



## Evaluatie Dam tot Damloop 2014





In het weekend van 20 en 21 september 2014 vond de 30ste editie van de Dam tot Damloop plaats. Onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland hebben bij de Dam tot Damloop een evaluatieonderzoek uitgevoerd met als doel het vinden van aanknopingspunten voor het structureel stimuleren van een gezonde leefstijl en het verminderen van blessures. Door deze focus is, naast de samenwerking op basis van het convenant tussen Le Champion en de Hogeschool van Amsterdam/Inholland, ook de vereniging van Sportgeneeskunde als partner betrokken bij dit onderzoek. Het onderzoek richt zich op vijf onderwerpen: karakteristieken van de deelnemers, gezondheidseffecten, gebruik van apps, informatievoorziening en de bedrijvenloop.

## 1. Karakteristieken van de deelnemers

In totaal namen meer dan 45.000 mensen deel aan het evenement. De belangrijkste motieven om deel te nemen aan de Dam tot Damloop zijn de sfeer rondom de loop en de trots van het uitlopen. Uit het deelnemersprofiel komt naar voren dat er bij de 4EM meer vrouwen (75%) dan mannen meededen, terwijl er bij de 10EM meer mannen (61%) dan vrouwen meededen. Ruim de helft van de deelnemers maakt deel uit van een gezin met thuiswonende kinderen, het gemiddelde inkomen van de deelnemers is relatief hoog.



## 2. Gezondheidseffecten

Ruim de helft (55%) van alle deelnemers geeft aan zich gezonder te voelen door het trainen voor de Dam tot Damloop, 40% van de deelnemers heeft zijn trainingsvolume verhoogd in aanloop naar het evenement. Van alle deelnemers is 11% minder gaan drinken, van de rokende deelnemers is 25% minder gaan roken en de deelnemers zijn over het algemeen erg positief over andere effecten op hun leefstijl. Wel heeft bijna een kwart (24%) van alle deelnemers een blessure opgedaan tijdens hun trainingsperiode. Een belangrijke voorspeller voor een positieve gedrags- of leefstijl verandering is het gebruik van een app.

## 3. Gebruik van apps

Deelnemers aan beide afstanden hebben zich vooral individueel voorbereid op de Dam tot Damloop. De helft van de deelnemers aan de 10EM gebruikt een app tijdens hun training, bij de 4EM ligt dat percentage op 58%. De meest gebruikte app is Runkeeper. Appgebruikers blijken een trainingsschema voor start van de training het meest belangrijk te vinden, tijdens de training hechten zij het grootste belang aan het bijhouden van de snelheid, na de training aan het bijhouden van de eigen progressie.





## 4. Informatievoorziening

Informatievoorziening over de Dam tot Damloop via een nieuwsbrief is de meest gewenste vorm van informatie. Deelnemers geven daarbij aan informatie over blessurepreventie het belangrijkste te vinden. De nieuwsbrieven van Le Champion worden door 42% van de deelnemers gelezen.

## 5. Bedrijvenloop

Een op de drie deelnemers aan de Dam tot Damloop deed mee via zijn bedrijf/organisatie. Naast de positieve effecten op gezondheid geven veel mensen aan meer collega's hebben leren kennen of een betere band met hen te hebben. Daarnaast voelt een aanzienlijk deel van de werknemers zich productiever op het werk en kan men stressvolle situaties beter aan.



