



4 Avond
daagse
Heemstede

2
3
1

2026

Wandelboekje

2 t/m 5 juni



 **PLUS de Koning Heemstede**





Wat leuk dat je (weer) meeloopt met de Avondvierdaagse Heemstede!

Na de succesvolle terugkeer van de Avondvierdaagse in 2025 kijken we er met veel plezier naar uit om ook dit jaar weer samen op pad te gaan. Dankzij een enthousiaste groep ouders, vrijwilligers, scholen en sponsors is dit prachtige evenement opnieuw mogelijk gemaakt. De Avondvierdaagse is een traditie die al generaties lang in Nederland leeft. Voor velen roept het warme herinneringen op aan zingende kinderen, trotse ouders langs de kant en klassiekers als “Potje met vet”, “Het hondje van de bakker” en natuurlijk “We zijn er bijna!”.

In een tijd waarin kinderen veel binnen zitten en schermen een grote rol spelen, is bewegen belangrijker dan ooit. Wandelen is een eenvoudige en laagdrempelige manier om gezond bezig te zijn. Vier avonden samen lopen laat zien hoeveel kinderen eigenlijk kunnen.

Vaak zijn ze tot veel meer in staat dan we denken. Met een beetje enthousiasme, aanmoediging en gezelligheid leggen zij met gemak kilometers af en groeien zij in zelfvertrouwen.

Let op! Vrijdag is de start én finish bij HBC voor een feestelijk onthaal door familie en natuurlijk een gezellige slotavond.

Wij wensen iedereen veel wandelplezier!

-- Organisatie Avondvierdaagse Heemstede

Route dag 1: De Cruquiusroute



A4D pauzepunt: **Herenboeren Heemstede**

SCAN ME



Met wat lekkers aangeboden door o.a.

KORS





Dag 1 – De dag van de Cruquiusroute

Vanavond is het eindelijk zover: de Avondvierdaagse Heemstede 2026 gaat van start! We beginnen deze feestelijke eerste avond met de officiële opening door onze burgemeester om 17.45 uur. Daarna loopt hij een stukje met ons mee.

Extra bijzonder is dat de bewoners van Slottuin samen met ons meelopen. Wat een feest dat jong en oud op deze manier samen van de Avondvierdaagse kunnen genieten!

Vanaf 18.00 uur vertrekken de deelnemers in groepen, zodat iedereen veilig en rustig kan starten.

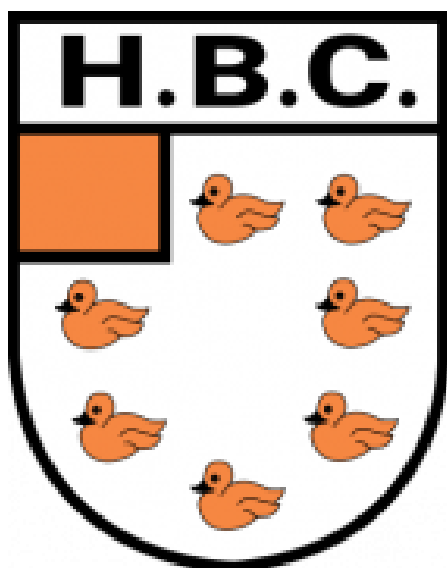
Tijd	Startvak	
18.00	A	Nicolaas Beets
18.10	B	Prinses Beatrixschool
18.15	C	De Evenaar - Molenwerf & Bosch en Hovenschool
18.20	A	De Ark, Crayenester, Icarus, Jacoba, Voorwegschool & overige individuele deelnemers

Halverwege de route is er een gezamenlijk pauzepunt bij **Herenboeren Heemstede**. Hier krijgen alle kinderen een lekkere snack en is er volop gelegenheid om even uit te rusten voordat we weer verder wandelen.

Hebben jullie het leuk gehad onderweg? Fijne avond en tot morgen!

