

GOLD!

Nr. 16 - Juni 2021

Magazine van de Vereniging Gouden-Kruisdragers Vierdaagse

In dit nummer:

- Achter de schermen bij het NGS
- De terugkeer
- Lintjesregen





Inhoud

Voorwoord	3
Kort Nieuws	4
De terugkeer 1946	6
Algemene ledenvergadering	9
Achter de schermen	10
Rust voor de voeten en verlangen naar Nijmegen	13
Bedankt!	14
In memoriam	14
Portret van een Gouden Kruisdrager	15

Goud! is een uitgave van de Vereniging Gouden-Kruisdragers Vierdaagse.

Bestuur

Leonie Vink, M.A. (Voorzitter)
Harry van Dijk (Secretaris)
Ed Hendriks (Penningmeester)
Irene van Haren (2e Secretaris)
Frans Leijtens (2e Voorzitter)
Rino Hamelink
Arjan Versteeg

Ereleden

Francien van den Heuvel, M.A.
Francie de Leeuw-de Bruijn
Bert van der Lans
Prof. Mr. Henny Sackers

Contact

Redactie

Arjan Versteeg
Jos Knooff
E-mail: redactie@goudenkruisdragers.nl

Secretariaat

Harry van Dijk
De Kromme Geer 50
5709 ME Helmond
E-mail: secretaris@goudenkruisdragers.nl

Online

www.goudenkruisdragers.nl
www.facebook.nl/groups/goudenkruisdragers

Leden van Verdienste

Gien Langen-van Kolck
Vicky Henriksen-Delaney, M.A.
Gerard Aarts

Ambassadeurs

Eiji Takemoto (Asia-Pacific)
Michael Goedeke (D)
Tue Henriksen (Scandinavie)
Katrien Delanote (B, Fr)
Marge Petronis (USA)
Trevor Day (UK)
Sune Keller (Zwitserland)
Jurg Tschabold (Zwitserland)

Ledenadministratie

Harry van Dijk
De Kromme Geer 50
5709 ME Helmond
E-mail: ledenadministratie@goudenkruisdragers.nl

Penningmeester

Ed Hendriks

penningmeester@goudenkruisdragers.nl
BIC-code: INGBNL2A
IBAN-code: NL70 INGB 0000375702
t.n.v. Gouden-Kruisdragers Vierdaagse, Driel

De Vereniging Gouden-Kruisdragers Vierdaagse is opgericht op 24 juli 1951 en goedgekeurd bij Koninklijk besluit d.d. 24 juli 1952, no. 46.

Cover foto: Herman Schimmel

Vooral blijven wandelen!

En weer gaat de Vierdaagse niet door. Dat is teleurstellend. Maar het is 'better to be safe than to be sorry', dus wachten we tot het veilig is om weer met zijn allen de omgeving van Nijmegen in te trekken. Gelukkig kun je overal en op ieder moment wandelen, dus daar zal het niet aan liggen!

Ik weet niet hoe het met u is, maar ik heb in het afgelopen jaar heel veel mooie plekken ontdekt in mijn directe omgeving. Ik heb ervoor gekozen om niet de drukte van de bekende grote parken en bossen op te zoeken, maar juist de verborgen plekken, gewoon om de hoek. Daar zingen de vogels net zo vrolijk, bloeien de planten net zo mooi en schijnt de zon net zo uitbundig. Het bewijst eens te meer dat je niet naar exotische plekken hoeft af te reizen om te kunnen genieten van buiten zijn. Ik hoop dat het u net zo is vergaan.

In het afgelopen jaar zijn er ondanks corona toch nog enkele nieuwe wandelpaden bijgekomen. Bijvoorbeeld het Oranje-Nassaupad (Breda), het Pad van de Vrijheid (Wageningen), het Streekpad Westfriese Omringdijk (Hoorn), Dutch Mountain Trail (Kerkrade) en nieuwe rondwandelingen Groninger Borgenpad (Groningen), om er maar een paar te noemen. Op www.wandel.nl staan ze allemaal. En vanaf 30 april voert Ons Kloosterpad u in vijftien etappes langs zo'n vijftig (voormalige) Brabantse kloosters en abdijen via een 330 km lange route.

