



Der Viertagemarsch von Nimwegen

„Walk of the World“





1. Die Geschichte des Marsches
2. Kuriosa
3. Das Anmeldeverfahren
4. Die Vorbereitung
5. Regularien
6. Erfahrungsbericht 2022



1. Die Geschichte des Marsches

2. Kuriosa

3. Das Anmeldeverfahren

4. Die Vorbereitung

5. Regularien

6. Erfahrungsbericht 2022



- 03.04.1908 Der niederländische Bund für Leibeserziehung (NBLO) wird gegründet
- 01.09.1909 Der vorrangig für Militärangehörige vorgesehene Distanzmarsch wird erstmalig mit 306 Teilnehmern und einer Strecke von 140 km durchgeführt
- 1910 Arnheim ist einziger Startpunkt
- 1912 Am dritten Tag biwakieren die Wanderer in einer Kaserne in Nimwegen, die auch am vierten Tag als Ziel dient
- 1913 Auch in diesem Jahr wird die Kaserne in Nimwegen am dritten und vierten Tag angesteuert – eine Tradition ist geboren
- 1914/1915 Bedingt durch den Krieg entfallen die Märsche
- 1916 Das Lager Nieuw Milligen bei Apeldoorn ist Start und Ziel
- 1917 Erstmals gibt es „Kampfgewandtheitsforderungen für Militärangehörige“
- 1918 ‘s Hertogenbosch ist Startstadt
- 1919 Amersfoort ist Startstadt



- 1920 Neue Festlegung der Strecken:
- Zivilisten 45 km oder 55 km
 - Militär mit Gepäck (17 kg) 40 km
 - Militär ohne Gepäck 50 km
 - Frauen 40 km
 - Start und Ziel ist Nimwegen
- 1921 Start und Ziel an allen Tagen ist Ammersfort
- 1922 Rückkehr des Marsches nach Nimwegen
6.000 Starter sind erlaubt, 1.100 sind angemeldet
- 1924 Start und Ziel ist Breda
- 1925 Nimwegen wird endgültig als Viertagestadt festgelegt
- 1926 Rittmeister A. van der Groes aus Amersfoort wird der erste Goldkreuzträger (10 Teilnahmen)
- 1927 Der erste Tote durch Hitzschlag ist zu beklagen
- 1928 Im Olympia-Jahr dürfen erstmalig Ausländer teilnehmen. Es nehmen Militärgruppen aus Deutschland (48) und Norwegen (20) teil sowie Zivilisten aus Großbritannien (40) und Frankreich (1)





- 1929 Erstmals werden Kontrollposten eingeführt
- 1931 Erstmalig wird eine Einschreibengebühr erhoben.
2.000 Teilnehmer starten
- 1932 Erstmals starten mehr Zivilisten als Militärs
Das Viertagelied wird komponiert
- 1933 Die Strecke führt an zwei Tagen durch die Hügel
(„Berg en Dal“)
- 1934 Die erste Frau erhält das Goldkreuz
Bei Cuijk wird erstmals eine Pontonbrücke errichtet.
- 1935 3.000 Teilnehmer
- 1937 4.000 Teilnehmer – man überlegt, ob damit nicht die
Grenze der Teilnehmer erreicht ist
- 1940 Am 10. Mai marschiert Deutschland in den
Niederlanden ein. Für sechs Jahre wird es keinen
Viertagemarsch geben
- 1946 Der 30. Viertagemarsch startet mit über 4.000
Teilnehmern
- 1947 6.776 Teilnehmer



- 1951 Über 9.000 Wanderer nehmen teil
Der Verein der Goldkreuzträger wird gegründet
- 1954 Wegen eines Streits zwischen dem NBVLO und dem „Bund Niederländischer Wandersport“ findet gleichzeitig mit Nimwegen ein Viertagemarsch in Apeldoorn statt. Nach Nimwegen kommen jedoch über 10.000 Teilenehmer.
- 1955 Erstmals erreichen über 10.000 Teilnehmer das Ziel
- 1958 Zum 50jährigen Bestehen darf sich der NBVLO „königlich“ nennen – also ab sofort KNBVLO
- 1961 Jugendliche Teilnehmer erhalten erstmals die Viertagemedaille statt der 1947 eingeführten Fördermedaille
- 1962 Erstmals überträgt das niederländische Fernsehen den Einzug nach Nimwegen am letzten Wandertag
Durch die Werbung des Fernsehens stehen knapp 250.000 am letzten Tag entlang der Strecke in Nimwegen



- 1966 Der 50. Viertagemarsch findet mit 14.764 Wanderern statt
Letztmalig werden die 55 km gewandert
- 1968 Fast 17.500 Wanderer nehmen teil. Erstmals wird bei der Organisation ein Computer verwendet
- 1970 2 Tote durch die Hitze
- Streckenkürzung um 10 km auf allen Strecken
 - Erweiterung der Ankunftszeit
 - Militärgruppen wandern ohne Gepäck
- 1976 Die erste Viertage-Briefmarke wird herausgegeben
- 1977 Die 50-km-Wanderer starten erstmals im Dunkeln bedingt durch die Einführung der Sommerzeit
- 1978 Das Mindestalter der Teilnehmer wird von 13 auf 12 Jahre abgesenkt
- 1980 Erstmals dürfen Frauen die 50 km laufen – 92 von 118 gestarteten Frauen erreichen das Ziel



- 1985 Der erste Wanderer schafft zum 50. Mal die Viertage
In Delden werden Viertage für Rollstuhlfahrer
organisiert
- 1988 Über 30.000 Teilnehmer – darunter erstmals
Teilnehmer aus Nimwegens Partnerstadt Pskow
(RUS)
- 1991 Über 40.000 Teilnehmer schreiben sich ein
- 1993 Ein elektronisches An- und Abmeldesystem wird
eingeführt
- 1995 Erstmals dürfen Rollstuhlfahrer teilnehmen
- 1996 Annie Berkhout nimmt zum 60. Mal teil
- 1998 Der 1.000.000. Teilnehmer wird begrüßt
- 1999 Der erste Mann nimmt zum 60. Mal teil
- 2003 Zum zweiten Mal in der Geschichte wird die
Marschstrecke wegen der großen Hitze ab dem
zweiten Tag verkürzt, Militär läuft ohne Gepäck
- 2004 Die Teilnehmerzahl wird auf 45.000 begrenzt
- 2005 Die Teilnehmerzahl wird auf 47.500 begrenzt



1. Die Geschichte des Marsches
- 2. Kuriosa**
3. Das Anmeldeverfahren
4. Die Vorbereitung
5. Regularien
6. Erfahrungsbericht 2022



- 1912 Von den 151 Teilnehmern erreichten 143 das Ziel - Grund für die Organisatoren, den Distanzmarsch zu erschweren und eine Zeitlimit vorzugeben: 12 Stunden für 35 und 45 Kilometer, 13 Stunden für 55 Kilometer
- 1921 44,6 % der Wanderer erreichen das Ziel nicht
- 1922 Der Viertagemarsch wird erstmals mit dem „Blasenball“ abgeschlossen
- 1928 Die norwegische Militärgruppe macht aus dem Marsch einen Wettkampf und kommt an allen Tagen als erste an. Sie werden nach drei Verwarnungen disqualifiziert und erhalten kein Viertagekreuz
- 1932 Erneut werden drei norwegische Soldaten disqualifiziert, weil sie zu schnell sind



