



# Hardlopen met de baas

**STEEDS MEER NEDERLANDERS LOPEN HARD, VOORAL HOOGOPGELEIDEN. DAT MAAKT VAN DE WEDSTRIJDEN EEN IDEALE GELEGENHEID OM TE NETWERKEN**

Hardloopwedstrijden zagen het aantal deelnemers de afgelopen jaren meer dan verdubbelen. Ongeveer 1,3 miljoen Nederlanders lopen wedstrijden. De meesten doen dat via het eigen bedrijf of op uitnodiging van een klant. Bedrijven bieden hun werknemers hardlooptrainingen aan. 'Als je niet meeloopt, hoor je er niet bij.'

**Ingrid van der Chijs**

**D**e organisatoren van de Dam tot Damloop wisten niet wat hen overkwam. Binnen drie uur waren alle startbewijzen voor de hardloopwedstrijd in september uitverkocht, de aparte startbewijzen voor bedrijven zelfs binnen een half uur. Het leek wel of het om een popconcert van een internationale ster ging. 'Vijf jaar geleden waren we binnen drie weken vol, twee jaar geleden

binnen drie dagen en dit jaar binnen drie uur,' zegt Jan Willem Mijderwijk van Le Champion, die ook andere grote hardloopevenementen organiseert, zoals de Egmond Halve Marathon en de Amsterdam Marathon.

Het aantal hardlopers in Nederland neemt al jaren toe. Volgens de begin dit jaar verschenen *Rapportage Sport 2010* van het Sociaal en Cultureel Planbureau is hardlopen de snelst groeiende sport. Ongeveer een kwart van de bevolking zegt geregeld hard te lopen.

Sociologen spreken van een 'tweede loopgolf' en vergelijken de ontwikkeling met de 'eerste loopgolf', eind jaren zeventig, begin jaren tachtig. Een verschil met de vorige loopgolf is dat ditmaal ook vrouwen meelopen. Maar er is nóg een verschil: de nieuwe hardlopers doen massaal mee aan hardloopwedstrijden. Zo massaal, dat sociologen de term 'tweede loopgolf' vaak vervangen door 'loopsportevenementengolf'.

De afgelopen jaren nam het aantal deel-

Met jaarlijks zo'n 40.000 deelnemers is de Dam tot Damloop een van de grootste hardloewedstrijden van Nederland



nemers aan de 25 grootste hardloopevenementen met 60 procent toe, blijkt uit onderzoek van het Mulier Instituut, centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek. Eén op de drie lopers – ongeveer 1,3 miljoen Nederlanders – doet mee aan wedstrijden. De cijfers zouden hoger zijn als de grote evenementen uit veiligheidsoverwegingen niet een maximaal aantal deelnemers hadden. Voor de 16,1 kilometer lange Dam tot Damloop, de populairste wedstrijd in Nederland, wordt onder meer een deel van de binnenstad van Amsterdam afgezet. Er moet niet alleen rekening worden gehouden met 40.000 deelnemers, maar ook met zo'n 200.000 bezoekers.

Paul van Sprang (52) begon anderhalf jaar geleden met hardlopen toen een oud-collega hem overhaalde de halve marathon van Leiden te lopen. 'Ik kwam als een lijk over de finish,' zegt Van Sprang, partner bij IMS de gruijter meijerink & partners, een bureau voor strategisch advies en interim-

### 'Dit jaar won ik voor het eerst'

**Lineke Kroon (33)**

**Beroep** Projectmedewerker provincie Noord-Holland

**Loopt hard sinds** 2008

**Tijd 10 km** 41.50 minuten

**Motivatie** 'Het is de ideale manier om mijn hoofd leeg te maken. Leuk is dat het me gemakkelijk afgaat. De eerste keer dat ik iedereen voorbij rende, dacht ik dat het toeval was, maar ik blijf aanleg te hebben. Dit jaar won ik voor het eerst een wedstrijd.'



**'Ik begin traag, maar kom ver'****Abdelkader Benali (35)****Beroep** Schrijver**Loopt hard sinds** Jeugd**Tijd 10 km** 34.40 minuten

**Motivatie** 'Vroeger liep ik te hard en maakte ik van elke training een wedstrijd. Om wat te bereiken, moet je je lichaam temmen. Ik hou van competitie, tijdens een wedstrijd ontdek je wat voor loper je bent. Ik hoor bij de olietankers: ik begin traag, maar kom heel ver.'