Info@a4dheemstede.nl | www.a4dheemstede.nl





B&B PRINT EN OFFICE

H E E M S T E D E



SPORT 2000 HEEMSTED E
BINNENWEG 203-205



MOOIJEKINDVLEUT

MAKELAARS + TAXATEURS

Route dag 2: De Glipper Route

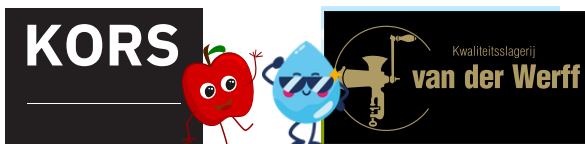


A4D pauzepunt: **Parkeerplaats Glipperweg**

SCAN ME



Met wat lekkers aangeboden door o.a.





Dag 2 – De dag van de Glipper route

Welkom bij de tweede avond van de Avondvierdaagse Heemstede 2026! Gisteren hebben jullie laten zien hoeveel energie, enthousiasme en doorzettingsvermogen er in Heemstede aanwezig is. We kijken weer uit naar zoveel blije gezichten en trotse wandelaars.

Vanavond trekken we opnieuw samen op pad. Of je nu voor het eerst meeloopt of al jarenlang meedoet: iedere stap telt. Samen wandelen is niet alleen gezond, maar ook gezellig.

De start vindt vanavond plaats tussen 18.00 en 18.30 uur volgens de startindeling van jouw school of groep. Volg bij aankomst de aanwijzingen van onze vrijwilligers, zodat iedereen veilig en rustig kan vertrekken. Vergeet niet te stoppen bij **Slagerij vd Werff** voor een worstje en wat te drinken!

Tijd	Startvak	
18.00	A	Nicolaas Beets
18.10	B	Prinses Beatrixschool
18.15	C	De Evenaar - Molenwerf - Bosch & Hovenschool
18.20	A	De Ark, Crayenester, Icarus, Jacoba, Voorwegschool & overige individuele deelnemers

Halverwege de route is er een gezamenlijk rustpunt op de **Parkeerplaats Glipperweg**. Hier kunnen de kinderen even op adem komen, iets eten en drinken en hun benen laten rusten voordat we weer verder wandelen.

Liep het vandaag zo goed als gister? Fijne avond en tot morgen!



MONIQUE VERSLUIS

KORS

TRAITEUR

Groente & Fruit

Delta Planning
Specialisten in de financiële dienstverlening

DOE HET ZELF
HEEMSTEDDE

Info@a4dheemstede.nl | www.a4dheemstede.nl



HEEMSTEEDSE APOTHEEK BV[®]

— The Travel *Club* —



FOTO
VINCENT
VAN DIJK

PASFOTO'S - AFDRUKKEN - LIJSTEN - INLIJSTEN - FOTOGRAFIE



Southern Cross

the Australian



MJ TAFELTENNIS
— EVENTS —



Tandartsenpraktijk
Beijerinck

Route dag 3: De Groenendaal Route



A4D pauzepunt: In het bos bij **Restaurant De Konijnenberg**

SCAN ME



Met wat lekkers aangeboden door o.a.





Dag 3 – De dag van de Groenendaal route

Jaa, alweer de derde avond! Inmiddels hebben jullie al twee prachtige wandelavonden achter de rug. Misschien voelen de benen een beetje zwaar, maar juist vanavond laten jullie zien hoeveel doorzettingsvermogen er in iedere wandelaar schuilt. Lekker bezig!

Nog één avond na vandaag en dan wacht morgen de feestelijke slotavond. Zet dus nog even door, moedig elkaar aan en geniet van de gezellige sfeer onderweg. Samen wandelen is gezond, verbindend en vooral ontzettend leuk.

De start vindt vanavond plaats tussen 18.00 en 18.30 uur volgens de startindeling van jouw school of groep. Volg bij aankomst de aanwijzingen van onze vrijwilligers, zodat iedereen veilig en rustig kan vertrekken.

Vandaag op de route een verrassend lekker snackje op de route van **Domino's Pizza Heemstede**. Wat een verwennerij!

