



Laat je verrassen door Imagine Run

Door **Gerard Nijboer**

Ronde 3 – nr. 23 THEORIESESSIE

Gerard Nijboer is een voormalig Nederlands marathonloper. Hij kreeg grote bekendheid door het behalen van zilver tijdens de Olympische Spelen in Moskou(1980). Twee jaar later veroverde Nijboer goed op de EK in Athene en werd hij Sportman van het Jaar. Verder is hij drievoudig Nederlands kampioen op de 25 km en drievoudig Nederlands kampioen op de marathon. Tussen 1980 en 2003 was hij houder van het Nederlands record (2.09,01) over de marathon. Hij heeft nog altijd het record in handen op de 25 km.

Laat je verrassen door Imagine Run

Marathonloper Gerard Nijboer is zeker geen onbekende in de wereld van de loopsport. Als *health expert* is hij betrokken bij de ontwikkeling van de Imagine Run App, die vorig jaar april gelanceerd werd: “De Imagine Run App is een goed middel om mensen op een laagdrempelige manier aan het bewegen te krijgen en te houden. De app biedt via GPS overal ter wereld routes aan die je terug brengen naar het punt waar je gestart bent. Zo hoef je nooit meer te verdwalen.”

De app biedt naast verrassende routes ook de mogelijkheid om schema's te volgen, welke je voorbereiden op de meest gebruikelijke afstanden van evenementen (tussen de 3 en 50 km). Volgens de nieuwe Nederlands Norm Gezond Bewegen is 150 minuten verspreid door de week wandelen al een flinke basis voor gezondheidsverbetering. De schema's in de Imagine Run App vloeien ook voort uit deze NNGB, waarbij er standaard 3 keer of vaker gewandeld wordt.

De Imagine Run App is hiermee een goede aanvulling voor iedere wandelaar en wandeltrainer. Nieuwsgierig hoe ook jij meer uit je trainingen kunt halen? Geef je op voor deze workshop van Gerard Nijboer en ontdek hoe de Imagine Run App jezelf en andere wandelaars kan blijven uitdagen en inspireren.

Website: www.imaginerun.com/nl/

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 4 nummer 38)