**Niet de snelste, wel de beroemdste****Waarom iedereen mee wil doen met de New York City Marathon****Diederik van Hoogstraten** In New York

Op de eerste zondag van november verschijnen 45.000 lopers aan de voet van de Verrazano-brug op Staten Island, een stadsdeel van New York. Opeengepakt wachten ze urenlang nerveus op het startschot van een kanon. Het is koud en de rijen

voor de wc's zijn lang. Maar geklaag klinkt er zelden in het startgebied. Zo bijzonder is de New York City Marathon. 'De stad is voor één dag jouw toneel,' zei Nina Kuscik, die de race won in 1972. Ze omschreef deze marathon als 'een reis als de grote literaire reizen', vol weezin, spanning, worsteling en uiteindelijk succes.

'New York' is niet de snelste, wel de grootste en beroemdste marathon ter wereld. Elk jaar melden zich sportievelingen uit alle windstreken, onder wie duizenden

management. Hij besloot serieus te gaan trainen. Sindsdien loopt hij geregeld wedstrijden, van 10 kilometer tot een hele marathon (42,195 kilometer). In oktober staat opnieuw de Amsterdam Marathon op het programma. Volgens het onderzoek *Evenementenlopers in beeld* van het Mulier Instituut is ongeveer de helft van de Nederlandse wedstrijdlopers net als Van Sprang de afgelopen vijf jaar met hardlopen begonnen.

**Individualistisch**

De populariteit van de wedstrijden is op het eerste gezicht opmerkelijk, want van hardlopen wordt altijd gezegd dat het bij uitstek een individualistische sport is. Dat was het aanvankelijk niet. Tot eind jaren zestig, begin jaren zeventig liepen alleen leden van atletiekclubs hard. In het 'wild' lopen langs de kant van de weg werd onbeschaafd gevonden. De Amerikaanse hardlooper George Sheehan, die een verwoed marathonloper was, durfde begin jaren zestig alleen hard te lopen

Nederlanders, mede dankzij hoofdsponsor ING. De najaarswedstrijd trekt tevens twee miljoen toeschouwers. Dat aantal is uniek en ook hun grenzeloze enthousiasme maakt deze 42,195 meter speciaal. Wie de race heeft gelopen, weet waar de golven van geluid te vinden zijn. Kinderen en live-bands langs 4th Avenue. Gospelkoren en hippe jongeren aan Lafayette Avenue. Dan vanuit Brooklyn via Queens naar Manhattan, waar een wand van supporters de loper opwacht aan 1st Avenue. In Harlem wordt rauwe hiphop gedraaid. Langs 5th Avenue juichen de welgestelden. Central Park kent gemene heuvels en bochten, maar ook uitzinnige meutes die je niet toestaan het hoofd te laten hangen.

Bij de borden van 400, dan 200 meter tot de finish dragen de mensen op de speciaal gebouwde tribunes je het valse plat op. De eindstreep is daar waar grondlegger Fred Lebow de finishers wacht. Lebow (1932-1994) was een vreemde vogel, als Joodse immigrant uit Roemenië. Zoals zoveel New Yorkers kwam hij van elders, op zoek naar een beter bestaan. Zoals zoveel hardlopers had hij een ambitieuze droom waar mensen hem gek om verklaarden: een eigen marathon voor New York. Lebow wilde een evenement organiseren om de losse, veelal geweldadige en desolate wijken één keer per jaar met elkaar te verbinden.

Het lukte. In 1970 organiseerde hij 'New York' voor het eerst: vier rondjes Central Park. Sindsdien is de race gegroeid en veranderd. De wedstrijd is het voorbeeld geworden voor grote stadsmarathons overal ter wereld. En eindigt op de plek waar het standbeeld van Lebow de vermoeide lopers verwelkomt.



De toeschouwers op de tribunes juichen de hardlopers toe bij de finish in Central Park

in zijn eigen achtertuin. Wanneer hij zich op de openbare weg waagde, gingen auto's naar hem toeteren. De 'evenementenlopers', zoals de moderne deelnemers aan wedstrijden wel worden genoemd, leggen zich liever niet vast bij een vereniging. Ongeveer de helft traint alleen. Een kwart is wel verbonden aan een atletiekvereniging, maar daartoe worden ook de hardlopers gerekend die zijn aangesloten bij Dutch Runners, een online-hardlooppakket van de Atletiekunie met onder meer hardloopschema's en persoonlijke adviezen van trainers. Bijna een vijfde traint in een informeel loopgroepje. Waarom willen deze individualisten meedoen aan wedstrijden?

