



*Marti ten Kate van NOC NSF krijgt een eerste exemplaar van de tweede druk van Het Geheim van Hardlopen aangeboden in Het Huis van de Sport in Nieuwegein. Dit boek van Hans van Dijk en Ron van Megen wordt nu al als hét standaardwerk voor hardlopers beschouwd.*

## **Tweede, uitgebreide druk van Het Geheim van Hardlopen**

### Hét handboek voor hardlopers

Op 13 oktober 2013 werd bij de Marathon van Eindhoven de 1<sup>ste</sup> druk van **Het Geheim van Hardlopen** gelanceerd. Het bleek onmiddellijk een succes en werd in korte tijd een heuse bestseller. Inmiddels is de 1<sup>ste</sup> druk nagenoeg uitverkocht, zodat de auteurs in allerijl een 2<sup>e</sup> druk hebben voorbereid. Hierin zijn een aantal nieuwe hoofdstukken toegevoegd, met aandacht voor de prestaties van de dames, het lopen in de kou en de regen, en over het Vlaamse 'wonderloper' Eddy Vierendeels. De 2<sup>e</sup> druk zal worden gelanceerd bij de Marathon van Rotterdam op 13 april 2014.

In **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. De 2<sup>e</sup> druk van 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 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 langeafstandslopen van belang zijn. Van de 800 meter tot en met de marathon. Training, voeding, gewicht, leeftijd, loopstijl, wind, regen, heuvels, temperatuur, schoenen, en nog veel meer.

De lezer kan zijn eigen prestaties voorspellen en achteraf zijn 'schone' tijd uitrekenen. Als hulpmiddel zijn calculatoren gratis beschikbaar en te vinden op de website [www.hetgeheimvanhardlopen.nl](http://www.hetgeheimvanhardlopen.nl).

Het boek is rijk geïllustreerd en staat boordevol bruikbare informatie. Het Geheim van Hardlopen is het ultieme hardloopboek 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.



ISBN: 978-90-821069-1-6

Prijs: € 19,95

(inclusief BTW en verzendkosten\*)

Verkrijgbaar in de boekhandel,

en ook te bestellen

via [www.hetGeheimvanHardlopen.nl](http://www.hetGeheimvanHardlopen.nl) \*

---

**Voor de redactie**

Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met:

Ron van Megen

06 53352980

Ron@vanMegen.com