



Wandelliedjes

Overal in Nederland wordt flink gewandeld door jong en oud. Vaak gebeurt dat vier dagen achter elkaar. Zo is bijvoorbeeld de vierdaagse van Nijmegen beroemd. In Drenthe doen veel kinderen elk jaar mee aan de Avondvierdaagse. Heb je ook wel eens meegelopen? Soms is het best wel zwaar om het vol te houden... Daarom een paar tips voor onderweg: Neem wat te eten en te drinken mee en - nog belangrijker - zing een wandellied!

Vaak worden er vrolijke kampliedjes gezongen. Bijvoorbeeld: *Van je hela hola houd er de moed maar in!*

Deze ken je ook vast wel:

'k Heb een potje met vet

'k Heb een potje met vet

'k Heb een potje potje potje potje vet

Al op de tafel gezet

Ja ja ja, tweede couplet

Ook het liedje *Het hondje van de slager* is een Avondvierdaagse-hit. Daar zingt een voorzanger steeds een regel voor en de hele groep herhaalt deze regel. En iedereen zingt dan samen het refrein: *En van je hela hela hela hola la (hoi!)*.

Zo gaat dat in dit liedje *De 1234-Daagse* ook: Iemand uit de groep is voorzanger en begint te roepen: *Hé!*, het grote wandelkoor herhaalt dat: *Hé!*

Daarna zingt iedereen het refrein en de coupletten samen. Bij het volgende roep-stuk begint de voorzanger weer en het wandelkoor roept hem/haar weer na. Door het roepen en zingen loop je keurig in de maat en je vergeet helemaal dat je moe bent!