



**4 MIJL VAN
GRONINGEN**

PERSMAP

MENZIS 4 MIJL VAN
GRONINGEN

11 OKTOBER 2026



INHOUDSOPGAVE

PERSMAP MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2026.....	3
PARCOURS	4
STARTLIJST MANNEN.....	5
TOPATLETEN VROUWEN	14
UITSLAGEN	17
KANALEN	17



PERSMAP MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2026

Op zondag 11 oktober 2026 gaat de Menzis 4 Mijl van Groningen van start. Tijdens de 39^e editie van dit hardloopevenement verschijnen er ruim 30.000 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 11 OKTOBER

11:00	Start Kids First 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
12:55	Recreantenloop (wave 7)	Kerklaan, Haren
13:05	Recreantenloop (wave 8)	Kerklaan, Haren
13:15	Recreantenloop + Jeugdloop (wave 9)	Kerklaan, Haren
13:25	Jeugdloop (wave 10)	Kerklaan, Haren
13:35	Jeugdloop (wave 11)	Kerklaan, Haren
13:45	Recreantenloop (wave 12)	Kerklaan, Haren
13:55	Recreantenloop (wave 13)	Kerklaan, Haren
14:05	Recreantenloop (wave 14)	Kerklaan, Haren
14:15	Recreantenloop (wave 15)	Kerklaan, Haren
14:30	Recreantenloop (wave 16)	Kerklaan, Haren
14:45	Recreantenloop (wave 17)	Kerklaan, Haren
15:00	Recreantenloop (wave 18)	Kerklaan, Haren
15:15	Recreantenloop (wave 19)	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/map/menzis-4-mijl-van-groningen-2026-deelnemers-8b5446b?source=embed>

De kaart voor toeschouwers is via de volgende link te bekijken: <https://wolfmaps.com/map/menzis-4-mijl-van-groningen-2026-toeschouwers-7b8383b?source=embed>

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 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	LAND
M1	Mike	FOPPEN	NED
M2	Thomas	VANOPPEN	BEL
M3	Nik	LEMMINK	NED
M4	Yorick	VAN DE KERKHOVE	BEL
M5	Frank	FUTSELAAR	NED
M6	Elhassan	MOUJAHID	MAR
M7	Kobe	HERMANS	BEL
M8	Thijs	NIJHUIS	DEN
M9	Milco	HAHURY	NED
M10	Jules	VANSTEENKISTE	BEL
M11	Ward	LEUNCKENS	BEL
M12	Stan	SCHIPPEREN	NED
M14	Daan	LIEVENS	BEL
M15	Casper	LIEVENS	BEL
M16	Mathis	LIEVENS	BEL
M17	Tom	HENDRIKSE	NED
M19	Per	VELREADS	NED
M20	Daan	VAN DER VELDEN	NED
M21	Mojalefa	KLOPROGGE	NED
M22	Seb	WALS	NED
M23	William	VAN EEKEN	NED
M24	Jochem	WIERSMA	NED
M25	Kyan	RIDDERBOS	NED
M26	Martijn	VAN DER LECQ	NED
M27	Tristan	GAVAERT	BEL



M28	Mart	NIJHUIS	NED
M29	Oscar	DE KEIJSER	NED
M30	Jan Willem	HAGEN	NED
M31	Jerome	KINDT	BEL

STARTLIJST VROUWEN

STARTNUMMER	NAAM	ACHTERNAAM	LAND
F1	Maureen	KOSTER	NED
F2	Silke	JONKMAN	NED
F3	Evi	FALKENA	NED
F4	Merel	VAN DER MAREL	NED
F5	Inge	LUGTENBERG	NED
F7	Anouk	VAN GILS	NED
F9	Hanna	VAN AALTEN	NED
F10	Yasmine	HILLEBRINK	NED
F11	Lotte	BONHOF	NED
F12	Famke	HEINST	NED
F14	Jennifer	GULIKERS	NED
F15	Ineke	VAN KOLDAM	NED
F16	Loes	KEMPE	NED



