



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PERSMAP

**MENZIS 4 MIJL VAN
GRONINGEN**

13 OKTOBER 2024



INHOUDSOPGAVE

PERSMAP MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2024	3
PARCOURS	4
STARTLIJST	5
TOPATLETEN MANNEN	6
TOPATLETEN VROUWEN	11
UITSLAGEN	13
KANALEN	13



PERSMAP MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2024

Op zondag 13 oktober 2024 gaat de Menzis 4 Mijl van Groningen van start. Tijdens de 37^e editie van dit hardloopevenement verschijnen er 25.000 hardlopers aan de start. Het traditionele en iconische parcours van Haren naar Groningen is voor veel deelnemers een unieke beleving. De start bevindt zich op de Kerklaan in Haren terwijl de finish zich bevindt op de Vismarkt in Groningen. De finish van het grootste loopfeest van Noord-Nederland op de Vismarkt wordt altijd groots gevierd, en er valt na het evenement nog voldoende te beleven.

PROGRAMMA ZONDAG 13 OKTOBER

12:00	Start Mini 4 Mijl	Hereplein, Groningen
13:00	Start Wedstrijdloop en Charity Run (wave 1)	Kerklaan, Haren
13:05	Bedrijvenloop (wave 2)	Kerklaan, Haren
13:15	Bedrijvenloop (wave 3)	Kerklaan, Haren
13:25	Bedrijvenloop (wave 4)	Kerklaan, Haren
13:35	Bedrijvenloop (wave 5)	Kerklaan, Haren
13:45	Recreantenloop (wave 6)	Kerklaan, Haren
14:00	Recreantenloop (wave 7)	Kerklaan, Haren
14:15	Recreantenloop + Jeugdloop (wave 8)	Kerklaan, Haren
14:25	Recreantenloop + Jeugdloop (wave 9)	Kerklaan, Haren
14:35	Recreantenloop (wave 10)	Kerklaan, Haren
14:45	Recreantenloop (wave 11)	Kerklaan, Haren
14:55	Recreantenloop (wave 12)	Kerklaan, Haren
15:05	Recreantenloop (wave 13)	Kerklaan, Haren
15:15	Recreantenloop (wave 14)	Kerklaan, Haren

ONTVANGST

Er bevindt zich geen persruimte op de Vismarkt of in Haren. Aanmelden voor de dag en het bemachtigen van een hesje of accreditatie, indien je accreditatie per bevestiging is goedgekeurd, kan bij Danique Klunder (06 34 87 47 49) op de Vismarkt in Groningen.



menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PARCOURS

Het traditionele parcours van de Menzis 4 Mijl van Groningen brengt deelnemers over 6,4 km van de Kerklaan in Haren naar de Vismarkt in Groningen. Alle deelnemers starten in Haren, behalve de deelnemers van de Mini 4 Mijl. Zij starten op het Hereplein in Groningen om vervolgens te finishen op de Vismarkt.

Voor de Menzis 4 Mijl van Groningen is er tijdsregistratie. MyLaps verzorgt de timing tijdens het evenement.

MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN

Dit jaar kunnen de deelnemers en toeschouwers gebruik maken van de interactieve parcourskaart van WolfMaps. Voor zowel deelnemers als toeschouwers is er een aparte kaart gemaakt waarin alle informatie staat die zij nodig hebben voor, tijdens en na het evenement.

De kaart voor deelnemers is via de volgende link te bekijken:

<https://wolfmaps.com/kaart/menzis-4-mijl-van-groningen-2024-deelnemers-8b5446b?mapId=8b5446b#11.93/53.19661/6.56512>

De kaart voor toeschouwers is via de volgende link te bekijken:

<https://wolfmaps.com/kaart/menzis-4-mijl-van-groningen-2024-toeschouwers-7b8383b?mapId=7b8383b#12/53.19773/6.58317>

Hoe werkt het?

1. Open de kaart in jouw browser via de link.
2. In het menu aan de linkerkant kan je één of meerdere categorieën selecteren, bijvoorbeeld het parcours, infopunten, kledingwagens, etc. Deze zijn dan precies terug te vinden op de kaart.
3. Via de knop "Mijn locatie" kun je zien waar je je op dit moment bevindt op de kaart.
4. Bekijk de informatie die voor jou relevant is door in of uit te zoomen.
5. Klik op de verschillende iconen op de kaart voor meer informatie, de route of om dit punt te delen.



