



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

RUNNERS GUIDE

Zondag 11 OKTOBER 2026





menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

WELKOM

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de 39e editie van de Menzis 4 Mijl van Groningen.

In deze Runners Guide vind je alle belangrijke info over jouw deelname.
Zo sta jij op zondag 11 oktober zorgeloos aan de start!

Veel succes met de laatste voorbereidingen!

Organisatie Menzis 4 Mijl van Groningen



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

EVENT PROGRAMMA

ZONDAG 11 OKTOBER

TIJD	ACTIVITEIT	PLAATS
10:00 uur	Ophalen startnummers Kids First Mini 4 Mijl	Hereplein, Groningen
10:30 – 15:00 uur	Ophalen startnummers Menzis 4 Mijl van Groningen	Sportcentrum Beatrixoord, Haren
11:00 uur	Start Kids First Mini 4 Mijl	Hereplein, Groningen
12:00 uur	Start Menzis 4 Mijl van Groningen	Kerklaan, Haren
± 16:15 uur	Finish laatste deelnemer	



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

JOUW STARTNUMMER

INDIVIDUELE STARTNUMMERS

Heb jij je ingeschreven voor 6 september? Dan ontvang je jouw startnummer in de week van het evenement thuis (alleen Nederlandse adressen). *Geen startnummer thuisgestuurd gekregen voor zaterdag 10 oktober?* Kom dan op zaterdag of zondag naar de helpdesk op de onderstaande tijden en locaties.

STARTNUMMER OPHALEN EN OPENINGSTIJDEN HELPDESK

Heb jij je op of na 6 september ingeschreven? Of heb je een buitenlands adres? Dan kun je jouw startnummer ophalen bij de helpdesk:

Vrijdag 9 oktober 12.00 – 18.00 uur
(scholen en bedrijven) – Laan Corpus Den Hoorn 108, Groningen

Zaterdag 10 oktober 12.00 – 15.00 uur
(individuele deelnemers) – Laan Corpus Den Hoorn 108, Groningen

Zondag 11 oktober 10.30 – 15.00 uur
(individuele deelnemers, bedrijven en scholen) – Sportcentrum Beatrixoord, Haren

Wil je het startnummer van iemand anders afhalen? Dit kan enkel op vertoon van zijn/haar e-mail met daarin het startnummer.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

STARTNUMMER TEAMS/SCHOLEN

STARTNUMMERS DEELNEMERS BEDRIJVENLOOP

De Teamcaptains ontvangen de startnummers en bestelde shirts van alle deelnemers in één pakket. Stem met je teamleider af hoe jij je startnummer ontvangt.

STARTNUMMERS DEELNEMERS IN SCHOLEN

Groepsleiders ontvangen de startnummers van alle deelnemers in één pakket. Stem met je groepsleider af hoe jij je startnummer ontvangt.



menzis

4 MIJL VAN
GRONINGEN

EVENT DAG

Zondag 11 OKTOBER 2026





**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PENDELTREIN

Op zondag 11 oktober kunnen deelnemers kosteloos gebruikmaken van de speciale pendeltrein. Arriva biedt 2x per uur een treindienst aan die alleen voor deelnemers van de Menzis 4 Mijl beschikbaar is. Deze trein rijdt van Groningen CS in één keer door naar Station Haren en stopt niet op station Groningen Europapark.

Vanaf station Haren is het slechts een korte wandeling naar de startvakken. De treindienst zal ook voor aanvang van het evenement zichtbaar zijn in de reisplanners.

BEKIJK DE VOLLEDIGE BEREIKBAARHEIDSINFORMATIE OP [ONZE WEBSITE](#)

Vertrektijden station Groningen	Aankomsttijden station Haren
09:51 uur	09:57 uur
10:21 uur	10:27 uur
10:51 uur	10:57 uur
11:21 uur	11:27 uur
11:51 uur	11:57 uur
12:21 uur	12:27 uur
12:51 uur	12:57 uur
13:21 uur	13:27 uur
13:51 uur	13:57 uur
14:21 uur	14:27 uur



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PENDELTREIN

Wil je met de trein naar Haren op zondag 11 oktober? Bestel dan **gratis** een Arriva 4 Mijl Express ticket. Deze kun je bestellen met een kortingscode en de link die je in de infomail ontvangt. Weet je nog niet zeker of je met de trein of bus gaat? Bestel dan alsnog het Arriva 4 Mijl Express ticket, zodat je op het laatst nog kan kiezen hoe je bij de start aankomt.

Hoe werkt het bestellen?

- Ga naar de Arriva ticketshop via de link in de infomail en bestel het Arriva 4 Mijl Express treinticket.
- Vul je gegevens in en doorloop de stappen.
- Gebruik de 100% kortingscode uit je mail bij het afrekenen.