Tijd	Startvak	
18.00	A	Nicolaas Beets
18.10	B	Prinses Beatrixschool
18.15	C	De Evenaar - Molenwerf & Bosch & Hovenschool
18.20	A	De Ark, Crayenester, Icarus, Jacoba, Voorwegschool & overige individuele deelnemers

Halverwege de route is er een gezamenlijk rustpunt bij **Restaurant De Konijnenberg**. Hier kunnen de kinderen even uitrusten, iets eten en drinken en nieuwe energie opdoen voor het laatste deel van de route.

Nog een dag en dan heb je die medaille! Tot morgen!



koopmans.
printmedia | zwanenburg



Domino's®



MJ-Event
Light & Sound rental



BART HOES

ontwerpburo / voor / Tuin / en / Landschap

www.barthoes.nl

+31 (0) 6 539 62 693

w / b o s

m a k e l a a r s

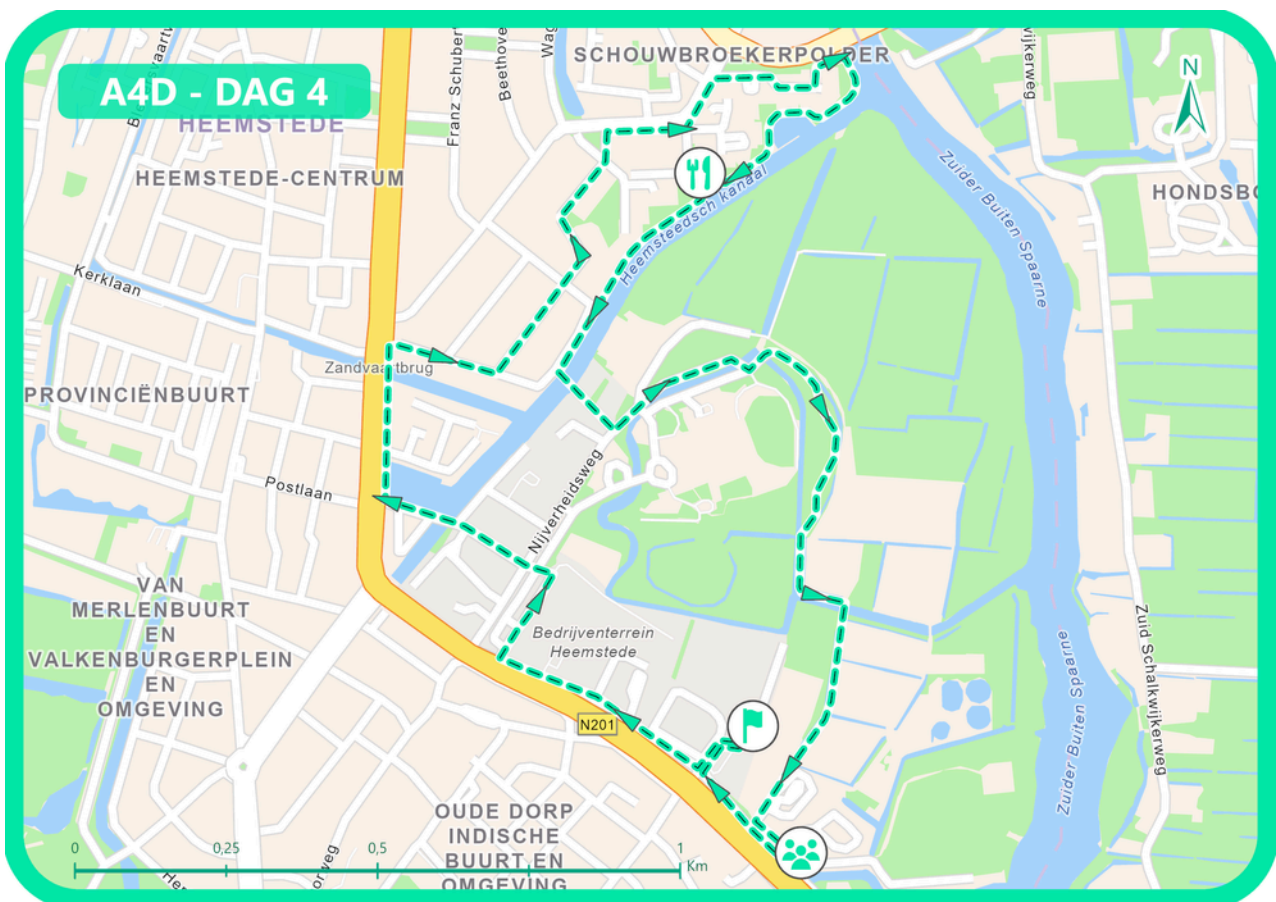


Nijverheidsweg 10
2102 LL, Heemstede

info@carwashheemstede.nl



Route dag 4: Feestelijke Slotavond 🏁



A4D pauzepunt: Grasveld bij Jaagpad (Apenrots)

SCAN ME



Met wat lekkers aangeboden door o.a.



PLUS
de Koning
Heemstede



Dag 4 – De Feestelijke slotavond dag!!

Vanavond is het zover: de vierde en laatste avond! Na drie prachtige wandelavonden mogen jullie vanavond nog één keer alles geven. Nog één laatste route en dan wacht de welverdiende medaille.

Let op: vanavond vinden zowel de start als de finish plaats bij HBC VOETBAL in verband met de feestelijke slotavond.

Tijdens de laatste kilometers worden jullie extra aangemoedigd, want bij de finish staan opa's, oma's, familie en vrienden klaar om alle wandelaars feestelijk te onthalen. Een bijzonder moment waar iedereen de afgelopen dagen naartoe heeft gewerkt.