STARTLIJST

MANNEN

NAAM	LAND	PB (4 Mijl)
Tom HENDRIKSE	NED	18:33
Mahadi ABDI ALI	NED	-
Nik LEMMINK	NED	-
Yorick VAN DE KERKHOVE	BEL	-
Jort BENZ	NED	-
Edwin SJERPS	NED	18:32
William VAN EEKEN	NED	-
Martijn OONK	NED	-
Niels TE PAS	NED	-
Gert TIJHUIS	NED	-
Bastiaan ROELOFS	NED	-
Ward LEUNCKENS	BEL	-
Yari ZWART	BEL	-
Arnaud DELY	BEL	-
Samuel CHAPPLE	NED	-
Alex STIENSTRA	NED	-

VROUWEN

NAAM	LAND	PB (4 Mijl)
Marissa DAMINK	NED	-
Ineke VAN KOLDAM	NED	21:14
Jacelyn GRUPPEN	NED	21:45
Famke HEINST	NED	21:24
Irene VAN DER REIJKEN	NED	21:25
Merel VAN DER MAREL	NED	-
Yasmine HILLEBRINK	NED	22:33



menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

TOPATLETEN MANNEN

Hieronder vindt u de bio's van de topatleten uitkomend in startwave 1 tijdens de Menzis 4 Mijl van Groningen.

TOM HENDRIKSE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 11 augustus 1998

PERSOONLIJK RECORD: 18:33

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groeten uit Schoorl Run	10 km	29:18
2023	Centraal Beheer Acht van Apeldoorn	8 km	23:03
2023	NK Cross	10945m	34:38
2024	NN Marathon Rotterdam	Marathon	2:11:07

MAHADI ABDI ALI

NEDERLAND

LEEFTIJD: 28 jaar

GEBOORTEDATUM: 8 november 1995

PERSOONLIJK RECORD (5km): 14:03

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Branssum Parelloop	10 km	29:54
2022	Dam tot Damloop	10 Miles	49:01

NIK LEMMINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 september 1998

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groeten uit Schoorl Run	10 km	28:48
2024	FAST5000, Parc des Sports	5 km	13:44
2024	Next Generation Athletics	10 km	29:03



YORICK VAN DE KERKHOVE

BELGIË

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 november 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Belgisch kampioenschap 10 km road	10 km	30:49
2023	Belgisch Kampioenschap Cross		17 ^e plaats
2022	EK U23 Cross		23 ^e plaats
2022	Belgisch Kampioenschap U23	5000 meter	14:37

JORT BENZ

NEDERLAND

LEEFTIJD: 23 jaar

GEBOORTEDATUM: 8 september 2001

PERSOONLIJK RECORD (5km): 14:17

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groeten uit Schoorl Run	10 km	31:21
2024	Seven Hills Record Run, Nijmegen	5 km	14:17
2023	NK Korte Cross	2735 meter	8:21
2019	EK U20	3000 meter	8:37

EDWIN SJERPS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 november 1997

PERSOONLIJK RECORD: 18:32

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	CZ Tilburg Ten Miles	10 Miles	48:51
2024	BIG 10, Nedereindse Berg	10 km	29:18
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:32
2022	10K Valencia Ibercaja	10 km	29:42



WILLIAM VAN EEKEN

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1994

PERSOONLIJK RECORD (5km): 14:40

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groet uit Schoorl Run	10 km	31:53
2024	Seven Hills Record Run, Nijmegen	5 km	14:40
2023	NN Zevenheuvelenloop	15 km	48:18

MARTIJN OONK

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1993

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groet uit Schoorl Run	10 km	31:09
2024	Arrow Venloop, Venlo	½ Marathon	1:08:35
2023	NN Zevenheuvelenloop, Nijmegen	15 km	47:56

NIELS TE PAS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 28 jaar

GEBOORTEDATUM: 1 januari 1996

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groet uit Schoorl Run	10 km	30:28
2024	Next Generation Athletics	10 km	30:04
2023	NN Zevenheuvelenloop, Nijmegen	15 km	45:53

