

avond 4daagse

3 t/m 7 juni 2024

Avond4daagse Zwolle



In deze nieuwsbrief:

Avond4daagse Zwolle!	1
Medailles ruilen	1
Voorinschrijvingen	2
Inschrijfgeld	2
1 Avond meedoen	2
2 Startlocaties per avond	3
Startlocaties per postcode	3
Starten op vrijdag 7 juni	3
Begeleiders	4
Voeding	4

Interessante Informatie:

- Dit jaar geen 15 km meer!
- Afstanden zijn nu 5 of 10 km.
- Deze nieuwsbrief is ook te downloaden via www.zwolle-avondvierdaagse.nl

Avond4daagse Zwolle!

Nog een maand en dan is het zover, dan gaan er weer duizenden wandelaars op pad om uiteindelijk de felbegeerde Avond4daagse-medaille te behalen.

De Avond4daagse blijft op twee locaties voor vier avonden. De vijfde avond lopen wij het defilé met muziekkorpsen uit de hele omgeving rond Zwolle.

Het is zowel voor u als voor ons, de 'Zwolse Wandel Verenigingen' (Z.W.V.), heel wat werk om het één en ander goed voor te bereiden. Wij wensen u hierbij veel succes!



Medailles ruilen / Gevonden voorwerpen

Het komt voor dat er medailles geruild moeten worden voor een ander cijfer. Ook komt het helaas wel voor dat er medailles en voorwerpen verloren zijn. Dit is natuurlijk heel vervelend.

T.z.t. kunt u op onze facebookpagina nakijken of het verloren voorwerp afgegeven is.

Facebookpagina:

<https://www.facebook.com/Avond4daagseZwolle/>

Een medaille ruilen en gevonden voorwerpen afhalen kan op vrijdagavond vanaf 18.00 uur, in de hal van het Provinciehuis.

Een nieuwe medaille kunt u kopen voor € 5,00.

In deze nieuwsbrief worden belangrijke zaken aangehaald, die voor u interessant kunnen zijn. Daarnaast kunt u op onze website

www.zwolle-avondvierdaagse.nl

terecht voor de meest recente informatie.

Namens het Avond4daagse-comité van de 'Zwolse Wandel Verenigingen'.

Een andere mogelijkheid is om naar 'Het Wandelhonk' te komen, Veemarkt 35.

Dit kan alleen op **13 juni 2024** van 19.00 uur tot 20.00 uur.

Na deze periode is er geen ruilmogelijkheid meer!!

P.S. vergeet niet de om te wisselen medaille of het lintje mee te nemen.



Voorinschrijvingen



Ook het aantal begeleiders willen wij graag weten.....

Digitaal inschrijfformulier

Online inschrijven is te vinden via onze website:

www.zwolle-avondvierdaagse.nl

Wij verzoeken u om per **afstand** één inschrijfformulier te gebruiken. Vermeld hierop het aantal deelnemers per nummer van de medaille (dus of men voor de 1e keer, 2e keer, 3e keer, etc of misschien 1 avond deelneemt).

Belangrijk is ook het aantal begeleiders dat meeloopt. Dit kan per dag variëren.

Vervolgens dient u **zelf** het inschrijfgeld over te maken naar onze penningmeester. Dit kan gemakkelijk via de website d.m.v. iDeal.

De routeboekjes, startkaarten, diploma's etc. kunt u ophalen op de inschrijfavonden. Als er nog iets gewijzigd moet worden, kan dat eveneens op de betreffende avond geregeld worden.

Inschrijfgeld

Inschrijfgeld bij voorinschrijving:

Avond4daagse € 6,00 p.p.

1 Avondtocht € 5,00 p.p.

De inschrijfavonden voor 2024 vinden plaats op:

- Donderdag 23 mei

- Dinsdag 28 mei

Van 19.00 tot 20.30 uur

Locatie:

'Het Wandelhonk'

Veemarkt 35 - Zwolle

Komt u op 23 mei dan dient het verschuldigde bedrag **uiterlijk 21 mei** op onze rekening te staan.

Komt u op 28 mei dan dient het verschuldigde bedrag **uiterlijk 26 mei** op onze rekening te staan.

Live inschrijven

Mocht online inschrijven niet mogelijk zijn dan kunt u gebruik maken van inschrijfformulieren. Deze dient u op de hiervoor genoemde data ingevuld in te leveren met betaling van het resterende inschrijfgeld.

