

Uitgeverij AUP nodigt u van harte uit voor de feestelijke boekpresentatie van *Alles wat je wilt weten over hardlopen* van Mariska van Sprundel, op 9 juni om 15 uur bij atletiekvereniging Phoenix in Utrecht. Tijdens deze middag vertelt Mariska over haar nieuwe boek, maakt u tijdens een spannende quiz kans op een exemplaar en is het mogelijk om een boek aan te schaffen en te laten signeren. Nadien bent u allen van harte uitgenodigd om met de auteur het glas te heffen.

**Over *Alles wat je wilt weten over hardlopen*:**

De hardloopwereld staat bol van de overgeleverde wijsheden over schoenen, voeding, blessures en gezondheid. Goede schoenen zouden pijntjes voorkomen en marathons zijn ongezond voor het hart. Maar wat is feit en wat is fictie? Wetenschapsjournalist Mariska van Sprundel is na haar zoveelste blessure vastberaden de wetenschap achter hardlopen te ontfaelen. Alles wat je wilt weten over hardlopen is haar persoonlijke zoektocht langs universiteiten, Bewegingslabs, hardloopwinkels en DNA-tests, waarin gaandeweg populaire wijsheden worden bevestigd of ontkracht. Haar bevindingen leiden tot inzichten waarmee elke gevorderde loper of toekomstige beginner uit de voeten kan.

Wetenschapsjournalist **Mariska van Sprundel** is afgestudeerd in biomedische wetenschappen. Ze schrijft onder meer voor Trouw, Runner's World en NEMO Kennislink. Ze is hardlooptrainer bij atletiek vereniging Phoenix in Utrecht en houdt een hardlooptblog bij op [www.RationeleRenner.nl](http://www.RationeleRenner.nl).



**‘Het fascinerende van dit boek is dat je leest over werkelijk alles rond het hardlopen dat ooit wetenschappelijk onderzocht is, maar nog fascinerender vind ik dat blijkt dat je gewoon zelf moet gaan lopen om uit te vinden wat voor jou waar is...’**

**Dolf Jansen**

**‘Mariska van Sprundel, die al jaren voor Runner's World schrijft, hield alle loperswaarheden nu eens goed tegen het licht. Wat is er waar van alles wat lopers denken te weten? Met wetenschappers en experts zocht ze het uit. Een ontzettend leerzaam boek voor elke loper.’**

**Olivier Heimeel, hoofdredacteur Runner's World**

**Datum + Locatie:** za 9 Juni, bij atletiekvereniging Phoenix : Mytylweg 79, 3585 LK Utrecht  
**Aanvang:** 15:00u | **Toegang:** vrij toegankelijk, R.S.V.P gelieve **voor vrijdag 1 juni** door een mail te sturen naar [marketing@aup.nl](mailto:marketing@aup.nl)  
**Voor meer informatie of bij vragen,** kunt u contact opnemen met de uitgeverij via: [marketing@aup.nl](mailto:marketing@aup.nl) | 020 420 00 50.