



On the run ... Ladies Run Flow 2013

Steven Vos (Fontys Sporthogeschool)
Ruben Walravens (Fontys Sporthogeschool)
Paul Hover (Mulier Instituut)
Jeroen Scheerder (KU Leuven)

In samenwerking met Stichting Marathon Eindhoven

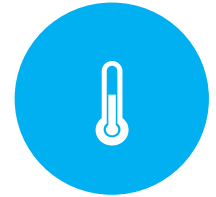
In enkele factsheets leest u meer over:

- Het onderzoek p3
- Rapportcijfers Flow 2013 p4
- De deelname aan Flow 2013 p5
- Hardlooprofiel p6
- Hardloopmotieven – types van deelnemers p7
- Hardloopproducten & -diensten p8
- Colofon p9

1 Het onderzoek

Onderzoeksteam

Het onderzoek naar de deelnemers aan de Ladies Run Flow 2013 werd uitgevoerd door **Fontys Sporthogeschool**, **Mulier Instituut** en **KU Leuven**, in nauwe samenwerking met de **Stichting Marathon Eindhoven**.



Gegevensverzameling

De onderzoeksgegevens werden verzameld door middel van een **online enquête**. De enquête bestond uit een vijftal vragenblokken: **ervaringen met Flow**, **ervaringen met hardlopen**, **motieven voor het hardlopen**, **gebruik van hardloopproducten en -diensten**, en **achtergrondkenmerken**.



Verloop van het onderzoek & respons

Onmiddellijk na afloop van de Ladies Run Flow 2013 werd via **e-mail** een uitnodiging verstuurd om de online enquête in te vullen. Er werden 796 unieke e-mails verstuurd. Daarnaast ontvingen de deelnemers twee e-mails ter herinnering. Ze werden in totaal dus **drie keer gecontacteerd**. Uiteindelijk vulden 445 deelnemers de enquête volledig in. Dit resulteerde in een respons van 56 procent. Dit is een hoog responscijfer voor een online enquête, wat wellicht wijst op een sterke betrokkenheid van de deelnemers.



