

Eerste nieuwsbrief voor de 4 Mijl van Assen 2022

Doe mee op 17 september 2022

4 MIJL VAN ASSEN

In deze nieuwsbrief heel veel spectaculair nieuws over de vijfde editie van de 4 Mijl van Assen en het 4 Mijl Festival. We zijn allemaal wel aan een feestje toe en dat wordt het ook, een prachtig festijn waar je moet zijn geweest.

In deze nieuwsbrief :

1. [Spectaculaire start inschrijving](#)
2. [Nieuw 4 Mijl shirt](#)
3. [Advies : blijf bewegen en de 4 Mijl komt naar je toe](#)
4. [Start inschrijving](#)
5. [4 Mijl Festival](#)
6. [4 Mijl parcours](#)



GINO
www.wiemann.nl
FOTOGRAFIE

1 : Spectaculaire start inschrijving

Na twee speciale edities van de 4 Mijl van Assen rekenen we weer op een ouderwets gezellige 4 Mijl van Assen en 4 Mijl Festival.

Het is de vijfde editie van de 4 Mijl en dat is een goede reden om groots uit te pakken. Zo starten we al met en grootste start van de inschrijving. Op zaterdag 26 maart wordt de inschrijving gestart door Bob Bergsma (Wethouder sport) en Tom Hendrikse (meervoudig winnaar). En we doen dat niet zomaar. In het Winkelcentrum Marsdijk (Kleuvenstee in Assen) staat een heuse F1 replica als simulator. Bob en Tom nemen het tegen elkaar op. Wie er de 4 Mijl van Assen zou winnen weten we wel, maar wie wint er in een F1-simulator?

Iedereen is van harte welkom om te komen kijken tussen 11 en 15 uur in het winkelcentrum en wellicht kun jij instappen in deze mooie F1 simulator. De inschrijving start 26 maart om exact 11 uur.

Voor de snelle beslissers hebben we een mooie actie :

- De eerste 10 inschrijvers krijgen een gratis shirt (waarde 20 euro)
- De eerste 11-35 krijgen een 4 Mijl Notitieblok (waarde 5 euro)
- De eerste 36-100 krijgen een 4 Mijl sleutelhanger (waarde 1 euro).

Je vindt dit dan in het startpakket.

[Inschrijven kan hier](#)



Vanwege het 5 jarig jubileum gaan we heel veel zaken toevoegen aan het programma.

Voor de 4 Mijl van Assen:

- Er is op twee extra plaatsen muziek langs het parcours dus op 5 in plaats van 3 plaatsen
- Er is een groots opgezet F1 plein om nog veel meer te beiden dan alleen maar hardlopen.
- Voor de bedrijventeams is er een F1 bandenwissel aan het programma toegevoegd. Dus als je als team meeloopt doe je ook automatisch mee om een keer de banden te wisselen van een F1 auto. Je kunt zelfs meerdere teams opgeven als je collega's niet willen hardlopen maar wel met de challenge mee willen doen.

- Er is een speciale jubileumeditie van de medaille
- Er is meer muziek en gezelligheid en een geweldig horecaplein.

[Zie ook de extra info over het 4 Mijl Festival](#)

Goed om te weten voor dit jaar

- De startprocedure is vorige jaren goed bevallen. Er was veel meer ruimte op het parcours en inhalen was nauwelijks nodig.
- De in 2020 geïntroduceerde juniorenloop komt dit jaar terug. Juist voor deze groep willen we wat extra doen.
- De exacte startprocedure wordt later definitief gemaakt. Dat hangt erg af van de maatregelen die op dat moment van toepassing zijn.
- Het eerste startvak is voor snelle lopers, als je daarin wilt starten kun je dit aangeven bij de inschrijving. Er zijn daarin maximaal 150 plaatsen beschikbaar. Er is overigens geen aparte competitie voor wedstrijdlopers.

2 : Nieuw 4 Mijl shirt

Vanwege het 5-jarig bestaan is ons 4 Mijl running shirt volledig nieuw ontworpen. Dit shirt is aan te schaffen bij de inschrijving en kost slechts 20 euro. Daarmee komt er ook een nieuw teamshirt en dankzij Univé krijgen de eerste 300 kinderen die meedoen met de kidsrun weer een gratis running shirt (ook in het nieuwe design).



Het nieuwe standaard shirt



Het nieuwe teamshirt



3 : Advies : blijf bewegen en de 4 Mijl komt naar je toe

Als 4 mijl adviseren we om te blijven bewegen. Of je nu fietst, wandelt of op andere manieren beweegt, alles is goed. Om alle Assenaren nog meer te ondersteunen is er in Marsdijk een permanente route en maken we in diverse andere wijken ook een 4 mijl route. Binnenkort publiceren we die op onze social media accounts en website.

