VLAANDEREN\_LOOPT

**Ik ren, dus ik ben**

**Half miljoen Vlamingen trekt geregeld loopschoenen aan**

***Bijna een half miljoen Vlamingen beoefent de loopsport, dat is ongeveer één op de tien tussen 12 en 75 jaar. Dat blijkt uit de studie Vlaanderen loopt! van de K.U. Leuven. Lopen wordt populairder en democratischer omdat vooral vrouwen, veertigplussers en lageropgeleiden meer op pad gaan.***

*Ik ren, dus ik ben. Van de vele gewoonten die ik me eigen gemaakt heb, moet hardlopen wel zo ongeveer de nuttigste zijn*, noteerde de Japanse cultschrijver Haruki Murakami in zijn recente boek *Waarover ik praat als ik over hardlopen praat*. Murakami parafraseert met een knipoog de uitspraak *Ik denk, dus ik ben* van de zeventiende-eeuwse Franse wiskundige en filosoof René Descartes.

Niet alleen uzelf maar steeds meer Vlamingen delen zijn en uw passie, blijkt uit *Vlaanderen loopt!*, een wetenschappelijk onderzoek door de K.U. Leuven dat geleid werd door twee loopliefhebbers. Professor Jeroen Scheerder doceert sportmanagement en sportbeleid, zijn collega-professor Filip Boen sport- en bewegingspsychologie. Samen stelden zij het loopsportboek samen met daarin de resultaten van onder meereen internetbevraging in november 2007 bij zowat tienduizend Vlamingen.

**Loperspeloton verdertigvoudigd sinds 1969**

De cijfers laten er geen twijfel over bestaan. In 1969 beoefende 0,3 procent Vlamingen de loopsport, tien jaar later al zes keer zoveel: 1,8 procent. In 1999 ging het om 3,4 procent en in 2007 al om 9,9 procent. Op veertig jaar tijd is de interesse in het lopen dus verdertigvoudigd. Omgerekend betekent dit dat 481.000 Vlamingen tussen 12 en 75 jaar in 2007 de loopschoenen aantrokken, bijna een half miljoen dus. Slechts één sport doet het met 36,9 procent nog beter: fietsen, met 1,8 miljoen fietssporters in Vlaanderen. Vlamingen lopen dus meer dan ze voetballen, basketballen of zwemmen.

Na een eerste opleving van de loopsport op het einde van de jaren zeventig, die kwam overgewaaid uit de Verenigde Staten als exponent van de fitnesscultuur, is de tweede loopsportgolf vandaag een feit, menen de auteurs. *Waar de eerste golf zich voornamelijk uitstrekte over de jaren zeventig en tachtig, kwam de huidige golf in een veel kortere tijdsspanne en ook in sterke mate tot ontplooiing.* Bewijs: van alle Vlamingen die in 2007 de loopsport beoefenden, stapte 58 procent in na 1999.

Drie factoren spelen een grote rol in dit succes. Ten eerste: nieuwe doelgroepen, vooral vrouwen en ouderen. Een tweede factor zijn nieuwe organisatievormen, de zogenaamde *lichte loopgemeenschappen*, loopgroepjes met vrienden, collega’s en buren bijvoorbeeld. Ook het aanbod aan loopevenementen draagt bij tot het succes van de sport. Het loopcircuit voor recreanten is sterk uitgebreid en steeds meer op maat gesneden: bijna elk weekend is er voor elk type loper wel wat wils. Van een minirun voor kinderen tot een ultraloop, van een massaloop over een halve marathon tot een iPodgestuurde solorun. Ten derde is een aantal waarden nu belangrijker dan vroeger, zoals gezondheid, plezier en het belevenisaspect. Misschien verklaart die derde reden nog het best de toename. Jeroen Scheerder: *Het is opvallend dat een uithoudingsactiviteit die relatief veel tijd in beslag neemt zoals lopen aan populariteit wint. Zeker omdat mensen zeggen dat ze tijd te kort hebben. En dat terwijl het aantal vrijetijdsmogelijkheden aanzienlijk is toegenomen.* Besluit: *Loopsport is in en is een eigentijdse* lifestyle *geworden.*

