



Fotobijschrift: De Vlaamse minister-president Kris Peeters en de Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken Hilde Crevits nemen het boek *Het Geheim van Hardlopen* in ontvangst. Dit boek is nog maar net verschenen maar wordt nu al beschouwd als hét standaardwerk voor midden- en langeafstandloosporters. Minister-president Peeters en minister Crevits lieten zich met grote interesse informeren hoe zij de 10 Engelse mijl het beste kunnen lopen. De minister-president en de minister liepen ditmaal samen met enkele Special Olympics atleten.

Kris Peeters en Hilde Crevits kennen **Het Geheim van Hardlopen**

Minister-president Kris Peeters van Vlaanderen en leider van de Vlaamse regering heeft zondag 27 april 2014 in Antwerpen de 10 Engelse mijl gelopen. Zoals elk jaar koppelde de minister-president Peeters zijn deelname aan een goed doel. Onder het motto “samen deelnemen is plezieriger dan winnen”, heeft minister-president Peeters samen met enkele Special Olympics atleten gelopen. Deze atleten hebben een beperking. De Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken Hilde Crevits sloot zich hier met de woorden “doe da goe” graag bij aan. Na afloop werden minister-president Peeters en minister Crevits elk een exemplaar van het nieuwe boek *Het Geheim van Hardlopen* aangeboden van de auteurs Hans van Dijk en Ron van Megen. De minister-president en minister zijn enthousiaste loopsporters en hebben veel belangstelling om meer over hun sport te weten te komen en dan vooral hoe ze slim gezonder, fitter én sneller kunnen worden.

Dit en vele andere voor hardlopen van belang zijnde aspecten zijn afgelopen weekend op de Antwerpse Runners Expo uit de doeken gedaan bij de Vlaamse presentatie van het boek **Het Geheim van Hardlopen**. Een keur aan topatleten en andere Vlaamse prominenten waren hierbij aanwezig zijn. *Het Geheim van Hardlopen* is vers van de pers en wordt nu al beschouwd als hét nieuwe standaardwerk voor midden- en langeafstandlopers.

In het rijk geïllustreerde **Het Geheim van Hardlopen** worden alle factoren ontcijferd die van belang zijn voor hardlopen en een goede conditie. De invloed van alle factoren wordt helder en op populaire wijze uitgelegd aan de hand van praktijkvoorbeelden. Met het geheim van hardlopen kan de lezer, net als de auteurs, 20% fitter, gezonder en sneller worden. *Het Geheim van Hardlopen* bevat 61 hoofdstukken, waar alle geheimen van hardlopen en een goede conditie worden onthuld, zoals:

- Hoeveel langzamer word je als je ouder wordt?
- Hoeveel sneller word je als je optimaal traint?
- Hoeveel sneller word je als je afvalt?
- Hoe moet je optimaal trainen?

- Wat is de invloed van voeding en supplementen?
- Wat is de invloed van je loopstijl?
- Wat is de invloed van tegenwind?
- Hoeveel langzamer ga je door het zand?
- Hoeveel tijd kosten heuvels en duinen?
- Wat is de invloed van je hartslag?
- Wat is het effect op je gezondheid?

Het boek is geschreven door de uit Leusden (Nederland) afkomstige hardlopers emeritus hoogleraar Hans van Dijk en Ron van Megen, beiden Delfts ingenieur. Zij hebben glasheldere en haarscherpe wetenschappelijke analyses gemaakt van alle factoren die bij midden- en langeafstandlopen van belang zijn. Van de 800 meter tot en met de marathon. De lezer kan zijn eigen prestaties voorspellen en achteraf zijn 'schone' tijd (gecorrigeerd voor de invloed van het weer en het parcours) uitrekenen. Als hulpmiddel zijn calculatoren gratis beschikbaar te vinden op de website www.hetgeheimvanhardlopen.be.

Het boek is rijk geïllustreerd en staat boordevol bruikbare informatie. Het Geheim van Hardlopen is het ultieme handboek voor iedere recreatie-, prestatie- en wedstrijdloper én voor hun coaches. Het boek is zeer positief beoordeeld door deskundigen en prominenten en de reacties van veel lopers zijn laaiend enthousiast.

Titel: Het Geheim van Hardlopen
 Auteurs: Hans van Dijk en Ron van Megen
 Aantal pagina's 216 (in full color)
 Gewicht: 617 gram
 Uitgever: NedRUN
 ISBN: 978-90-821069-1-6
 Prijs: € 19,95 (inclusief BTW)

Verkrijgbaar in de boekhandel, en ook te bestellen via www.hetGeheimvanHardlopen.be *
 (*geen verzendkosten)

De 2014 Special Olympics European Summer Games vinden in september 2014 plaats in Antwerpen. Meer informatie over de Special Olympics Games en de sponsormogelijkheden is te vinden op www.so2014.com/nl

Voor de redactie

Recensies zijn desgevraagd beschikbaar en kunnen u toegestuurd worden.

Ook voor andere informatie kan contact worden opgenomen met:

Ron van Megen

Mobiel: +31 6 53352980

E-mail: Ron@vanMegen.com

Cees Stolwijk
veelvoudig Nederlands
kampioen bij de masters

Een prachtig boek, ik ben
diep onder de indruk, op
alle fronten! Zeer interes-
sante informatie, toegan-
kelijk en plezierig om te
lezen!

Guido Vroemen,
spartars
SMA Midden Nederland

Een meesterwerk!
Voor iedere hardloper
een aanwinst, ideaal om
te lezen na de training!

Prof. Dr. Hans Keizer
arts/fysioloog

Op inspirerende wijze
wordt wetenschap
toegankelijk gemaakt
voor iedereen die beter
en sneller wil worden.

Hans van Dijk
Ron van Megen

Het Geheim van Hardlopen

Slim gezonder, fitter én sneller worden!

Het Geheim van Hardlopen ontcijfert stap voor stap alle factoren die bij langeafstandlopen van belang zijn. Van de 800 meter tot en met de marathon.

Training, voeding, gewicht, leeftijd, loopstijl, wind, heuvels, temperatuur, schoenen, en nog veel meer. De invloed van alle factoren wordt helder en heel toegankelijk aan de hand van praktijkvoorbeelden uitgelegd. Met het geheim van hardlopen kan de lezer, net als de auteurs, **20% fitter, gezonder en sneller** worden! De lezer kan zijn eigen prestaties voorspellen en achteraf zijn 'schone' tijd uitrekenen met de calculatoren.

Het boek is rijk geïllustreerd en staat boordevol bruikbare informatie. Het Geheim van Hardlopen is voor iedere recreatie-, prestatie- en wedstrijdloper én voor hun coaches een onmisbaar standaardwerk.

www.hetgeheimvanhardlopen.nl

tweede herziene druk



NedRUN
publisher



NedRUN

Gerard Nijboer
Marathon zilver OS 1980

Zeer interessant!
Dit boek deed me denken
aan mijn eerste echte
hardloopboek "The Com-
plete Book of Running"
van James Fixx: geen
pagina verveelt.
Een aanrader voor de
serieuze hardloper die
nog heeft voor details!



Hans van Dijk en Ron van Megen

2^e druk

Het Geheim van Hardlopen