Dit jaar bestaat onze Vereniging Gouden-Kruisdragers Vierdaagse 70 jaar. Een jubileumjaar dat we niet kunnen vieren zoals we dat zouden willen. Maar wel een heuglijk feit om even bij stil te staan. Dat willen we doen – als de maatregelen het toestaan - tijdens de Algemene Leden Vergadering op zondag 18 juli in Hotel Van der Valk in Lent. Een gezellig samenzijn met onze leden op wat de Vierdaagsezon had moeten zijn. Een vergadering, die wordt afgesloten met een etentje. Om oude bekenden te zien, nieuwe wandelmaatjes te ontmoeten en bij te praten over de afgelopen periode. En natuurlijk om plannen te maken voor de toekomst! Houd onze website en uw e-mail in de gaten voor gedetailleerde en up-to-date informatie. Aanmelden is verplicht en vol is vol.

Namens het bestuur wens ik u een goede zomer en wellicht tot de ALV in juli!

Leonie Vink, voorzitter



*De molen in Elden, net iets van de 50km route af.
Bron: www.pixabay.com*

Nieuws *** Kort nieuws *** Nieuws

Lintjesregen

Afgelopen april werden twee van onze leden door de burgemeester van 's-Hertogenbosch verrast met een koninklijke onderscheiding.

Deze twee Gouden-Kruisdragers zijn voor velen geen onbekenden: Francien van den Heuvel, erelid en Gerard Aarts, lid van verdienste.

Deze onderscheidingen hebben zij niet alleen verdiend door het vele vrijwilligerswerk binnen onze vereniging, maar ook door vele andere activiteiten.

Gouden-Kruisdragers zullen Francien zich herinneren als onze penningmeester, dat ze tot een paar jaar geleden voor circa 20 jaar is geweest. Met Gerard hebben vele leden contact gehad in zijn rol

van ledenadministrateur; iets wat hij zo'n 18 jaar gedaan heeft.

Al op 8-jarige leeftijd begon Francien met vrijwilligerswerk. Waar het toen begon met het rondbrengen van het parochieblad, werd ze op haar 18e secretaris van de wandelclub. Daar bleef (en blijft) het niet bij. Verder is ze actief (geweest) binnen de wandelvereniging 's-Hertogenbossche Vierdaagse, is ze penningmeester van de Wandelkring Noord-Brabant geweest en zette ze het 55-pluswandelen op.

Binnen de kerk heeft ze ongeveer 20 jaar de doopvoorbereiding verzorgd, was ze lector en zette ze koffie. In 2010 werd ze eerst alleen als hulpverlener en later ook als penningmeester actief binnen de EHBO en nu is ze druk in de vaccinatie-

straat.

Voor Gerard begon het allemaal vanaf een jaar of 18 als jeugdleider bij Concordia, waarna hij steeds meer ging doen. Gerard doet de administratie van de kerkbijdrage, de algehele administratie van de Willibrordkerk, hij is koster en hij verwerkt de begrafenisadministratie. Verder is hij al 25 jaar voorzitter van een bridgeclub in Vught en is hij penningmeester van het district Maasland en Meierij, waarbij 51 bridgeverenigingen zijn aangesloten en worden ondersteund.

Samengevat kunnen we zeggen dat zowel Francien en Gerard 'die hard' vrijwilligers zijn die er veel plezier in hebben anderen te helpen.



Francien en Gerard met de burgemeester van 's-Hertogenbosch.
Foto: Sandra Peerenboom

Nieuws *** Kort nieuws *** Nieuws

Namens de vereniging feliciteren wij hen van harte met hun onderscheiding. Beiden zijn Lid in de Orde van Oranje-Nassau geworden.

Verhuizing, nieuw e-mail-adres, nieuw banknummer??

Als je gaat verhuizen, wil je dan jouw adreswijziging tijdig aan ons doorgeven zodat wij de post naar het nieuwe adres kunnen sturen? Het is handig als je hierbij ook jouw lidmaatschaps-nummer vermeldt; dit is het nummer dat op de ledenpas staat die je van de wandelbond (KWBN) ontvangt. Ook als jouw e-mail-adres verandert of je een ander banknummer neemt, wil je het dan aan ons doorgeven? Zeker als je een machtiging voor automatische incasso hebt afgegeven, horen wij het graag als je een ander banknummer hebt. Maar ook de e-mail-adressen houden wij graag actueel, zodat wij je snel kunnen benaderen als daar aanleiding toe is. Je kunt deze mutaties doorgeven aan ledenadministratie@goudenkruisdragers.nl. Alvast bedankt voor de moeite.