	Aantal	Percentage
Respons	445	56,0
Non respons	351	44,0
Totaal	796	100,0

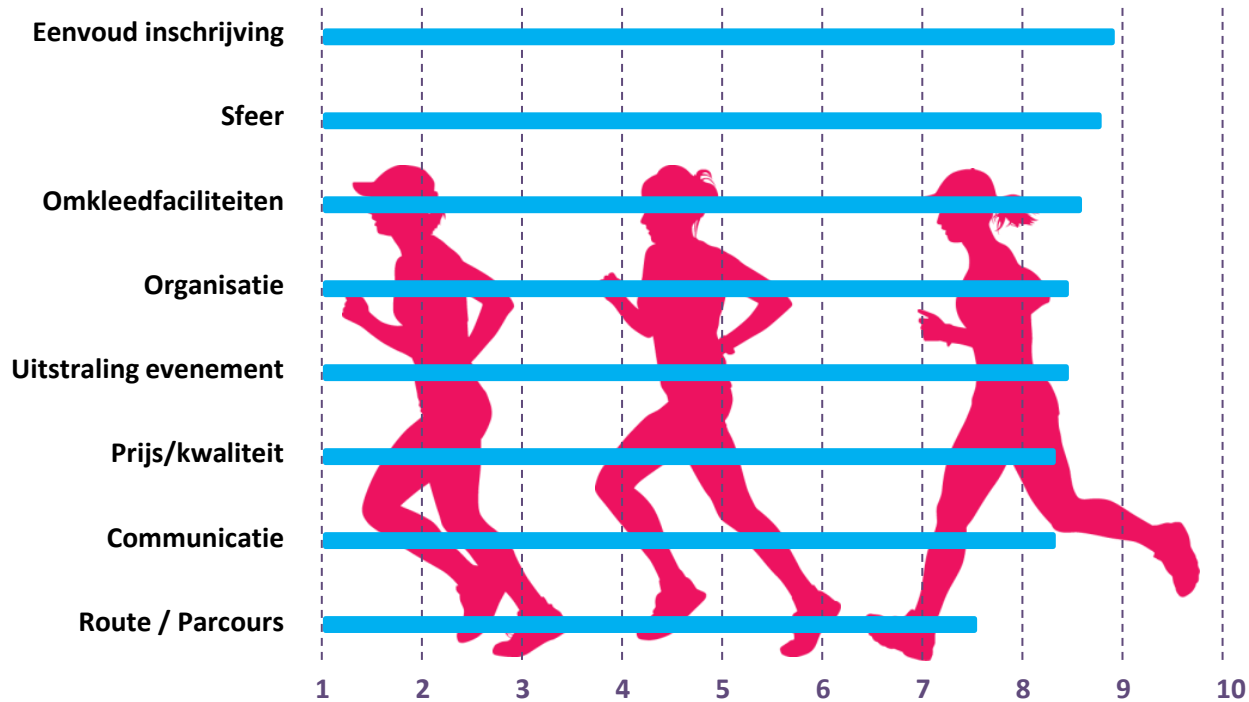
② Rapportcijfers Flow 2013

8,2 / 10

Met een **gemiddeld rapportcijfer van 8,2** zijn de deelnemers uitermate positief over de Ladies Run Flow 2013.

Het parcours scoort ietwat lager (7,4), maar de overige aspecten scoren een 8 of hoger. Positieve uitschieters zijn de **eenvoud van de inschrijving** (8,7), de **sfeer** (8,6) en de **omkleedfaciliteiten** (8,5).

Het enthousiasme over Flow is groot: 88 procent van de deelnemers geeft aan in 2014 **opnieuw deel te nemen** aan Flow. Ruim 9 op tien zou Flow **aanraden aan anderen**.



Deelname Flow 2014

40% zeker wel
48% waarschijnlijk
11% nog geen idee



Flow aan anderen aanraden

55% zeker wel
36% waarschijnlijk
8% geen idee

3 De deelname aan Flow 2013



Toeleidingskanalen Flow 2013

- 41% familie, vrienden of kennissen
- 27% nieuwsbrief
- 17% website
- 15% facebook en/of twitter
- 5% hardloopvereniging
- 3% posters of flyers



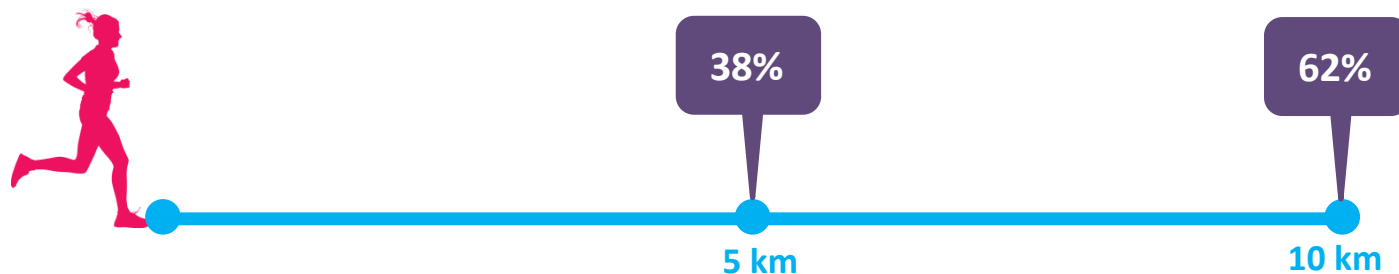
Gezelschap Flow 2013

- 56% vriendinnen, kennissen of buren
- 21% alleen
- 12% familie
 - 9% mensen uit mijn loopgroepje
 - 9% collega's
- 6% mensen uit mijn hardloopvereniging

Familie, vrienden of kennissen (41%) vormen het belangrijkste toeleidingskanaal voor de Ladies Run Flow, op ruime afstand gevolgd door de **nieuwsbrief** (27%), de **website** (17%) en sociale media zoals **facebook of twitter** (15%).

