

# Derde loopgolf dient zich aan

22/04/2013 - PAUL HOVER

Hardlopen als taboe: In de jaren zestig werd hardlopen in de openbare ruimte door menigeen geassocieerd met criminele activiteiten. Immers, zo was de gedachte, de politie moest je op de hielen zitten, waarom zou je het anders op een rennen zetten? Als gevolg van deze sociale weerstand tegen hardlopen in de publieke ruimte – schaamtegevoelens onder lopers zelf waren trouwens ook geen uitzondering - bedachten de lopers van het eerste uur oplossingen als rennen in de achtertuin of 's avonds in het donker, gekleed in een zwarte outfit.

In de jaren zeventig veranderde dit enigszins en werd hardlopen in parken en door straten langzaam gemeengoed, ofschoon omstanders nog vaak gekcherend hardlopers narieten met woorden als 'Ze hebben 'm all!'. Het aantal hardlopende mannen op straat nam langzaam aan toe, maar voor vrouwen was het destijds nog ondenkbaar dat zij zich hier ook aan zouden wagen. Sport gaat gepaard met fysieke inspanning en met (gecontroleerde) agressie en daar dienden vrouwen zich niet mee in te laten, zo was de heersende gedachte. Vrouwen ervaarden zelf ook remmingen, mede ingegeven door de weerstand tegen vrouwelijke deelname onder mannen. Ook sportbestuurders en organisatoren van hardloopevenementen vonden sporten, en zeker hardlopen in het openbaar, geen activiteit voor vrouwen. Deelname aan hardloopevenementen door vrouwen werd door de evenementenorganisatoren zelfs verboden. De eerste vrouwen die wel een marathon liepen, deden dat clandestien. Katherine Switzer nam in 1967 deel aan de Boston Marathon, terwijl die alleen voor mannen toegankelijk was. Door haar vrouwelijkheid te verbergen slaagde zij erin de wedstrijd uit te lopen, ofschoon een official haar tijdens de wedstrijd als vrouw identificeerde en trachtte haar uit de wedstrijd te verwijderen. Haar optreden zorgde voor wereldwijde aandacht voor deelname van vrouwen aan hardlopen. De 'marathonwoman' is nog steeds een voorvechter van gelijke rechten voor vrouwen in de sport.



## **Loopgolven**

De sociale weerstand tegen hardlopen in de openbare ruimte is verleden tijd. Sterker: popsterren, acteurs en toppolitici laten zich graag hardlopend fotograferen omdat dat positief bijdraagt aan hun imago. Hardlopen kan gezien worden als uiting van fysiek en mentaal gezondheidsbewustzijn, waarmee tegenwoordig maatschappelijke waardering kan worden geoogst.