Juist het vrijblijvende van hardlopen sprak Lineke Kroon (33) aan. De projectmedewerker bij de provincie Noord-Holland zocht na de geboorte van haar eerste kind in 2008 een manier om in conditie te komen. 'Je hoeft alleen maar hardloopschoenen aan te doen en je kunt weg, ideaal als je werkt en kinderen hebt.' Inmiddels is het hardlopen niet meer zo vrijblijvend. Kroon loopt zo'n tien wedstrijden per jaar, waaronder de halve marathon. Ze traint daarvoor drie keer per week, waaronder één keer bij de atletiekclub. 'De wedstrijden motiveren me om te blijven lopen, ik heb een doel om voor te trainen,' geeft ze als belangrijkste reden. Abdelkader Benali (35), auteur van onder meer *Marathonloper* en de binnenkort te verschijnen *Runner's World Hardlooppagenda 2012*, gebruikt de wedstrijden om scherp te blijven. 'Je traint nooit 100 procent.'

Ook om een andere reden zijn hardloophwedstrijden motiverend. Door als individu deel te nemen aan dit 'collectieve ritueel', krijg je volgens de Amerikaanse socioloog Randall Collins 'emotionele energie'. Een deelnemer aan een wedstrijd heeft niet alleen het gevoel dat hij meer kan, hij kan volgens Collins daadwerkelijk meer. Het heeft niet alleen met sociale druk te maken dat tijdens wedstrijden de beste tijden worden gelopen, het lopen gaat ook echt makkelijker met tienduizenden anderen om je heen. De organisatoren bevorderen dat groepsgevoel met onder meer T-shirts, rugnummers en opzweepende muziek. 'De sfeer tijdens grote hardloophwedstrijden is geweldig,' zegt de 25-jarige Olga van der Hammen. 'Soms staat bij het startnummer ook je naam en hoor ik iemand in het publiek opeens "Hup Olga!" schreeuwen. Dat geeft vleugels.'

De deelnemersaantallen van de hardloophwedstrijden gaan niet alleen omhoog doordat steeds meer Nederlanders hardlopen. Er zijn ook veel mensen die, net als Paul van Sprang, beginnen met hardlopen omdat ze aan een wedstrijd willen meedoen. 'De loopevenementen zijn zowel een uiting als een stimulant van de tweede loopgolf,' zegt onderzoeker Paul Hover (35) van het Mulier Instituut. De evenementen spelen daarop in met subca-

## Populaire wedstrijden

Nationaal en internationaal



## 'Hand in hand over de finish'

**Paul van Sprang (52)**

**Beroep** Partner IMS de gruijter meijerink & partners

**Loopt hard sinds** 2009

**Tijd 10 km** 48 minuten

**Motivatie** 'Het moment dat ik voor het eerst hand in hand met mijn hardloophpartner over de finish ging, zal ik nooit vergeten. Maar het echte doel is niet de marathon, maar de weg ernaartoe. Ik geniet ervan om twee, drie keer per week lekker te lopen.'



## 'Ik wil de halve marathon lopen'

**Olga van der Hammen (25)**

**Beroep** Medewerker human resources CAK

**Loopt hard sinds** 2009

**Tijd 10 km** 52.30 minuten

**Motivatie** 'Ik deed helemaal niet aan sport, hardlopen leek me gezellig om met collega's te doen. Overmoedig gaf ik me meteen op voor de 10 kilometer. Toen ik die na 2,5 maand trainen uitliep, was ik heel blij. Vóór 2015 wil ik de halve marathon lopen.'



tegorieën, zodat er voor iedere hardloper wat wils is. Ook de marathons hebben 'familie-loopjes' en 'kid runs'. De belangrijkste subcategorie is die voor bedrijven. De Dam tot Damloop was in 1988 een van de eerste met een 'bedrijvenloop'. Er schreven zich toen 56 bedrijventeams in, dit jaar zijn dat er ruim 3.000. De organisatie reserveert inmiddels tweederde van de startbewijzen voor bedrijven. Met 3.000 deelnemers is Ahold dit jaar de grootste aan de start. Andere grote deelnemers zijn bijvoorbeeld KLM, de gemeente Amsterdam, Politie Nederland en Nike.