Flow 2013 was vooral ook een erg **sociale aangelegenheid**. Een minderheid van de deelnemster nam **individueel** deel (21%). Er werd voornamelijk gelopen samen met **vriendinnen, kennissen en/of buren** (56%) en **familieleden** (12%).

Ongeveer 40 procent van de deelnemers geeft aan het belangrijk te vinden dat er **voor vrouwen aparte hardloopevenementen** worden georganiseerd. Een kleine 30 procent is het hier niet mee eens. Eenzelfde verdeling vinden we terug voor wat betreft de daadwerkelijke keuze om deel te nemen aan het evenement



4 Hardloopprofiel



Sport

- 34% enkel hardlopen
- 42% hardlopen als hoofdsport
- 24% hardlopen als ondersteunende sport

Frequentie hardlopen

- 27% minimaal 1 keer per week
- 55% minimaal 2 keer per week
- 18% minimaal 3 keer per week

Voornaamste verband hardlopen

- 54% alleen
- 21% vrienden, familie of kennissen
- 21% hardloopvereniging / -groepje

Hardloopevenementdeelname (12 mnd)

- 38% enkel Flow
- 52% 2 tot 4 keer per jaar
- 10% 5 keer of meer

De deelnemster aan Flow 2013 waren gemiddeld **36,8 jaar**, met een range van 12 tot 62 jaar. Het overgrote deel van deze groep (83%) is **werkend**, 9 procent studeert. Voor 76 procent van de deelnemers is hardlopen de **hoofdsport**, ongeveer een op drie doet uitsluitend aan hardlopen. De Flow deelnemers lopen voornamelijk **individueel** (54%), ongeveer een vijfde loopt samen met **familie, vrienden of kennissen**. Eenzelfde aandeel loopt voornamelijk in verenigingsverband. Drie kwart van de Flow 2013 runners loopt **minimaal 2 keer per week**, 18 procent loopt 3 keer of meer. Flow 2013 was voor bijna vier op tien van de deelnemers de **eerste ervaring met een hardloopevenement**. Een minderheid (10%) kan beschouwd worden als eerder ervaren evenementlopers.

5 Hardloopmotieven – types van deelnemers

Op basis van de houdingen, identificatie en motieven ten aanzien van het hardlopen van de deelnemers aan de Ladies Run Flow 2013 werd een **deelnemerstypologie** geconstrueerd. Door middel van een principale componenten analyse gevolgd door een clusteranalyse werden de deelnemers ingedeeld in drie types: **traditionele fitloopsters**, **sociale hardloopsters** en **individuele hardloopsters**. Deze drie types zijn niet enkel onderscheidend voor wat betreft de beleving van het hardlopen, maar ook wat betreft socio-demografische kenmerken en loopsportgedrag.



Traditionele fitloopsters vormen **een kwart van de deelnemers**. Het zijn eerder **ervaren hardloopsters**. Hardlopen is voor hen een sport die vooral toelaat om hun **gezondheid** en hun **conditie** te onderhouden. Ze zijn niet zo snel geneigd om te stoppen met het beoefenen van het hardlopen, zijn **35 jaar of ouder**, beoefenen **meerdere sporten** maar beschouwen vooral hardlopen als **hoofdsport**. Ruim vier op vijf van deze loopsportsters loopt **minimaal twee keer per week**. De helft van deze hardloopsters beoefent de loopsport **ongeorganiseerd en alleen**. In vergelijking met de twee andere types van deelnemers aan de Ladies Run Flow, nemen ze meer deel aan **evenementen**.

Sociale hardloopsters zijn de **grootste groep** (40% van alle deelnemers). **Gezelligheid en samenhang** staan voor hen voorop. Net als de traditionele fitloopsters vinden ze gezondheid en conditie belangrijk. Het **afhaken van hun loopgezelschap** is een belangrijke reden om zelf te **stoppen met hardlopen**. De leeftijdsamenstelling is vrij divers. In vergelijking met de andere types wordt het minst individueel gesport. Drie op tien van deze hardloopsters doet aan hardlopen met een **hardloopgezelschap**, 21 procent loopt in een **hardloopvereniging** en 9 procent maakt deel uit van een **hardloopgroepje**. In vergelijking met de traditionele fitlopers wordt er **minder intensief** aan hardlopen gedaan..