Goed om te weten:

- Het ticket is **alleen geldig op zondag 11 oktober** in de Arriva-trein tussen **Groningen en Haren** (4Mijl Express).
- Het ticket is **niet geldig** in de treinen van NS.
- Print het ticket uit of voeg deze toe aan de Arriva-app op je telefoon.
- Wil je het ticket als PDF op je telefoon gebruiken? Zet dan NFC (betalen met je telefoon) uit op je telefoon. **LET OP:** Doe je dit niet? Dan kan het gebeuren dat je onbedoeld incheckt met je bankpas in plaats van met het 4 Mijl ticket. Jet betaalt dan zelf voor je reis.



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PENDELBUSSEN

Op zondag 11 oktober rijden er, uitsluitend voor deelnemers (op vertoon van je startnummer) van de Menzis 4 Mijl van Groningen, pendelbussen tussen Haren en Groningen.

Deze pendelbussen hebben geen schema en blijven heen en weer rijden tussen Groningen en Haren tussen de aangegeven tijden hiernaast.

LET OP: NIEUWE LOCATIE TERUGREIS VANAF OUDE BUSSTATION

BEKIJK DE VOLLEDIGE BEREIKBAARHEIDSGEGEVENS OP ONZE WEBSITE

Naar de start – 09.30 uur tot 14.15 uur

Van 09.30 tot 11.15 uur

Deelnemers wave 1 t/m 6

Vanaf het oude busstation Groningen (noordkant van het station), P+R Hoogkerk, P Gasunie en bushalte P3 Euroborg (Parkeren Hanos) rijden er pendelbussen naar Halte 1 (Centrum Haren, rotonde Molenweg).

Deelnemers wave 7 t/m 19

Vanaf het oude busstation Groningen (noordkant van het station), P+R Hoogkerk, P Gasunie en bushalte P3 Euroborg (Parkeren Hanos) rijden er pendelbussen naar Halte 2 (Rijksstraatweg t.h.v. Dilgtweg).

Vanaf 11.15 uur

Deelnemers wave 7 t/m 19

Vanaf het oude busstation Groningen (noordkant van het station), P+R Hoogkerk, P Gasunie en bushalte P3 Euroborg (Parkeren Hanos) rijden er pendelbussen naar Halte 3 (Einde Helperzoom).

Na de finish – 14.15 uur tot 17.30 uur

Vanaf het oude busstation (noordkant van het station) rijden er pendelbussen naar de P3 Euroborg (P Hanos), Transferium Hoogkerk, P Gasunie en Transferium Haren.

De bussen vanaf het vernieuwde busstation zijn géén pendelbussen, maar regulier openbaar vervoer. Hiervoor geldt dan ook een normaal tarief.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

SLINGER

SAMEN MET SLINGER NAAR DE MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN

Met dit platform kun je eenvoudig een rit delen met andere lopers of supporters, waardoor je niet alleen op reiskosten bespaart, maar ook jouw ecologische voetafdruk verkleint.

Heb je nog plekken vrij in de auto?

Bied dan zo snel mogelijk je rit aan via de tool, zodat andere deelnemers met je mee kunnen rijden. [Klik hier](#) voor de tool.

Wil je liever zelf meerijden met iemand?

Meld je dan alvast aan voor de wachtlijst. Zodra er een rit wordt aangeboden vanuit jouw vertrekplaats of in de buurt, ontvang je een mailtje en kun je een plek boeken.



Samen rijden met andere bezoekers is veel leuker!

Deel of boek je rit heel eenvoudig én binnen twee minuten.

[Lees meer over dit initiatief](#)

- ✓ Beter voor het klimaat
- ✓ Kosten delen
- ✓ Veel gezelliger

Rit aanbieden

Meerijden

EN | NL | FR | DE



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

KLEDINGWAGENS

Per wave rijdt er een kledingwagen. Het nummer van jouw kledingwagen is gelijk aan je wavenummer. Bij deze kledingwagen kun je voor de start een klein tasjes met wat kleding afgeven en na de finish weer ophalen. Jouw kledingtas wordt dus tijdens jouw loop naar Groningen gebracht. Op startnummer staat de locatie in Haren, de locatie in Groningen en de vertrektijden beschreven.

Aan het startnummer zit ook een afscheurbare tassenstrip die correspondeert met het nummer op het startnummer. Deze moet aan de tas worden bevestigd.

Om dit proces zo effectief mogelijk te laten verlopen is het alleen toegestaan kleine tassen met een formaat van 30 (l) x 20 (b) x 50 (h) cm te gebruiken.

LET OP:

- Grote sporttassen of travelbags zullen niet worden aangenomen
- Het gebruik van de kledingwagens is op eigen risico.
- Haal direct na de finish je tas weer op. De kledingwagen blijft bij de finish staan tot 2 uur na de start van je wave. Houd hier dus rekening mee!
- Voor waves 2, 3 en 7 t/m 19 is er een nieuwe afhaallocatie bij de Praediniussingel.
- Alle tassen die overblijven gaan via de Vismarkt (tot 18h00) naar ons kantoor waar het kan worden opgehaald.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

STARTVAKKEN

Mag ik mijn rugtas of camelbag meenemen in het startvak?

