie k veľkolepému vstupu pozdĺž Via Gladiola. Dnešná ranná prechádzka vás zavedie cez nádherné mokrade. Užite si pokojné prostredie, kým môžete, pretože akonáhle vstúpíte do Cuijku, budete zmietaní do jednej veľkej párty. Váš prechod cez rieku Meuse je skutočne špeciálnym zážitkom: vojenský inžinieri postavili pontónový most, cez ktorý môžete prejsť. Keď prejdete mostom, vzrušenie sa zvyšuje s každým vašim krokom. Via Gladiola čaká na váš príchod...

























Stichting  
Wandelsport  
Dordrecht  
Soep



## LINKY

Oficálna stránka:

<https://www.4daagse.nl/en>

**Základné informácie o 4daagse (historia, trasy)**

<https://youtu.be/pREWZLuJDZU?si=6l2ACF8eE7noY2Hx>

**Aftermovie 104de 4Daagse**

<https://youtu.be/DKxTMfm5ioA?si=HhPZUF8HA4c0vzwv>

**Aftermovie 106de 4Daagse | 2024**

<https://youtu.be/APEjmRaY5nc?si=98bq1nHjHe5sGUGm>

Pohľadnica z 2024

<https://youtu.be/a9y-UMy3U2U?si=tCckEDS-fm9TyPNk>

**Naše niektoré fotky a videá:**

**2023**

<https://photos.app.goo.gl/CjMkHfSHziFT6wkW6>

**2022**

<https://photos.app.goo.gl/WcLRoh8XCWPhDBk57>

**Walking and dancing**

<https://youtu.be/xHHsNqh-Eyl?si=kTOZjjp0N0tKzu09>