## Samenvatting

## Inleiding

1

## Onderzoeksaanpak

2

## Deel 1: Wie zijn de deelnemers?

3

## Deel 2: Gezondheidseffecten

8

## Deel 3: Gebruik van apps

16

## Deel 4: Informatievoorziening

25

## Deel 5: Bedrijvenloop

28

## Dankwoord

31

## Over de auteur

32



Door een, in 2014 afgesloten, convenant tussen Le Champion en de Hogeschool van Amsterdam/Hogeschool Inholland bestaat er een samenwerking tussen beide partijen op het gebied van onderzoek. In elk geval bij de Dam tot Damloop doen onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam evaluatie onderzoek bij de Dam tot Damloop, waarbij de nadruk ligt op effecten op gezondheid. Door deze samenwerking proberen beide partijen zicht te krijgen op de effecten van deelname aan en training voor de Dam tot Damloop op gezondheid. Meer concreet is het doel om aanknopingspunten te vinden voor het structureel stimuleren van een gezonde leefstijl en voor het verminderen van blessures. Door deze focus is ook de vereniging van Sportgeneeskunde partner bij dit onderzoek. Het rapport van 2014 is opgedeeld in 5 delen: karakteristieken van deelnemers, effecten op gezondheid, app gebruikers, informatie behoefte en businessloop.





In het weekend van 20 en 21 september 2014 vond de 30ste editie van de Dam tot Damloop plaats. Met dit jaar niet alleen de regulier 10 EM loop, maar ook een 4 EM loop (damloop by night). In totaal hebben er bijna 45 duizend hardlopers aan de 10 EM meegedaan en bijna 10 duizend aan de 4 EM. In de week na de Dam tot Damloop is naar een deel van de deelnemers (15 duizend) een online vragenlijst gestuurd. Een week later is er nog een reminder verstuurd. Na twee weken is de vragenlijst gesloten en waren er 5193 (35%) vragenlijsten ingevuld. Hiervan hadden er 379 geen informed consent en hadden 507 vragenlijsten heel veel missende waarden. Dit resulteerde tot een uiteindelijke onderzoekspopulatie van 4307 deelnemers (respons = 28%). Hieronder waren 2838 deelnemers aan de 10 EM, 1341 deelnemers aan de 4 EM en 112 deelnemers hadden aan beide deelgenomen (van 16 mensen is dit onbekend).

In dit rapport zijn de gegevens van de complete groep gerapporteerd en waar nodig zijn er naar verschillen tussen groepen gekeken. Daarnaast is er bij verschillende uitkomsten (voornamelijk gezondheid) gekeken naar mogelijke voorspellers op deze uitkomsten. Dit is door middel van logistische regressie uitgedaan. Met deze statistische techniek is het mogelijk om naar verbanden tussen variabelen te kijken waarbij je corrigeert voor andere factoren. In het rapport is dit een aantal maal gedaan, waarbij een kans onder de 1 betekent dat een bepaalde variabele de kans op een uitkomst verkleint en een waarde boven de 1 juist betekent dat de kans op een uitkomst verhoogt.



## Deel 1 Wie zijn de deelnemers?







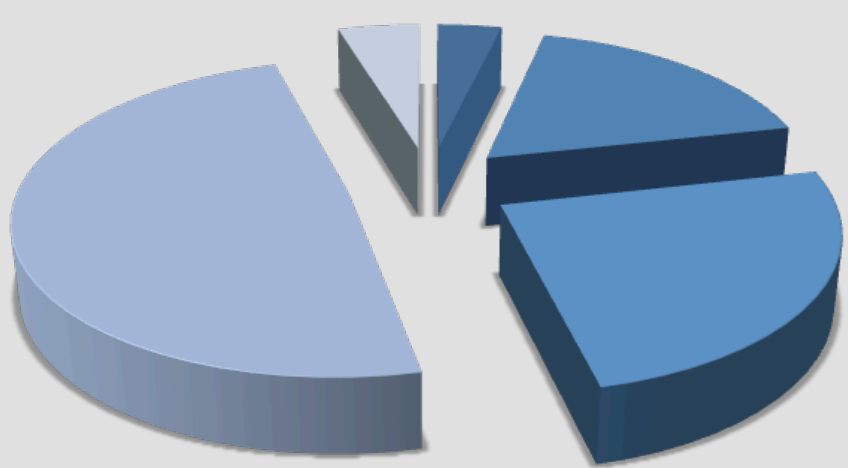
In onderstaande tabel staat weergegeven hoe het deelnemersprofiel er uit ziet voor zowel de 4EM als de 10EM. Het valt op dat er bij de 4EM vooral vrouwen meedoen; van de deelnemers aan deze afstand is 75% vrouw en 25% man. Bij de 10EM zijn er juist meer mannelijke deelnemers (61%). Ook zijn de deelnemers aan de 10EM gemiddeld een paar jaar ouder. Deelnemers aan de 4EM hebben voor de start van de trainingsperiode een veel lager trainingsvolume dan deelnemers aan de 10 EM. App gebruik is hoger onder deelnemers van de 4EM (57%) dan onder deelnemers van de 10EM (50%).