Steeds meer bedrijven proberen hun werknemers aan het hardlopen te krijgen. Zo biedt Ernst & Young alle werknemers sinds 2007 het programma Fit4theJob aan, waarvan Sport4You een belangrijk onderdeel is. Veel werknemers kiezen binnen Sport4You voor hardlopen. 'Omdat we merken dat de duurloop populair is, bieden we begeleiding aan bij het voorbereiden op wedstrijden,' zegt Caroline van der Berg, programmamanager Fit4theJob. 'Daarvoor hebben we onder anderen oud-kampioen hardlopen Marko Koers gevraagd. We vinden het niet genoeg om werknemers in te schrijven voor een event en ze een T-shirt met de naam van het bedrijf te geven, maar willen ze ook fit maken. Ons doel is de duurzame inzetbaarheid van mensen, zowel in werk als in sport.'

Ernst & Young traint onder meer voor de City-Pier-City Loop op 11 maart 2012 in Den Haag, waarvan het bedrijf ook sponsor is. Met 406 lopers had Ernst & Young er afgelopen maart het grootste bedrijventeam. Hugo Hollander (47) is voorzitter van het Ernst & Young-kantoor in Den Haag, dat een grote afvaardiging stuurt. 'Vijf jaar geleden liep ons kantoor de City-Pier-City Loop voor het eerst en ben ik zelf ook begonnen met lopen. Er waren altijd wel een stuk of dertig

fanatiekelingen bezig met hardlopen. Ik vond dat dit beter kon en ben me er actief voor gaan inzetten. Sindsdien is het aantal lopers binnen het kantoor elk jaar verdubbeld. Als je niet meeloopt, hoor je er eigenlijk niet bij. Maar aanmoedigen mag natuurlijk ook.'

Ook Olga van der Hammen is gaan hardlopen via haar werk. Ze is medewerker human resources bij het CAK, dat verantwoordelijk is voor de eigen bijdragen voor de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten en de Wmo. In 2009 begon ze ermee bij haar vorige werkgever, uitzendbureau Content. 'Door één keer per week met collega's te lopen, leer ik ze beter kennen.' Wanneer bedrijven meedoen aan hardlooptwedstrijden, kunnen ze de buitenwereld meteen laten zien hoe gezond hun werknemers zijn. Caroline van der Berg

van Ernst & Young denkt dat het helpt. 'Ik hoor dat klanten ons zien als "fitte adviseurs".'

## Hoogopgeleid

Uit eerder onderzoek van het Mulier Instituut naar de populariteit van hardlopen bleek al dat hardlopers vaak hoogopgeleid zijn en bovenmodaal verdienen. Ook onderzoekers van de Katholieke Universiteit Leuven kwamen in 2007 tot die conclusie en merkten op dat bijvoorbeeld fietsen juist laagopgeleiden trekt. Met zijn boek over de voordelen van hardlopen trok de arts Kenneth Cooper in 1969 als eerste de aandacht van mannen uit de hogere sociale klasse, omdat die bang waren dat ze door hun kantoorbaan te weinig bewegen. Daarnaast is het vooral voor mensen in hogere posities belangrijk dat ze er representatief, dus fit, uitzien. Ze moeten een voorbeeld zijn voor hun ondergeschikten. Hardlopen is de sport van de baas. Klaas Knot van De Nederlandsche Bank, Hans Smits van Havenbedrijf Rotterdam, Frans van Houten van Philips, het zijn allemaal fanatieke lopers.

Het maakt hardlooptwedstrijden tot uitstekende netwerkgelegenheden. Accountant PwC bedacht daarom het netwerkprogramma ConnectedRunning. Daarbij mogen medewerkers op kosten van de zaak trainen voor de hele of de halve marathon, maar alleen als ze ook een klant meebrengen. In het algemeen nodigen bedrijven altijd klanten uit voor het hardloopevenement dat ze sponsoren. Omdat netwerken tijdens het rennen wat moeilijk gaat, ontstaat voorbij de finish van grote evenementen vaak een soort businessdorp met accommodaties waar de sponsoren hun gasten kunnen ontvangen. Zo gebruikt Ahold een enorme circustent bij de Van Dam tot Damloop. 'Die richt het bedrijf leuk in en