GERT TIJHUIS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Runnersworld Utrecht Track Meeting 4	1500 meter	3:54
2023	Nederlands kampioenschap	1500 meter	3:59



BASTIAAN ROELOFS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1992

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Runnersworld Utrecht Track Meeting 4	1500 meter	4:04
------	--------------------------------------	------------	------

WARD LEUNCKENS

BELGIË

LEEFTIJD: 23 jaar

GEBOORTEDATUM: 10 november 2000

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Flancers Cup	1500 meter	3:47
2022	ACM Gouden 3000 prijzenmeeting	3000 meter	8:16
2023	Flanders Cup Vita	1500 meter	3:45

YARI ZWART

BELGIË

GEBOORTEJAAR: 2003

PERSOONLIJK RECORD (10 km): 31:26

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Belgisch Kampioenschap 10 km	10 km	31:36
2024	Flanders Cup Olse	5000 meter	15:13
2024	Open Avondmeeting, Ninove	3000 meter	8:41

ARNOUD DELY

BELGIË

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 22 januari 1997

PERSOONLIJK RECORD (10 km): 28:22

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Valencia Ibercaja	10 km	28:37
2023	Valencia Ibercaja	10 km	28:22
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	28:35



SAMUEL CHAPPLE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 23 november 1998

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Nederlands kampioenschap indoor	1500 meter	3:40
2023	Next Generation Athletics	1500 meter	3:40

ALEX STIENSTRA

NEDERLAND

LEEFTIJD: 18 jaar

GEBOORTEDATUM: 2 februari 2005

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 14:22

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Next Generation Athletics	3000 meter	8:23
2023	Wageningen Track Meeting 1	5000 meter	16:44



TOPATLETEN VROUWEN

Hieronder vindt u de bio's van de topatleten uitkomend in startwave 1 tijdens de Menzis 4 Mijl van Groningen.

MARISSA DAMINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 28 jaar

GEBOORTEDATUM: 24 oktober 1995

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Nederlands Kampioenschap indoor	3000 meter	9:02
2023	Volksbank Trier Flutlichtmeeting	2000 meter	6:00

INEKE VAN KOLDAM

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 november 1997

PERSOONLIJK RECORD: 21:14

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Next Generation Athletics	1500 meter	4:41
2023	Nederlands kampioenschap	5000 meter	16:04
2023	Nederlands kampioenschap indoor	3000 meter	9:33

JACELYN GRUPPEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 34 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 november 1989

PERSOONLIJK RECORD: 21:45

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Groet uit Schoorl Run	10 km	32:59
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	32:58
2023	Nederlands kampioenschap	Cross	30:57
2022	Nederlands kampioenschap	Halve marathon	2 ^e plaats



FAMKE HEINST

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 30 maart 1999

PERSOONLIJK RECORD: 21:24

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	BIG 10	10 km	35:37
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	35:36
2022	Next Generation Athletics	5000 meter	16:22

IRENE VAN DER REIJKEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 31 jaar

GEBOORTEDATUM: 13 augustus 1993

PERSOONLIJK RECORD: 21:25

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	SplitTime NK Teams	3000 meter	9:24
2023	NN Zevenheuvelenloop	15 km	53:56

MEREL VAN DER MAREL

NEDERLAND

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 1 november 1999

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 16:09

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Nederlands kampioenschap	5000 meter	16:33
2024	Track Night Vienna	5000 meter	16:47
2023	Nederlands kampioenschap indoor	3000 meter	9:21

YASMINE HILLEBRINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 35 jaar

GEBOORTEDATUM: 27 februari 1989

PERSOONLIJK RECORD: 22:33

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Big 10	10 km	33:41
2024	Groet uit Schoorl Run	10 km	34:43
2023	Ter Specke Bokaal	3000 meter	9:56



menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

UITSLAGEN

Na afloop van de Menzis 4 Mijl van Groningen komen de uitslagen zo snel mogelijk online. De uitslagen zullen tijdens het evenement gedeeld worden.

De tijdsregistratie wordt verzorgd door MyLaps.

KANALEN

WEBSITE

www.4mijl.nl

SOCIAL MEDIA

Instagram: <https://www.instagram.com/4mijl/>

Facebook: <https://www.facebook.com/4mijl/>