



Approved by Like2Run



DE 4 MIJL VAN
GRONINGEN

PERSMAP

**MENZIS 4 MIJL VAN
GRONINGEN**

8 OKTOBER 2023



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

INHOUDSOPGAVE

MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2023	3
PROGRAMMA ZONDAG 21 MEI.....	3
ONTVANGST	3
PARCOURS.....	4
MINI 4 MIJL	4
MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN	5
STARTLIJST	6
MANNEN.....	6
VROUWEN.....	6
TOPATLETEN MANNEN	7
FILMON TEFSU.....	7
ABDIRAHMAN MOHAMED	7
EDWIN SJERPS	7
TOM HENDRIKSE	8
NICOLAÏ SAKÉ.....	8
SVEN SCHOONEBEEK	8
GERT-JAN WASSINK	9
KALID AMIN	9
MOJALEFA KLOPROGGE	9
JORT BENZ	10
TOM HOOGBOOM.....	10
MERLIJN VAN DER VELDEN.....	10
YORICK VAN DE KERKHOVE.....	11
JANIEK POMBA	11
TIBAUT VANDELANNOOTE.....	11
CASPER LIEVENS.....	12
MATHIS LIEVENS.....	12
MATTHIAS GOMBEER	12
MATTEO SCIEUR.....	13
KEVIN SCHAUWAERS.....	13
JESSE FOKKENROOD	13
MICK WOLVEKAMP	14
TOPATLETEN VROUWEN	15
MAUREEN KOSTER.....	15
SILKE JONKMAN	15
SARAH LAHTI.....	15
IZZY FRY	16
LISA ROOMS	16
JULIA VAN VELTHOVEN.....	16
JACELYN GRUPPEN	17
FEMKE ROSBERGEN	17
SOPHIE VAN ACCOM	17
ANNELIES NIJSSEN.....	18
INEKE VAN KOLDAM	18
UITSLAGEN	19
KANALEN	19
WEBSITE.....	19
SOCIAL MEDIA	19



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN 2023

Op zondag 8 oktober 2023 staat in het teken van de Menzis 4 Mijl van Groningen. Meer dan twintigduizend hardlopers verschijnen aan de start van de 36^e editie van dit hardloopevenement. Het traditionele 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 21 MEI

12:00	Mini 4 Mijl	Hereplein, Groningen
13:00	Wedstrijdveld 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	FC Groningen startvak (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

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.



DE 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.

MINI 4 MIJL

Menzis Mini 4 Mijl

#4MIJL

Martinitorren

Grote Markt

FINISH
Vismarkt

LEGENDA
Route Mini 4 Mijl

Hereplein
START

Approved by Like2Run
menzis
DE 4 MIJL VAN GRONINGEN



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

MENZIS 4 MIJL VAN GRONINGEN

Dit jaar kunnen de deelnemers en toeschouwers voor het eerst 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.nl/kaart/menzis-4-mijl-van-groningen-2023-deelnemers-8b5446b>

De kaart voor toeschouwers is via de volgende link te bekijken: <https://wolfmaps.nl/kaart/menzis-4-mijl-van-groningen-2023-toeschouwers-7b8383b>

Hoe werkt het?

1. Open de kaart in jouw browser via de onderstaande 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.



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

STARTLIJST

MANNEN

NAAM	LAND	PB
Filmon TESFU	NED	18:14
Abdirahman MOHAMED	NED	18:28
Edwin SJERPS	NED	18:32
Tom HENDRIKSE	NED	18:33
Nicolai SAKE	BEL	-
Sven SCHOONEBEEK	NED	18:49
Gert-Jan WASSINK	NED	17:59
Kalid AMIN	NED	18:40
Mojalefa KLOPROGGE	NED	19:21
Jort BENZ	NED	-
Tom HOOGEBOOM	NED	-
Merlijn VAN DER VELDEN	NED	19:15
Yorick VAN DE KERKHOVE	BEL	-
Janiek POMBA	SUR	-
Tribaut VANDELANNOOTE	BEL	-
Casper LIEVENS	BEL	-
Mathis LIEVENS	BEL	-
Matthias GOMBEER	BEL	-
Matteo SCIEUR	BEL	-
Kevin SCHAUWAERS	BEL	-
Jesse FOKKENROOD	NED	-
Mick WOLVEKAMP	NED	-

VROUWEN

NAAM	LAND	PB
Maureen KOSTER	NED	19:59
Silke JONKMAN	NED	20:09
Sarah LAHTI	ZWE	-
Izzy FRY	GRB	20:51
Lisa ROOMS	BEL	20:42
Julia VAN VELTHOVEN	NED	21:13
Jacelyn GRUPPEN	NED	21:45
Femke ROSBERGEN	NED	-
Sofie VAN ACCOM	BEL	-
Annelies NIJSSEN	BEL	-
Ineke VAN KOLDAM	NED	21:14



DE 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.