1933

„Das Ansehen der Märsche wird erheblich erhöht, wenn alle Läufer in einer ordentlichen Uniform antreten. Obwohl – im Allgemeinen gesprochen – an der Kleidung der Teilnehmer kein Anlass zur Besorgtheit vorliegt, so schleichen sich seit dem vorigen Jahr unerwünschte Zustände ein. Wir schätzen es nicht für angebracht, wenn einige Teilnehmer, wie wir bei den letzten Märschen zu sehen war, eine große Anzahl von Medaillen an der Brust hängten, die sie bekommen haben, weil sie mehr oder weniger unbedeutende Märsche hinter sich gebracht haben. Wenn man sein Vereinsabzeichen trägt, ist das zu verstehen. Indem man das Bundeskreuz trägt, zum Zeichen, dass man bereits im vorigen Jahr erfolgreich teilgenommen hat, ist hervorragend, aber wir würden sagen wollen: man soll es dabei belassen. Man macht sich wahrhaft lächerlich, wenn man sich mit 10 oder 15 Medaillen an die Brust gesteckt produziert und dies dann während der vier Marschtage auf der Bildfläche erscheint. Populär gesagt: kein schöner Anblick.“



- 1940 Ein Not-Viertagemarsch wird organisiert
- 1941 Es wird kein Marsch organisiert, aber fanatische Läufer laufen den Marsch auf eigene Initiative
- 1967 Seine Königliche Hoheit Prinz Claus der Niederlande nimmt am Marsch teil
- 1978 Frauen protestieren dagegen, dass sie keine 50 km laufen dürfen. Die Viertage-Führung findet es „biologisch unverantwortlich“
- 1979 Einem Rollstuhlfahrer wird nach dem ersten Tag seine Marschkarte abgenommen – Rollstuhlfahrern bleibt die Teilnahme verboten
- 1984 Die Aktionsgruppe „Gibt es hier Krieg“ wird von der Teilnahme ausgeschlossen
Unter einer Bühne wird eine Bombe entdeckt
- 1986 Ingrid Biemans und Hans Daamen geben einander in Mook das Jawort; sie lernten sich vor vier Jahren während der Viertage kennen. In vollem Hochzeitsornat laufen sie in Nimwegen ein.





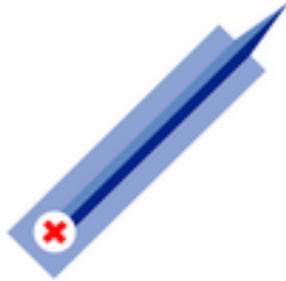
1995

Rollstuhlfahrer dürfen erstmals regulär teilnehmen
Die Belohnung besteht nicht aus dem Viertagekreuz,
sondern aus der Denkmünze der Stadt Nimwegen -
Unterschied muss sein

2006

Für den nach dem ersten Tag abgesagten Marsch
erhielten die Teilnehmer, die am ersten Tag gestartet
waren, statt der Viertage-Medaille eine
Anstecknadel.





10,000
blister needles



19 km
of medical tape

2019



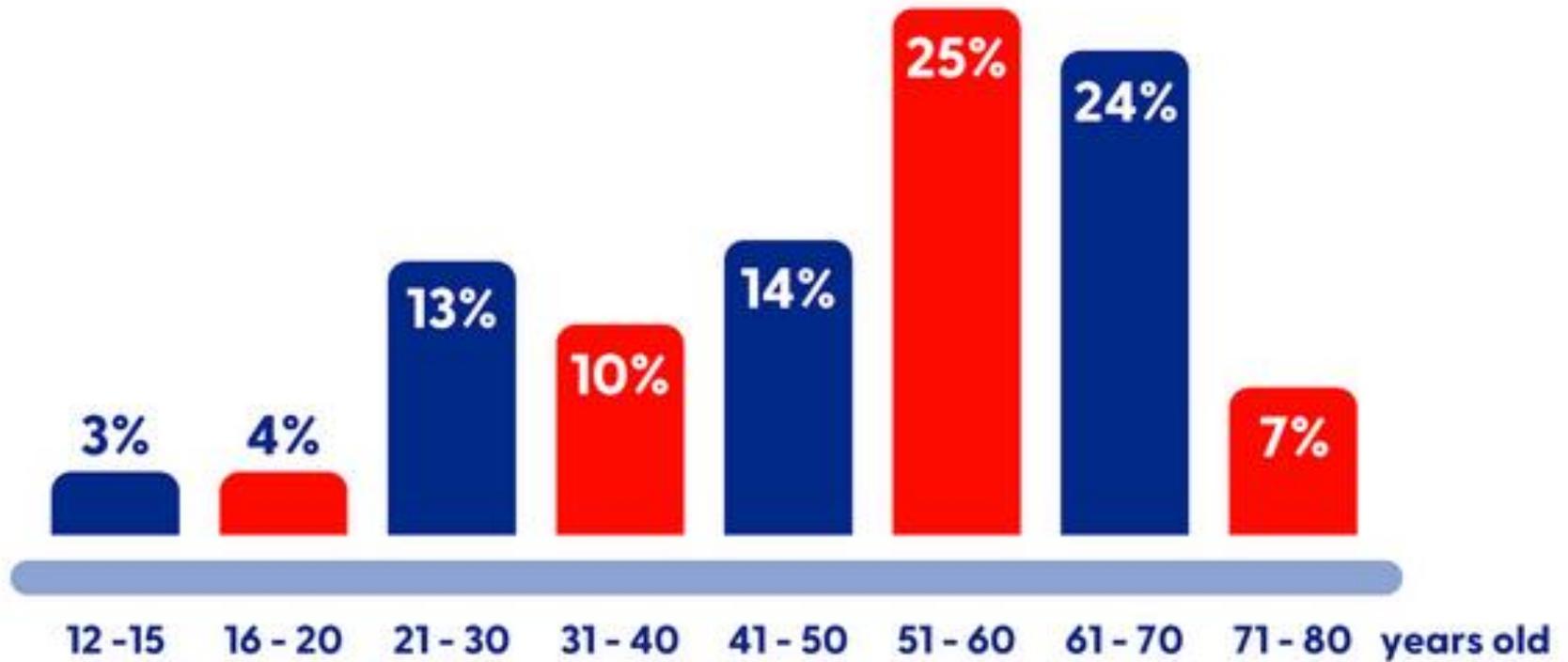
30,000
gloves



6 liters
of iodine



2010 - 2019





1. Die Geschichte des Marsches
2. Kuriosa
- 3. Das Anmeldeverfahren**
4. Die Vorbereitung
5. Regularien
6. Erfahrungsbericht 2022



... als Zivilist

1. Das Anmeldeverfahren wird mit der öffentlichen Ausschreibung im Februar gestartet (in 2022: 14.02. – 25.03.)
2. Personen, die bereits einmal mitgelaufen sind, haben ihren Startplatz sicher
3. Personen, die zum ersten Mal mitlaufen, kommen in einen Lostopf
4. Ende März erhält man eine Information, ob man zugelassen ist (Mehrfachteilnehmer sofort nach der Anmeldung)
5. Innerhalb einer Frist muss man seine Startgebühr zahlen
6. Nach Ablauf der Zahlfrist werden freie Plätze in einem „Nachmeldeverfahren“ ausgeschrieben (in 2022: 04. – 29.04.)
7. Im Juni kann man sich für eine Unterkunft anmelden (Privatunterkünfte) mit oder ohne Verpflegung
8. Vor dem Marsch (So/Mo) muss man sich vor Ort in Nimwegen für den Marsch registrieren