		4 EM (n=1341)	10 EM (n=2838)
Geslacht		25% man	61% man
Leeftijd		37,8 (10,9) jaar	40,1 (10,8) jaar
Overgewicht		40%	30%
Gelopen km's voor	Minder dan 5 km/week	36%	15%
	Tussen 5 en 10 km/week	37%	26%
	Tussen 10 en 20 km/week	21%	31%
	Tussen 20 en 30 km/week	5%	18%
	Meer dan 30 km / week	2%	10%
Gebruik App		57%	50%

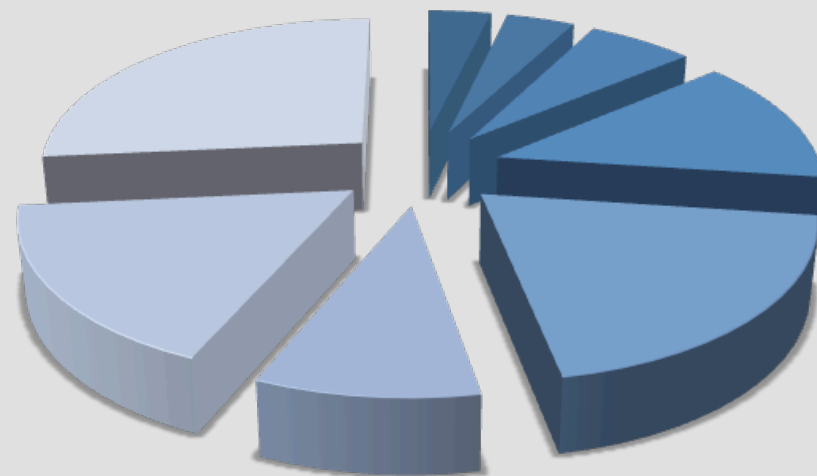
# Karakteristieken deelnemers II



Er is ook gevraagd naar gezinssamenstelling en inkomen van de deelnemers. De grootste groep deelnemers (ruim de helft) is deel van een gezin met thuiswonende kinderen. Het gemiddelde inkomen van de deelnemers is relatief hoog.



- Anders
- Twee volwassenen, geen (thuiswonende) kinderen
- Eén ouder met thuiswonend(e) kind(eren)
- Alleenstaand
- Twee volwassenen met thuiswonend(e) kind(eren)

