



Goed voorbereid aan de start

Het volbrengen van de Vierdaagse is een échte prestatie. Zeker als je nog nooit aan dit wandelevenement hebt meegedaan. Ieder jaar blijkt dan ook dat bijna 1 op de 5 debutanten de finish van de Vierdaagse niet haalt. Daarom bieden KNBLO-NL en de Vierdaagse aan maximaal 1.500* deelnemers een speciaal trainings- en begeleidingsprogramma aan en vergroten daarmee de kans hun eerste Vierdaagsekruis te halen.

Wat houdt Via Vierdaagse in?

- gegarandeerd startbewijs voor 93e Vierdaagse
- lidmaatschap KNBLO-NL met bijbehorende voordelen
- gratis deelname aan 6 geselecteerde trainingstochten
- speciaal ontwikkeld trainingsprogramma
- digitaal wandellogboek om je trainingen en vorderingen bij te houden
- advies, begeleiding, tips over gezonde leefstijl, voeding, schoeisel etc. via www.viavierdaagse.nl
- exclusieve dagelijkse verzorging tijdens de Vierdaagse
- exclusief Via Vierdaagse-wandelshirt



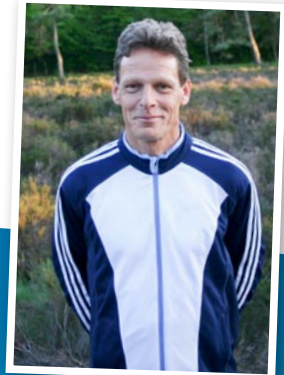
**Voor maar
€ 99,-
je bespaart dus
€ 86,50**

Meedoen?

Als deelnemer ben je verzekerd van een startbewijs voor de Vierdaagse! Voorwaarde om mee te doen is dat je nog geen lid bent van de KNBLO-NL én je nog niet je eerste Vierdaagsekruis hebt behaald. De kosten voor deelname aan Via Vierdaagse bedragen € 99,-. En dit terwijl de waarde van het pakket bijna het dubbele is, te weten:

inschrijfgeld Vierdaagse (incl. certificaat)	€ 40,00
deelname trainingstochten	€ 25,00
lidmaatschap KNBLO-NL	€ 25,75
wandelshirt	€ 29,75
verzorging	€ 65,00**
totaal	€ 189,50

**Op basis van iedere Vierdaagse dag een verzorgings-/cateringspakket (voet-/beenmassage en/of blaren prikken en/of voetverzorging) in Via Vierdaagse verzorgingspost op de route.



Gerard Nijboer, Olympisch zilverenmedaillewinnaar marathon 1980.

“Als voormalig marathonloper ken ik het belang van goede voorbereiding. Trainers en specialisten zijn onmisbaar. Juist ook in voorbereiding op een echte wandelprestatie zoals de Vierdaagse. Met Via Vierdaagse geven KNBLO-NL en Stichting DE 4DAAGSE daar serieuze invulling aan.”

Vorbereidingstochten Via Vierdaagse:

18 april	17e Nationale Rode Kruis Bloesemwandeltocht	Geldermalsen
	St. Rode Kruis Bloesemtocht	
2 & 3 mei	34e Stiepelwandeltochten	Haaksbergen
	Wandelkring D.I.O. Haaksbergen	
17 mei	Maastrichts Mooiste Wandelweekend	Maastricht
	Stichting Maastrichts Mooiste	
13 juni	Falcon Walk	Schaarsbergen
	Wandelcomité Falconwalk Luchtmobiele Brigade	
4 & 5 juli	12e Goudse Wandeltweedaagse	Gouda
	Wsv DES Gouda	
11 & 12 juli	27e Internationale Kerkdorpentocht	Wijchen
	Wsv De Posthoorn	



Schrijf je in!

Inschrijven kan alleen via www.viavierdaagse.nl vanaf 2 februari. Op deze website vind je ook uitgebreide informatie over hoe je je optimaal kunt voorbereiden op de 93^{ste} Vierdaagse. Voor deelname aan Via Vierdaagse verwijzen wij je ook naar het deelnemereglement op onze site.

new balance

Het Nederlandse Rode Kruis

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

SENECA Expertisecentrum voor sport, arbeid en gezondheid