Het is niet toegestaan om tassen/rugzakken mee te nemen in de startvakken (m.u.v. camelbags) of deze onbeheerd achter te laten rondom het evenemententerrein of parcours. Alles wat onbeheerd wordt achtergelaten, wordt verwijderd en weggegooid in verband met de veiligheid.

Achtergebleven kleding:

Kom in loopkleding naar de start! Bij koeler weer raden we wel aan een oude trui, jasje of poncho aan te houden tot vlak voor de start. Deze kleding kun je voor vertrek over een hek hangen en het komt op een goede plek terecht.

De Gemeente Groningen zet zich dit jaar samen met textielinzamelaar en -sorteerbedrijf Sympany in om deze kleding in te zamelen en op een verantwoorde manier te verwerken. Alle kleding die achterblijft na de laatste loper, krijgt een nieuwe bestemming: De nog draagbare kleding wordt hergebruikt en de rest wordt zorgvuldig gerecycled tot nieuwe grondstoffen. Zo voorkomen we samen verspilling en dragen we allen bij aan een circulaire textielketen. Een deel van het textiel kan ook weer terecht komen bij de Textielhub in Groningen waar er mooie producten van worden gemaakt.

SYMPANY
Stof tot grondstof

[Lees meer over Sympany - Stof tot Grondstof](#)

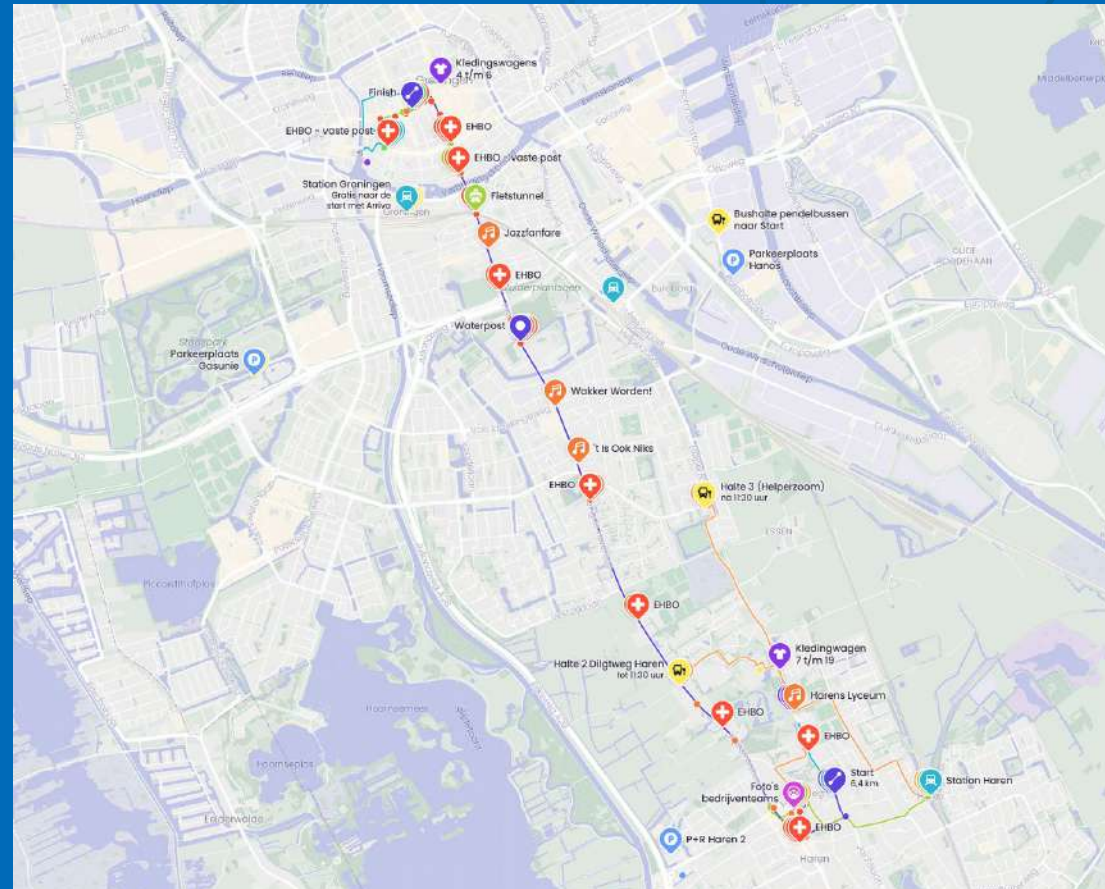


menzjs

4 MIJL VAN
GRONINGEN

PARCOURSKAART

Bekijk alle informatie over het parcours op onze digitale kaart.
Klik op de afbeelding om naar de kaart te gaan.