Inschrijfformulieren kunt u vinden op **onze website**:

www.zwolle-avondvierdaagse.nl

Daarna kunt u zich alleen nog inschrijven tijdens de Avond4daagse.

Gedurende deze week hantieren wij echter een aangepast tarief.

Juiste gegevens

- Bij de (voor) inschrijving worden de diploma's reeds verstrekt. Zo is er voor u meer tijd om deze in te vullen.
- Per afstand 1 inschrijfformulier gebruiken
- Per vereniging/school ontvangt men één groepsprajs.
- Graag ontvangen wij uw juiste contact gegevens.



Inschrijfgeld tijdens de week van de Avond4daagse:

Avond4daagse € 7,00 p.p.

1 Avondtocht € 5,00 p.p.

Leden van de KWbN krijgen op vertoon van hun pas € 1,- korting.

1 Avond wandelen is mogelijk

Het komt wel eens voor dat iemand graag met zijn klas of vriendjes mee wil wandelen, maar slechts 1 avond beschikbaar is. De oplossing is om dan in te schrijven voor 1 avond. Hiervoor krijgt men dan niet de officiële Avond4daagsemedaille, maar een speciaal daarvoor ontworpen 'Avondtochtmedaille'.

Dit kunt u aangeven op het inschrijfformulier.

Ook als iemand zijn/haar kind mee wil nemen, maar deze te jong vindt voor de hele Avond4daagse, dan kan men 1 dag wandelen voor een 'Avondtochtmedaille'.

Zo kan er 'geproefd' worden aan het grote wandelfest.



2 Startlocaties per avond!

Nog steeds heeft Zwolle de **grootste** Avond4daagse van Nederland! Daar zijn wij natuurlijk trots op en dat willen wij ook graag blijven.

Maar... de grootste Avond4daagse zijn, geeft tegelijkertijd problemen op het gebied van veiligheid van de deelnemers, de doorstroming van het 'brengend' en 'halend' verkeer en de doorstroming op de wandelroute.

De Avond4daagse is daarom in tweeën gesplitst en dit doen we op postcode. Daarbij gebruiken wij 2 verschillende kleuren startkaarten.

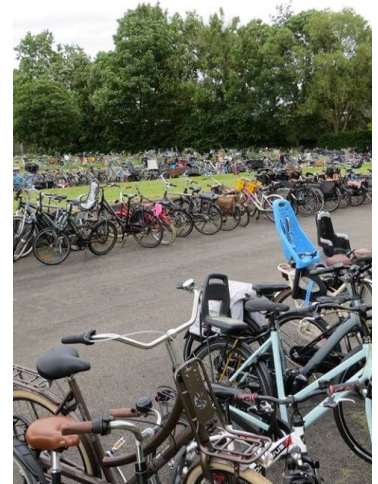
Hieronder ziet u de indeling per postcode.

De **start** vindt op beide locaties **vanaf 18.15 uur** plaats.

Op vrijdagavond zal iedereen starten vanaf het manifestatieterrein in het Park 'De Wezenlanden'.

Wij verzoeken iedereen om zoveel mogelijk met de fiets te komen om overlast te voorkomen.

Mocht dit niet mogelijk zijn, probeer dan samen te rijden.



Postcode 8000 t/m 8031

Maandag 3 juni	v.v. Be Quick '28	Sportpark 'Ceintuurbaan'	Stadionplein 25
Dinsdag 4 juni	v.v. CSV '28	Sportpark 'De Verbinding'	Sportlaan 4
Woensdag 5 juni	v.v. Storica	'Sportpark 'Het Hoge Laar'	Luttekeweg 5
Donderdag 6 juni	v.v. ZAC	'Sportpark 'Jo van Marle'	Landsbeerlaan 42
Vrijdag 7 juni	Manifestatieterrein	Park 'De Wezenlanden'	

Postcode 8032 en hoger

Maandag 3 juni	v.v. CSV '28	Sportpark 'De Verbinding'	Sportlaan 4
Dinsdag 4 juni	v.v. Be Quick '28	Sportpark 'Ceintuurbaan'	Stadionplein 25
Woensdag 5 juni	v.v. ZAC	'Sportpark 'Jo van Marle'	Landsbeerlaan 42
Donderdag 6 juni	v.v. Storica	'Sportpark 'Het Hoge Laar'	Luttekeweg 5
Vrijdag 7 juni	Manifestatieterrein	Park 'De Wezenlanden'	

Starten op vrijdag 7 juni

Op vrijdag starten wij om 19.30 uur met de intocht vanaf het Park 'De Wezenlanden'.