... als Reservist in einer Marschgruppe

- Bewerbung beim zuständigen Landeskommando
- Es gibt eine Reservistengruppen mit 20 Teilnehmern (in Ausnahmefällen bis zu 30)
- Die Vorbereitung erfolgt in den Regionalgruppen NORD und SÜD
- Zur Regionalgruppe SÜD gehören Baden-Württemberg, Bayern, Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen, Thüringen, Sachsen
- Zur Regionalgruppe NORD gehören Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg, Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Berlin
- Die Marschgruppenführung wechselt jährlich (in 2023 bei SÜD)
- Verpflichtende Vorbereitung ist neben Trainings die Teilnahme am „Marsch der Industriekultur in Essen“



... als Reservist

- Marsch der Industriekultur in Essen in 2023 am 17. und 18.06., 2 x 45 km
- Teilnahme Nimwegen als RDL für 14 Tage (ab einer Woche vor dem Marsch)
- Anmeldeunterlagen für Reservisten gibt es bei den Kreisgeschäftsstellen





1. Die Geschichte des Marsches
2. Kuriosa
3. Das Anmeldeverfahren
- 4. Die Vorbereitung**
5. Regularien
6. Erfahrungsbericht 2022



wanneer	4x30 km	4x40 km	4x50 km
1 ^{ste} wk	10 km	10 km	10 km
3 ^{de} wk	15 km	15 km	15 km
5 ^{de} wk	20 km	20 km	20 km
7 ^{de} wk	20 km	25 km	25 km
9 ^{de} wk	25 km	35 km	40 km
11 ^{de} wk	25 km	40 km	50 km
12 ^{de} wk	30 km	30 km	40 km
13 ^{de} wk	30 km	40 km	50 km
15 ^{de} wk	2 x 20 km (2 dagen)	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)
17 ^{de} wk	35 km	45 km	60 km
19 ^{de} wk	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)	2 x 50 km (2 dagen)
21 ^{ste} wk	25 km	30 km	35 km



Kalender 2020 Hessen

Kalenderpedia
Informations zum Kalender

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mi <small>Tag der Arbeit</small>	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr <small>Tag der Arbeit 40</small>	1 Mo <small>Tag der Arbeit 28</small>	1 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So <small>Abreise</small>	1 Di
2 Do	2 So	2 Mo	2 Do	2 Sa 40	2 Di	2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 45	2 Mi
3 Fr	3 Mo	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo 32	3 Do	3 Sa <small>Tag der Arbeit</small>	3 Di	3 Do
4 Sa	4 Di	4 Mi	4 Sa 40	4 Mo 18	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr
5 So	5 Mi	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo 41	5 Do	5 Sa
6 Mo <small>Tag der Arbeit</small>	6 Do	6 Fr	6 Mo 15	6 Mi	6 Sa 50	6 Mo 28	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So
7 Di	7 Fr	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So 50	7 Di	7 Fr	7 Mo 37	7 Mi	7 Sa	7 Mo 63
8 Mi	8 Sa	8 So 20	8 Mi	8 Fr	8 Mo 24	8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di
9 Do	9 So	9 Mo 11	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo 48	9 Mi
10 Fr	10 Mo	10 Di	10 Fr <small>Tag der Arbeit</small>	10 So <small>Tag der Arbeit</small>	10 Mi	10 Fr	10 Mo 30	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo 20	11 Do <small>Tag der Arbeit</small>	11 Sa 35	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr
12 So	12 Mi	12 Do	12 So <small>Tag der Arbeit</small>	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo 40	12 Do	12 Sa
13 Mo	13 Do	13 Fr	13 Mo <small>Tag der Arbeit</small>	13 Mi	13 Sa	13 Mo 29	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So
14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo 30	14 Mi	14 Sa	14 Mo 39
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo 25	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Do	16 So	16 Mo 12	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 47	16 Mi
17 Fr	17 Mo	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 31	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa 50	18 Mo 21	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo 49	19 Do	19 Sa
20 Mo	20 Do	20 Fr	20 Mo 17	20 Mi	20 Sa	20 Mo X 30	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do <small>Tag der Arbeit</small>	21 So	21 Di X	21 Fr	21 Mo 35	21 Mi	21 Sa	21 Mo 62
22 Mi	22 Sa 10	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo 26	22 Mi X	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Do	23 So	23 Mo 13	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do X	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo 45	23 Mi
24 Fr	24 Mo <small>Tag der Arbeit</small>	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr X	24 Mo 32	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do <small>Tag der Arbeit</small>
25 Sa	25 Di	25 Mi	25 Sa	25 Mo 23	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So <small>Tag der Arbeit</small>	25 Mi	25 Fr <small>Tag der Arbeit</small>
26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo 44	26 Do	26 Sa <small>Tag der Arbeit</small>
27 Mo	27 Do	27 Fr	27 Mo 15	27 Mi	27 Sa	27 Mo 31	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Di	28 Fr	28 Sa 25	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 Mo 40	28 Mi	28 Sa	28 Mo 68
29 Mi	29 Sa	29 So <small>Tag der Arbeit</small>	29 Mi	29 Fr	29 Mo 27	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So <small>Tag der Arbeit</small>	29 Di
30 Do		30 Mo 14	30 Do	30 Sa 60	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo 51	30 Mi
31 Fr		31 Di		31 So <small>Tag der Arbeit</small>		31 Fr	31 Mo 38		31 Sa <small>Tag der Arbeit</small>		31 Do <small>Tag der Arbeit</small>



Kalender 2021 Hessen

Kalenderpedia
 Ihr Online-Kalender

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Fr <small>Tag der Arbeit</small>	1 Mo	1 Mo	1 Do	1 Sa <small>Tag der Arbeit</small>	1 Di	1 Do	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo <small>Tag der Arbeit</small>	1 Mi
2 Sa	2 Di	2 Di	2 Fr <small>Tag der Arbeit</small>	2 So <small>Tag der Arbeit</small>	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do
3 So	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Mo	3 Do <small>Tag der Arbeit</small>	3 Sa	3 Di	3 Fr	3 So <small>Tag der Arbeit</small>	3 Mi	3 Fr
4 Mo	4 Do	4 Do	4 So <small>Tag der Arbeit</small>	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 Sa
5 Di	5 Fr	5 Fr	5 Mo <small>Tag der Arbeit</small>	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So
6 Mi <small>Tag der Arbeit</small>	6 Sa <small>10</small>	6 Sa <small>20</small>	6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Mo
7 Do	7 So	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 Fr	8 Mo	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi
9 Sa	9 Di	9 Di	9 Fr	9 So <small>Tag der Arbeit</small>	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 So	10 Mi	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 Sa <small>35</small>	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 Mo	11 Do	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Di	12 Fr	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa <small>60</small>	12 Mo	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Mi	13 Sa	13 Sa	13 Di	13 Do <small>Heiligabend</small>	13 So	13 Di	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo
14 Do	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di
15 Fr	15 Mo <small>Erntedankfest</small>	15 Mo	15 Do	15 Sa <small>50</small>	15 Di	15 Do	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Sa	16 Di	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 So	17 Mi	17 Mi	17 Sa <small>50</small>	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 Mo	18 Do	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Di	19 Fr	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Mi	20 Sa <small>15</small>	20 Sa <small>25</small>	20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo
21 Do	21 So	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 Fr	22 Mo	22 Mo	22 Do	22 So	22 Di	22 Do	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi
23 Sa	23 Di	23 Di	23 Fr	23 So <small>Erntedankfest</small>	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 So	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo <small>Erntedankfest</small>	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr <small>Heiligabend</small>
25 Mo	25 Do	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa <small>Tag der Arbeit</small>
26 Di	26 Fr	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa <small>2x50</small>	26 Mo	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So <small>Tag der Arbeit</small>
27 Mi	27 Sa	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo <small>Tag der Arbeit</small>
28 Do	28 So	28 So <small>Tag der Arbeit</small>	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So <small>Tag der Arbeit</small>	28 Di
29 Fr		29 Mo	29 Do	29 Sa <small>2x40</small>	29 Di	29 Do	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
30 Sa		30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 So		31 Mi		31 Mo		31 Sa	31 Di		31 So <small>Erntedankfest</small>		31 Fr <small>Erntedankfest</small>



