

Papendrecht maakt onmisbare internetsite voor hardlopers

PAPENDRECHT - „Op z'n minst moet www.hardloopschema.nl uitgroeien tot de hardloperssite van Nederland." De website van Papendrecht Aalbert Mintjes en Dordtenaar Jorrit Noppen ging in januari online en telt inmiddels 6.000 leden. Beginnende en ervaren lopers vinden er een schat aan informatie.

Sport-fysiotherapeut Aalbert Mintjes en inspanningsfysioloog Jorrit Noppen hadden al het gevoel dat ze met hun website in een behoefte zouden voorzien, maar weten het sinds de lancering begin dit jaar zeker. „Dagelijks trekken we tussen de 700 en 900 bezoekers en 6.000 mensen hebben zich ingeschreven voor een persoonlijke begeleiding", licht Aalbert toe. „Op zich niet verwonderlijk: Nederland telt twee miljoen mensen die, op wat voor niveau dan ook, weleens hardlopen. Omdat we ook schema's maken voor mensen die willen afvallen, is het potentieel nog veel groter."

Fervent

Jorrit en Aalbert zijn beiden fervent sporters en weten dus niet alleen vanuit hun vakgebied waarover ze praten. Ze zijn tevens ervaringsdeskundig. Het tweetal sleutelt al enkele jaren aan een concept om hun specifieke kennis over te dragen aan anderen. „We leerden elkaar kennen in Dordrecht, waar we beiden de schaatsers van Spaarselect hebben begeleid tijdens een conditietest." Die kennismaking leidde tot de oprichting van Checkpoint, een advies- en begeleidingsbureau op het gebied van gezondheid, sport en bewegen. In 2004 is samen met een websitebouwer hard gewerkt aan een internetsite om hardlopers op elk niveau online te begeleiden. Met name lopers die niet aan een vereniging zijn gebonden. Het resultaat is nu te vinden op www.hardloopschema.nl.

De website benut de interactieve voordelen van internet optimaal. Hier geen kant-en-klare standaardschema's, maar een op de



● Jorrit Noppen uit Dordrecht en Aalbert Mintjes uit Papendrecht zijn de geestelijk vaders van www.loopschema.nl. Hardlopers van alle niveaus vinden hier alle informatie die ze nodig hebben om hun sport goed te beoefenen.

Foto Rinie Boon

persoon toegesneden loopprogramma. Jorrit: „Om van alle onderdelen van de site gebruik te maken, dienen mensen een persoonlijke account aan te maken. Aan de hand van de informatie die ze tijdens de online registratie verstrekken, berekent de computer een ideaal schema. In de toekomst willen we een volgsysteem inbouwen, waardoor bezoekers met behulp van grafieken hun vorderingen kunnen volgen en de computer kunnen laten voorspellen wat voor resultaat ze zullen behalen als ze bijvoorbeeld meedoen aan een marathon.

Dat is behoorlijk geavanceerd, maar technisch haalbaar." Deelnemers aan bijvoorbeeld de Papendrechtse Lenteloop in mei of de marathon van Rotterdam vinden op de site schema's die specifiek zijn toegesneden op deze wedstrijden.

Ook mensen met overgewicht kunnen terecht op www.hardloopschema.nl. Aalbert: „Lopen is natuurlijk een prima manier om

gewicht kwijt te raken, maar als je erg zwaar bent, kan het een belasting vormen voor je knieën. Op onze website kun je een schema laten maken die heel geleidelijk de belasting opvoert. Niet alleen loop- maar ook fietsschema's."

Deskundigen

Het blijft niet bij schema's. De site biedt allerhande informatie en hulpmiddelen. Waar vindt de eerstvolgende marathon plaats? Hoe kan ik het beste rekken en strekken en zelfs de vraag of het morgen geschikt weer is om te hardlopen beantwoordt www.hardloopschema.nl. Wie specifieke vragen heeft kan die online stellen. www.hardloopschema.nl heeft een keur van deskundigen aan zich verbonden, waaronder een podoloog, huisarts, sportarts, voedingsdeskundige en een psycho-sociaal counselor.

Het opzetten van een dergelijke website kost vanzelfsprekend geld. Toch hoeven gebruikers

niet te betalen voor de informatie die ze via www.hardloopschema.nl krijgen. „Daar zijn mensen nu eenmaal niet toe bereid. Op dit moment kost de site ons dus geld, maar we zijn hard op zoek naar sponsors. Fabrikanten van sportschoenen kunnen via onze website precies de juiste doelgroep bereiken, om maar wat te noemen. Ook voor sponsors van grote loopevenementen kan het interessant zijn."

Dè site

Oprichters Aalbert en Jorrit leggen de lat hoog. Aalbert: „Er zijn al zoveel sites die standaardinformatie bieden, die er onbetrouwbaar uitzien en waar je dus feitelijk niet zoveel aan hebt. Daar willen wij ons duidelijk van onderscheiden. We willen op z'n minst uitgroeien tot de hardloperssite van Nederland en sluiten niet uit dat we komen met aparte sites voor België en Duitsland. We zijn nu twee maanden bezig en trekken al bezoekers uit Australië en Israël."