**De nieuwe lopers zijn loopsters**

Maar waarom kiezen steeds meer Vlamingen die willen sporten nu net voor de loopsport? Vlaams minister van Sport Philippe Muyters slaat in het voorwoord van het boek waarschijnlijk de nagel op de kop. ‘*In geen enkele andere sport is de instapdrempel zo laag. Het is een relatief veilige en goedkope sport, die je overal kan beoefenen en die op vrij korte termijn tot een betere conditie leidt. De iets meer geoefende lopers hebben ook nog wat ademruimte over om een praatje te slaan en elkaar tijdens het sporten dus echt te ontmoeten. Lopen is dus een echte sport-voor-allen.*

Misschien wel het opvallendste cijfer uit de studie is het vrouwelijke aandeel lopers. In 1969 bedroeg dat 11 procent. In 1979 klom het vrouwenaandeel tot 17 procent en in 1989 en 1999 liep dat cijfer spectaculair op naar 32 en zelfs 38 procent. De inhaalbeweging ging onverminderd voïvode en in 2007 zaten de vrouwen met 43 procent de mannen op de hielen. De kans is niet onbestaande dat de mannen op een mooie dag *achterop* zullen hinken.

De meeste mensen beginnen niet met de loopsport als kind. Een flink aantal start in de late tienerjaren, een ander aanzienlijk aantal als dertiger. De instroom van dertigplussers mag in die zin verwondering wekken, zeggen de auteurs, dat deze mensen zich in het spitsuur van het leven bevinden: ze hebben kinderen, groeien naar de top van hun professionele leven en zijn ook sociaal actief met familie en vrienden. *Ondanks die drukke agenda vinden ze dus toch de tijd om te lopen, waardoor je niet anders kunt dan besluiten dat lopen goed te combineren is met werk en gezin. De vrijheid in de keuze van het moment om te lopen is essentieel. Het is die flexibiliteit die de tijdsparadox opheft.*

Veel Vlaamse lopers zijn fanatieke aanhangers van hun sport en begeven zich heel geregeld op pad. Slechts 16 procent van de Vlaamse lopers zou minder dan één keer per week zijn loopshirt aantrekken. 62 procent zegt één tot drie keer per week te lopen. 20 procent is vier tot zes keer per week actief en 2,3 procent loopt zelfs dagelijks. Bijna een kwart van de Vlaamse lopers loopt dus meer dagen wel dan niet. Lopers blijken ook niet op een minuutje te kijken: goed 40 procent van het aantal sporters dat minstens drie keer per week loopt, is telkens tot één uur op pad en een vergelijkbaar aantal zelfs tot anderhalf uur.

**20 procent van de lopers trekt er vier tot zes keer per week op uit**

Ook de leeftijdsstatistieken lonen de moeite. De veertigplussers winnen met 54 procent het pleit van hun jongere loopmaatjes. Dat is opvallend. Anderzijds is bijna 4 procent van de lopende Vlamingen tussen twaalf en zeventien jaar, dubbel zoveel als tien jaar geleden. Het cliché van de niet-sportende jeugd mag dus wel een tikje genuanceerd worden.

Lopen blijkt vooral geliefd bij hogeropgeleiden. 43 procent van de hollende Vlamingen heeft een diploma hoger onderwijs op zak, al halen lageropgeleiden hun achterstand snel in: van 16 procent in 1969 naar 38 procent in 2007. Dat is uitstekend nieuws omdat lageropgeleiden gemiddeld minder gezond zijn dan hogeropgeleiden. De nieuwe loopgolf spreekt dus een veel diverser publiek aan dan vroeger, met meer lageropgeleiden, vrouwen en veertigplussers. Lopen wordt op die manier niet alleen populairder maar ook democratischer en een echte sport voor allen.