Kalender 2022 Hessen

Kalenderpedia
Informieren zum Kalender

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Sa <small>Neujahr</small>	1 Di	1 Di	1 Fr	1 So <small>Trübsal Freitag</small>	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Do	1 Sa	1 Di <small>Alter Feiertag</small>	1 Do
2 So	2 Mi	2 Mi	2 Sa 40	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Fr
3 Mo	3 Do	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa	3 Mo <small>Trübsal Freitag</small>	3 Do	3 Sa
4 Di	4 Fr	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 Di <small>Trübsal Freitag</small>	4 Fr	4 So
5 Mi	5 Sa 10	5 Sa 20	5 Di	5 Do	5 So <small>Trübsal</small>	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Mi	5 Sa	5 Mo
6 Do <small>Heilig-Geist- Freitag</small>	6 So	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo <small>Ring- montag</small>	6 Mi	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Di
7 Fr	7 Mo	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Mi
8 Sa	8 Di	8 Di	8 Fr	8 So <small>Montag</small>	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do
9 So	9 Mi	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr
10 Mo	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So 35	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 Sa
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa 60	11 Mo	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So
12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Mo
13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Di
14 Fr	14 Mo	14 Mo	14 Do	14 Sa 50	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi
15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr 30	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do
16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do <small>Frei- tag</small>	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr
17 Mo	17 Do	17 Do	17 So <small>Heilig- 30</small>	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 Sa
18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo <small>Caroli- montag</small>	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So
19 Mi	19 Sa 15	19 Sa 25	19 Di	19 Do	19 So	19 Di <small>Heilig- 30</small>	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo
20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi <small>Heilig- 30</small>	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di
21 Fr	21 Mo	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi
22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do
23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr
24 Mo	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 Sa <small>Heilig- 30</small>
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa 250	25 Mo	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So <small>1. Welt- kriegstag</small>
26 Mi	26 Sa	26 Sa	26 Di	26 Do <small>Christi- Himmelfahrt</small>	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo <small>2. Welt- kriegstag</small>
27 Do	27 So	27 So <small>Tag der Soldaten</small>	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So <small>1. Welt- kriegstag</small>	27 Di <small>30</small>
28 Fr	28 Mo <small>Heilig- 30</small>	28 Mo	28 Do	28 Sa 20	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi
29 Sa		29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do
30 So		30 Mi	30 Sa 40	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So <small>Tag der Soldaten</small>	30 Mi	30 Fr
31 Mo		31 Do		31 Di		31 So	31 Mi		31 Mo <small>Erntedank- fest</small>		31 Sa <small>Reformation</small>



Was ist wichtig?

- Schuhe
- Socken
- Rucksack
- Inhalt des Rucksacks
- Hose und T-Shirt
- Trinken
- Essen und ggf. Mineralien
- Magnesium
- ggf. Pflaster für die Brustwarzen
- Laufgeschwindigkeit



1. Die Geschichte des Marsches
2. Kuriosa
3. Das Anmeldeverfahren
4. Die Vorbereitung
- 5. Regularien**
6. Erfahrungsbericht 2022



... als Zivilist

Age table 2022

Women

2007-2010	30km (R)	40km (E)	50km (E)
1963-2006		40km (R)	50km (E)
1962 or earlier	30km (R)	40km (E)	50km (E)

Men

2007 - 2010	30km (R)	40km (E)	50km (E)
2004 - 2006		40km (R)	50km (E)
1973 - 2003			50km (R)*
1963 - 1972		40km (R)	50km (E)
1962 or earlier	30km (R)	40km (E)	50km (E)



... als Zivilist

Start		Sign-off
04.00 - 04.30 hrs CET	(50km)	12.00 - 17.00 hrs CET*
04.45 - 05.30 hrs CET Or: 05.45 - 06.30 hrs CET	(40km)	12.00 - 17.00 hrs CET*
06.45 - 07.15 hrs CET Or: 07.30 - 08.00 hrs CET	(30km)	12.00 - 17.00 hrs CET*

* Freitag: 12.00 – 18.00 hrs



... als Militär

Men

2004-2010	40km without marching kit	40km with marching kit
1973-2003		40km with marching kit
1972 or earlier	40km without marching kit	40km with marching kit

Women

2010 or earlier	40km without marching kit	40km with marching kit
-----------------	----------------------------------	------------------------



Regeln

- Es handelt sich um eine Marschveranstaltung und nicht um einen Wettbewerb
- Man muss „gehen“

Walking or marching is defined as moving forwards in such a way that at least one foot is in contact with the ground at all times, alternately transferring the body weight from the left leg to the right leg. The following are therefore not allowed:

The use of any objects (such as a crutch or walking stick) other than prostheses to aid, replace or support the process of walking.

The use of any means of transport.

Speed walking, Nordic walking (exerstriding, pole-walking and/or pole-trekking) and/or running.

- Tiere sind nicht erlaubt
- Kinderwägen oder andere „bereifte Objekte“ sind nicht erlaubt
- Audiotechnik, die anderen „Unannehmlichkeit“ bereitet, ist nicht gestattet
- Der Oberkörper muss stets bekleidet sein



... als Militär

- Grundsätzlich wie Zivilisten
- Soldaten aus DK, D, F, FIN, N, USA, UK, S und CH gelten als zur Marschgruppen der jeweiligen Streitkraft gehörig und zählen zur Maximalzahl, die für das jeweilige Land festgelegt werden
- Wimpel und Flaggen sind erlaubt
- Eine Marschgruppe muss mindestens 11 und darf maximal 41 Personen umfassen, die alle die gleiche Uniform tragen
- Die Marschgruppe muss alle Tage als Gruppe marschieren
- Es ist Gepäck von mindestens 10kg zu tragen
- Marschgruppen laufen mit zwei oder drei Personen in einer Reihe, maximal aber zu zweit, wenn andere Gruppen überholt werden
- Alle Personen einer Marschgruppe, die morgens starten, müssen abends das Ziel passieren. Ansonsten wird die Gruppe ausgeschlossen.