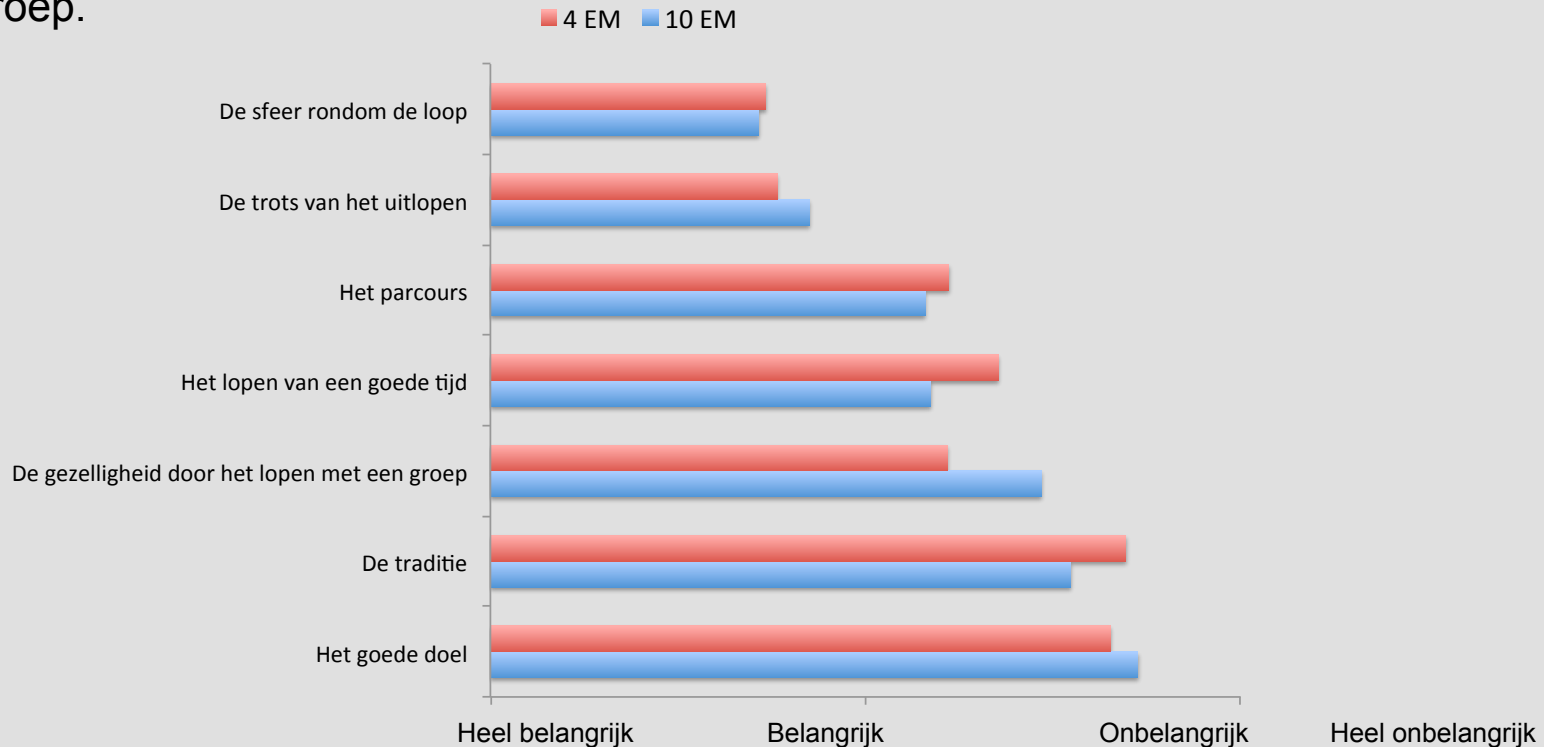


- Minimum (minder dan € 12.000)
- Bijna modaal (€ 24.500 -< € 30.500)
- Tussen 1 en 2 keer modaal (€ 36.500 -< € 61.000)
- Meer dan 2 keer modaal (€ 73.000 en meer)
- Beneden modaal (€ 12.000 -< € 24.500)
- Modaal (€ 30.500 -< € 36.500)
- 2 Keer modaal (€ 61.000 -< € 73.000)
- Weet ik niet of wil ik niet zeggen