Opzegging lidmaatschap

Het bestuur verzoekt je dringend om als je jouw lidmaatschap met ingang van 2022 wilt opzeggen, dit voor 1 oktober 2021 te doen. Het lidmaatschap wordt dan beëindigd per 31 december 2021. Wij kunnen dan jouw opzegging tijdig doorgeven aan KWBN. Na deze datum bent je



Bron: www.pixabay.com

de contributie 2022 verschuldigd, wij moeten dan immers de afdracht voor 2022 aan KWBN voor je betalen. Houdt deze spelregels dus in de gaten, het voorkomt een hoop ergernis als je te laat opzegt.

Ledenvergadering juli

Zoals per e-mail eerder gecommuniceerd is en op onze website te lezen is, wordt de ledenvergadering van afgelopen april op zondag 18 juli 2021 gehouden. De agenda hiervoor is nogmaals in deze editie van GOUD! en op onze website terug te vinden.

Helaas is het maximum aantal aanwezigen al behaald en kan je je niet meer aanmelden. Zonder aanmelding kun je niet naar binnen.

Stap je ook over?

Er zijn al een heleboel leden die GOUD! digitaal ontvangen, maar er zijn er nog altijd zo'n 1500 die dit magazine per normale post ontvangen.

Als je GOUD! digitaal ontvangt heb je deze niet alleen in eerder binnen, maar

help je ook mee om de kosten van de vereniging omhoog te brengen en zo mee te helpen om contributiestijgingen door oplopende portokosten te voorkomen.

Wil je overstappen? Stuur dan een e-mail naar ledenadministratie@goudenkruisdragers.nl en dan zorgen wij dat de editie van december digitaal binnen komt.

Enthousiaste schrijvers gezocht

Sinds een aantal jaren hebben we al een aantal leden die een - min of meer - terugkerende rubriek schrijven voor dit magazine. De redactie heeft een aantal ideeën voor de komende edities waarvoor we op zoek zijn naar enthousiaste schrijvers die graag mee willen helpen om deze ideeën te realiseren. Het gaat hierbij voornamelijk om terugkerende rubrieken.

Als je interesse hebt, of meer wilt weten, kun je een e-mail sturen naar redactie@goudenkruisdragers.nl



De terugkeer (1946)

De dertigste Vierdaagsche

De dertigste editie van onze wandelprestatietocht, die toen nog Vierdaagsche heette, was in 1946 een uitdaging voor de deelnemers, de organisatie en de bevolking van Nijmegen en omgeving.

Een bijdrage van Marcel Claassen

Na zeven kalenderjaren die niet spoorloos aan volk en vaderland voorbij gegaan waren, keerden van de bijna vierduizend lopers uit 1939 tientallen niet terug. Onder hen De Geuzen van de wsv "Flardinga" uit Vlaardingen. Maar de liefhebbers die zo lang de marsen hadden moeten missen, stonden eind juli te trappelen om hun aanmoedigingsmedaille of onmiddellijk het ereteken voor betoonde marsvaardigheid te verwerven.

Niet alleen het gebied rond Nijmegen had oorlogsschade, in het gehele land was schaarste en ontredde. Toch nam "men" de draad weer op. Utrecht en Breda wilden - niet zonder eigenbelang - de organisatie van de Vierdaagse wel van Nijmegen overnemen, maar marsleider J. N. Breunese bleef Nijmegen trouw en gaf in De Gelderlander de huisvrouwen van de gastgezinnen tips voor eenvoudige maaltijden en "kermisbedden".