... als Militär

	Start	Sign-off
Tuesday to Thursday	04.30 - 06.00 hrs CET	12.00 - 17.00 hrs CET
Friday	03.30 - 05.30 hrs CET	11.00 - 16.30 hrs CET*



Auszeichnungen



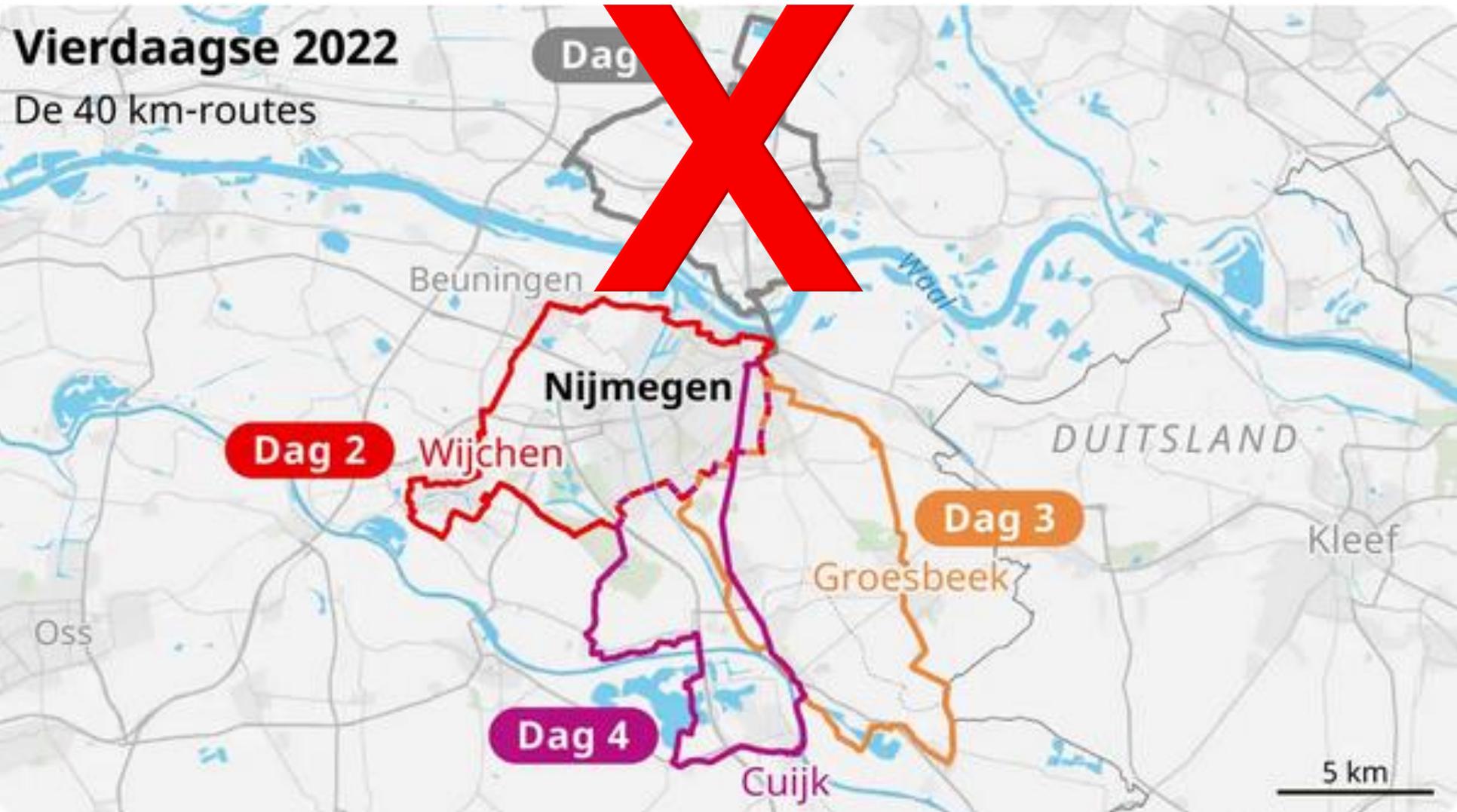


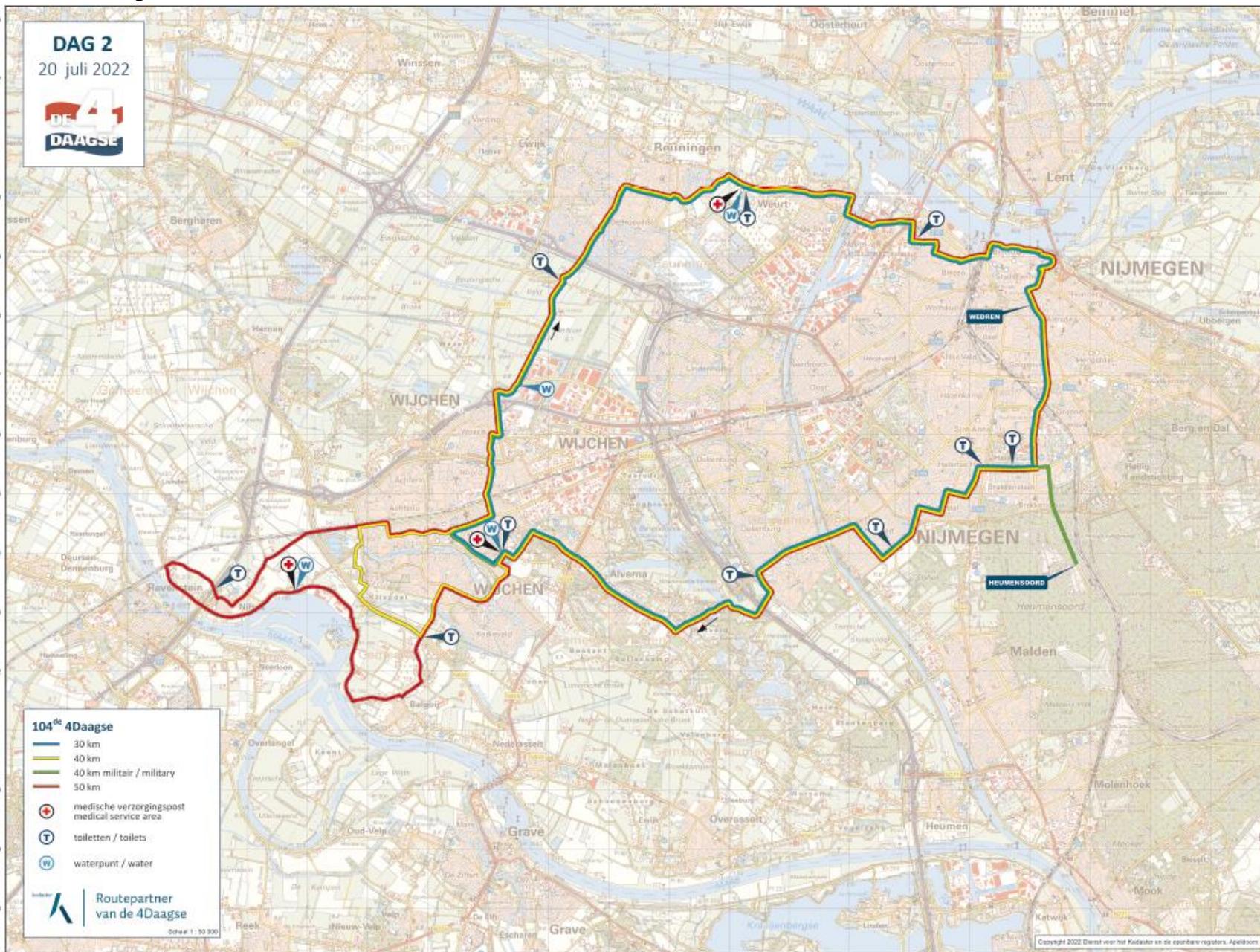
1. Die Geschichte des Marsches
2. Kuriosa
3. Das Anmeldeverfahren
4. Die Vorbereitung
5. Regularien
- 6. Erfahrungsbericht 2022**

