

Het boek 'Hardlopen; met succes je grenzen verleggen'



Beste hardlopers, begeleiders en sponsors,

Vorig jaar nam ik –Jan Fokke Oosterhof - deel aan de Roparun en ik wil graag dit jaar als schrijver een bijdrage leveren aan de Roparun-doelen.

Ik heb samen met collega Paul Kamphuis een boek geschreven over het realiseren van zijn ultieme hardlooptroom. Paul rende de Spartathlon, een non stop hardloopwedstrijd over 246 km van Athene naar Sparta, waarbij ik hem coachte. Paul finishte als 15^e Nederlander ooit.

Het boek is een leuke attentie voor de Roparunners die net als de atleten op de Spartathlon hun grenzen verleggen en ook 's nachts moeten lopen. De fietsers en masseurs zullen zich herkennen in mijn rol als coach, terwijl ik ruim 40 uur met een auto achter Paul aanreed door de binnenlanden van Griekenland.

De dvd bij het boek kan tijdens de voorbereidingssessies wellicht inspireren en het teamgevoel versterken.

Onze actie:

Bestel nu één of meer boeken via <http://lopersvoorlopers.nl/page/bestellen>

Wij maken dan € 4,95,- per boek over naar de Roparun.

Daarnaast maakt de uitgever, Frozen Dreams Media, per boek nog € 2,- extra over.

Bij een afname van meer dan 10 boeken, neem even contact op met de uitgever, in verband met korting en een grotere donatie aan de Roparun-doelen.

Wij wensen alle teams ontzettend veel succes bij het neerzetten van hun sportieve prestaties!

Jan Fokke Oosterhof & Paul Kamphuis