

## PRESS RELEASE

Page 1/5

### NUCHTERE NEDERLANDERS ONVERSTOORBAAR TIJDENS HARDLOPEN

*Grootste Europese hardloonderzoek ooit onthult 'Reasons to Run':  
Nederlanders willen genieten en ontspannen.*

Europa zit midden in een "tweede hardloopgolf" nu zo'n 36% van de Europeanen in de leeftijd van 15 tot 65 jaar zich op het hardlopen heeft gestort. Vrijwel iedereen herkent het beeld van overvolle parken, straten, bossen en fitnesscentra. Maar waar komt deze nieuwe hardloopgolf in Nederland en in de rest van Europa vandaan? Waarom lopen wij hard?

Speciaal ter gelegenheid van haar 60<sup>ste</sup> verjaardag heeft ASICS, absolute expert op het gebied van 'running', een bijzonder onderzoek gedaan naar de 'geest' van de hardloper. Het onderzoek, 'Reasons to Run' - het grootste onderzoek ooit op dit gebied, uitgevoerd door het Europese onderzoeksinstituut Synovate - vroeg aan meer dan 3500 hardlopers in zeven Europese landen\* het 'waarom' achter het hardlopen.

#### **Van lichaam naar geest**

Een opvallend feit dat in alle landen naar voren komt is dat de houding ten aanzien van hardlopen een kwestie is van 'first the body, then the mind.' Het gaat in de eerste plaats om de lichamelijke voordelen van het hardlopen. Gezondheidsoverwegingen, en met name conditie (54% van de hardlopers) en gewichtsverlies (40%), zijn de twee belangrijkste redenen waarom Europeanen aan de sport beginnen. Daarna verschuift de balans van lichaam naar geest. Hardlopers ontdekken de geestelijke voordelen die het hardlopen met zich meebrengt - 34% verklaart dat ze voor hun plezier rennen, en 35% ervaart het als stressverlagend.

## PRESS RELEASE

Page 2/5

Europeanen willen gemiddeld 6,1 kilo verliezen met het hardlopen, maar Nederlanders spannen de kroon met een gemiddelde doelstelling van 9,5 kilo gewichtsverlies. Wat loopmaatjes betreft breken de Britten het record hardlopen met hun baby in een buggy. Dertien procent van de Italianen is lid van een hardloopclub en 81% loopt het liefst hard samen met iemand. Op de vraag waar ze zich mentaal mee bezig houden tijdens het hardlopen verklaren de Spanjaarden dat ze kritisch kijken naar overige hardlopers; de Fransen concentreren zich op hun ademhaling, tempo en ritme; de Britten maken zich zorgen over hun financiën en de huidige kredietcrisis. De Belgen denken in het algemeen helemaal nergens aan.

### **We rennen zoals we zijn**

Met het diepgaande onderzoek naar wat er in het hoofd van hardlopers omgaat heeft ASICS' onderzoek 'Reasons to Run' intrigerende resultaten opgeleverd. De uitkomsten lopen uiteen van consensus over bepaalde aspecten (zoals waarom men begint met hardlopen) tot factoren die enorm van land tot land verschillen (zoals de motivatie om niet op te geven, het voorkomen van blessures, of de voorkeur voor bepaalde looplocaties). De onderlinge verschillen komen erop neer dat het mentale profiel van de hardloper het karakter van zijn land weerspiegelt. Hardwerkende Duitsers, bijvoorbeeld, zijn toegewijde renners die niet makkelijk opgeven, terwijl de Fransen met hun *joie-de-vivre* meer hardlopen voor hun plezier. De nuchtere eigenschappen van de Nederlander maken dat ze zich niet snel aan dingen ergeren, terwijl gepassioneerde Spanjaarden snel geïrriteerd raken.