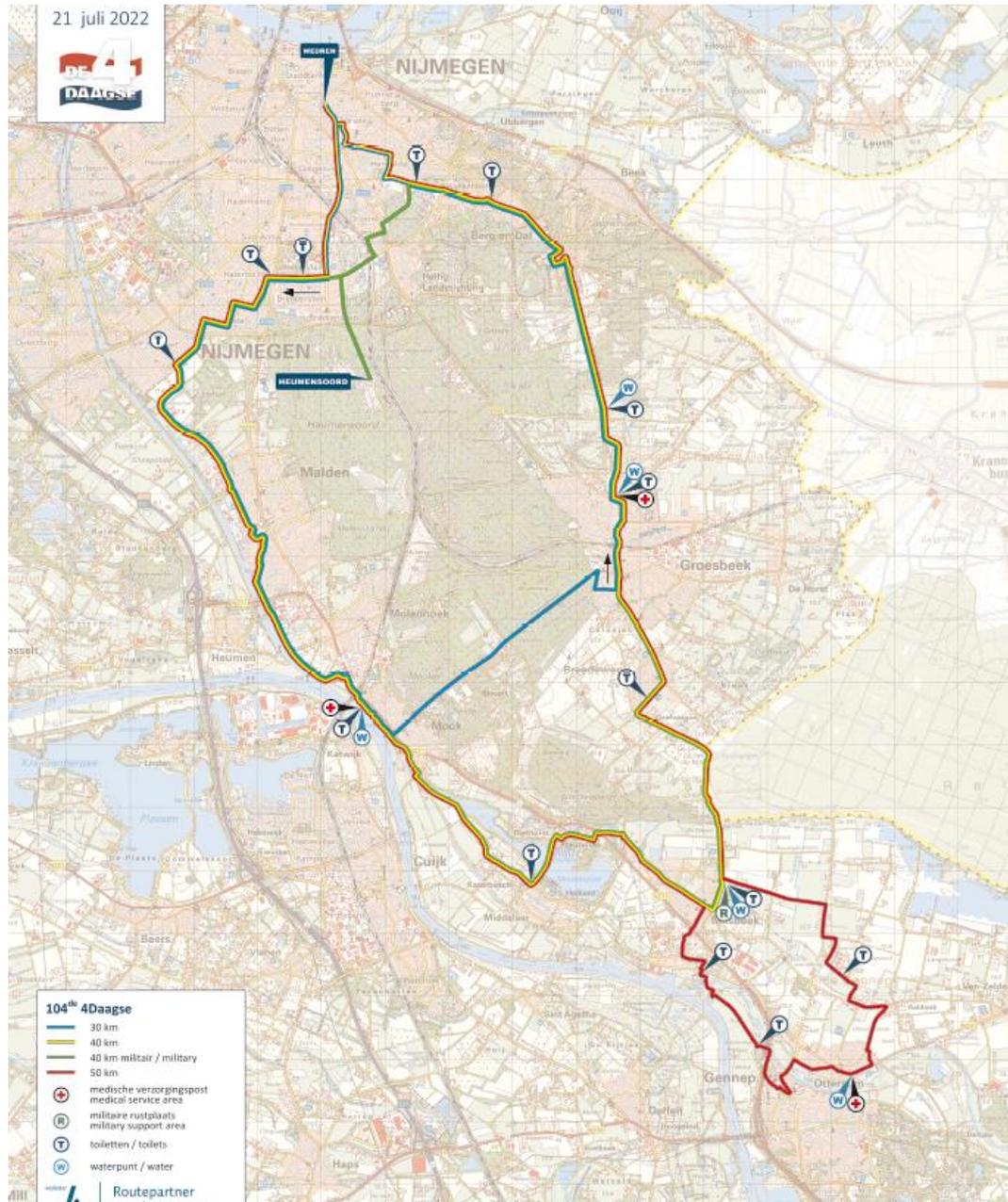


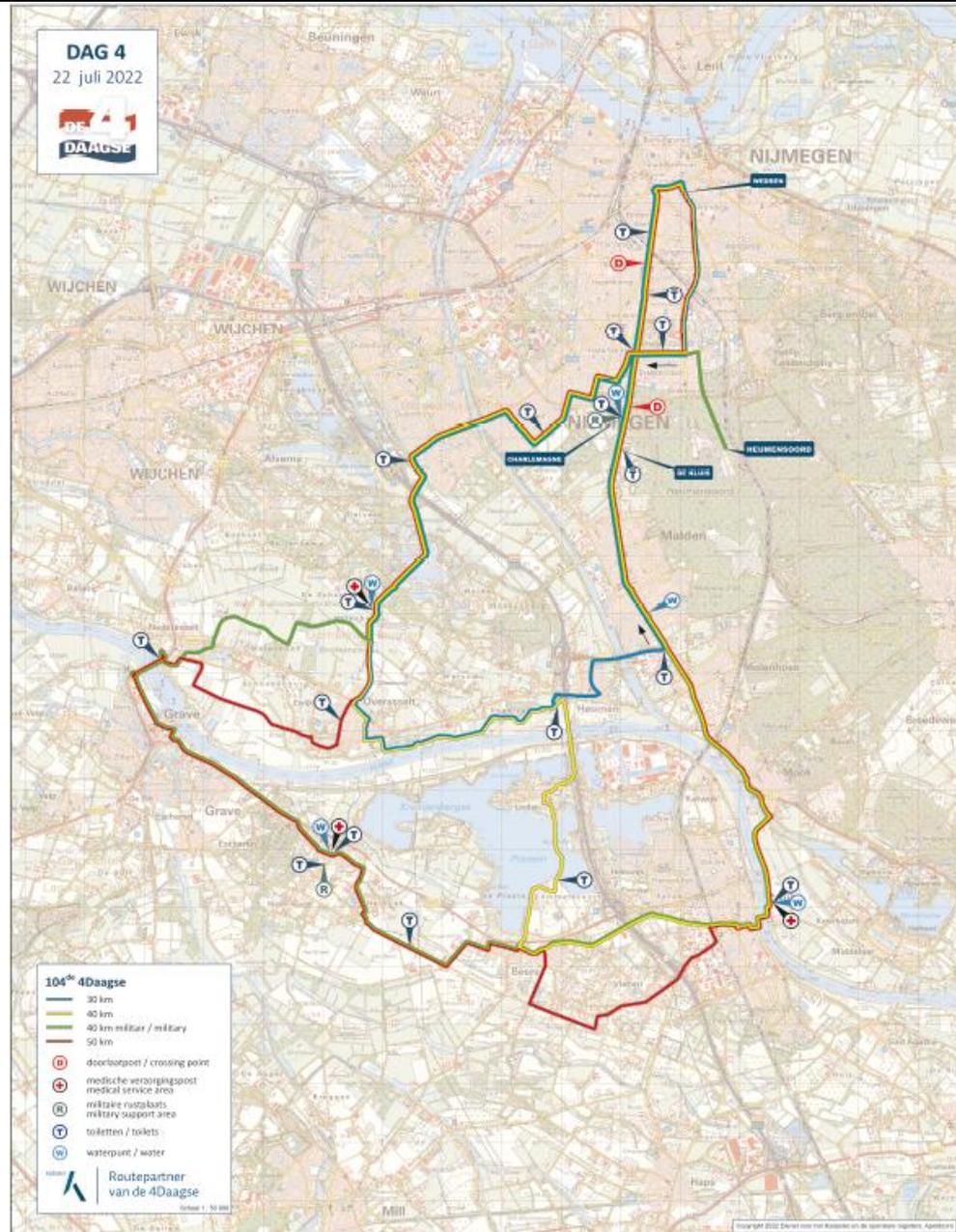
Vierdaagse 2022

De 40 km-routes





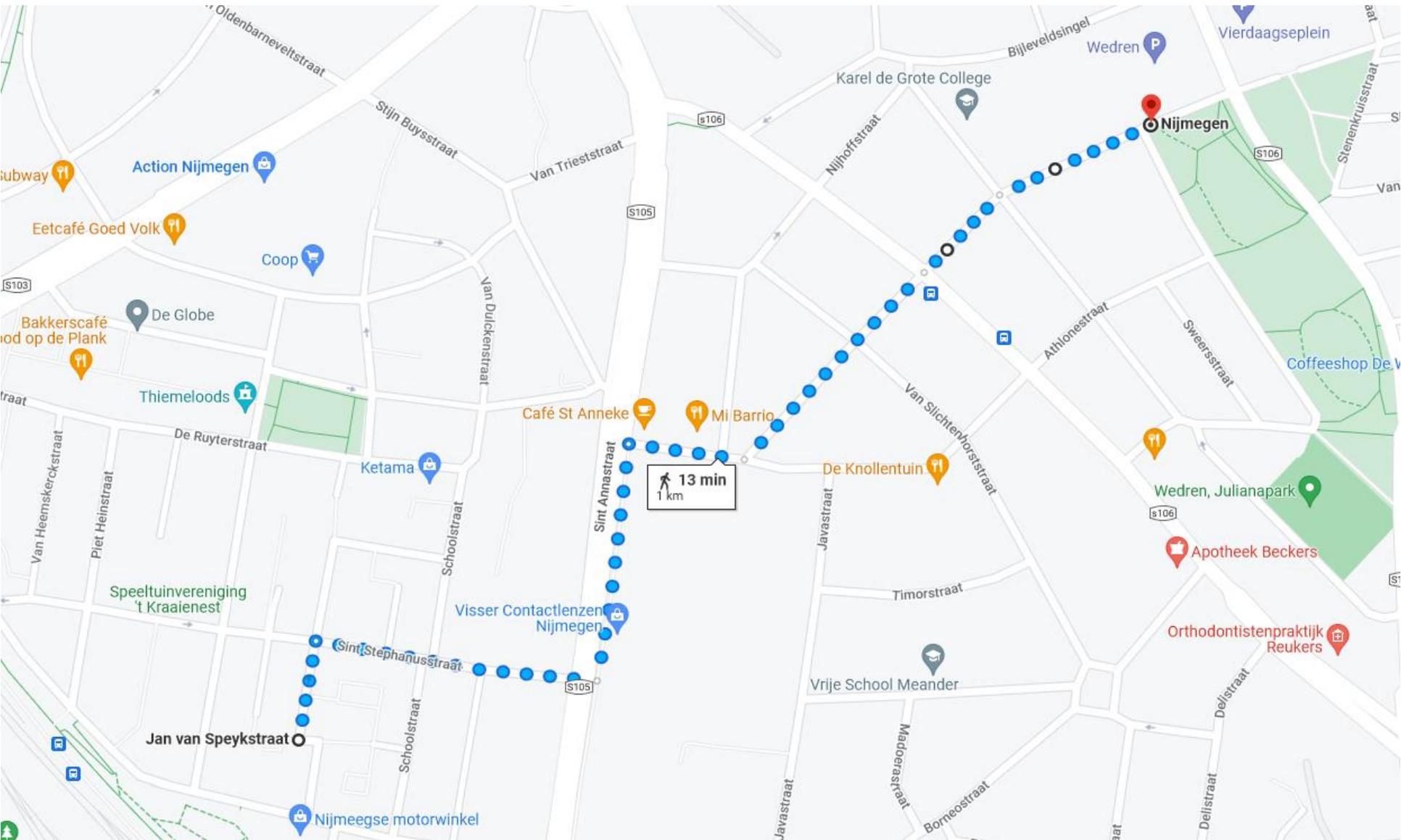






	30km	40km	40km MIL	50km
Day 1	33,2	39,7	43,3	52,1
Day 2	33,6	39,5	37,5	48,5
Day 3	30,5	39,3	40,0	50,2
Day 4	30,0	42,5	45,8	50,2
Total	127,3	161,0	166,6	201,0















**Nijmeegse Wandel3daagse
2022**

















Barometer 2022

Inschrijvingen per 1 juli	42.175
Niet gemeld	3.720
Aangemeld	38.455
1 ^e dag uitgevallen/niet gestart	0
1 ^e dag uitgelopen	38.455
2 ^e dag uitgevallen/niet gestart	1.490
2 ^e dag uitgelopen	36.965
3 ^e dag uitgevallen/niet gestart	1.530
3 ^e dag uitgelopen	35.465
4 ^e dag uitgevallen/niet gestart	
4Daagse uitgelopen	



Statistieken 2022 – 104^{de} 4Daagse

Barometer

	2022	
Inschrijvingen per 1-7	42.175	
niet gemeld	3.656	8,67%
aangemeld	38.519	
1e dag niet gestart/uitgevallen	0	<i>afgelast</i>
1e dag uitgelopen	38.519	
2e dag niet gestart/uitgevallen	1.755	4,56%
2e dag uitgelopen	36.764	
3e dag niet gestart/uitgevallen	1.509	4,10%
3e dag uitgelopen	35.255	
4e dag niet gestart/uitgevallen	530	1,50%
4Daagse uitgelopen	34.725	90,15%
totaal uitvallers t.o.v. aangemeld	3.794	9,85%



Afstand	totaal aangemeld	vrouw	man	uitgelopen	%	succesvol aantal vrouwen	%	succesvol aantal mannen	%
30 km	10.588	4.397	6.161	9.594	90,61%	4.001	90,99%	5.593	90,78%