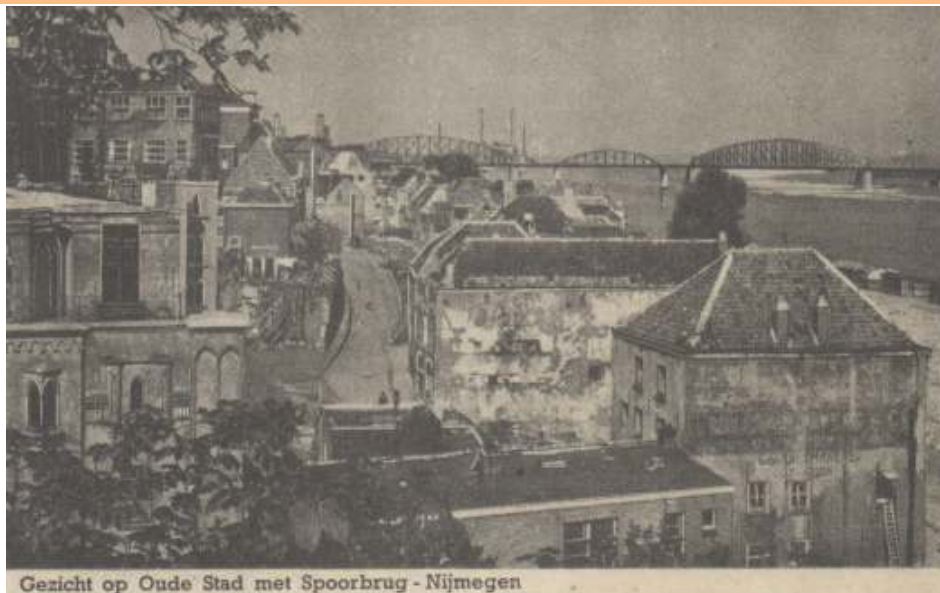
Het "Actie Comité de 4-daagsche" start op 3 december 1945 een geldelijke inzameling, zodat de NBvLO opnieuw van start zou kunnen gaan, want alle materialen van de organisatie waren verdwenen. De deelnemers kunnen niet worden ondergebracht in de kazernes en het tentenkamp op het Molenveld. De bur-



De Canadese begraafplaats in 1946.

Foto: Fotopersbureau Gelderland

Bron: Fotocollectie Regionaal Archief Nijmegen



Oude stad met spoorbrug, gezien vanaf het Valkhof omstreeks 1946.

Foto: A.A. van der Borg

Bron: Fotocollectie Regionaal Archief Nijmegen

gers worden bij particulieren ondergebracht, wat leidde tot jarenlange vriendschappen. De gemeente Nijmegen zorgt voor nachtlogies in schoolgebouwen en (vanwege de vakantie leegstaande) internaten.

Een wandelaar vertelt: 'Ik was ondergebracht in de Wezenlaan. We sliepen met zijn tweeën op een bloedheet zoldertje. Er was een waskom met een lampetkan. Geen douche op bad. Als je thuiskwam stond er voor ons op een klein binnenplaatsje een teiltje met water. Naar de start moest je drie kwartier lopen om aan je 55 km te beginnen en terug naar huis weer! Een geregelde autobusdienst was er niet'. a)

De toestand van het wegennet was verre van ideaal en ook schoeisel was niet of nauwelijks te krijgen, maar op legerkistjes of met zo goed mogelijk opgeknapt materiaal zou het waarachtig wel gaan.

De eerste dag voert niet langer naar Groesbeek, maar via Bemmelen, Huissen en Elden naar Elst. Bij Lienden maakt de 55 km een korte lus om bij Valburg weer bij de anderen aan te sluiten.

De tweede dag rechttoe rechtaan naar Druten en over Wijchen terug.

De derde dag loopt de wandelaar de gehele Graafseweg af tot Alverna en over Nederasselt, Overasselt, Heumen, Mook en Plasmolen naar de Sint Maartensberg. Vanaf Groesbeek gaat het nog niet over de Zevenheuvelenweg, maar over de Nijmeegsebaan en door De Meerwijk naar Berg en Dal.

Op de vierde dag gaat de 55 km na Cuijk via Sint Agatha naar Oeffelt. Hier moet een veerpontje de wandelaars overzetten.



Een straatbeeld met op de voorgrond een vrachtauto, een zogenoemde Canadian Military Pattern (CMP) na de oorlog door particulieren overgenomen. Door de smalle straat wurmt zich ook de tram, lijn 1 naar Hengstdal, rond 1946.

Foto: Onbekend

Bron: Fotocollectie Regionaal Archief Nijmegen

De toegangswegen naar dit pontje zijn een kwelling: steil en met dikke kiezelstenen. Vanaf Gennep 20 km lang over de Rijksweg; dan langs het militair noodhospitaal in de Nebo en over de Groesbeekseweg naar De Vereeniging, de start/finishlocatie, en het Vierdaagsekruis.

Er bleek in het gehele land geen zijden lint voor de kruizen voorhanden. Daarom reisde een van de directeurs van Begeer naar Parijs om op het nippertje het benodigde lint te bemachtigen.

In 1946 hebben zeventig deelnemers de Vierdaagse meer dan 10x uitgelopen. De heren Van der Kaaij uit Elden en Dinkhuijsen uit Den Haag al voor de 22e keer.