Waarom hijst de Vlaming zich in een looppak? Voor 91 procent staat weinig verrassend conditie en fitheid voorop, gevolgd door gezondheid (60 procent) en ontspanning (58 procent). Dat laatste wijst er wellicht op dat mensen de behoefte hebben om spanning, of noem het stress, kwijt te raken. Pas daarna volgen prestaties verbeteren (33 procent), sociale contacten (24 procent) en voorbereiding op een wedstrijd (22 procent). Op zeven staat een mooi lichaam (20 procent) en op acht dat lopen leuk is (15 procent). Dat laatste cijfer lijkt nogal laag: het suggereert dat heel veel Vlamingen het belangrijk vinden om iets aan hun conditie te doen, maar dat ze het lopen op zich eigenlijk niet zo leuk vinden.

Opvallend is ook dat het sociale contact slechts een kwart van de lopers motiveert, wat er wellicht op wijst dat behoorlijk wat mensen alleen onderweg zijn. Of vinden dat lopen en praten nu eenmaal moeilijk samengaan. Wie sociaal contact superbelangrijk vindt, sluit zich logisch gezien natuurlijk aan bij een sportclub. Tegelijkertijd winnen informele loopgroepjes aan belang, met vrienden, kennissen, collega’s op het werk en buurtbewoners. Dat is dan weer een ferme streep door de rekening van de clubs.

**43 procent van de hollende Vlamingen bezit een diploma hoger onderwijs**

Scheerder: *Korte en informele ontmoetingen winnen nu eenmaal aan belang. Dergelijke sociale contacten vinden plaats in wat we omschrijven als ‘lichte gemeenschappen*. *Die kenmerken zich door vluchtigere, lossere en/of flexibelere onderlinge bindingen tussen leden van de organisatie dan in een traditionele vereniging het geval is.* Bijvoorbeeld: in een bedrijf stuurt een personeelslid een mailtje rond dat de volgende dag iedereen welkom is om tijdens de middagpauze samen een halfuur in het nabijgelegen park te lopen.

Slechts 11 procent van de matig actieve lopers is aangesloten bij een club. Heel wat sporters hebben blijkbaar dus geen club nodig om aan hun trekken te komen. Nochtans kunnen clubs een aantal troeven uitspelen, zoals hun accommodatie (piste, meestal kleedkamer, vaak ook cafetaria), trainingstechnische informatie, ervaren begeleiders en sociale contacten. Maar vele clubs zijn historisch zo gegroeid dat ze wedstrijdgericht zijn en organiseren hun trainingen vaak in functie van de competitie, terwijl meer en meer sportrecreanten niet geïnteresseerd zijn in dit element en de loopschoenen op de eerste plaats aanbinden voor hun conditie en ontspanning. Als clubs openstaan voor lichtere vormen van sportbeoefening zullen zij waarschijnlijk nieuwe doelgroepen kunnen aanspreken, vermoedt Scheerder. Daarvoor zijn er wellicht andere lidmaatschapsformules nodig.

Tothalverwege de jaren tachtig telden Vlaamse loopwedstrijden in totaal minder dan 100.000 finishers. In het begin van de jaren negentig steeg dat naar 250.000, waarna het weer zakte om vanaf 2000 opnieuw het niveau van begin de jaren negentig te halen. Nauwelijks vijftien jaar geleden bestond het aanbod bijna uitsluitend uit plaatselijke stratenlopen, zoals jaarmarktjoggings en kermislopen. Het commerciële aanbod van bijvoorbeeld Golazo Sports, met populaire stadslopen en ladies runs, stond toen nog in de kinderschoenen. Intussen is dit aanbod geëxplodeerd en neemt het aanbod niet-commerciële organisaties veeleer af.