menzjs

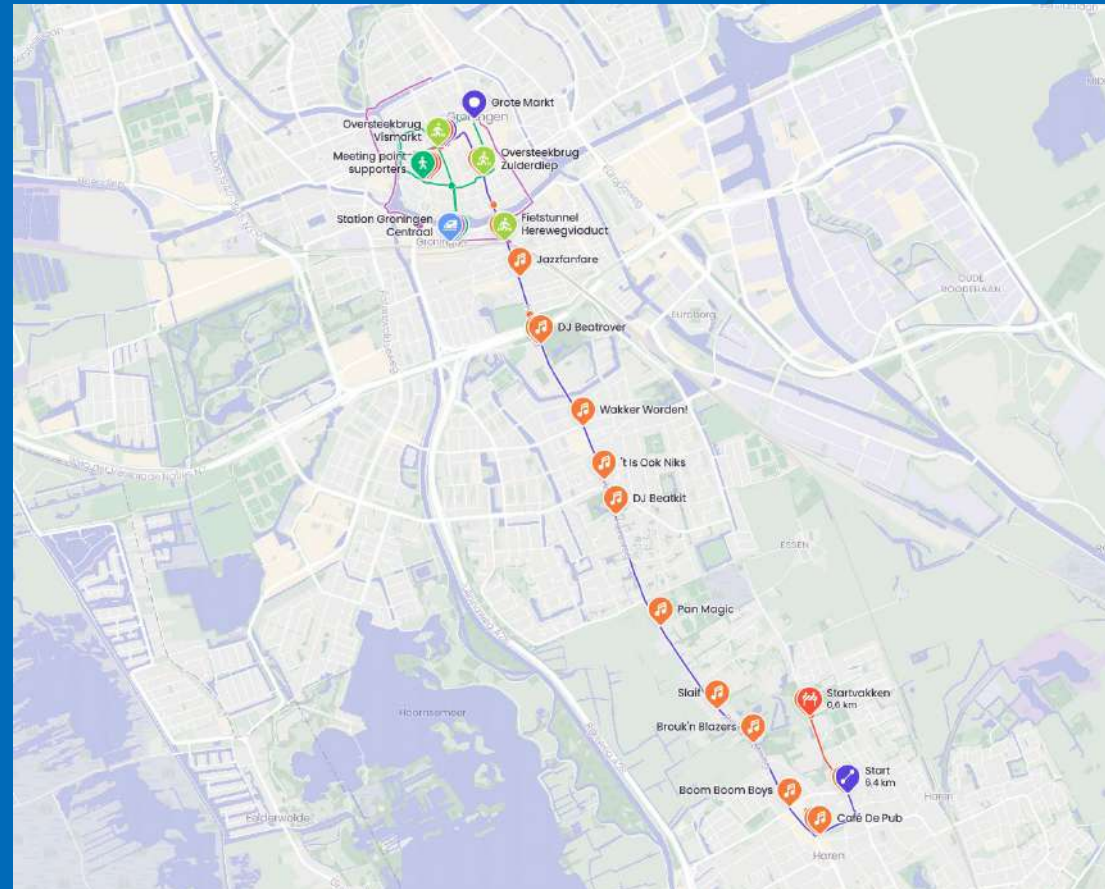
4 MIJL VAN
GRONINGEN

TOESCHOUWERS

Heb jij supporters die je komen aanmoedigen?

Laat ze dan deze informatie over looproutes voor toeschouwers zien op deze digitale kaart.

Klik op de onderstaande afbeelding om naar de kaart te gaan.





menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

STARTPROCEDURE

STARTEN IN WAVES:

Tijdens de Menzis 4 Mijl van Groningen start je in waves. Op je startnummer staat in welke wave je bent ingedeeld en hoe laat deze van start gaat. Het nummer van de wave correspondeert met je kledingwagen.

Om het veilig en vooral ook goed te kunnen lopen hanteren we een druppelstart. De startstreep is wat versmalt waardoor er op de eerste kilometers meer ruimte ontstaat om lekker te kunnen lopen.

Het starten van een startwave duurt daarom een aantal minuten. Dit heeft geen effect op je tijd aangezien deze registratie in gaat als je de startlijn passeert. Sta je vooraan in het vak? Dan kom je enkele minuten eerder over de startlijn dan deelnemers achteraan in het vak.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

STARTWAVES

TOEGEWEZEN STARTWAVE

Er staan op zondag 11 oktober met 30.000 deelnemers aan de start. Daarom vragen we extra aandacht voor het verloop van de start. Hierin is belangrijk om de indeling per wave in stand te houden. Het is dus ook van belang om in de aan jouw toegewezen startwave te starten. Deze indeling is op volgorde van inschrijving gedaan.

SAMEN LOPEN

Samen lopen is mogelijk. Hierbij is echter niet toegestaan om in een eerdere startwave van start te gaan, starten in een latere startwave is wel mogelijk. Wil je samen lopen? **Loop dan samen in de latere wave.**

Hier zal duidelijk op gecontroleerd worden bij ingangen van de startvakken!