Vanwege zijn rol als commandant van de Opbouwdienst mag majoor Breunese deze lustrumuitgave van de Vierdaagse niet leiden. Er is een driemanschap verantwoordelijk; drie mannen uit de entourage van de marsleider: D.P. van Wageningen, W.J. Bijleveld en D.A. Avenarius. b)

Nadat aanvankelijk het deelnemen van militairen verboden was, marcheren er uiteindelijk toch nog 19 detachementen met 301 manschappen onder de 4011 succesvolle wandelaar(sten)s. Om aan hun opkomstplicht voor de gemeenteraadsverkiezingen te kunnen voldoen werd voor tien lopers een speciale regeling getroffen. c)

Onze terugkeer laat hopelijk niet zeven jaren op zich wachten en het is afwachten of er dan ook zoveel dingen anders zullen zijn dan in 2019!

a) *De wereld wandelt* (1991), blz. 79

b) *idem*, blz. 35

c) *De Gelderlander*, donderdag 25 en zaterdag 27 juli 1946



Uitreiken van de beloningen na afloop van de 30e (?) Vierdaagse.

Foto: Foto Griepink, Nijmegen

Bron: Collectie KNBLO, Regionaal Archief Nijmegen

Ledenvergadering juli 2021

Informatie over de ledenvergadering

Zoals eerder aangegeven via de e-mail en onze website is onze algemene ledenvergadering van afgelopen april verplaatst naar 18 juli 2021. Inmiddels is het maximum aantal aanmeldingen bereikt en kun je je niet meer aanmelden. Zonder aanmelding heb je geen toegang.

Voor de leden die aanwezig zullen zijn hebben wij nogmaals de agenda en toelichting opgenomen in deze editie van GOUD! De vergadering vindt plaats in Hotel Van der Valk in Lent en begint om 15:00, met een inloop vanaf 14:30.

Het bestuur stelt de volgende agenda voor:

1. Opening door de voorzitter
2. Ingekomen stukken en bestuursmededelingen
3. Notulen Algemene Vergadering 19 juli 2020
4. Jaarverslag van het bestuur over 2020
 - a. Verslag van de secretaris
 - b. Verslag van de penningmeester
5. Verslag van de financiële commissie
6. Benoeming financiële commissie 2021
7. Begroting 2022 en vaststelling contributie
8. Bestuursverkiezing
9. (overige) Voorstellen van het bestuur
10. Rondvraag
11. Sluiting



Toelichting op de agenda:

Punt 4 en 7: de stukken behorende bij deze agendapunten zullen op een later tijdstip, doch tenminste drie weken voor de datum van de vergadering beschikbaar zijn.

Punt 7: het bestuur stelt voor om in 2022 een contributie van 10 euro, vermeerderd met de (eventuele) afdracht aan de KWBN, te handhaven.

Punt 8: Ed Hendriks is aftredend en herkiesbaar voor een volgende termijn als bestuurslid. Arjan Versteeg is aftredend en niet herkiesbaar. Het bestuur is voornemens om Coert Peeters voor te dragen voor de vrijvallende bestuursfunctie. Coert Peters, afkomstig uit Almere, is een ervaren wandelaar en Vierdaagseloper. Hij is binnen Stichting DE 4DAAGSE actief als controleur. Bovendien is hij al jarenlang actief als bestuurslid en voorzitter van een van de grotere wandelverenigingen van Nederland, s.v. de L.A.T. (bekend van grote evenementen als Amsterdam-Leeuwarden en de Kennedymars Hilversum). Met het inactief worden van die vereniging krijgt Coert meer tijd om zich in een nieuwe functie in te werken, dus wij verwelkomen hem graag binnen ons bestuur.

Ieder ander lid dat zich kandidaat stelt, dient deze kandidatuur minimaal 30 minuten voor aanvang van de vergadering schriftelijk aan het bestuur bekend te stellen, vergezeld van tenminste tien handtekeningen van stemgerechtigde leden.

Punt 9: het bestuur stelt voor om de reünie in 2021 te organiseren tegelijk met de 'powered by GKD' wandeltocht. Dit zal zijn op 25 september 2021 in Elburg.

Het bestuur streeft ernaar de vergadering rond 16.00 uur te beëindigen.

Achter de schermen

Het Nederlandse Genootschap voor Sportmassage

In deze aflevering van achter de schermen een ontmoeting met Bert Jansen masseur aangesloten bij de NGS, het Nederlandse Genootschap voor Sportmassage.