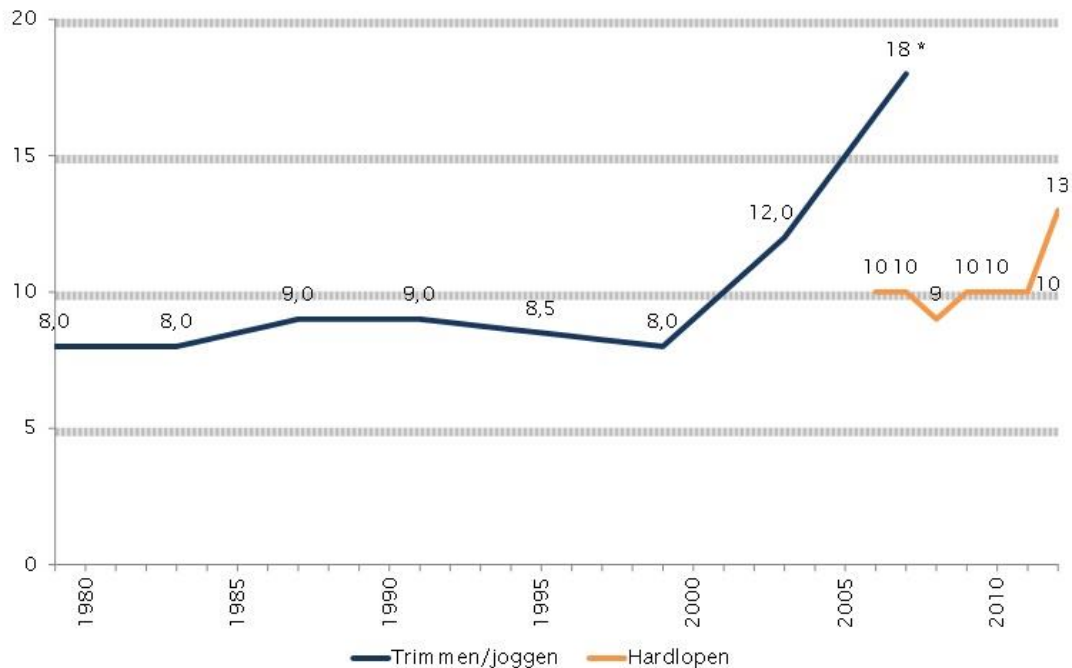
De populariteit van het beoefenen van de hardloopsport in Nederland is de afgelopen vier decennia niet gelijkmatig gestegen. Er kan tot nu toe een tweetal loopgolven onderscheiden worden, zo beschreef Maarten van Bottenburg reeds in 2006. Met de term loopgolf wordt gerefereerd aan een periode van deelnamegroei na een tijdvak van krimp of stabilisatie. De eerste loopgolf zette eind jaren zeventig van de vorige eeuw in en stagneerde begin jaren negentig. Het waren vooral mannen die in deze periode de loopschoenen aantrokken. De tweede loopgolf ontstond eind jaren negentig, mede als gevolg door de toegenomen deelname aan hardlopen door vrouwen. In 2003 deed 12 procent van de bevolking aan hardlopen, vier jaar eerder was dat nog 8 procent (in 2007 bedroeg het aandeel 18%, maar dat kan te maken hebben met een definitiewijziging).

Een lage instapdrempel (er is niet veel nodig om te kunnen hardlopen), initiatieven als Start to Run (later ook Run to the Start), MY ASICS en Nike + iPod droegen bij aan de 'running boom'. Dat geldt ook voor het door fabrikanten uitgekende aanbod van hardloopkleding en -accessoires voor vrouwen. Dit stelt vrouwen in de gelegenheid zich op een comfortabele en 'vrouwelijke wijze' te kleden, waardoor zij sportend beter in hun vel zitten. Het ruime aantal, de diversiteit en de verbeterde toegankelijkheid van hardloopevenementen (meer afstanden, ruimere tijdslimieten) waren eveneens een stimulerende factor. Er ontstaat niet zelden een run op evenementen: diverse bekende loopevenementen zijn snel 'uitverkocht'. Een voorbeeld is de Dam tot Damloop 2013 waarvoor zich binnen 2 uur 55.000 deelnemers hadden gemeld (voor het hoofdevenement). De stormloop op evenementen treffen we ook buiten de Randstad aan, zoals bijvoorbeeld bij de 4Mijl van Groningen.

## **Derde loopgolf?**

Het vaststellen van de hardloopdeelname na 2003 is niet eenvoudig omdat onderzoek naar sportdeelname in die periode op verschillende manieren is uitgevoerd waardoor de ontwikkeling tot 2003 niet te vergelijken is met die daarna. Wel is duidelijk dat de deelname aan hardlopen tussen 2006 en 2011 tamelijk constant was: ongeveer één op de tien Nederlanders deed minstens één keer per jaar aan hardlopen (figuur 1). In 2012 is de participatie echter gestegen naar 13 procent (significante stijging van 30% ten opzichte van 2011). Dit zou een stijging zijn van 450.000 lopers in één jaar tijd, waardoor het aantal hardlopers in 2012 uitkomt op ruim 1,9 miljoen. De derde loopgolf lijkt hiermee in 2012 een feit. Hardlopen is in 2012 echter niet de meest beoefende sport. Drie sporttakken worden door een groter deel van de bevolking beoefend, namelijk fitness/aerobics (22%), zwemmen (18%) en wandelen (14%).

