



Vertaling (Google translate) van het artikel "Avond4daagse, la tradición en los Países Bajos que pone a caminar a medio millón de niños cada año" uit El País, 22 juni 2026

Avond4daagse, de Nederlandse traditie waarbij jaarlijks een half miljoen kinderen wandelen

Vier dagen lang wandelen kinderen van 4 tot 12 jaar met familie, vrienden en leerkrachten door hun buurt. Deze traditie, die teruggaat tot 1940, combineert beweging, saamhorigheid en buitenactiviteiten.

Elk jaar trekken zo'n 500.000 kinderen uit 700 steden en dorpen in Nederland erop uit voor vier opeenvolgende avondwandelingen met hun familie, leerkrachten en vrienden. Deze decenniaoude traditie heet Avond4daagse. "Het is een uniek Nederlands fenomeen en vindt voornamelijk plaats in mei en juni", legt Mariëlle Vissers, communicatieadviseur bij de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN), uit via e-mail. Deze organisatie coördineert de wandeling, ondersteunt lokale comités, zorgt voor verzekeringen, inschrijfsystemen, organisatie- en promotiemateriaal, evenals noodplannen en de officiële medailles, voegt Vissers eraan toe.

Het fenomeen ontstond in 1940, tijdens de Duitse bezetting. "De beroemde Vierdaagse in Nijmegen, die overdag normaal gesproken plaatsvindt, moest worden afgelast vanwege de militaire mobilisatie. Omdat de bezettingsmacht grote bijeenkomsten en wandeltochten overdag verbood, besloot een lokale vereniging in 't Gooi [in het midden van Nederland] een avondwandeling te organiseren", vertelt Vissers. Zij legt uit dat het al snel een subtiele vorm van nationale saamhorigheid en vreugde werd in een donkere tijd: "Het duurde echter niet lang voordat de bezettingsmacht ook deze avondwandelingen verbood. Gelukkig werd de traditie na de oorlog direct nieuw leven ingeblazen en verspreidde zich over het hele land."

De kinderen lopen vier avonden achter elkaar 5 tot 10 kilometer door hun buurt. "Sinds de jaren 80 is de activiteit vooral een kinderevenement geworden, verbonden aan basisscholen (deelnemers zijn tussen de 4 en 12 jaar oud). De laatste avond is een groot feest: een feestelijke parade waar de kinderen bij de finish worden verwelkomd met muziek, een juichende menigte en traditionele prijzen: kleine cadeautjes, bloemen, snoep en hun welverdiende officiële medaille", aldus Vissers. "De Avond4daagse is volledig vrijwilligerswerk en non-profit. Veel van degenen die zich nu als vrijwilliger inzetten of hun kinderen begeleiden, hebben zelf ook meegedaan aan de wandeling toen ze kind waren", benadrukt zij.

Iedereen die heeft meegedaan, herinnert zich de trots van het behalen van de eerste medaille. "Avond4daagse verbindt gemeenschappen op een heel eenvoudige, gezonde en schermvrije manier. Het creëert een ongelooflijk gevoel van gedeelde prestatie, waarbij scholen, ouders, buurtbewoners en lokale middenstand allemaal samenwerken om een groot wandelfestival voor kinderen te organiseren", vervolgde de woordvoester. "Nederlanders hebben een diepgewortelde cultuur van zowel wandelen als vrijwilligerswerk", voegde ze eraan toe.

Vissers voegt eraan toe dat er een VIP Avond4daagse is opgezet voor kinderen die gevoelig zijn voor overprikkeling, die vanwege een beperking niet in grote groepen kunnen lopen, of



die niet in een stad wonen waar een Avond4daagse wordt georganiseerd. "VIP staat in het Nederlands voor Voor Iedereen Plezier. Deze deelnemers lopen vier dagen lang in hun eigen tempo en in hun eigen omgeving, onder begeleiding van hun ouders of verzorgers." "Er is ook een Avond4daagse voor de allerkleinsten, de Peuter4daagse. Kinderdagverblijven organiseren dit vierdaagse evenement voor peuters van 2 tot 4 jaar. Zij lopen maximaal 15 minuten per dag", legt ze uit, verwijzend naar het Nederlandse gezegde 'jong geleerd is oud gedaan'.

