



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PERSMAP

**MENZIS 4 MIJL VAN
GRONINGEN**

12 OKTOBER 2025



INHOUDSOPGAVE

PERSMAP MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2024	3
PARCOURS.....	4
STARTLIJST.....	5
TOPATLETEN MANNEN.....	6
TOPATLETEN VROUWEN	13
UITSLAGEN	16
KANALEN	16

PERSMAP MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2025

Op zondag 12 oktober 2025 gaat de Menzis 4 Mijl van Groningen van start. Tijdens de 38^e editie van dit hardloopevenement verschijnen er 28.500 hardlopers aan de start. Het traditionele en iconische parcours van Haren naar Groningen is voor veel deelnemers een unieke belevenis. 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 12 OKTOBER

Dit jaar starten we een uur eerder met alle onderdelen.

11:00	Start Mini 4 Mijl	Hereplein, Groningen
12:00	Start Wedstrijdloop (wave 1)	Kerklaan, Haren
12:05	Bedrijvenloop (wave 2)	Kerklaan, Haren
12:15	Bedrijvenloop (wave 3)	Kerklaan, Haren
12:25	Bedrijvenloop (wave 4)	Kerklaan, Haren
12:35	Bedrijvenloop (wave 5)	Kerklaan, Haren
12:45	Bedrijvenloop (wave 6)	Kerklaan, Haren
13:00	Recreantenloop (wave 7)	Kerklaan, Haren
13:15	Recreantenloop (wave 8)	Kerklaan, Haren
13:30	Jeugdloop (wave 9)	Kerklaan, Haren
13:40	Jeugdloop (wave 10)	Kerklaan, Haren
13:50	Recreantenloop (wave 11)	Kerklaan, Haren
14:00	Recreantenloop (wave 12)	Kerklaan, Haren
14:10	Recreantenloop (wave 13)	Kerklaan, Haren
14:20	Recreantenloop (wave 14)	Kerklaan, Haren
14:30	Recreantenloop (wave 15)	Kerklaan, Haren
14:45	Recreantenloop (wave 16)	Kerklaan, Haren
15:00	Recreantenloop (wave 17)	Kerklaan, Haren
15:15	Recreantenloop (wave 18)	Kerklaan, Haren

ONTVANGST

Er bevindt zich geen persruimte op de Vismarkt of in Haren. Het bemachtigen van een accreditatie kan alleen als je aanvraag per bevestiging is goedgekeurd. Aanmelden kan in Groningen of in Haren bij de contactpersoon die in de bevestigingsmail staat.

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. Chronorace verzorgt de timing tijdens het evenement.

MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN INTERACTIEVE KAART

Zowel deelnemers als toeschouwers kunnen 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

Startnummer	Voornaam	Achternaam
M1	Nik	LEMMINK
M2	Thomas	VANOPPEN
M3	Mahadi	ABDI ALI
M4	Arnaud	DELY
M5	Yorick	VAN DE KERKHOVE
M6	Tom	HENDRIKSE
M7	Yannick	MICHIELS
M8	Jonas	REZENE
M9	Jesse	FOKKENROOD
M10	Casper	LIEVENS
M11	Mathis	LIEVENS
M12	Ward	LEUNCKENS
M13	Jort	BENZ
M14	Edwin	SJERPS
M15	Tom	HOOGEBOOM
M16	Jules	VANSTEENKISTE
M17	Tristan	GEVAERT
M18	Daan	LIEVENS
M19	Abdi	HASSAN
M20	Teun	TER HAAR
M21	Merlijn	VAN DER VELDEN
M22	Matteo	SCIEUR
M23	Stan	SCHIPPEREN
M24	William	VAN EEKEN



M25	Daan	VAN DER VELDEN
M26	Wout	DE WAEGENAERE
M27	Jeff	DE BONDT
M28	Yari	ZWART
M29	Gert	TIJHUIS
M30	Ruben	VERHEYDEN

VROUWEN

STARTNUMMER	NAAM	LAND
F1	Maureen KOSTER	NED
F3	Ineke VAN KOLDAM	NED
F5	Jennifer GULIKERS	NED
F6	Nel VANOPSTAL	BEL
F7	Merel VAN DER MAREL	NED
F8	Inge LUGTENBERG	NED
F9	Loes KEMPE	NED
F10	Yasmine ABBES	NED
F11	Yasmine Hillebrink	NED