Individuele hardloopsters (33% van de deelnemers) **associëren zich sterk met andere loopsporters en de loopsport**. Dit is enigszins opmerkelijk aangezien deze groep ook het hoogste scoort op **individuele motieven om te stoppen** met hardlopen. Bijna twee op drie van deze hardloopsters is **jonger dan 35 jaar**. In vergelijking met de andere twee onderscheiden types, zijn deze hardloopsters opvallend vaak **individueel aan het sporten** (77%). Anderzijds ligt de hardlooffrequentie opvallend lager. Veertig procent heeft maximaal **één loopsessie per week**. Ook de gelopen afstanden en de evenementdeelname liggen bij deze groep duidelijk lager.

6 Hardloopproducten & -diensten



Gebruik

- 1 Hardloopschoenen (uitgemeten) **75%**
- 2 Horloge (hartslag en/of GPS) **30%**
- 3 Start2Run podcast **20%**
- 4 Online trainingsschema's **19%**
- 5 Trainingsschema's op maat **9%**
- 6 Start2Run (georganiseerd) **5%**
- 7 Sportmedische screening / keuring **4%**

Er is bij de deelnemers een grote vraag naar informatievoorziening. Ruim de helft van de deelnemers heeft interesse in **informatie over blessurepreventie** (55%). Ongeveer eenzelfde aandeel staat open voor het gebruik van **trainingsschema's op maat** (52%). Vier op tien van de deelnemers vertoont interesse in een **sportmedische screening**. Dit staat in contrast met het lage gebruik hiervan. De top vijf wordt vervolledigd door informatieavonden over hardlopen (28%) en het online delen van ervaringen (23%). De interesse ligt bij de **traditionele fitloopsters** significant hoger dan bij de sociale hardloopsters en de individuele hardloopsters. De interesse van de sociale hardloopsters in deze diensten is op haar beurt meer uitgesproken dan die van de individuele hardloopsters. Ook hier geldt dat **intensievere hardloopsters** meer interesse tonen.

Het overgrote deel van de deelnemer aan Flow 2013 maakt gebruik van **hardloopschoenen uitgemeten in een speciaalzaak** (75%). **Sporthorloges** (met hartslag- en/of GPS-functie; 30%), en **via mp3 aangeboden Start2Run programma's** (20%) vervolledigen de top drie van de meest gebruikte hardloopproducten en -diensten. Ongeveer een vijfde van de hardloopsters maakt gebruik van online trainingsschema's (19%). Trainingsschema's op maat (9%), georganiseerde Start2Run-programma's (5%) en sportmedische screenings (4%) worden opvallend minder gebruikt. Het zijn met name de **intensieve en frequente hardloopsters** die gebruik maken van deze producten- en diensten. **Traditionele fitloopsters** maken, in vergelijking met de sociale hardloopsters en de individuele hardloopsters, significant meer gebruik maken van GPS horloges, trainingsschema's op maat en deelname aan Start2Run programma's. De individuele hardlopers scoren telkens het laagst op het gebruik van deze producten en diensten.



Interesse

- 1 Informatie over blessurepreventie **55%**
- 2 Trainingsschema's op maat **52%**
- 3 Sportmedische screening / keuring **39%**
- 4 Informatieavonden over hardlopen **28%**
- 5 Online delen van hardlooperervaringen **23%**
- 6 Start2Run (georganiseerd) **23%**
- 7 Lidmaatschap van een hardloopervereniging **19%**

Colofon

On the run ... Ladies Run Flow 2013

Auteurs: Steven Vos, Ruben Walravens, Paul Hover & Jeroen Scheerder

Eindhoven: Fontys Sporthogeschool

© 2014 S. Vos, Lectoraat Move to Be, Fontys Sporthogeschool
Theo Koomenlaan 3, 5644 HZ Eindhoven.

Info via steven.vos@fontys.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, gereproduceerd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden.

D/2014/Fontys Sporthogeschool – Lectoraat Move to Be

