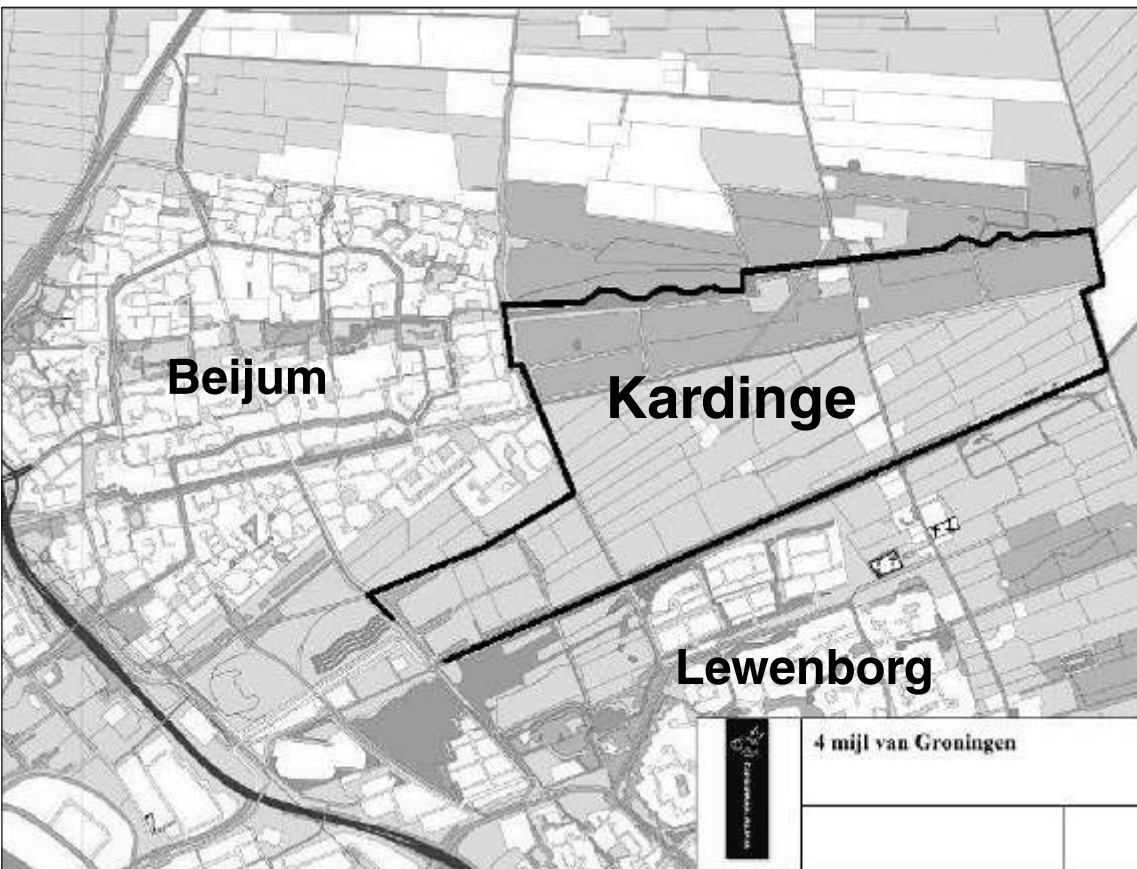


4 Mijl oefenparcours in recreatiegebied Kardinge



De 4 Mijl van Groningen is een ongekend populaire hardloewedstrijd. Dat heeft vooral te maken met die uitgekende lengte. Zo kort, dat de Ethiopische toppers het parcours bijna op sprintsnelheid afleggen. Alleen al naar dat indrukwekkende schouwspel komen duizenden toeschouwers kijken. Maar die lengte maakt het ook mogelijk dat 17.000 recreanten met een beetje oefening de tocht moeiteloos voltooien. Als het even kan, in een snellere tijd dan het jaar daarvoor. Daar is training voor nodig. En daar gaat de gemeente nu bij helpen: er komt een oefenparcours voor de 4 Mijl.

De 4 Mijl bestaat uit een wedstrijdloop, een bedrijvenloop en de recreantenloop. Allen leggen ze hetzelfde parcours af: van de Hortus in Haren naar de Vismarkt in Groningen, totaal 6.4 kilometer. Om onverklaarbare redenen kan het evenement

(tweede zondag in oktober) altijd rekenen op mooi weer. Wie één keer heeft meegedaan wil volgend jaar weer. Voor veel mensen is de 4 Mijl een traditie geworden, een happening voor het hele gezin. Vanaf begin augustus neemt het aantal joggers in de Groninger straten weer snel toe. Er worden clinics georganiseerd om lopers op tijd klaar te stomen en om snellere tijden te realiseren dan voorgaande jaren. In die zin is de 4 Mijl ook vooral een sociaal evenement.

Samenwerking

De gemeente Groningen heeft 'sociaal' hoog in het vaandel staan. Met projecten als *Lokaal Akkoord* en *Goed Idee* wil de gemeente zorgen voor voldoende voorzieningen op het gebied van o.a. welzijn, zorg en sport. En met een *Goed Idee* moet de leefbaarheid en sociale samenhang in de wijk of buurt wor-

den bevorderd. Verder wordt de aanpak van overgewicht en mensen meer te laten bewegen steeds vaker een zaak van de gemeente. Vereniging Natuurmonumenten wil de natuur dichterbij de mensen brengen. Het was om die reden dat zij pachter werd van het gebied Kardinge/Noorddijk. Er zijn onlangs wandelroutes in dit gebied aangelegd. Natuurmonumenten participeert ook in de nieuwe Wegafarm. Met één bruggetje maakt je straks de oversteek van de Wegafarm naar het vogelrijke Dwarsdijkerbos. Logisch dat beide partijen elkaar nu gevonden hebben voor een hardlooprouten in het natuurgebied. Groninger Atletiek is gevraagd mee te denken over de praktische uitvoering; welke rek- en strekoefeningen komen er bij de start en hoe markeer je de afstanden.

De route

Kardinge leent zich uitstekend voor het opzetten van het oefenparcours. Er is ruime parkeergelegenheid en het gebied heeft volop autoloze wandel- en fietspaden omgeven door mooie en aantrekkelijke natuur. Het parcours heeft een grote meerwaarde voor hardlopend Groningen en omstreken omdat er nergens een circuit is waar de afstand in zijn geheel is weergegeven op het wegdek. Dit heeft dus naar de gehele regio een aanzui-gende werking. Nergens in de provincie vind je zoveel afwisseling in de omgeving. Het landschap verandert van open water met golfslag, van

weide en akkers, natte bloemrijke hooilanden, rietland en biezenvegetaties, van beschut water en oevers naar bos en struweel. Het hele jaar door kunnen nieuwe natuurervaringen worden beleefd. Van ijsvogels en reeën tot gevlekte rietorchies en het hoempen van de roerdomp. Natuurmonumenten wil op termijn op hun website de lopers en recreanten informeren over wat je in welk seizoen aan natuur kan tegenkomen.

Uiteindelijk moet dit 4 mijl hardloopcircuit al die elementen van sport, natuur, gezondheid en sociale binding bij elkaar samenbrengen.



Startpunt 4 Mijl oefenparcours