TOPATLETEN MANNEN

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

MIKE FOPPEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 29 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 november 1996

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Seven Hills Record Run	5 km	13:17	3 ^{de}
2026	The TEN	10.000 m	27:20,52	(Nederlands record)
2025	BAUHAUS-galan Stockholm	5000 m	13:02,43	

THOMAS VANOPPEN

BELGIË

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 september 1999

PERSOONLIJK RECORD: 18:02

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:02	
2025	Brunssum Parelloop	10 km	28:47	1 ^{ste}
2025	Boris Hanzekovic Memorial	5 km	13:17	6 ^{de}

NIK LEMMINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 28 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 september 1998

PERSOONLIJK RECORD: 17:55

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	17:55	3 ^{de}
2025	Singelloop Utrecht NK 10 KM	10 km	29:09	1 ^{ste}
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:28	1 ^{ste}

YORICK VAN DE KERKHOVE

BELGIË

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 november 2001

PERSOONLIJK RECORD: 18:10



CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:10	5 ^{de}
2024	IFAM Outdoor	5 km	13:52	
2024	10 km Road Championchips	10 km	30:49	

FRANK FUTSELAAR

NEDERLAND

LEEFTIJD: 35 jaar

GEBOORTEDATUM: 16 juli 1991

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Alva Laval Stevensloop	10 km	29:01	1 ^{ste}
2017	Nederlandse Kampioenschappen	10 km	n/b	1 ^{ste}

ELHASSAN MOUJAHID

MAROKKO

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 januari 2000

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	New Balance Kö Meile	5 km	13:38
------	----------------------	------	-------

KOBE HERMANS

BELGIË

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 14 augustus 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	World Athletics Road Running Championships	5 km	13:43
2026	IFAM Oordegem	5 km	13:33

THIJS NIJHUIS

DENEMARKEN

LEEFTIJD: 34 jaar

GEBOORTEDATUM: 20 september 1992

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2022	Fana Stadion, Bergen	10 km	28:38
2021	Monaco Run Herculis	5 km	13:48



MILCO HAHURY

NEDERLAND

LEEFTIJD: 31 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 oktober 1995

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Seven Hills Record Run	5 km	14:00
2026	Night of Athletes, Heusden-Zolder	5 km	13:52

JULES VANSTEENKISTE

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 9 januari 2005

PERSOONLIJK RECORD: 19:06

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:09
2025	Semi-Marathon International Lille	5 km	14:42
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:06

WARD LEUNCKENS

BELGIË

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 10 november 2000

PERSOONLIJK RECORD: 18:54

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:54	8 ^{ste}
2025	IFAM Outdoor	5 km	14:06	
2024	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:10	

STAN SCHIPPEREN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 november 2001

PERSOONLIJK RECORD: 18:23

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:23
2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	29:14
2024	Seven Hills Record Run	5 km	14:37



DAAN LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 20 jaar

GEBOORTEDATUM: 15 juni 2006

PERSOONLIJK RECORD: 19:02

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:02
2024	IFAM Outdoor	5 km	14:26
2024	10 km Road Championchips	10 km	31:31

CASPER LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 februari 2004

PERSOONLIJK RECORD: 19:02

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:30
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:02

MATHIS LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 februari 2004

PERSOONLIJK RECORD: 19:06

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:21
2024	IFAM Outdoor	5 km	14:02
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:06

TOM HENDRIKSE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 28 jaar

GEBOORTEDATUM: 11 augustus 1998

PERSOONLIJK RECORD: 18:28

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:58	
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}



PER VELRAEDS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 23 jaar

GEBOORTEDATUM: 27 november 2002

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	BIG5, Utrecht	5 km	14:12
2026	IFAM Outdoor, Brussel	5 km	14:13

DAAN VAN DER VELDEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 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

MOJALEFA KLOPROGGE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 15 september 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	IFAM Outdoor, Brussel	5 km	14:23
2025	Groet uit Schoorl Run	10 km	29:48