Als ouder van een deelnemer aan de Jeugdloop is het mogelijk aan te sluiten in de Jeugdloop. Dit geldt voor 1 ouder per kind en op vertoon van een eigen startnummer. De kinderen mee laten lopen in de wave van de ouder kan ook.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

STARTTIJDEN WAVES

TIJD	WAVE
12:00 uur	Wave 1 – Wedstrijdloop
12.05 uur	Wave 2 – Bedrijvenloop
12.15 uur	Wave 3 - Bedrijvenloop
12:25 uur	Wave 4 - Bedrijvenloop
12:35 uur	Wave 5 – Bedrijvenloop
12.45 uur	Wave 6 – Bedrijvenloop
12.55 uur	Wave 7 – Recreantenloop
13.05 uur	Wave 8 - Recreantenloop
13.15 uur	Wave 9 – Recreantenloop + Jeugdloop
13.25 uur	Wave 10 - Jeugdloop

TIJD	WAVE
13:35 uur	Wave 11 - Jeugdloop
13.45 uur	Wave 12 – Recreantenloop
13.55 uur	Wave 13 – Recreantenloop
14.05 uur	Wave 14 – Recreantenloop
14.15 uur	Wave 15 – Recreantenloop
14.30 uur	Wave 16 – Recreantenloop
14.45 uur	Wave 17 – Recreantenloop
15.00 uur	Wave 18 – Recreantenloop
15.15 uur	Wave 19 – Recreantenloop



menzis

4 MIJL VAN
GRONINGEN

VERZORGINGSPOST

Verzorging onderweg

Tijdens de Menzis 4 Mijl van Groningen is er één verzorgingspost waar bekertjes water uitgedeeld worden. Deze bevindt zich op 4,5 km ter hoogte van het Sterrebos. Het water wordt verzorgd door Waterbedrijf Groningen.

Samen zorgen we voor schoon en betrouwbaar drinkwater, voor nu en in de toekomst. Meer weten over [Waterbedrijf Groningen](#)?

Bij de waterpost is er een specifieke **waste zone** om jouw bekertje weg te gooien. Houd hier rekening mee. Zo houden we samen de stad schoon!

Finishverzorging

Na de finish wordt er water, een Powerade sportdrink en een HiPRO Protein bar uitgedeeld.

Natuurlijk krijg je hier ook een medaille!



Waterbedrijf
Groningen





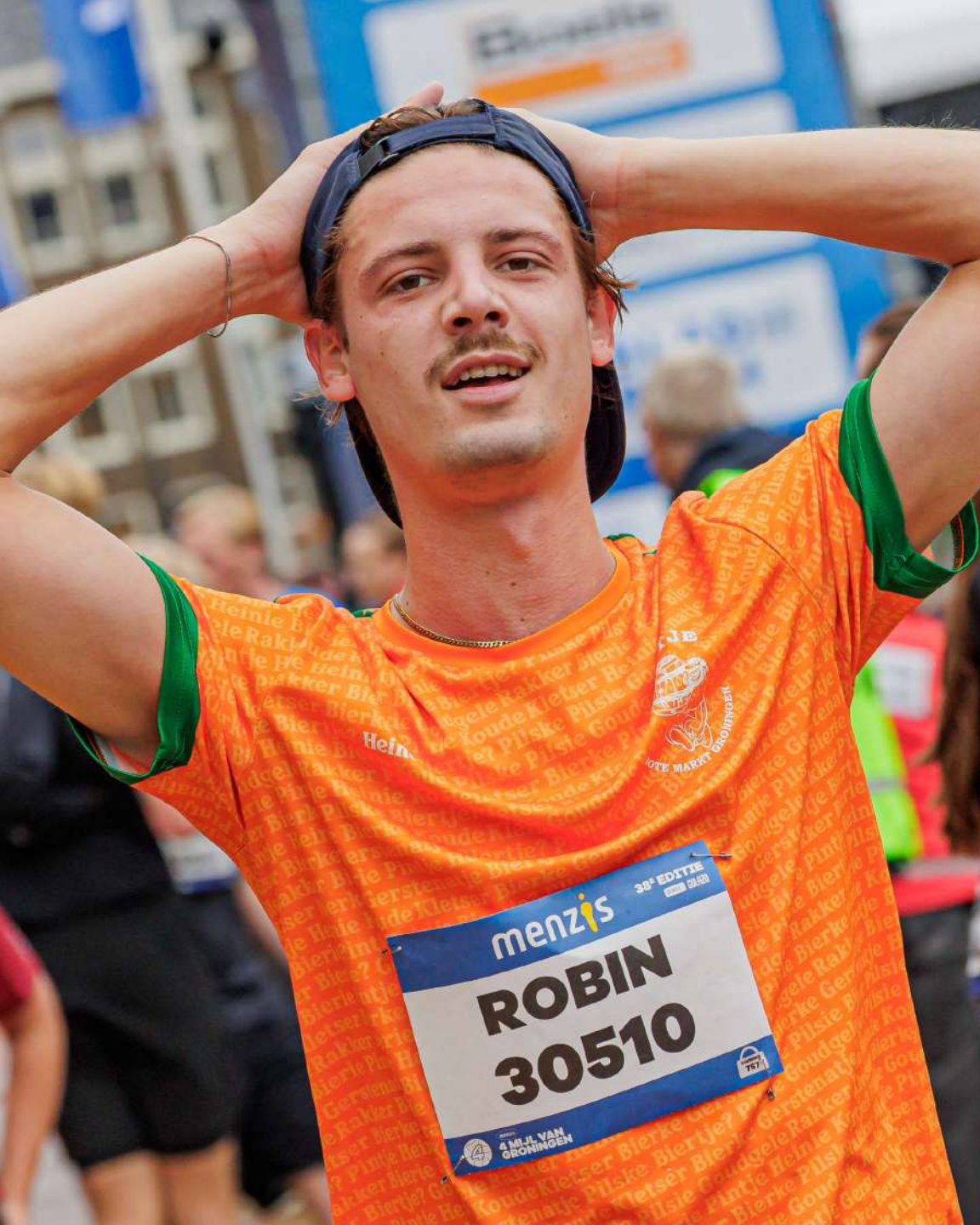
menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