40 km	16.494	9.688	6.806	15.026	91,10%	8.779	90,62%	6.247	91,77%
50 km	7.479	1.202	6.277	6.644	88,83%	1.055	87,77%	5.589	89,04%



Idsteiner Zeitung, 03.08.2022

Jeden Tag 50 Kilometer zu Fuß

Die beiden Idsteiner Jörg Fried und Thorsten Rinder haben am traditionellen „Walk of the World“ in Nimwegen teilgenommen

IDSTEIN (bhp). „Es ist wirklich der Marsch der Welt“, zeigt sich der Idsteiner Jörg Fried beeindruckt vom „Walk of the World“, der Vier-Tage-Leistungswanderung von Nimwegen, an dem er in diesem Jahr zum zweiten Mal teilgenommen hat. Zusammen mit 45 000 anderen Menschen aus aller Welt, denen es dabei einerseits um die Bewegung, andererseits aber auch um Geselligkeit geht. Dabei nimmt das Thema Bewegung tatsächlich breitesten Raum ein. Denn an den vier Tagen des Events geht es für jeden Teilnehmer darum, täglich 50 Kilometer kleeblattförmig rund um die holländische Stadt Nimwegen zu laufen.

Hitzewarnung vor dem Start verkürzt das Event

1909 wurde diese Veranstaltung zur Stärkung der Ausdauer der Bevölkerung ins Leben gerufen. Und am Ende winkt bis heute ein offizieller niederländischer Orden für alle, die die Tage überstehen: das Vier-Tage-Kreuz. Immer in der dritten Juli-Woche kommen die Läufer zusammen. Bis zu 45 000 Teilnehmer aus über 70 Nationen sind dabei, darunter auch gut 5000 Soldaten und Polizisten aus 31 Ländern. Wie kommt man darauf, bei

so etwas mitzumachen?