SEB WALIS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2003

PERSOONLIJK RECORD: 18:58

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:58
------	-----------------------------	--------	-------

WILLIAM VAN EEKEN

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1994

PERSOONLIJK RECORD: 19:29



CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:57
2024	Seven Hills Record Run	5 km	14:40
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:29
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	30:58

JOCHEM WIERSMA

NEDERLAND

LEEFTIJD: 19 jaar

GEBOORTEDATUM: 12 november 2006

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Alfa Laval Stevensloop	10 km	30:04
2025	RFFA - Rotterdam Festival For Athletics	5 km	14:23

KYAN RIDDERBOS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2008

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Seven Hills Record Run	5 km	15:08
------	------------------------	------	-------

MARTIJN VAN DER LECQ

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2004

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	Sportpark Orderbos, Apeldoorn	1500 m	3:54
------	-------------------------------	--------	------

TRISTAN GEVAERT

BELGIË

GEBOORTEJAAR: 2004

PB 5 km: 13.57.57

MART NIJHUIS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2000

PB 5 km: 14.38.47



OSCAR DE KEIJSER

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2005

PB 5 km: -

JAN WILLEM HAGEN

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: -

PB 5 km: 15.18.93

JEROME KINDT

BELGIË

GEBOORTEJAAR: 2005

PB 5 km: 14.09



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: 34 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 juli 1992

PERSOONLIJK RECORD: 19:47

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	EK Atletiek Birmingham	10.000 m	n/b	zilver
2025	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:47	1 ^{ste}
2023	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:54	NL record
2020	Seven Hill Test Run	5 km	15:25	1 ^{ste}

SILKE JONKMAN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 29 jaar

GEBOORTEDATUM: 26 januari 1997

PERSOONLIJK RECORD: 20:09

CARRIÈREONTWIKKELING

2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	20:09	1 ^{ste}
2022	EK Atletiek München	10.000 m	n/b	11 ^{de}

EVI FALKENA

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2006

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Next Generation Athletics	5 km	15:59	
2026	Groet uit Schoorl Run	10 km	33:49	

MEREL VAN DER MAREL

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 1 november 1999

PERSOONLIJK RECORD: 21:33

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	22:41	
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}

INGE LUGTENBERG

NEDERLAND

LEEFTIJD: 20 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 augustus 2006

PERSOONLIJK RECORD: 21:29

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	21:29	
2025	Next Generation Athletics	5 km	16:17	3 ^{de}
2025	Alva Laval Stevensloop	10 km	34:46	1 ^{ste}

ANOUK VAN GILS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 26 september 2000

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2024	FBK Games Hengelo	3000 m steeplechase	10:19,41
2023	Boston University	3000 m	9:17,97

HANNA VAN AALTEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 15 april 1999

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Rotterdam, Nederland	10 km	33:00
2025	Utrecht, Nederland	5 km	17:01

YASMINE HILLEBRINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 37 jaar

GEBOORTEDATUM: 27 februari 1989

PERSOONLIJK RECORD: 16:39

CARRIÈREONTWIKKELING

2026	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	22:45	
2025	Huis & Hypotheek Stadsloop Appingedam	5 km	18:05	
2025	Hunebedloop	10 km	36:55	1 ^{ste}



LOTTE BONHOF

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2007

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2025	ASICS Dutch U20 Championships	1500 m	4:39
------	-------------------------------	--------	------

FAMKE HEINST

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1999

PB 5 km: 16.21.65

JENNIFER GULIKERS

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1994

PB 5 km: 15.03.22

Nederlands kampioen 5000m 2026 + 2025

13de plaats EK 5000m

18de plaats EK 10000m

INEKE VAN KOLDAM

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 1997

PB 5 km: 15.34.60

2^{de} plaats NK 5000m

45^{ste} plaats EK 10k road 2025

LOES KEMPE

NEDERLAND

GEBOORTEJAAR: 2005

PB 5 km: 15.29.38

5^{de} plaats NK 1500m

12^{de} plaats Dam tot Damloop



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/>