VERANTWOORD LOPEN

Om op een verantwoorde manier deel te nemen is het naast een goede voorbereiding van groot belang dat je tijdens en na je loopprestatie goed naar je lichaam luistert.

Lees hieronder de adviezen die jou helpen om goed voorbereid van de Menzis 4 Mijl van Groningen te genieten.

- Pas je kleding aan op het weer. Houd hierbij ook rekening met de gevoelstemperatuur. De gevoelstemperatuur is met name afhankelijk van wind en vochtigheid. Laat je niet verrassen!
- Luister naar je lichaam. Loop je anders dan tijdens het trainen, of heb je last van de warmte pas dan je looptempo aan om te voorkomen dat je uit moet stappen. Probeer niet koste wat het kost je PR te halen. Krijg je toch klachten; last van duizeligheid, braken, misselijkheid, kan je niet meer goed nadenken of lopen stap dan uit en vraag om hulp.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

VERANTWOORD LOPEN

- Start rustig en controleer je tempo. Elke seconde per kilometer te hard in begin van de race kan aan het einde resulteren in minutenverlies per kilometer.
- Loop op je eigen tempo en vermijd tempoverhogingen en sprints in de laatste kilometers.
- Heb je, ondanks een goede voorbereiding en het lezen van de medische voorlichting, nog urgente vragen over training, blessures, voeding o.i.d. nog vragen, dan adviseren wij je contact op te nemen met jouw huisarts.

[Bekijk alle adviezen op onze website.](#)



menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

BEDRIJVENLOOP

Tijdens de Menzis 4 Mijl van Groningen zijn er twee onderdelen voor de Bedrijvenloop: de wedstrijdloop en recreanten.

Alleen de teams die deelnemen aan de wedstrijd komen terug in de teamuitslag. De deelnemers aan de Bedrijvenloop hebben toegang tot de toegewezen horecalocaties. Hier kun je na de 4 Mijl met collega's verzamelen, wat drinken en eten en vooral nagenieten van de loop.

De teamcaptain is verantwoordelijk voor het verdelen van de startnummers. De consumptiebonnen (3 p.p.) zitten aan het startnummer en zijn alleen geldig in de aangewezen horecalocatie. Elders worden deze geweigerd!





menz's

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

HORECALOCATIES

<u>Bar Gusto</u>	<u>Bar Smoke</u>	<u>Bistro NOK</u>	<u>Café de Prins</u>	<u>Café Wolthoorn & Co</u>
<u>FIXY (Cilinder)</u>	<u>Corps de Garde</u>	<u>De Drie Gezusters</u>	<u>The Dog's Bollocks</u>	<u>WIJCK</u>
<u>De Uurwerker</u>	<u>DOT Groningen</u>	<u>Eetcafé de Stadtlander</u>	<u>Feithhuis</u>	<u>Grand Café Time Out</u>
<u>Graansilo</u>	<u>Four Roses</u>	<u>Halbert Hotel</u>	<u>Harbour Cafe</u>	<u>Het Oude Raadhuis</u>
<u>Het Zwarte Schaap</u>	<u>Kijff</u>	<u>Mr Smith's Loft</u>	<u>News Café</u>	<u>Schimmelpenninckhuys</u>
<u>The Market Hotel Groningen</u>	<u>TOTT</u>	<u>World of Barista in Grand Theatre Groningen</u>	<u>World of Barista</u>	<u>Puddingfabriek</u>



menz's
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

HORECALOCATIES

<u>Taveerne Rabenhaupt</u>	<u>Boccaccio</u>	<u>Cafe de Walrus</u>	<u>Capricio</u>	<u>Cantina Mexicana</u>
<u>Cervantes</u>	<u>Chaplin's Pub</u>	<u>d'Ouwe Brandweer</u>	<u>De Sigaar</u>	<u>De Sleutel</u>
<u>Doppio</u>	<u>Grandcafe Mr. Bakels</u>	<u>Hemmingway's</u>	<u>Hotel Weeva</u>	<u>Huis de Beurs</u>
<u>Huize Maas</u>	<u>Moro</u>	<u>O'Malley</u>	<u>Pacific</u>	<u>Stadscafé Pronk</u>
<u>Restaurant Weeva</u>	<u>Proeflokaal Hooghoudt</u>			