## Schokdemping belangrijk

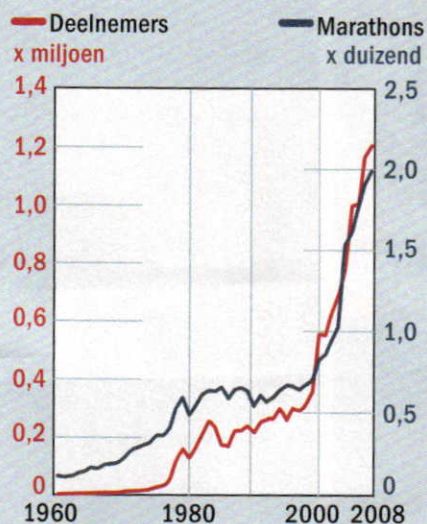
### Hardloopschoen voor lange afstanden

Een van de best verkopende hardloopschoenen voor het lopen van lange afstanden is op dit moment de **Nimbus 13** van **ASICS** (€ 149,95). Verkopers in sportwinkels bepalen wat de meest geschikte schoen is voor een klant, onder meer door te kijken naar het slijtpatroon van zijn oude schoen. Aan de slijtage aan de zool kan een verkoper zien hoe de voet neerkomt, en aan de vorm die de binnenkant heeft gekregen of de voet stabiel is. Steeds meer winkels hebben daarnaast een loopbaan met een camera waarop ze de klant laten rennen. Die registreert hoe de voet landt en wat de stand van de voet is na de landing. De Nimbus 13 heeft een zool met geavanceerde schokdemping. Belangrijk is ook dat deze schoen licht is, maar toch stabiel.



## Steeds meer

Stijging marathons en deelnemers



ELSEVIER BRON: SCHEERDER EN VAN BOTTENBURG

dan maken ze er een feestje van,' zegt organisator Jan Willem Mijderwijk. 'Als je samen rood en bezweet over de finish bent gekomen, is het daarna makkelijker zakendoen,' vindt Hugo Hollander van Ernst & Young.

Behalve voor bedrijven houden de meeste grote hardloopevenementen ook startbewijzen apart voor goede doelen. Die bieden deelnemers het kaartje aan in ruil voor een extra donatie. Daarnaast kiezen deelnemers of bedrijven er vaak voor om op eigen initiatief geld in te zamelen. Sommige wedstrijden, zoals de Kikarun in Spaarnwoude, staan helemaal in het teken van een goed doel. War Child is een van de ongeveer vijftig goede doelen die zich verbinden aan de Dam tot Damloop. 'Mensen vinden hardlopen persoonlijker dan geld overmaken,' zegt evenementenorganisator Sonja Werners van War Child. 'We sturen ze van tevoren een mailtje om ze succes te wensen, zorgen voor een warming-up, delen startbewijzen uit.' De goede doelen profiteren van de populariteit van de evenementen, want het is vaak de enige manier om nog aan kaartjes te komen.

Hardlopen is een industrie geworden, en daar is niet iedereen blij mee. 'Ik vind het vreselijk, die mensenmassa in te strakke felgekleurde broekjes,' zegt Paul van Sprang. Gelukkig zijn er in Nederland veel meer hardlopedwedstrijden dan de paar overvolle die altijd worden genoemd, in totaal ruim tweeduizend. Steeds meer hardlopers kiezen bewust voor die kleinere wedstrijden. Benali: 'Als je in een groepje van veertig of vijftig man loopt, leer je de andere renners kennen. Ik heb het gevoel dat ik dan dichterbij mezelf kom. Ik leer wat ik wel en niet kan, wie ik ben. Het echte hardlopen gebeurt in de provincie.' In plaats van hossende toeschouwers, bieden deze wedstrijden de hardlopers ter motivatie een prachtige omgeving. ■

# DE WEEK CULTUUR

## CULTUREEL NIEUWS SAMENGEVAT

**SONGFESTIVAL** Talpa, de productiemaatschappij van **John de Mol**, gaat zich ontfemen over het Nationaal Songfestival. De TROS heeft de nieuwe eigenaar van SBS gevraagd de verkiezing van het liedje dat mag meedingen op het Eurovisiesongfestival in Azerbeidzjan, meer allure te geven. De Mol heeft laten weten dat het Songfestival 'puur als televisiespektakel beter kan'. De bekende producent sprak tevens de hoop uit dat Nederland nu eens de finale van het Europese zangfeestijn weet te halen.