Een bijdrage van Jos Knooff



Happy masseurs

Bert is zo'n twintig jaar actief als masseur. Het begon ooit als hobby, "een sociaal dier als ik", zo zegt hij zocht iets naast het werk om zijn ei kwijt te kunnen.

Toen een jaar of zeven geleden zijn werkgever een grote reorganisatie aankondigde, trok Bert de stoute schoenen aan en maakte van zijn hobby zijn beroep.

Na negen maanden opleiding behaalde hij het diploma sportmasseur en well-



nessmasseur en kon hij als professional aan de slag. In zijn praktijk behandelt hij onder andere standaard spierverrekkingen, spierstijfheid of andere klachten aan het bewegingsapparaat. Bij twijfel over de aard van de blessures word je doorverwezen naar een andere behandelaar. Hij ziet regelmatig sporters van een lokale sportvereniging waaronder ook wandelaars, wandel blessures zijn hem niet onbekend.

Via de NGS meldde hij zich aan als vrijwilliger/masseur voor de vierdaagse. De NGS levert al zestig jaar een bijdrage aan het fysieke welbevinden van de wandelaars tijdens de 4daagse. Je treft de NGS bij rustplaatsen met een EHBO-post en aan de finish op de Wedren.

Het was in het jubileumjaar 2016 dat Bert als dagmasseur aan de slag ging. Een dagmasseur werkt slechts één dag en Bert was op de dinsdag ingedeeld. Heb je op zo'n eerste dag wat te doen als iedereen nog fris is?

Zeker wel, een dagmasseur staat op de Wedren. Voor massage aan de finish moet je een kaartje kopen, het zogenaamde versneld herstel tegen betaling, en die zijn doorgaans stijf uitverkocht.

Wist je dat een vierdaagse lopen een flinke aanslag op je lichaam is? Voor een afstand van 40km heeft een gemiddeld mens 38 uur nodig om te herstellen. Je begint dus weer met wandelen als het herstel nog niet afgerond is. Na de laatste vierdaagsedag heeft het lichaam wel wat rust nodig om volledig te herstellen. Volledig herstel kan zelfs tot een half jaar duren. Dus begin gezond en goed getraind aan de vierdaagse.

De hele entourage was Bert goed bevalen dus meldde hij zich het volgende jaar als weekmasseur. Een weekmasseur wordt ingedeeld op een EHBO-post aan het parcours. Er zijn verschillende disciplines waarop je ingedeeld kunt worden. Naast massage kun je ook voor tapen en triage worden ingezet. Bij triage wordt bepaald welke behandeling de wandelaar krijgt.

De afgelopen jaren heeft verdere professionalisering van behandelen van wandelaars plaatsgevonden. Dit gebeurde als gevolg van verscherpte wetgeving, van elke patiënt wordt een dossier aangelegd. Dit dossier wordt uit oogpunt van privacy aan de wandelaar zelf meegegeven. Bij een volgende behandeling kan de juiste vervolg behandeling worden ingezet.

Mocht de post vroeg in het parcours zitten dan wordt je na sluiting van de post naar de Wedren gebracht waar je de dagmasseurs ondersteunt. Het zijn dus lange dagen, je bent doodmoe maar daar staat veel voldoening tegenover. Dat geeft een boost aan energie.



Massagetent



Masseurs in actie.

Soms is het druk op de posten onderweg, wandelaars denken recht te hebben op een massage, maar zo werkt het niet. Er moet wel degelijk een goede medische reden zijn om voor massage in aanmerking te komen.

Veel verschil tussen een massage onderweg of aan de Wedren is er niet. Het is leuk om mensen te ontmoeten en hen aan te sporen om hun doel te bereiken. Je behandelt ongeveer twintig mensen op een dag. Je hoort vele bijzondere, indrukwekkende en soms ook aangrijpende verhalen. Helaas is dit niet de plek voor een mooie anekdote want een masseur valt onder het medisch beroepsgeheim en kan alles wat hij ziet en hoort niet delen met buitenstaanders.

Vier dagen masseren levert dus zo'n tachtig verhalen op, dat geeft een enorme emotionele belasting voor deelnemende masseurs. Het klinkt misschien gek maar ook voor een aantal van hen ligt

het breekpunt op de derde dag.

De masseurs worden in een schoolgebouw in de buurt van de Wedren ondergebracht. In dit onderkomen verblijven ook verzorging en vervoer van de masseurs.