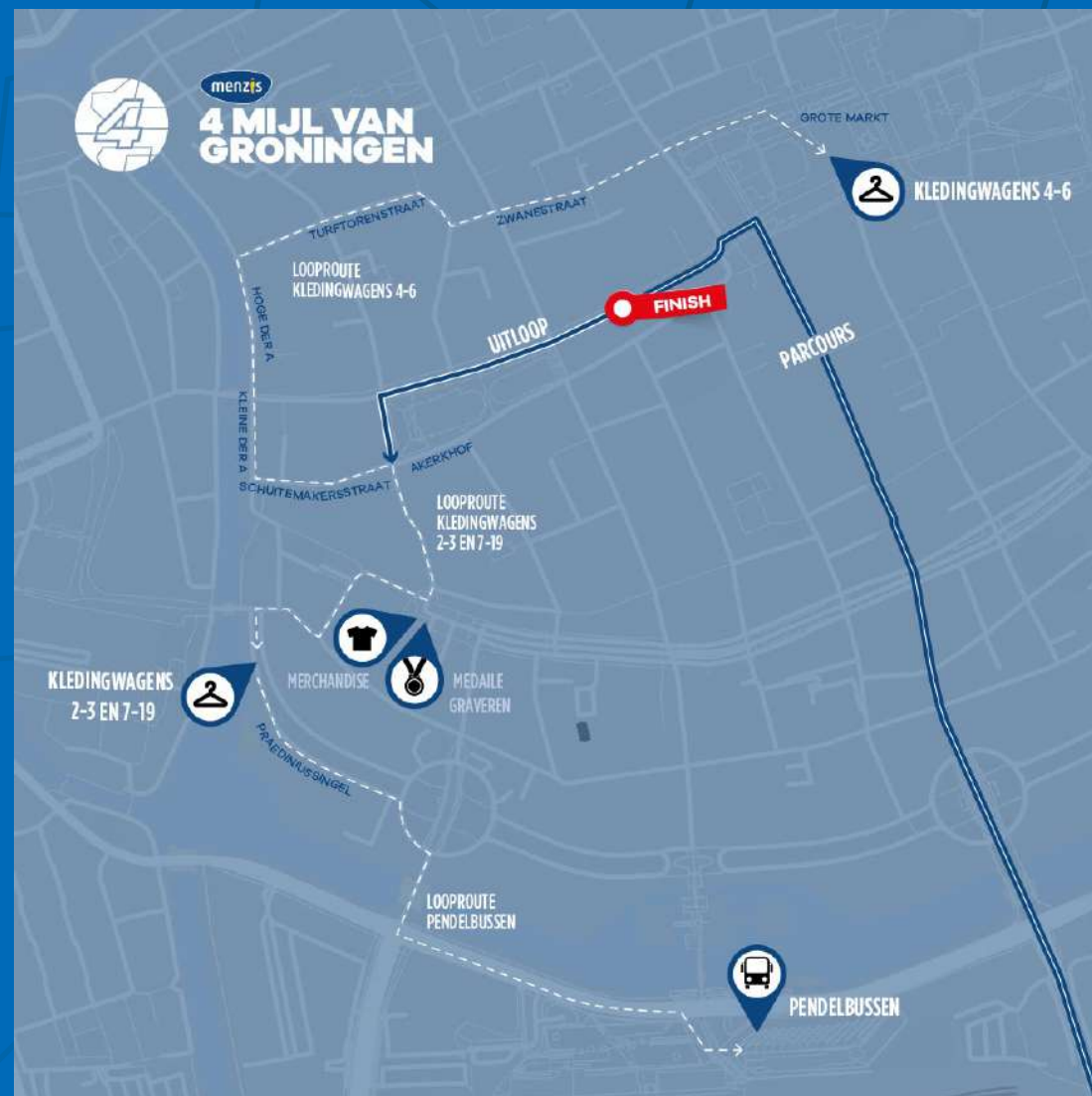
menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

NA DE FINISH

LET OP: De looproute na de finish is dit jaar aangepast. Bekijk daarom de plattegrond vooraf goed voor de nieuwe situatie. Zo weet je na jouw finish meteen waar je naartoe moet.

Afspreken na de finish: kies een verstandige meeting point

De finish van de 4 Mijl is een bijzonder moment dat je graag met anderen wilt delen. Omdat het bij de finish vaak erg druk is, is het handig om vooraf een duidelijk meeting point af te spreken. Spreek bijvoorbeeld af om elkaar na afloop te ontmoeten bij de kledingwagen of op de Westerhaven. Zo wordt de doorstroming in het finishgebied beter geregeld en voorkomen we opstoppen. Daarnaast is het voor jou en je supporters veel overzichtelijker en prettiger om elkaar terug te vinden. Maak dus vooraf een duidelijke afspraak en geniet daarna samen van jullie prestatie!





menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

JEUGDLOOP

Loopt jouw kind mee met de 4 Mijl? Zorg voor contactgegevens.