**Slechts procent van de matig actieve lopers is aangesloten bij een club**

Als de Vlaming aan een wedstrijd deelneemt, opteert hij of zij natuurlijk niet stelselmatig voor de meest mythische afstand, de marathon. Velen houden het bescheidener. Precies de helft van de kwart miljoen finishers in 2007 nam deel aan wedstrijden tot en met 5,5 kilometer. Dat is een relatief korte afstand maar met de succesvolle opkomst van Start to Run hoeft dat natuurlijk niet te verbazen. De Kempense leerkracht Mieke Boeckx ontwikkelde in de jaren negentig een trainingsschema waardoor mensen in groep en al keuvelend op tien weken tijd vijf kilometer leerden lopen. Ze noemde het Start to Run. Meer dan 65.000 mensen deden er intussen al aan mee, waarvan bijna 80 procent vrouwen. De toename van het aantal vijf- én tienkilometerlopen, in 2007 respectievelijk 220 en 200, is dus zeker geen toeval. Zo’n 27 procent van de finishers liep een wedstrijd van 5,6 tot en met 10,5 kilometer.

Ook de marathon wint aan populariteit. In 2007 liep 1,9 procent van de lopers een marathon. Dat is meer dan een verdubbeling op vijf jaar tijd. In vergelijking met de jaren tachtig is het aantal marathonlopers in Vlaanderen vertienvoudigd! Ze waren in 2007 met ongeveer 4.500 onder wie 500 vrouwen. Een enigszins logisch gevolg van dit succes is dat er gemiddeld trager wordt gelopen tijdens marathons. In 1994 klaarden meer dan zevenhonderd Vlaamse lopers de klus in minder dan drie uur. In 2007 was dat aantal met meer dan de helft gedaald.

Op alle wedstrijden samen is er vooral een sterke toename van het aantal vrouwelijke finishers: van een kleine 50.000 eind de jaren negentig naar meer dan 80.000 in 2007. Vrouwen kiezen wel meer dan mannen voor kortere afstanden.

**Wie minstens één keer per week loopt geeft gemiddeld 436 euro uit**

En wat kost dat allemaal? Wie minstens één keer per week loopt, geeft gemiddeld 436 euro uit per jaar, waarvan 162 euro voor het schoeisel. Dit betekent de facto dat de lopende Vlaming min of meer anderhalf paar loopschoenen per jaar verslijt, wat logisch lijkt. De hartslagmeter is goed voor 118 euro, loopkledij voor 111 euro, speciale voeding en sportdrank 87 euro, loopcursus of -training 85 euro, deelname aan loopevenementen 81 euro, lidgelden 74 euro, informatie over loopsport 50 euro en de huur of aankoop van een championchip 18,5 euro.

De zuinige lopers besteden hoogstens 260 euro per jaar, de gemiddelde loper tussen 260 en 505 euro en de *big spenders* minimaal 505 euro per jaar. De helft van de frequente lopers besteedt jaarlijks tot 365 euro aan zijn sport maar een vijfde geeft jaarlijks maar liefst 690 euro uit. *Dit zijn geen geringe bedragen* noteren de auteurs.

Ook het vermelden waard, zeker voor organisatoren, is dat vrouwen andere verwachtingen hebben bij een wedstrijd dan mannen. *Bij deelneemsters blijkt de algemene tevredenheid vooral bepaald door hun tevredenheid met de sfeer, de comfortabele registratieprocedures, een nabijgelegen en aantrekkelijk parkoers en een aangename sfeer. Bij de mannen gaat het dan weer om de prijs-kwaliteitverhouding, zeg maar een economisch motief: krijg ik waar voor mijn geld. Bij vrouwen gaat het meer om niet-economische motieven.*

