



# LOOP EEN SCHONE AVOND4DAAGSE!

Elke dag een schoon feestje! Als iedere wandelaar zijn afval onderweg niet laat vallen, maar het verzamelt in afvalbakken en -zakken, dan blijft er na het wandelevenement geen zwerfafval achter op de route. Help jij mee om jouw avondvierdaagse schoon te houden? Daar doe je de natuur en jezelf een groot plezier mee. Een écht feest voor iedereen!

## 4 HANDIGE TIPS OM DE AVOND4DAAGSE SCHOON TE HOUDEN

- 1 Drinken in bekertjes of bidons**  
Dorst onderweg? Neem water mee in bekertjes of bidons. Een kleine moeite, groot plezier!
- 2 Gezonde snacks in bakjes of trommeltjes**  
Van een lange wandeling krijg je natuurlijk ook best trek. Verpak daarom je snacks in bakjes of trommeltjes. Dat scheelt een hoop (zwerf)afval!
- 3 Verzamel afval onderweg**  
Bij veel Avond4daagsen worden er zakken uitgedeeld, waarin je je afval kunt verzamelen. Heb je zelf geen zak? Bewaar dan je afval voor de bakken die je tegenkomt of gooi je afval in de afvalzak van iemand anders.
- 4 Pak 't op, neem 't mee**  
Ligt er onderweg iets op de grond? Pak 't op en neem 't mee! Er is altijd wel iemand met een afvalzak in de buurt. Ook bij de finish staan afvalbakken waarin je je afval kunt gooien.

### INSPIRATIE TIP: ZING ONDERWEG HET SPECIALE AVOND4DAAGSELIED MEE!

Parabadabam

1, 2, 3, 4 dagen lopen met z'n allen  
(echo: 'met z'n allen')



We houden het schoon!

1, 2, 3, 4 dagen lopen door dit mooie schone land  
(echo: 'dus gooi geen afval langs de kant!')

We lopen over straat

Door het bos en op de hei  
Zonder te vertragen



En als de mensen vragen hoeveel dagen lopen wij  
Dan zeg ik niet 1, niet 2, niet 3, maaarrrrrr  
Parabadabam

Kijk op [www.avond4daagse.nl](http://www.avond4daagse.nl)

**WIJ WENSEN JULLIE EEN SPORTIEF,  
GEZELLIG ÉN SCHOON WANDELFEEST!**