



DAG 1

Samen praten

Vraag volwassenen naar hun herinneringen aan de avondvierdaagse. Hebben zij ooit meegedaan? Hoe ging het toen? Welke tradities horen volgens jullie bij de avondvierdaagse?

Verzin samen een eigen avondvierdaagse (familie)traditie

Samen kijken

Kijk tijdens het wandelen goed om je heen. Zie je gebouwen of ook natuur? Ontdek je iets wat je nog niet eerder had gezien? Wat ruik je? Welke geluiden hoor je? Wie lopen er mee? Wat voor kleding dragen de meeste mensen?

Bekijk de tekeningen op de achterkant. Hoeveel van deze dingen zie je om je heen?

DAG 2

Samen zingen

Muziek is een belangrijk onderdeel van de vierdaagse. Het helpt met het ritme van het lopen, zorgt voor afleiding en het is ook leuk! Welke avondvierdaagse-liedjes ken jij?

Zing een lied dat je leuk vindt. Of verzin een nieuw lied voor bij het lopen!

Samen maken

De avondvierdaagse zit er alweer bijna op. Wat vond je het leukst? Zou je volgend jaar weer mee willen lopen? Welke herinnering van deze avondvierdaagse wil je nooit meer vergeten?

Maak een tekening of schrijf een verhaal of gedicht over jouw avondvierdaagse.

DAG 3

DAG 4



Avondvierdaagse Wist je dat...?



...de eerste vierdaagse al in 1909 werd gehouden...

... er eerst nog geen kinderen mee liepen...

...er pas in 1932 officieel vrouwen mee mochten lopen en een rok aan moesten..

...de avondvierdaagse ontstond tijdens de Tweede Wereldoorlog...

...de vierdaagse werd opgericht om mensen gezond te houden (maar er ook wel gesnoept wordt tijdens het wandelen)...

...er veel liedjes zijn ("Ik heb een potje met vet...")...

... je onderweg veel erfgoed tegen kan komen...

