

# Hardlopen via de computer

PAPENDRECHT - 498 lopers verschijnen zondag aan de start van de Marathon van Rotterdam, na een lange voorbereiding via de computer. Via de computer? Inderdaad, de computer. Natuurlijk hebben ze hun kilometers afgelegd in sneeuw, regen en zon, maar de pc bepaalde hoeveel kilometers ze elke dag moesten lopen. Via de website [www.hardloopschema.nl](http://www.hardloopschema.nl) werd hen dat verteld. Die site is ontwikkeld door Papendrecht Aalbert Mintjes (37) en Dordtenaar Jorrit Noppen (35), respectievelijk sportfysiotherapeut en inspanningsfysioloog.

„Met ons bedrijf Checkpoint hebben we hardlopers, fietsers, geblesseerden en mensen met burn-out-klachten begeleid”, vertelt Mintjes. „We merkten dat er veel vraag was naar begeleiding, maar dat mensen er niet voor wilden betalen. Toen is het idee geboren om de begeleiding online te doen via een website. Als eerste zijn we begonnen met de site [www.hardloopschema.nl](http://www.hardloopschema.nl), omdat er in Nederland 2,1 mil-

joen mensen zijn die hardlopen. Veel van hen zijn geen lid van een club, maar wel op zoek naar begeleiding.”

Die begeleiding krijgen ‘ongebonden’ hardlopers nu via de website, waar ze kunnen kiezen uit schema’s om af te vallen, te beginnen met hardlopen of een afstand uit te lopen, of een nieuw persoonlijk record te lopen op afstanden variërend van vijf kilometer tot en met de marathon. „Die schema’s zijn semi-individueel”, licht Noppen toe. „De lopers kunnen hun eigen afstand kiezen en aangeven in wat voor tijd ze die willen afleggen. Ze krijgen dan een schema van ons, voorzien van hartslagzones.” „Als ze vragen hebben over blessures, voeding of over de schema’s, dan kunnen ze die via de site stellen”, vult Mintjes aan. „Wij beantwoorden ze dan zelf of schuiven ze door naar deskundigen.” Specifieker dan dit -bijvoorbeeld het aantal dagen dat iemand per week wil/kan trainen - is de site nog niet. Die toekomt er wel aan. De bedoeling van



Aalbert Mintjes (links) en Jorrit Noppen: „We willen heel Nederland aan het bewegen krijgen.”

FOTO RICHARD VAN H

Mintjes en Noppen is om iedere geïnteresseerde hardloper een gratis basispakket aan te bieden. Tegen een kleine vergoeding kan de atleet als hij wil extra mogelijkheden en service krijgen, zoals een op maat gesneden hardloopschema. Die schema’s worden gemaakt door deskundigen.

Zo zijn de twee onder andere in onderhandeling met voormalig top-atleet Tonnie Dirks. De site telt op dit moment zeven- tot negenhonderd bezoekers per dag. 10.500 lopers hebben een account. Mintjes: „Uiteindelijk willen we dat onze website de grootste hardloopsite

van Nederland wordt. Niet alleen door hardlopers individueel te begeleiden, maar ook door bedrijven en zorgverzekeraars te benaderen en hen schema’s aan te bieden voor hun medewerkers en klanten. Nederlanders worden steeds dikker en ongezonder. De overheid wil dat iedereen meer

gaat bewegen. Wij willen daar voor zorgen. Niet alleen met hardloopschema’s, maar straks ook met bijvoorbeeld fietsschema’s. En als het in Nederland lukt, gaan we de site vertalen in het Duits en in het Engels. Dat het mooie van het web: je kunt heel de wereld bereiken.”