



## De Avond4daagse gaat dóór!

Een jaar zonder Avond4daagse is natuurlijk ondenkbaar. Maar we hebben goed nieuws! Met een speciale editie van hét wandelfestijn kunnen we dit jaar toch gaan lopen. Vol trots presenteren we: [Avond4daagse - Home Edition](#).

### Wat is Avond4daagse - Home Edition?

Vanaf 15 juni tot en met 31 augustus 2020 loop jij jouw eigen Avond4daagse. Met eigen routes, vanaf een eigen locatie, op een eigen moment, met een eigen afstand. Zo voorkomen we met elkaar dat het te druk wordt. Na vier wandelingen en een hoop beweegplezier ontvang je de enige echte Avond4daagse medaille thuisbezorgd!

### Hoe werkt het?

Na aanmelding krijg je toegang tot de app eRoutes. Via de app ontvang je iedere wandeldag routes waar je uit kunt kiezen. Je bepaalt zelf wanneer je loopt. Dat mag 's avonds zijn, maar ook overdag. En doordeweeks of in het weekend. Als je je eigen Avond4daagse maar afrondt binnen 2 weken na de eerste wandeldag. Want het moet natuurlijk wel een prestatie blijven. Houd rekening met de maatregelen van de [Rijksoverheid](#) en loop niet in te grote groepen. Maar maak er vooral je eigen feestje van met spelletjes onderweg, iets lekkers en gezonds in de rugzak en een mooi finish moment bij de voordeur!

### Aanmelden

Schrijf je direct in via het inschrijfformulier op de website [www.eroutes.nl/avond4daagse](http://www.eroutes.nl/avond4daagse). Deelname aan Avond4daagse – Home Edition kost €5 per deelnemer. Daarvoor krijg je toegang tot de app, de mogelijkheid om vier routes (van 2,5 - 5 - 10 kilometer) automatisch te laten aanmaken en je krijgt de officiële Avond4daagse medaille thuisbezorgd.

### Doe mee aan de fotochallenge en maak kans op te gekke prijzen!

We genieten graag met jullie mee en daarom vragen we jullie avontuur met ons te delen! De Avond4Daagse staat in het teken van gezond. Maak een foto van jouw Avond4Daagse met als thema "gezond" en plaats deze op Instagram met de hashtag #Avond4DaagseGezond. De meest originele (en gezonde) foto's winnen te gekke prijzen! Voor meer info over de fotochallenge: zie de flyer op de volgende pagina!



# Fotochallenge



Doe mee en win één van de te gekke prijzen!



## Hoe doe je mee?

1. Maak een foto van jouw Avond4Daagse met als thema "gezond"
2. Upload jouw foto op Instagram met de hashtag #Avond4DaagseGezond
3. De origineelste foto wint de hoofdprijs!



## Hoofdprijs:

10 rittenkaart bij een zwembad naar keuze!



## 2de prijs:



## 3de prijs:



In de eerste week van september wordt er contact opgenomen met de winnaar(s)/ winnares(sen)! In beide gemeenten is er één hoofdprijs en een prijs voor de tweede en derde plaats.



## Wandeltips

- Neem gezonde snacks mee zoals een banaan, stukjes appel, worteltjes of snoeptomaatjes
- Drink veel water, dit is de beste dorstlesser en dan voorkom je kramp