De deelnemers op de 5 en 10 km nemen vrijdags om 19.30 uur alleen deel aan het defilé.

De indeling op het terrein is op volgorde van de toegekende nummering.

Muziekkorpsen zullen het defilé opvrolijken. Wij verzoeken u de instructies van onze medewerkers op te volgen.

Gebruik van alcohol of luide muziek is tegen ons reglement.

Alvast bedankt voor uw medewerking.



'Veiligheid voorop'

Wij verzoeken alle wandelaars om te starten op de locatie volgens de postcode-indeling

Kom met de fiets!

Hou ook rustposten overzichtelijk!

- **Let op de omgeving!**
- **Niet naast een drukke weg of spoorweg overgang**
- **Niet bij mensen in de tuin.**
- **Blokkeer geen doorgangen.**
- **Laat alles schoon achter.**

Avond4daagse Zwolle

Secretariaat Avond4daagse

Telefoon: (06) 1309 7208

E-mail: info@zwolle-avondvierdaagse.nl



Meer dan Avond4daagse alleen!!

De 'Zwolse Wandel Verenigen' (Z.W.V.) is een organisatie van vrijwilligers en wandelsportverenigen en zij organiseert enkele wandelsportevenementen per jaar.

De Avond4daagse in Zwolle is één van die evenementen.

Wilt u het wandelen echter eens graag op een andere manier beleven dan nodigen wij u van harte uit om deel te nemen aan onze 'Bos- en Heidewandeltocht' in Hattem. Deze vindt plaats op zaterdag 14 september 2024.

Kijk voor meer info op onze website www.zwolle-wandel.nl



Wilt u informatie over één van de Zwolse wandelsportverenigen?



www.dezwolsetippelaars.nl



www.wipstrikkwartier.nl

Begeleiders

Begeleiders zijn belangrijk tijdens de Avond4daagse. **Zij zijn immers verantwoordelijk voor de jeugd die zij begeleiden.** Het komt voor dat kinderen nog wel eens alle kanten op schieten. Echter de **veiligheid** komt dan wel eens in het gedrang. **Wel kunnen teveel begeleiders ook extra drukte veroorzaken op de route. Probeer een mooie balans te vinden.**

Er is niets mooier dan om na afloop van de Avond4daagse te constateren dat iedereen vrolijk lachend en vol trots langs de burgemeester wandelt met de welverdiende medaille op de borst!



Hierbij een aantal handige tips

- * Laat de kinderen thuis voor vertrek naar de wc gaan! Dit om oponthoud bij de wc's te voorkomen.
- * Zorg er voor dat de begeleiders er op toezien dat iedereen tijdens het lopen zich netjes gedraagt. Denk aan weggooiën van afval, het niet netjes in de groep blijven lopen, het niet opvolgen van aanwijzingen van verkeersregelaars.
- * Doe ons een groot plezier en houdt u aan de startvolgorde zoals aan u is doorgegeven.
- * Zorg er voor dat de kinderen iets bij zich dragen waar een (mobiel) telefoonnummer van de ouders of begeleider op staat.

Voeding

In deze tegenwoordige tijd is gezonde voeding een belangrijk item. Tijdens de Avond4daagse mag er best worden gesnoept. Het is tenslotte feest. Maar het moet natuurlijk geen snoepvierdaagse worden.

Sportdrankjes of druivensuikersnoepjes zijn helemaal niet nodig om de wandeling te kunnen volhouden. In fruit zitten behalve suikers voor voldoende energie ook vezels en vitaminen. Dit stop je zo vanaf de fruitschaal in de rugtas van je kind. Als drinken voor onderweg is een gewoon flesje water het beste.

Een waterijsje (50 calorieën) of een appeltje (80 calorieën) passen veel beter bij de wandeltocht dan snoep.



Wat extra's of wat leuks mag er natuurlijk best bij!

Blijf als ouder nuchter en wees trots op de prestatie van het kind. Grote beloningen zijn dan helemaal niet meer nodig.

Laten we er met z'n allen een geweldig festijn van maken!