In dit eigen onderkomen is er ruimte om onderling te praten en de emoties te verwerken en worden de onmisbare krachten meegenomen naar de eindstreep.

Bert kijkt uit naar de volgende vierdaagse. Hij voelt het niet doorgaan van dit evenement, nu al voor de tweede maal als een gemis, want de vierdaagse is en blijft een unieke ervaring en geeft een bijzonder gevoel.

Het is de afspiegeling van een ideale maatschappij waarin iedereen gelijk is en allen met elkaar verbonden zijn. Een maatschappij waar alle neuzen dezelfde kant opstaan en iedereen hetzelfde doel

nastreeft: de finish op vrijdagmiddag op de Wedren.

Tot slot vraag ik of Bert nog een tip heeft voor de wandelaar. Zijn antwoord is resoluut: "Maak gebruik van een masseur". Hij helpt bij herstel na een zware inspanning en hij geeft advies, niet alleen over je fysieke gesteldheid maar ook over praktische zaken: wissel bijvoorbeeld regelmatig van zijde bij je wandelpartner om een stijve nek te voorkomen.

Dit komt er bij een week Vierdaagse voor het NGS kijken:

- 125 enthousiaste masseurs
- 82 massagetafels
- 100 liter massageolie
- 500 meter tape

Meer informatie over massage voor/tijdens/na de vierdaagse:
<https://www.facebook.com/ngs4daagse/>
<http://www.vindeenmasseur.nl/>
<https://www.sportwellnessmassage.nl>

Rust voor de voeten en verlangen naar Nijmegen..

Een inzending van Kees Brinkman

Met genoeg draag ik het gouden kruis, maar de pandemie zorgt voor een ongevraagd kruis. Een keer de Vierdaagse missen is erg, twee keer de Vierdaagse missen is een ramp. Het zij zo, we gaan verder, niet droevig zitten navelstaren. Een Gouden kruisdrager weet wat afzien is. Lopen mogen, kunnen en doen we regelmatig. Wat blijft zijn de herinneringen aan verlopen dagen, aan ontmoetingen, aan pijnen, aan blessureleed. De Nijmeegse zanger Paul de Graaf zag het afgelasten als een weldaad voor de lieve voetjes die Nijmegen mogen overslaan. Hij schreef er in 2020 een lied over en was zo vriendelijk dat aan mij te sturen.

Vierdaagselied 2020, Stappen (4 dagen lang)

M'n lieve voetjes die al jaren trouw
met mij meegaan
doe dit jaar maar even rustig aan
Het virus heeft ons nu zo aangedaan
dat jullie Nijmegen, 4 dagen lang
mogen overslaan

Al zou ik willen
ik ga niet van huis
2020 geen vierdaagsekruis
lieve voetjes blijf gerust binnen de deur
ik bespaar je graag de blaren en die geur

4 dagen lang
blijven we maar thuis
4 dagen lang
fijn voor de buis
4 dagen lang
dromen van een vierdaagsekruis
4Daagse Nijmegen

Ondertussen
al die meningen die komen en gaan
of de 4Daagse een jaar zal overslaan
Ze hebben er vast van alles aan gedaan
in Nijmegen om te kijken of ie door kan
gaan

Zo veel onzekerheid het voelt zo raar
krijgen we ons inschrijfgeld wel terug dit
jaar
voor nu is het dan even klaar
volgend jaar, weer met elkaar?

4 dagen lang
blijven we maar thuis
4 dagen lang
fijn voor de buis



Paul de Graaf
Foto: Yvonne Vrugink

4 dagen lang
dromen van een vierdaagsekruis
4daagse Nijmegen

jammer, dat het even nu stil staat
omdat veiligheid voor alles gaat
we laten het zo, zo goed en zo kwaad
maar volgend jaar, sta je dan weer paraat?

De clip is te zien op www.pauldegraaf.nl
en op Youtube.

De tekst is een bewerking van Paul de
Graaf's bekende vierdaagse lied 'Stappen
(4 dagen lang)'.

De tweede poetische, eigen, bijdrage van
Kees Brinkman is getiteld:

Hoop en verlangen

Ik schrijf dit keer een droevig lied wat ik u
vertel dat is geschied. Het virusspook in
stad en land heeft ook ons wandelfeest
verlamd. Heel Nijmegen was toen ont-
steld geen feestganger, geen wandel-
held. Vierdaagse, Vierdaagse, ook al ben
je bejaard jou weer beleven is mij alles
waard.