FILMON TEFSU

NEDERLAND

LEEFTIJD: 30 jaar

GEBOORTEDATUM: 5 september 1993

PERSOONLIJK RECORD: 18:14

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	28:50
2023	Paderborner Osterlauf	10 km	28:26
2023	NK 10000m Leiden	10 km	29:24
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:14

ABDIRAHMAN MOHAMED

NEDERLAND

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 6 augustus 2001

PERSOONLIJK RECORD: 18:28

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	NK 10000m Leiden	10 km	30:19
2023	IFAM Oordegem	5 km	13:59
2023	Night of Athletics	5 km	14:06
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:28

EDWIN SJERPS

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 november 1997

PERSOONLIJK RECORD: 18:32

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Egmond Aan Zee	NK Halve Marathon	01:09:34
2022	NN Zevenheuvelenloop	15 km	44:50
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:32
2022	10K Valencia Ibercaja	10 km	29:42



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

TOM HENDRIKSE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 11 augustus 1998

PERSOONLIJK RECORD: 18:33

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Groeten uit Schoorl Run	10 km	28:53
2023	Centraal Beheer Acht van Apeldoorn	8 km	23:03
2023	NK Cross	10945m	34:38
2022	EK München	Marathon	2:19:21

NICOLAÏ SAKÉ

BELGIË

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 4 juni 1996

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Dam tot Damloop	10 Miles	48:35
2023	Mitja Marató Internacional Vila de Santa Pola	½ Marathon	1:04:30
2022	CZ Tilburg Ten Miles	10 Miles	48:32
2022	AG Antwerp 10 Miles	10 Miles	49:13

SVEN SCHOONEBEEK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 30 januari 1997

PERSOONLIJK RECORD: 18:49

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Groeten uit Schoorl Run	10 km	29:41
2023	Centraal Beheer Acht van Apeldoorn	8 km	23:47
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:49



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

GERT-JAN WASSINK

NEDERLAND

LEEFTIJD: 37 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 december 1985

PERSOONLIJK RECORD: 17:59

CARRIÈREONTWIKKELING

2022	Menzis Singelloop Enschede	5 Miles	24:16
2016	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	18:27
2013	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	17:59

KALID AMIN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 27 september 1997

PERSOONLIJK RECORD: 18:40

CARRIÈREONTWIKKELING

2019	Hilversum (Nederland)	3 km	8:03:34
2019	Heusden-Zolder (België)	5 kilometer	13:55:06
2019	Leiden (Nederland)	10 kilometer	30:04:64
2019	Tilburg (Nederland)	10 Engelse Mijl	49:48
2022	Nijmegen (Nederland)	Halve marathon	1:08:11

MOJALEFA KLOPROGGE

NEDERLAND

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 15 september 2001

PERSOONLIJK RECORD: 19:21

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Brunssum Parelloop	10 km	30:19
2023	Groeten uit Schoorl Run	10 km	30:46
2023	Lang Laufnacht	5 km	14:29
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:21



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

JORT BENZ

NEDERLAND

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 8 september 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Next Generation Athletics	1500 meter	3:47
2023	BMW Louyet Meeting	1500 meter	3:51
2023	NK Korte Cross	2735 meter	8:21
2019	EK U20	3000 meter	8:37

TOM HOOGEBOOM

NEDERLAND

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 8 september 2001

PERSOONLIJK RECORD (5km): 14:16

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Paderborn Osterlauf	10 km	30:17
2023	Athletics Classic Meeting RIEM	3000 meter	8:10

MERLIJN VAN DER VELDEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 20 jaar

GEBOORTEDATUM: 7 januari 2003

PERSOONLIJK RECORD: 19:15

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Groeten uit Schoorl Run	10 km	30:36
2023	NK Korte Cross	2735 meter	8:34
2023	IFAM Oordegem	5 km	14:39
2022	10K Valencia Ibercaja	10 km	30:50
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	19:15



Approved by Like2Run



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

YORICK VAN DE KERKHOVE BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 november 2001

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Belgisch Kampioenschap Cross		17 ^e plaats
2022	EK U23 Cross		23 ^e plaats
2022	Belgisch Kampioenschap U23	5000 meter	14:37

JANIEK POMBA SURINAME

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 10 oktober 2000

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2022	South American Games	10 km	35:15
2022	Wageningen Track Meeting 3	5 km	16:20
2022	NN Marathon Rotterdam	Marathon	02:31:45

TIBAUT VANDELANNOOTE BELGIË

LEEFTIJD: 22 jaar

GEBOORTEDATUM: 11 juni 2001

PERSOONLIJK RECORD (3000 meter): 8:16

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Belgisch Kampioenschap Korte Cross		6 ^e plaats
2023	Crosscup Hannuit (korte cross)		1 ^e plaats



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

CASPER LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 19 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 februari 2004

PERSOONLIJK RECORD (3000 meter): 8:24

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	EK U20 Jeruzalem	1500 meter	3:58
2023	Flanders Cup AVLO	1500 meter	3:45
2023	Flanders Cup Vita	1500 meter	3:48

MATHIS LIEVENS

BELGIË

LEEFTIJD: 19 jaar

GEBOORTEDATUM: 19 februari 2004

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 15:28

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	EK U20 Jeruzalem	3000 meter	8:33
2023	Belgisch Kampioenschap	5000 meter	15:28