# Motieven om deel te nemen aan de Dam tot Damloop

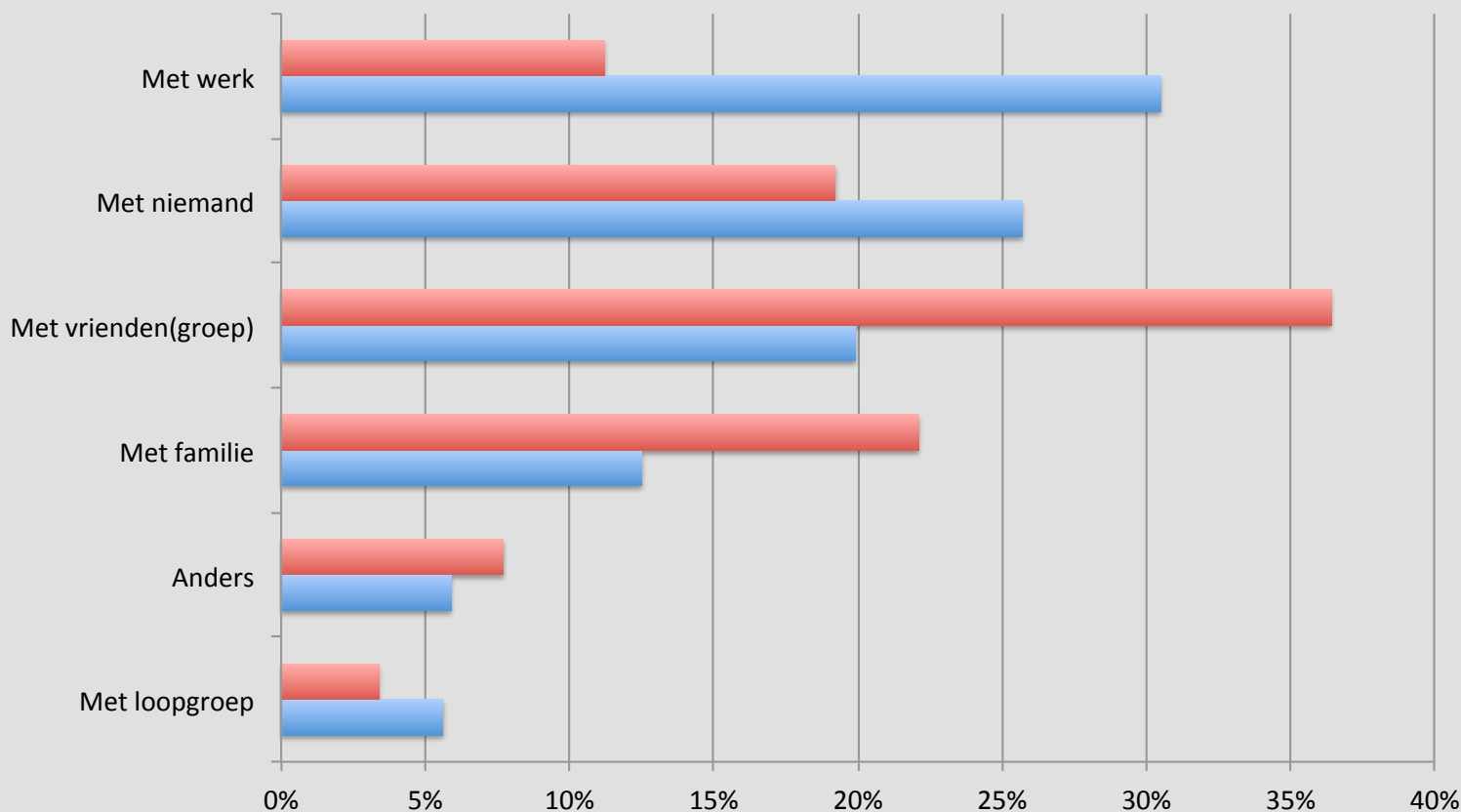


Deelnemers zijn gevraagd om op een schaal van 1 (heel belangrijk) tot 4 (heel onbelangrijk) aan te geven hoe belangrijk ze een aantal motieven vinden om deel te nemen aan de Dam tot Damloop. De belangrijkste motieven zijn de sfeer rondom de loop en de trots van het uitlopen. Als minst belangrijk worden het goede doel en de traditie ervaren. Wel zijn er verschillen tussen de deelnemers aan de 4EM en 10EM. De deelnemers aan de 10EM vinden het lopen van een goede tijd belangrijker en de deelnemers aan de 4EM km de gezelligheid door het lopen met een groep.



