



DAG 1

Praten

Vraag volwassenen naar hun herinneringen van de Avondvierdaagse. Welke Avondvierdaagse tradities waren er toen? En nu? Is dit erg veranderd?

Verzin zelf een Avondvierdaagse (familie)traditie

DAG 2

Kijken

Kijk tijdens het wandelen goed om je heen. Wat zie je? Gebouwen of natuur? Wat hoor je, wat ruik je? Zie en ervaar je andere dingen dan normaal?

Wat is het meest bijzondere dat je vandaag hebt gezien of ontdekt?

Zingen

Geen vierdaagse zonder liedjes! Muziek helpt met het ritme van het lopen, zorgt voor afleiding en het is ook leuk! Welke wandelliedjes ken jij?

Verzin een nieuw avondvierdaagse-lied

Maken

De avondvierdaagse zit er alweer bijna op. Wat vond je het leukst? Welke herinnering wil je nooit meer vergeten?

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

DAG 3

DAG 4



WIST

**DE EERSTE
VIERDAAGSE AL IN
1909 WERD
GEHOUDEN?**



*Toen liepen er nog
geen kinderen mee.*

**pas in 1932
officieel vrouwen
mee mochten
doen?**

DE

*Zij mochten toen nog niet
wandelen in een broek, maar
moesten verplicht een rok aan.*

**DE VIERDAAGSE WERD
OPGERICHT OM MENSEN
GEZOND TE HOUDEN?**

*Maar stiekem wordt
tegenwoordig ook veel
gesnoept tijdens het
wandelen.*



**ER HEEL VEEL
(AVOND)VIERDAAGSE
LIEDJES BESTAAN?**



*Maar het meest bekende
liedje is misschien wel
'potje met vet'.*

DAT