Het meest recente rapport over het welzijn van kinderen van het Innocenti Research Centre van UNICEF, gepubliceerd in mei 2026, plaatste kinderen in Nederland op de eerste plaats van 37 landen met een hoog inkomen, gebaseerd op indicatoren voor fysieke gezondheid, mentaal welzijn en vaardigheden. Het onderzoek benadrukte het belang van factoren zoals sociale relaties, de gezinsomgeving en het emotionele welzijn van deze kinderen – aspecten die ook aan bod komen in initiatieven zoals Avond4daagse, dat fysieke activiteit, tijd met het gezin, participatie in de gemeenschap en buitenactiviteiten combineert.

Heike Freire, pedagoge, filosofe en een van de belangrijkste voorstanders van groene pedagogie in Spanje, is van mening dat juist deze elementen een deel van de educatieve en sociale waarde ervan verklaren. "Tijdens de wandelingen zingen de deelnemers, krijgen ze een traktatie voor de tocht, zijn er parades en krijgt iedereen aan het einde beloningen in de vorm van medailles en bloemen... Grootouders vertellen hun kleinkinderen over hun wandelingen en laten trots hun trofeeën zien. Dit alles draagt bij aan het versterken van sociale banden, identiteit en een gevoel van gemeenschap", legt ze uit. "Studies tonen aan dat een sterke en hechte gemeenschap een garantie is voor welzijn, volledige ontwikkeling en het leerproces van kinderen", voegt Freire eraan toe, die tevens specialist is op het gebied van kindertijd, natuur en onderwijs.

"Er zijn verschillende theorieën over waarom dit gebeurt. Een verklaring ligt in het genetisch geheugen van de soort: de vorming van gemeenschappen in vroege mensengroepen maakte het mogelijk dat de mens kon overleven en zich over de hele wereld kon verspreiden. Kinderen weten dit blijkbaar," vervolgt de expert. "Het gevoel deel uit te maken van een sterke en gevestigde gemeenschap versterkt hun gevoel van verbondenheid: samen met burens, vrienden en familie lopen doet barrières tussen generaties verdwijnen. Ze ontdekken dat ze deel uitmaken van een levende gemeenschap die voor hen zorgt en haar rituelen en mythen met hen deelt. Het is een krachtige psychologische beschermingsfactor," stelt Freire.

Neem de straten terug

"Wandelen is een van de gezondste activiteiten voor ons lichaam. Een vitale behoefte voor onze soort: het lijkt erop dat paleolithische mensen maar liefst 18 kilometer per dag liepen", zegt Freire. In het geval van Avond4daagse, legt ze uit, lopen de kinderen meestal tussen de 5 en 10 kilometer per persoon, in hun eigen tempo en naar hun vermogen: "Naast een gezonde activiteit is het ook een daad van autonomie: door door hun eigen buurt te lopen, maken de kinderen zich de openbare ruimte eigen. Ze voelen dat de omgeving van hen is en dat ze zich erin kunnen bewegen: dit genereert een gevoel van zelfredzaamheid en geeft ze zelfvertrouwen." Volgens Freire versterken het vierdaagse doel en het gezamenlijke, niet opgelegde, doorzettingsvermogen hun veerkracht en gevoel van zelfdiscipline: "Tijdens deze wandelingen maken de kinderen contact met de natuur: de bomen langs de stoep, het



buurtkanaal, de planten en dieren in een tuin of stadspark, de lucht, het veranderende licht bij zonsondergang."

"In tegenstelling tot onze aspiraties om naar wilde bossen en stranden te gaan, is de nabijgelegen, alledaagse natuur die we vaak niet waarderen of kennen van onschatbare waarde: ze helpt bij het reguleren van cortisol en emoties, en herstelt de concentratie." Volgens Freire laten initiatieven als deze zien dat kinderen, om sterk, gezond en wijs op te groeien, niet alleen klaslokalen of schermen nodig hebben; ze hebben de straten, de gemeenschap en de natuur nodig: "Ze moeten zich losmaken van de absurde beschermende opsluiting en de straten heroveren. Om zichtbaar te worden in de openbare ruimte, ten behoeve van iedereen."