Loopt je kind alleen de 4 Mijl of lopen jullie samen? Dan is het verstandig om ervoor te zorgen dat je kind altijd jouw telefoonnummer bij zich draagt. Mocht je elkaar onverhoopt kwijtraken in de drukte, dan kan er snel contact met je worden opgenomen. Dit kan heel eenvoudig door het nummer op een polsbandje te schrijven, een briefje in een zakje te stoppen of het nummer op de achterkant van het startnummer te noteren. Zo weet je zeker dat jullie elkaar snel weer terugvinden en kunnen blijven genieten van een ontspannen loopervaring.

Afspreken na de finish: LET OP! Nieuwe situatie na de finish! Kies een verstandige meetingpoint

De finish van de 4 Mijl is een bijzonder moment dat je graag met anderen wilt delen. Omdat het bij de finish vaak erg druk is, is het handig om vooraf een duidelijk meetingpoint af te spreken. Spreek bijvoorbeeld af om elkaar na afloop te ontmoeten bij de kledingwagen aan de Praediniussingel, bij Trainmore of Minerva (Merchandise/Graveren). Zo wordt de doorstroming in het finishgebied beter geregeld en voorkomen we opstoppen. Daarnaast is het voor jou en je supporters veel overzichtelijker.



menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

KIDS FIRST MINI 4 MIJL

Loopt jouw kind mee met de Kids First Mini 4 Mijl? Dan kunnen de startnummers afgehaald worden bij Hereplein vanaf 10:00. Hier is ook gelijk de start om 11:00. De kinderen lopen door tot aan Doppio/Akerkhof. Daar worden ze opgehaald nadat ze een medaille en water gekregen hebben.

Zorg voor contactgegevens.

Loopt je kind alleen de 4 Mijl of lopen jullie samen? Dan is het verstandig om ervoor te zorgen dat je kind altijd jouw telefoonnummer bij zich draagt. Mocht je elkaar onverhoopt kwijtraken in de drukte, dan kan er snel contact met je worden opgenomen. Dit kan heel eenvoudig door het nummer op een polsbandje te schrijven, een briefje in een zakje te stoppen of het nummer op de achterkant van het startnummer te noteren. Zo weet je zeker dat jullie elkaar snel weer terugvinden en kunnen blijven genieten van een ontspannen loopervaring.



menzis
**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

MEDAILLE GRAVEREN

LAAT JE FINISHTIJD VEREEUWIGEN OP JE MEDAILLE

Heb je medaillegraving besteld bij je inschrijving? Dan kun je op vertoon van jouw startnummer jouw medaille laten graveren met jouw finishtijd. Je kunt enkel de medaille laten graveren op de dag van de race. Let op, bij de Kids First Mini 4 Mijl is graving alleen met naam mogelijk, niet met eindtijd!

De stand voor het medaille graveren staat bij hoek Gedempte Zuiderdiep / Munninkeholt (bij Academie Minerva).

Heb je dit niet vooraf besteld?

Geen nood, je kan ter plaatse nog je medaille laten graveren. Voor de individuele deelnemers en de bedrijvenloop kan dat voor €17,50 en voor deelnemers van de Jeugdloop en Kids First Mini 4 Mijl kan dat voor €10,00.





menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

BEKIJK DE UITSLAGEN

Waar kan ik mijn eindtijd vinden?

Nadat jij de finishlijn bent gepasseerd, gaan we zo snel mogelijk aan de slag met het verwerken van jouw eindtijd. Deze komen in het uitslagenoverzicht te staan.

Die staan op de [uitslagenpagina op de website](#).





menzis

**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PERSOONLIJKE FOTO'S

Wil jij na afloop jouw persoonlijke foto's zien? Bekijk dan de foto's van MarathonPhotos.

Marathon Photos is de officiële fotoservice van de Menzis 4 Mijl van Groningen. Zij maken van alle deelnemers foto's langs het parcours en bij de finish.

Registreer je nu al en ontvang een reminder van zodra de foto's online verschijnen via deze [link](#).



START

menzis

menzis

MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN



menzis
4 MIJL VAN GRONINGEN

menzis

Boels
RENTAL

POUW
RENT
AUTOVERHUUR



menzis
4 MIJL VAN GRONINGEN

menzis

KWF

POUW
RENT
AUTOVERHUUR

Veel succes en plezier voor alle deelnemers
aan de Menzis 4 Mijl en de Menzis 4Mijl4You!

menzis



ONZE SPONSOREN EN PARTNERS

HOOFDSPONSOR



SPONSOREN





ONZE SPONSOREN EN PARTNERS

PARTNERS



SUPPLIERS