„Zu einer verrückten Idee gehören immer mindestens zwei – einer, der sie hat und einer, der mitmacht“, sagt Thorsten Rinder, der zusammen mit Fried seinen Neujahrsvorsatz, sich mehr zu bewegen, umsetzte, mit dem Vier-Tage-Marsch ein Trainingsziel definierte und entsprechend im Idsteiner Land trainierte. Zwei Jahre (2020 und 2021) fand kein Marsch statt. „In diesem Jahr waren wir unter den Glücklichen,

die zum Marsch zugelassen wurden“, so Fried über den großen Zulauf dieses Marsches.

Einen Tag vor dem Start am 18. Juli teilte man den Idsteinern mit, dass der erste Tag wegen Hitzewarnung gestrichen wurde. Das bedeutete, dass es Gelegenheit gab, sich ins begleitende Fest zu stürzen. Am 19. Juli um vier Uhr morgens wurde es dann ernst. Schon um diese frühe Uhrzeit standen unzählige Menschen an den

Straßen, jubelten den Wanderern zu, feuerten alle an. Volksfeststimmung in den Orten, aber auch entlang der Landstraßen auf der Strecke, wo die Leute auf Klappstühlen saßen, Bands spielten, Kinder Obst und Gemüse verteilten. „Wir wurden auf einer Welle der Euphorie getragen“, schwärmt Thorsten Rinder von der unbeschreiblichen Stimmung. Am zweiten Tag, dessen Ende die sogenannten „Sieben-Hügel-Tour“ markiert, regnete es.

Und die Läufer erfuhren, dass 95 Meter hohe Hügel nach 40 Kilometern Laufstrecke sich wie Alpengipfel anfühlen können.

Training entlang von Wörsbach und Emsbach

Den Abschluss des Spektakels bildet am letzten Tag die fünf Kilometer lange „Via Gladiola“. Auf dieser letzten Etappe der letzten 50 Kilometer steht das Publikum dicht an dicht an der Straße und schenkt den Wanderern Gladiolen. Ein unvergleichliches Erlebnis, das die Strapazen der gelaufenen 150 Kilometer vergessen lässt, berichten die beiden Idsteiner, die mit dem Ergebnis ihres monatelangen Trainings entlang von Ems- und Wörsbach zufrieden sind. Ob sie im nächsten Jahr wieder dabei sind, entscheiden sie im Januar, wenn das Anmeldeverfahren für den „Walk of the World“ startet.



Die beiden Idsteiner Thorsten Rinder (links) und Jörg Fried sind stolz auf ihre Laufleistung und begeistert von der Atmosphäre beim „Walk of the World“ in Nimwegen.
Foto: Fried

VORTRAG

► Am 8. September ab 19.30 Uhr berichten die beiden Leistungswanderer über ihr großes Erlebnis beim **Kameradschaftsabend der Reservistenkameradschaft im Idsteiner Restaurant Ambach**. Gäste sind willkommen.



Certificaat

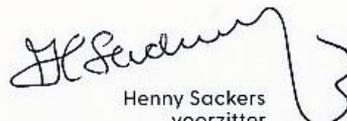
104^{de} Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen 19-22 juli 2022

AWARDED TO:

J Fried

DISTANCE: 4 X 50KM

REWARD: 2


Henny Sackers
voorzitter

DE/ 360048



Tuesday

Registration

09:13:00

Start

02:00:00

Finish

19:00:00

Total walking time

17:00:00

Mean speed

2.94 km/h

Wednesday

Start

04:24:17

Finish

15:21:38

Total walking time

10:57:21

Mean speed

4.56 km/h

Thursday

Start

04:08:57

Finish

15:44:58

Total walking time

11:36:01

Mean speed

4.31 km/h

Friday

Start

04:09:39

Finish

16:52:37

Total walking time

12:42:58

Mean speed

3.93 km/h

Week overview

Total walking time

52:16:20

Mean speed

3.94 km/h

Zeit:
35:16:20

Geschwindigkeit:
4,26 km/h



Nimwegenmarsch 2023: 17. – 21. Juli

Kalender 2023 Hessen

Kalender*pedia*
Informationen zum Kalender

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 So Neujahr	1 Mi	1 Mi	1 Sa	1 Mo Tag der Arbeit 18	1 Do	1 Sa	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Do	2 So 40	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Sa	2 Mo 40	2 Do	2 Sa
3 Di	3 Fr	3 Fr	3 Mo 14	3 Mi	3 Sa	3 Mo 27	3 Do	3 So	3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So 1. Advent
4 Mi	4 Sa 10	4 Sa 20	4 Di	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr	4 Mo 36	4 Mi	4 Sa	4 Mo 49
5 Do	5 So	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo 23	5 Mi	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Di
6 Fr Heilige Drei Könige	6 Mo 6	6 Mo 10	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo 45	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Di	7 Fr Karfreitag	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo 32	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do
8 So	8 Mi	8 Mi	8 Sa	8 Mo 19	8 Do Fronleichnam	8 Sa	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr
9 Mo 2	9 Do	9 Do	9 So Ostern	9 Di	9 Fr	9 So 35	9 Mi	9 Sa	9 Mo 41	9 Do	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 Fr	10 Mo Ostermontag 15	10 Mi	10 Sa 60	10 Mo 28	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 Mo 37	11 Mi	11 Sa	11 Mo 50
12 Do	12 So	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo 24	12 Mi	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di
13 Fr	13 Mo 7	13 Mo 11	13 Do	13 Sa 30	13 Di	13 Do	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo 46	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Di	14 Fr	14 So Muttertag	14 Mi	14 Fr	14 Mo 33	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do
15 So	15 Mi	15 Mi	15 Sa	15 Mo 20	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr
16 Mo 3	16 Do	16 Do	16 So 50	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Sa	16 Mo 42	16 Do	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 Fr	17 Mo 16	17 Mi	17 Sa	17 Mo 29	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So
18 Mi	18 Sa 15	18 Sa 25	18 Di	18 Do Christi Himmelfahrt	18 So	18 Di	18 Fr	18 Mo 38	18 Mi	18 Sa	18 Mo 51
19 Do	19 So	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 25	19 Mi	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di
20 Fr	20 Mo Rosenmontag 8	20 Mo 12	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo 47	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo 34	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do
22 So	22 Mi	22 Mi	22 Sa	22 Mo 21	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr
23 Mo 4	23 Do	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Sa	23 Mo 43	23 Do	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 Fr	24 Mo 17	24 Mi	24 Sa 50	24 Mo 30	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend
25 Mi	25 Sa	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So 50	25 Di	25 Fr	25 Mo 39	25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtstag
26 Do	26 So	26 So Beginn der Sommerzeit	26 Mi	26 Fr	26 Mo 26	26 Mi	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag
27 Fr	27 Mo 9	27 Mo 13	27 Do	27 Sa 40	27 Di	27 Do	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo 48	27 Mi 52
28 Sa	28 Di	28 Di	28 Fr	28 So Pfingsten 10	28 Mi	28 Fr	28 Mo 35	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do
29 So		29 Mi	29 Sa 40	29 Mo Pfingstmontag 22	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Fr	29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr
30 Mo 5		30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Sa	30 Mo 44	30 Do	30 Sa
31 Di		31 Fr		31 Mi		31 Mo 31	31 Do		31 Di Reformationstag		31 So Silvester



**Vielen Dank für
Eure Aufmerksamkeit!**