**Figuur 1 Deelname aan trimmen/joggen en hardlopen (minstens 1 maal per jaar) door Nederlandse bevolking (6 tot 80 jaar) 1979-2012, in procenten (n per jaar > 10.000)**



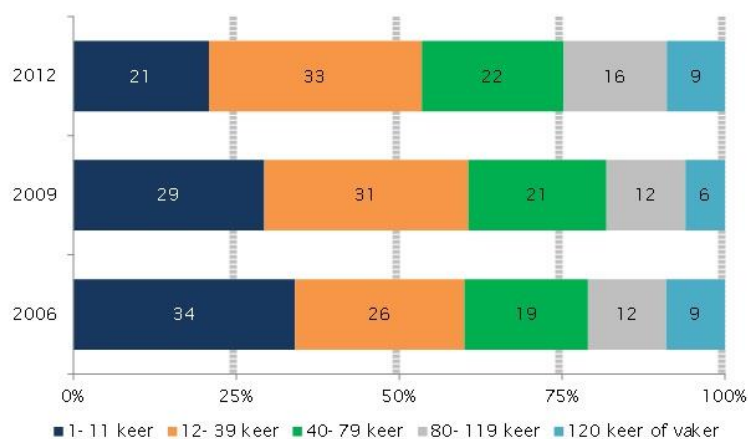
Bron: AVO '83-03; OBiN '06-'12, bewerking Mulier Instituut

Er zijn twee lijnen afgebeeld omdat dit uitkomsten van twee verschillende (niet goed vergelijkbare) onderzoeken zijn

\* Andere definitie, namelijk: 'hardlopen/trimmen/joggen'

Niet alleen is het aantal hardlopers gegroeid, de hardloper anno 2012 loopt ook beduidend vaker dan in het verleden. In 2006 liep één op de drie lopers 1-11 keer per jaar, terwijl dat in 2012 één op de vijf lopers betreft (figuur 2). Onder lopers neemt het aandeel incidentele lopers af en neemt het aandeel frequente lopers toe.

**Figuur 2 Frequentie hardlopen van hardlopende Nederlandse bevolking 2006-2012 (minstens 1 maal per jaar; 6 tot 80 jaar), in procenten (n per jaar > 1.000)**



Bron: OBiN '06-'12, bewerking Mulier Instituut

### **Derde loopgolf: meer en vaker**

De verhoogde loopfrequentie onder lopers is tezamen met de gestegen deelname een aanwijzing voor het ontstaan van een derde loopgolf. Voor onder meer kledingproducten, running speciaalzaken, organisatoren van hardloopevenementen en de Atletiekunie is dit een belangrijke ontwikkeling. Er zijn grenzen aan groei, maar er zijn vooralsnog geen tekenen die wijzen op een krimp of stabilisatie van de Nederlandse hardloopmarkt. Er is volop dynamiek, wat zich onder andere uit in innovaties. Niet alleen ten aanzien van schoeisel en trainingsbegeleiding, ook organisatoren van hardloopevenementen zijn voortdurend op zoek naar noviteiten. De animo voor women-only hardloopwedstrijden (Marikenloop, Ladiesrun Rotterdam) groeit, nieuwe hardloopevenementen voor vrouwen zien het levenslicht (Flow in Eindhoven) en nieuwe concepten waaien over vanuit het buitenland (zoals een color run volgende maand in Amsterdam). Eerder onderzoek onder deelnemers van 27 hardloopevenementen toonde bovendien aan dat loopevenementen goed werden beoordeeld en er sprake was van een hoge retentie. Ook binnen de omvangrijke fitnessbranche wordt hardlopen omarmd. Fitnesscentra bieden trainingen voor hardlopers aan (al dan niet ter voorbereiding op een wedstrijd), onder personal trainers is hardlopen populair (als onderdeel van bijvoorbeeld bootcamp) en opleiders in de fitnessbranche bieden cursussen voor 'running instructor' aan. Er liggen genoeg kansen voor bedrijven, maar ook voor overheden (sponsoring!), om de vruchten te plukken van de hardloopsport en tegelijkertijd bij te (blijven) dragen aan de doorontwikkeling van de hardloopsport.

Meer lezen over hardlopen?

1. [De tweede loopgolf](#)
2. [Evenementenlopers in beeld](#)
3. [Evenementenlopers winnen terrein](#)
4. [Ladies first in running](#)

Afbeeldingen: [Corkrunning Blog](#) - Flickr (CC) [EnvironmentBlog](#)