MATTHIAS GOMBEER

BELGIË

LEEFTIJD: 24 jaar

GEBOORTEDATUM: 29 juni 1999

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 14:25

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Next Generation Athletics	5000 meter	14:25
2022	Meeting International EAP	3000 meter	8:16
2022	Night of Athletics	1500 meter	3:48

MATTEO SCIEUR

BELGIË

LEEFTIJD: 19 jaar

GEBOORTEDATUM: 1 januari 2004

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 15:17

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Belgisch Kampioenschap U20	5000 meter	15:17
2023	Athletics Classic Meeting RIEM	3000 meter	8:38

KEVIN SCHAUWAERS

BELGIË

LEEFTIJD: 37 jaar

GEBOORTEDATUM: 2 juni 1986

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 14:13

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	15de Stessens 1 mei meeting	3000 meter	8:20
2023	PromClassic Nice	10 km	30:46
2022	NN Zevenheuvelenloop	15 km	46:53

JESSE FOKKENROOD

NEDERLAND

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 28 maart 2022

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 13:58

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Nederlands Kampioenschap	Cross	3 ^e plaats
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	29:21



Approved by Like2Run



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

MICK WOLVEKAMP

NEDERLAND

LEEFTIJD: 18 jaar

GEBOORTEDATUM: 2 februari 2005

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 14:22

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	EK U20 Jeruzalem	5000 meter	15:21
2023	Next Generation Athletics	3000 meter	8:23

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: 31 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 juli 1992

PERSOONLIJK RECORD: 19:59

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	CZ Tilburg Ten Miles	10 Engelse Mijl	54:34
2023	EK Indoor 3000m	3000 meter	8:47
2023	WUK Budapest 5000m	5 km	15:00

SILKE JONKMAN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 26 jaar

GEBOORTEDATUM: 26 januari 1997

PERSOONLIJK RECORD: 20:09

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	CZ Tilburg Ten Miles	10 Engelse Mijl	56:08
2023	WK Universitair	10 km	34:10
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	1 ^e plaats

SARAH LAHTI

ZWEDEN

LEEFTIJD: 28 jaar

GEBOORTEDATUM: 18 februari 1995

PERSOONLIJK RECORD (5000 meter): 15:22

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Zweeds kampioenschap	5 km	15:32
2023	ASICS Österreichischer Frauenlauf	5 km	15:43



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

IZZY FRY

GROOT-BRITANNIË

LEEFTIJD: 23 jaar

GEBOORTEDATUM: 4 mei 2000

PERSOONLIJK RECORD: 20:51

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Nationaal kampioenschap indoor	3000 meter	9:01
2023	WK Atletiek Indoor	3000 meter	9:12
2021	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	2 ^e plaats

LISA ROOMS

BELGIË

LEEFTIJD: 27 jaar

GEBOORTEDATUM: 17 juni 1996

PERSOONLIJK RECORD: 20:42

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Belgisch kampioenschap	5 km	15:51
2023	BIG 10	10 km	32:24
2022	Menzis 4 Mijl van Groningen	6,4 km	3 ^e plaats

JULIA VAN VELTHOVEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 29 jaar

GEBOORTEDATUM: 12 maart 1994

PERSOONLIJK RECORD: 21:13

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Brunssum Parelloop	10 km	33:55
2023	ASICS Österreichischer Frauenlauf	5 km	16:08



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

JACELYN GRUPPEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 33 jaar

GEBOORTEDATUM: 3 november 1989

PERSOONLIJK RECORD: 21:45

CARRIÈREONTWIKKELING

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

FEMKE ROSBERGEN

NEDERLAND

LEEFTIJD: 20 jaar

GEBOORTEDATUM: 23 oktober 2022

PERSOONLIJK RECORD (5 km): 15:57

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Nederlands kampioenschap indoor	1500 meter	6 ^e plaats
2023	Groet uit Schoorl Run	10 km	34:21
2023	EK U20	5 km	16:11

SOPHIE VAN ACCOM

BELGIË

LEEFTIJD: 34 jaar

GEBOORTEDATUM: 7 JUNI 1989

PERSOONLIJK RECORD: 16:38

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Belgisch kampioenschap	Cross	30:57
2023	Belgisch kampioenschap	1500 meter	4:22
2022	Belgisch kampioenschap	1500 meter	2 ^e plaats



Approved by Like2Run



DE 4 MIJL VAN GRONINGEN

ANNELIES NIJSSEN

BELGIË

LEEFTIJD: 21 jaar

GEBOORTEDATUM: 23 augustus 2022

PERSOONLIJK RECORD: niet bekend

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Belgisch kampioenschap	800 meter	3 ^e plaats
2023	CrossCup Hannuit	Korte cross	1 ^e plaats

INEKE VAN KOLDAM

NEDERLAND

LEEFTIJD: 25 jaar

GEBOORTEDATUM: 21 november 1997

PERSOONLIJK RECORD: 21:14

CARRIÈREONTWIKKELING

2023	Nederlands kampioenschap	5 km	16:04
2023	Nederlands kampioenschap	Cross	31:27



Approved by Like2Run



DE 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/>