### **De Nederlandse hardloper vergeleken met de rest**

Nederland is een relatief "jong" hardlopland. Dit heeft niets met leeftijd te maken, maar met wanneer de sport aan populariteit won. Meer dan een derde

## PRESS RELEASE

Page 3/5

van de Nederlandse hardlopers is minder dan een jaar geleden begonnen met hardlopen (vergeleken met 18% van de Italianen en 22% van de Spanjaarden). Dit is wellicht een reden waarom Nederlanders nog niet het gevoel hebben dat hardlopen een essentieel onderdeel van hun leven is (20%, vergeleken met 40% van de Italianen en 33% van de Spanjaarden). Nederland heeft ook het grootste percentage vrouwelijke starters, 40%, vergeleken met bijvoorbeeld 23% in Italië. De 'onvolwassenheid' van de sport is een mogelijke reden waarom Nederlanders enigszins idealistisch zijn wanneer het om hun doelen gaat. In hun enthousiasme om fit te worden en gewicht te verliezen wil de Nederlandse hardloper gemiddeld 9,5 kg kwijt (vergeleken met een gemiddelde van 6,1 kg in de rest van Europa). Het nuchtere karakter van Nederland komt terug in de houding van de Hollander als hardloper, die niet gauw ergens mee zit, in tegenstelling tot de Britten en de Spanjaarden die de neiging hebben om te piekeren. Hardlopen is een manier om te genieten en te relaxen. Nederlanders hebben geen muziek nodig om zich beter te voelen en ze hebben meestal ook geen behoefte aan een hardloopmaatje. Dit in tegenstelling tot 81% van de Italianen die graag in het gezelschap van een andere hardloper is.

### **De wonderen van het hardlopen**

Sinds de eerste hardloopgolf in de vroege zeventiger jaren, toen mensen zich realiseerden dat hardlopen een betrouwbare manier was om gezond te worden, heeft de wereld van 'running' niet meer zo'n sterke groei gekend. Deze tweede hardloopgolf blijkt onder meer uit het toenemende aantal hardlopers in parken, op straten en fitnesscentra, pieken in registraties voor marathons (alleen al in Europa vinden er 494 marathons plaats), en een enorme stijging van het aantal vrouwelijke deelnemers aan de sport (33% van de Europese vrouwen zijn het laatste jaar gestart). Dat we midden in een golf zitten, blijkt uit het feit dat een derde van de huidige hardlopers het afgelopen jaar begonnen is en in de

## PRESS RELEASE

Page 4/5

aanhoudende stijging van deze cijfers. Het aantal Europese hardlopers ligt nu al boven de 80 miljoen.

Voor meer informatie, feiten en cijfers over het Reasons to Run onderzoek, check [www.everythingaboutrunning.asics.eu](http://www.everythingaboutrunning.asics.eu).

*\* NB: De deelnemende landen zijn Engeland, Frankrijk, Italië, Spanje, Nederland, België en Duitsland, en de resultaten zijn representatief voor 80 miljoen hardlopers in deze landen.*

- einde -

### **Anima Sana in Corpore Sano (een gezonde geest in een gezond lichaam)**

In 1949 vestigde ASICS' oprichter Kihachiro Onitsuka zijn gespecialiseerde bedrijf voor sportschoenen in Kobe, Japan. Onitsuka werd gedreven door de opvatting dat goede lichaamsbeweging tot een gezond lichaam leidt en dat in een gezond lichaam een gezonde geest kan huizen. Hardlopen belichaamt deze filosofie, waarbij lichaam en geest voortdurend en harmonieus samen moeten werken. Vanaf haar oprichting werd ASICS een autoriteit op het gebied van hardlopen dankzij de onafgebroken studie naar het gedrag van het lichaam van de hardloper. Ter gelegenheid van haar 60<sup>ste</sup> verjaardag (een gebeurtenis met een sterk symbolische betekenis voor Japanners), besloot ASICS haar toewijding aan de innovatie van het hardlopen op een hoger niveau te brengen en een autoriteit te worden op een nieuw gebied – de geest van de hardloper.