TOPATLETEN MANNEN

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

NIK LEMMINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 september 1998

PERSOONLIJK RECORD: 18:28

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Singelloop Utrecht NK 10 KM	10 km	29:09	1 ^{ste}
2025	IFAM Oordgem	5 km	13:23	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:28	1 ^{ste}

THOMAS VANOPPEN

BELGIË

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 september 1999



PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Brunssum Parelloop	10 km	28:47	1ste
2025	Boris Hanzekovic Memorial	5 km	13:17	6de

MAHADI ABDI ALI

NEDERLAND

LEEFTIJD: 29 jaar

GEBOORTEDATUM: 8 november 1995

PERSOONLIJK RECORD: 18:54

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Tilburg Ten Miles	10 Mijl	48:01	1 ^{ste}
2025	IFAM Oordegem	5 km	13:04	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:54	6 ^{de}
2021	Road Running Championships	10 km	29:40	8 ^{ste}

YORICK VAN DE KERKHOVE

BELGIË

LEEFTIJD: 23 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 november 2001

PERSOONLIJK RECORD: 19:29

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:33	2 ^{de}
2024	IFAM Outdoor	5 km	13:52	5 ^{de}
2024	10 km Road Championchips	10 km	30:49	

TOM HENDRIKSE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 11 augustus 1998

PERSOONLIJK RECORD: 18:28

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:40	4 ^{de}
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:28	3 ^{de}
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	28:53	9 ^{de}
2021	Next Generations Athletics	5 km	14:02	5 ^{de}

YANNICK MICHELS

BELGIË

LEEFTIJD: 34 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 juli 1991



PERSOONLIJK RECORD: 13:47

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	BIG5	5 km	14:24
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	30:33

JONAS REZENE

ERITREA

GEBOORTEJAAR: 1992

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Brunssum Parelloop	10 km	30:53	5 ^{de}
2024	Meeting of Braga	5 km	13:48	4 ^{de}

CASPER LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 februari 2004

PERSOONLIJK RECORD: 19:02

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:02
------	-----------------------------	--------	-------

MATHIS LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 februari 2004

PERSOONLIJK RECORD: 19:06

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	IFAM Outdoor	5 km	14:02
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:06

WARD LEUNCKENS

BELGIË

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 10 november 2000

PERSOONLIJK RECORD: 19:10

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	IFAM Outdoor	5 km	14:06	8 ^{ste}
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:10	



JORT BENZ

NEDERLAND

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 8 september 2001

PERSOONLIJK RECORD: 19:03

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Seven Hills Record Run	5 km	14:17	8 ^{ste}
2024	Groet uit Schoorl Run	10 km	31:21	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:03	7 ^{de}

EDWIN SJERPS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 november 1997

PERSOONLIJK RECORD: 18:32

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	28:47	
2025	Dutch Championships	5 km	14:23	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6.4 km	18:45	5 ^{de}
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:32	8 ^{ste}

JULES VANSTEENKISTE

BELGIË

LEEFTIJD: 20 jaar

GEBOORTEDATUM: 9 januari 2005

PERSOONLIJK RECORD: 19:06

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Semi-Marathon International Lille	5 km	14:42	
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:06	

TRISTAN GEVAERT

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 16 januari 2004

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	29:12	
2023	Night of Athletics	5 km	14:13	5 ^{de}



DAAN LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 19 jaar

GEBOORTEDATUM: 15 juni 2006

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	IFAM Outdoor	5 km	14:26
2024	10 km Road Championchips	10 km	31:31

ABDI HASSAN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 1 januari 1999

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Night of Athletics	5 km	14:25	6de
2024	Valencia Ibercaja by Kiprun	10 km	29:37	

TEUN TER HAAR

NEDERLAND

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 maart 2003

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Arrow Venloop	5 km	14:36
2025	Valencia Ibercaja by Kiprun	10 km	29:47

MERLIJN VAN DER VELDEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 7 januari 2003

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Valencia Ibercaja by Kiprun	10 km	29:56
2024	Seven Hills Record Run	5 km	14:35

MATTEO SCIEUR

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar



GEBOORTEDATUM: 1 januari 2004
PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	IFAM Outdoor	5 km	14:33
------	--------------	------	-------