**Leve de Runaissance**

In de meer cultureel-filosofisch getinte epiloog van het boek stelt sportsocioloog Bart Vanreusel: *Dat lopen als menselijke voortbeweging zo’n opgang zou maken als loopsport blijft verwonderlijk. Lopen vergt een aanzienlijke inspanning en aanzienlijk uithoudingsvermogen.’ De opgang wekt zeker verwondering omdat het er ‘een tijd naar uitzag dat de rol van het uithoudingsvermogen in onze comfortcultuur uitgespeeld was.* Het tegendeel blijkt dus waar. Vanreusel: *We kunnen zelfs gewagen van een ‘runaissance’*. En verder: *Het ontstaan en de groei van een loopmarkt manifesteert zich als een* tegencultuur*, een collectieve reactie tegen de opkomst van een sedentaire samenleving, tegen het Bruto Nationaal Tekort aan Beweging. Het lopen wist zich naast tanden poetsen en douchen bij de grondregels voor basishygiëne en volksgezondheid in te schrijven.*

Vanreusel laat ook niet na een filosofische dimensie aan te kaarten. *Lopen is nuttig maar toch zoeken sommige lopers de nutteloosheid, die door veel lopers ervaren en zelfs nagestreefd wordt. Het lopen als doelloze bezigheid, als leegte, in een door het streven naar doelmatigheid en efficiëntie geleid bestaan.’ Hij meent dat loopsport zelfs een ‘bron van zingeving’ kan zijn, ‘een ritueel van doorleefde lijfelijkheid (…) een confrontatie met zichzelf (…) een zoektocht naar spiritualiteit, een loutering, een bron van inspiratie.* Lichaam en geest verenigd dus, een gezonde geest in een gezond lichaam, Murakami meets Descartes: *Ik ben, dus ik denk, dus ik ren*. Of hoe zat het nu ook alweer? Even over nadenken tijdens uw looptochtje straks.

Frank VAN DE WINKEL

***KADERTEKST 1***

**Wat is loopsport en wat niet?**

Welke definitie hanteerden Jeroen Scheerder en Filip Boen om te bepalen wat in hun studie tot loopsport behoort en wat niet? Het gaat over mensen die af en toe recreatief lopen tot en met wedstrijdlopers: joggers, baanatleten vanaf 5.000 meter, wegatleten, veldlopers en ook ultralopers. Wie in het onderzoek aangaf minstens één keer op jaarbasis te lopen, wordt als loper beschouwd. Er wordt dus bewust een ruime definitie gehanteerd. Zo konden de onderzoekers namelijk eveneens bepalen wie helemaal niet met loopsport in contact komt. Wandelen en *nordic walking* telden net als *trekking* en *hiking* niet mee.

***KADERTEKST 2***

**Tips voor beleidsverantwoordelijken**

Als de Vlaamse minister van Sport Jeroen Scheerder om advies zou vragen, zou de Leuvense professor hem meteen enkele concrete maatregelen voorstellen. *Ik zie een aantal aanknopingspunten. Eén: meer steun bieden aan nieuwe organisatievormen zoals lichte loopgemeenschappen. Dit kan bijvoorbeeld door loopinfrastructuur aan te bieden zoals een Finse piste (op zachte ondergrond, zoals bospaden of op boomsnippers). Twee: gesubsidieerde aanbieders zoals sportclubs, gemeentelijke sportdiensten en sportfederaties stimulansen geven om hun aanbod op maat van toekomstige sporters en geïnteresseerden af te stemmen. Door in te spelen op nieuwe behoeften, kun je namelijk nieuwe doelgroepen aanspreken. Zeker recreatieve lopers hebben nood aan omkadering, begeleiding en trainingsadvies. Vaak nemen ze hiervoor hun toevlucht tot wat via het internet beschikbaar is maar die standaardschema’s zijn niet op maat. Nochtans liggen hier ook kansen voor clubs en federaties. Zij hebben immers heel wat expertise in huis. En waarom geen loopknooppuntroutes oprichten, naar het voorbeeld van de fietsknooppuntroutes?*

**Wilt u meer weten?**

Vlaanderen loopt! Sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de loopsportmarkt. Jeroen Scheerder en Filip Boen (red.), Academia Press, 432 pg., 42 euro.