Bij binnenkomst ontvangen alle deelnemers hun welverdiende medaille als beloning voor vier avonden vol doorzettingsvermogen, gezelligheid en sportieve prestaties. We zijn ontzettend trots op alle kinderen en volwassenen die hebben laten zien hoeveel je kunt bereiken als je samen op pad gaat.

Tijd	Startvak	
18.00	A	Nicolaas Beets
18.10	B	Prinses Beatrixschool
18.15	C	De Evenaar - Molenwerf & Bosch en Hovenschool
18.20	A	De Ark, Crayenester, Icarus, Jacoba, Voorwegschool & overige individuele deelnemers

Halverwege de route is er een gezamenlijk rustpunt bij het grasveld aan het Jaagpad, vlakbij het bekende appartementencomplex "De Apenrots". Hier kunnen de kinderen nog één keer even uitrusten, iets eten en drinken en energie opdoen voor de laatste kilometers richting de finish.

Na afloop is er even de gelegenheid om gezellig na te genieten en na te praten, om daarna met een voldaan gevoel te genieten van een welverdiend weekend.

Dit was te gek! Deze editie zit er op, doe je volgend jaar weer mee?

Info@a4dheemstede.nl | www.a4dheemstede.nl





Dit wandelboekje bevat alle routes van de A4D 2026. Tijdens de wandeldagen kunt u dit boekje gebruiken om de juiste route te vinden. Snel de laatste update ontvangen? Meld je via onderstaande QR code aan bij onze Whatsapp-community.

Wij adviseren iedereen een waterfles of bidon met water mee te nemen.

Regels:

- Houd je aan de verkeersregels. Luister naar de instructies van vrijwilligers en respecteer overige weggebruikers;
- Rennen of snelwandelen is niet toegestaan;
- Loop altijd, waar mogelijk, op de stoep;
- Kinderen lopen altijd onder begeleiding van volwassenen;
- Deelname is op eigen risico en verantwoordelijkheid.

Meer informatie over ons huishoudelijk reglement vind je op onze website.

SPOED: 112

EHBO: 06 24620127



www.a4dheemstede.nl
Info@a4dheemstede.nl