We hopen nu op volgend jaar dan zien we
Wedren en elkaar want onze tocht is ijzer-
sterk en draagt een wereldhandelsmerk!
Dan strijden wij weer voor het kruis de
gladiolen zijn voor thuis. Vierdaagse,
Vierdaagse, ook al ben je bejaard jou weer
beleven is mij alles waar.

Wie maken GOUD?

Vrijwilligers

Zonder vrijwilligers geen GOUD! Er komt best nog wat bij kijken om dit magazine bij onze leden in de brievenbus te krijgen. Of het nu gaat om het samenstellen, verdelen van vertaalwerk, elke editie of met regelmaat bijdrages leveren, vertalen, redigeren van teksten, enzovoorts, het wordt allemaal door vrijwilligers gedaan.
Via deze weg willen wij iedereen bedanken die aan het magazine bijdraagt.



In Memoriam

Na het verschijnen van de vorige editie ontvingen wij bericht van het overlijden van de onderstaande leden. Wij wensen de nabestaanden veel sterkte toe.

W. Baris	Spijkenisse	J. Hut	Haarlem
J. van den Berg	Zaltbommel	P. Keulemans	Best
H.W. Eekhoudt	Berkel en Rodenrijs	H. Okkes	Arnhem
T. van Eijk	Naaldwijk	J.B. Pluimers - Tuinbeek	Enschede
T. Goossenss	Zeddam	C. Schreuder	Geldermalsen
T. van Hoolwerff	Uitgeest	F.A. van der Vegt-Schmidt	Groesbeek
J. van den Hurk	Oss		



Portret van een Gouden Kruisdrager



Naam: Marcel Versteeg
Woonplaats: Papendrecht
Leeftijd: 47

Hoe zou je jezelf in een zin beschrijven?
Een rustige, positief ingestelde, niet te uitbundige, stille genier.

Wat doe je in het dagelijks leven?
Als softwareontwikkelaar hou ik mij vooral bezig met het maken van software voor professionele audioapparaten zoals conferentie apparatuur, omroepinstallaties en versterkers voor liveoptredens (10.000 W of meer).

Daarnaast houd ik me ook bezig met het ontwerp en implementatie van gebruikersinterfaces voor verschillende doeleinden.

Waar word je blij van?
Vrije tijd met mijn gezin en een reep extra pure chocolade met hele hazelnoten!

Waarom ben je Vierdaagse gaan lopen?
Zowel mijn vader als mijn moeder liepen de Vierdaagse. En zoals dat gaat met de paplepel.....in het jaar dat ik 12 werd ging ik dan ook en ben niet meer gestopt.

Hoeveel keer heb je hem gelopen?
Inmiddels heb ik 34 keer de Vierdaagse volbracht. Ik hoop eindelijk volgend jaar dan toch te kunnen gaan starten voor mijn 35e kruisje.

Wat is je geheim voor een succesvolle Vierdaagse?
Maak je niet te druk, geniet van de sfeer en zet gewoon je ene voet voor de ander: dan kom je er vanzelf.

Wat is je leukste ontmoeting of herinnering aan de Vierdaagse?
De leukste herinnering die ik heb aan de Vierdaagse is de 100ste, waarbij ik de 55km liep. De doorkomst door Druten was er één om niet meer te vergeten!



Wat is de laatste tocht die je hebt gelopen?
Door het hele Corona-gedoe geen georganiseerde tochten meer gelopen na 7 maart 2020. Daarna nog wel de virtuele Continental Decurion van de R.W.V. en verder alleen maar eigen rondjes vanuit huis.

Wat wil je nog kwijt?
Ik hoop dat we alle Corona perikelen snel achter ons kunnen laten en dan weer op de normale manier georganiseerde tochten kunnen gaan lopen en uiteraard volgend jaar met frisse zin de 104e Vierdaagse kunnen gaan beleven!



Met mijn broer en vader op de Via Gladiola tijdens de 100e.



Het detachement "Boeren" van de Studenten Weerbaarheid Transvaal van de Landbouwhogeschool Wageningen (nu Universiteit Wageningen) en twee vrijzinnig uitgemonterde individuele militairen op het parcours van 40 km onderweg tussen Valburg en Slijk-Ewijk op de eerste dag van de 72e Vierdaagse.

Foto: Wim Bloothoofd

Bron: Collectie KNBLO-NL, Regionaal Archief Nijmegen