**CONSERVATORIA** Er zijn te veel conservatoria in Nederland, en zeker zes van de negen opleidingsinstituten kunnen worden **opgeheven**. Het geld dat hierdoor vrijkomt, kan worden besteed aan twee of drie topconservatoria en begeleiding van jong talent. Dat hebben (oud-)bestuurders en docenten laten weten in *de Volkskrant*. Staatssecretaris Halbe Zijlstra (VVD, Cultuur) heeft al aangegeven dat hij het aantal studenten op kunstopleidingen wil terugbrengen.

**ORANJE** Het Nederlands elftal voert voor het eerst in de geschiedenis de **FIFA-wereldranglijst** aan. Mede dankzij de nederlaag die wereldkampioen Spanje vorige week woensdag leed tegen Italië (2-1) bereikt Oranje deze maand de eerste plaats. Zelf kwam de ploeg van Bert van Marwijk niet in actie. De oefenwedstrijd tegen Engeland op Wembley werd afgelast vanwege de onlusten in Londen.

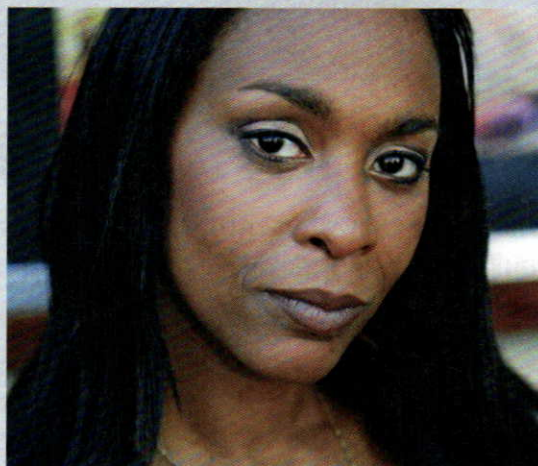
**POET LAUREATE** De Amerikaanse dichter **Philip Levine** mag het komende half jaar de titel *Poet Laureate* dragen. Deze erefunctie is het Amerikaanse equivalent van de Nederlandse Dichter des Vaderlands. De 83-jarige Levine won in 1995 de Pulitzer Prize voor poëzie. Anders dan zijn Nederlandse collega krijgt de Poet Laureate betaald voor het uitoefenen van zijn functie: 35.000 dollar (bijna 25.000 euro) voor zes maanden.

**DICKENS** De Britse schrijver Charles Dickens (1812-1870) begon in 1850 een tijdschrift onder de naam *Household Words*. Daarin publiceerde hij onder meer de meesterwerken *Great Expectations* en *Hard Times*. Initiatiefnemers van het Engelse project Dickens Journals Online hebben zich tot doel gesteld het tijdschrift in 2012 **online** te laten verschijnen. Er wordt

echter nog gezocht naar nauwkeurige lezers, om fouten die bij het scannen van de teksten zijn opgetreden te corrigeren.

**OPRAH** De Amerikaanse talkshowkoningin Oprah Winfrey komt deze herfst met een **koffietafelboek** met foto's uit haar beroemde praatprogramma. De titel van het boek is *The Oprah Winfrey Show: Reflections on an American Legacy* en toont de 25-jarige geschiedenis van het programma.

**VAN GOGH** Filmmaker Eddy Terstall heeft voor het eerst een toneelstuk geschreven. Het stuk heeft als titel *De dood van Theo van Gogh* en gaat over de vrijheid van meningsuiting. Lucretia van der Vloot zal de rol van Ayaan Hirsi Ali voor haar rekening



Lucretia van der Vloot gaat Ayaan Hirsi Ali spelen

nemen. Het toneelstuk van **Terstall** zal in september zijn première beleven in cultureel centrum De Balie in Amsterdam, en gaat daarna op tournee door Nederland.

**KLAASEN** Alex Klaasen heeft zich teruggetrokken voor *The Wild Party*, een musical van M-Lab die in september in première gaat. De cabaretier, die afgelopen jaar Toon Hermans probeerde te imiteren in *Toon, de musical*, heeft last van een **burn-out**. Klaasen zal in *The Wild Party* worden vervangen door Ara Halici.

**TUSSAUDS** **Rafaël van der Vaart** en zijn vrouw Sylvie krijgen een beeld in het beeldenmuseum Madame Tussauds in Amsterdam. De voetballer en de presentatrice poseerden in Londen. De beelden van het echtpaar zijn vanaf eind september in Amsterdam te bewonderen. **Gerry van der List**

Voor het laatste nieuws:  
[www.elsevier.nl/cultuur](http://www.elsevier.nl/cultuur)