STAN SCHIPPEREN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 23 jaar
GEBOORTEDATUM: 29 november 2001
PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	29:14
2024	Seven Hills Record Run	5 km	14:37

WILLIAM VAN EEKEN

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1994
PERSOONLIJK RECORD: 19:29

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Seven Hills Record Run	5 km	14:40
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:49
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:29
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	30:58

DAAN VAN DER VELDEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar
GEBOORTEDATUM: 21 februari 2000
PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2022	Valencia Ibercaja by Kiprun	10 km	32:06
2021	Sparkassen Jump 'n Run Meeting	5 km	15:25

WOUT DE WAEGENAERE

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar
GEBOORTEDATUM: 2 oktober 2003
PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING



2025 Ciney Golden Series 1500m 3:52:22 1^{ste}

JEFF DE BONDT

BELGIË

GEBOORTEJAAR: 1998

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Flanders Cup OLSE	5 km	14:56	1 ^{ste}
2025	Runners' lab Bashir's Run	21,1 km	01:08	

YARI ZWART

BELGIË

GEBOORTEJAAR: 2003

PERSOONLIJK RECORD: 19:29

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Belgian U23 Championchips	5 km	15:13	3 ^{de}
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:48	
2024	10 km Road Championchips	10 km	31:26	

GERT TIJHUIS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Runnersworld Utrecht Track meeting	1500 m	4:00	
2025	BIG Mile	1 Mijl	4:21	

RUBEN VERHEYDEN

BELGIË

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 22 december 2000

PERSOONLIJK RECORD: 19:06

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Meeting de Paris	1500m	3:30:99	8 ^{ste}
2024	5 km Route de Lille	5 km	13:37	3 ^{de}
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:06	



TOPATLETEN VROUWEN

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

MAUREEN KOSTER

NEDERLAND

LEEFTIJD: 33 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 juli 1992

PERSOONLIJK RECORD: 20:48

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	10K Facsa Castellón	10 km	31:20	
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:54	NL record
2020	Seven Hill Test Run	5 km	15:25	1 ^{ste}
2018	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	20:48	4 ^{de}

INEKE VAN KOLDAM

NEDERLAND

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 november 1997

PERSOONLIJK RECORD: 20:59

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	IFAM Outdoor	5 km	15:34	5 ^{de}
2025	10K Valencia Ibercaja by Kiprun	10 km	32:07	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	21:12	1 ^{ste}
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	20:59	5 ^{de}

JENNIFER GULIKERS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 31 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 augustus 1994

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Singelloop Utrecht 10 KM	10 KM	32:33	1 ^{ste}
2025	IFAM Oordegem	5 km	15:05	
2025	Semi-Marathon International Lille	10 km	32:46	

NEL VANOPSTAL

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 28 augustus 2004



PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	TIPOS P-T-S Meeting	1500m	4:08:07	6 ^{de}
2023	15 ^{de} Stessens 1 mei meeting	3000m	9:44:49	8 ^{ste}

MEREL VAN DER MAREL

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 1 november 1999

PERSOONLIJK RECORD: 21:33

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	BIG5	5 km	16:23	5 ^{de}
2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	34:13	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	21:36	3 ^{de}
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	21:33	8 ^{ste}

INGE LUGTENBERG

NEDERLAND

LEEFTIJD: 19 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 augustus 2006

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Next Generation Athletics	5 km	16:17	3 ^{de}
2025	Alva Laval Stevensloop	10 km	34:46	1 ^{ste}

LOES KEMPE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 20 jaar

GEBOORTEDATUM: 25 mei 2005

PERSOONLIJK RECORD: 21:45

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Arrow Venloop	5 km	16:50	1 ^{ste}
2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	34:46	

YASMINE ABBES

NEDERLAND

LEEFTIJD: 23 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 februari 2002

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend



menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Boston University David Hmery Valentine Invitational	3000m	9:11:95	6 ^{de}
2023	Next Generation Athletics	1500m	4:17:98	2 ^{de}

YASMINE HILLEBRINK

NEDERLAND

PERSOONLIJK RECORD: 16:39

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Huis & Hypotheek Stadsloop Appingedam	5 KM	18:05	
2025	Hunebedloop	10 KM	36:55	1 ^{ste}



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 Chronorace.

KANALEN

WEBSITE

www.4mijl.nl

SOCIAL MEDIA

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

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