Omdat meedoen aan de run door iedereen moet kunnen doet de 4 Mijl van Assen mee in het project 'Meedoen in Assen', waarbij inwoners van Assen, die moeten rondkomen van maximaal 120% van het minimuminkomen, kunnen deelnemen aan sport en cultuur. Hou de website meedoeninassen.nl hiervoor in de gaten.



3 : 4 Mijl van Assen Clinics

We organiseren dit jaar weer clinics voor startende lopers. Dit jaar doen we dat in samenwerking met Unive. Zo brengen we je voldoende geoefend aan de start van de 4 Mijl en daarna blessurevrij naar de finish op 17 september.

De clinics starten telkens in het Anne Frank Park en worden verzorgd door professionele looptrainers van Run2Day en Loopgroep Assen '20. Deelnemers ontvangen periodiek 'huiswerk' en een loopschema (ook om te kunnen 'bijblijven' gedurende de vakantie).

Begin mei wordt er een introductie-avond voor de deelnemers georganiseerd in de Run2Day-winkel.

De kosten voor deelname zijn € 35,- per deelnemer (Univé-leden betalen slechts € 17,50).

Daarvoor krijg je:

- Persoonlijke en professionele aandacht gedurende 10 sessies
- Het speciaal voor de 4 Mijl ontworpen technische loopshirt (editie 2022)
- Startbewijs/-nummer voor deelname aan de 4 Mijl van Assen

Om hieraan mee te doen kun je je opgeven [via onze site op deze link](#).

univé



**Supporter
van Sport**

**4 MIJL
ASSEN
CLINICS**

4 : Start inschrijving

De online inschrijving start op 26 maart om 11 uur, zowel voor individuele lopers als voor Teams.

- Individuele lopers schrijven zich in [via deze link](#).
- Het aanmelden van teams kan [via deze link](#).

Tot 1 juli kunnen teams bij hun inschrijving een gepersonaliseerde versie van het nieuwe 4 Mijl-shirt bestellen. Daarbij wordt een eigen logo of tekst gedrukt op borst en rug. Bij teaminschrijving vanaf 1 juli is alleen het standaardshirt te bestellen, dus zonder eigen logo/tekst.

- Een bedrijventeam bestaat uit minimaal 5 lopers en maximaal 10 lopers (meerdere teams mogelijk).
- Een buurt-/familieteam bestaat uit minimaal 4 lopers en maximaal 10 lopers (meerdere teams mogelijk).
- Een scholierenteam bestaat uit minimaal 10 lopers en maximaal 99 lopers (meerdere teams mogelijk).

[Meer informatie over de mogelijkheden voor teams vind je hier.](#)





5 : 4 Mijl Festival

Na het succes van de eerste editie van het 4 Mijl Festival hebben we een twee rustige jaren gehad qua festival. Dit jaar bouwen we door om er een nóg leuker en mooier festival van te maken voor alle bewoners van Marsdijk én alle deelnemers én toeschouwers van de 4 Mijl van Assen.

Een nog groter sportplein, nóg meer te doen voor de kinderen, een prachtige fair én een spetterend optreden aan het einde van de middag. Dat mag je niet missen.

En helemaal nieuw is een groots opgezet F1 plein met daarvoor voor alle leeftijden wat te doen op F1 gebied. Je kunt meedoen aan de bandenwissel challenge, er staan 4 F1 simulatoren maar ook voor de kleinste kinderen is er een parcours uitgezet. Zie de foto's hieronder wat er allemaal te doen is.

Ook nieuw is een kleedjesplein voor kinderen waar alle kinderen iets kunnen kopen en verkopen. Kortom voor iedereen is er heel veel te doen

Geef je vast op als je op de fair wilt staan : fair@4mijlvanassen.nl. Wil je (gratis) op het sportplein staan en daarmee onderdeel worden van de obstacle run? Mail dan naar sportplein@4mijlvanassen.nl





stars\FOTOS\Fotos evenementen\Eindhoven BIC FME
\\Verk\www.CARSandSTARS.nl 14.11.19 Eindhoven BIC FME
top challenge bandenwissel simulators grid girl (21).jpg

4 MIJL ASSEN FESTIVAL



6: 4 Mijl parcours





SPECIALE JUBILEUM EDITIE

MET EEN GROOTS F1 PLEIN

Datum:
Zaterdag 17 september 2022

Starttijden:
11.00 uur: Start Festival
12.00 uur: Scholencompetitie AssenRuns
14.00 uur: 4 Mijl van Assen
19.00 uur: Einde Festival

Locatie: Anne Frank Park

Deelname mogelijk als
- Schoolteam
- Bedrijfsteam
- Buurt-/Familieteam



Meer info en inschrijven:

WWW.4MIJLVANASSEN.NL