Deelnemers aan de 10 EM schrijven zich vooral in met werk (31%) of alleen (26%). Deelnemers aan de 4EM vooral met vrienden (36%) of met familie (22%)

■ 4 EM ■ 10 EM





## Deel 2 Gezondheidseffecten





Ruim de helft van alle deelnemers (55%) geeft aan zich gezonder te voelen door het trainen voor de Dam tot Damloop. Veel van de onderzochte factoren hebben een relatie met deze verbetering van de subjectieve gezondheidsbeleving. Alleen geslacht en de gelopen afstand (4EM of 10EM) spelen geen rol. Verder zien we dat:

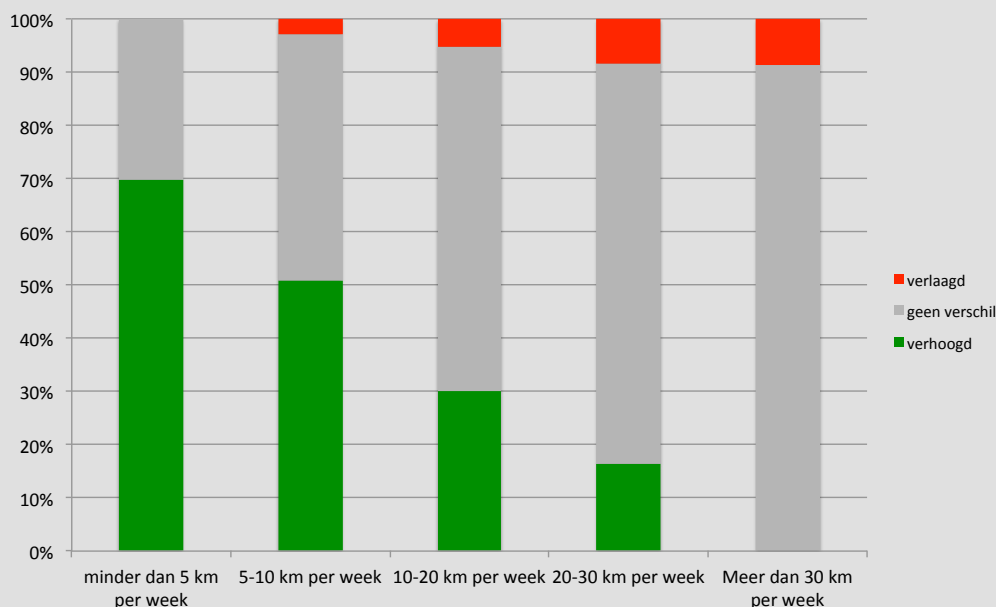
- Hoe meer mensen sporten (sporten overall maar ook hardlopen) hoe kleiner de kans is dat er een verbetering van gezondheidsgevoel optreedt
- De kans groter wordt naarmate de BMI hoger is
- De kans kleiner wordt wanneer men ouder is
- De kans groter wordt als het trainingsvolume verhoogd is
- De kans groter wordt als men een app gebruikt
- De kans groter wordt als er een verbetering in alcoholgebruik is en/of rookgedrag

Mogelijke factoren	Voorspellende waarde
sportfrequentie	0,86
BMI	1,07
leeftijd	0,99
Geslacht (mannelijk)	ns
Gelopen afstand (10EM)	ns
Trainingsvolume voor start training	0,9
Verhoging van trainingsvolume	2,6
Gebruik van app	1,4
Vermindering alcoholgebruik	1,97
Vermindering rookgedrag	1,83

# Effecten op trainingsvolume



Van de hele groep deelnemers heeft 40% zijn trainingsvolume verhoogd in aanloop naar de Dam tot Damloop. De verhoging in trainingsvolume is het hoogst in de groep die voor start van training het minste liep. Ook is er een duidelijke relatie tussen verandering in trainingsvolume en gelopen afstand. Zo heeft 45% van de mensen die deelgenomen hebben aan de 10EM hun trainingsvolume verhoogd versus 30% van de 4EM deelnemers. In onderstaande tabel staan voor alle mogelijke voorspellende factoren de gecorrigeerde voorspellers voor een toegenomen trainingsvolume genoemd.

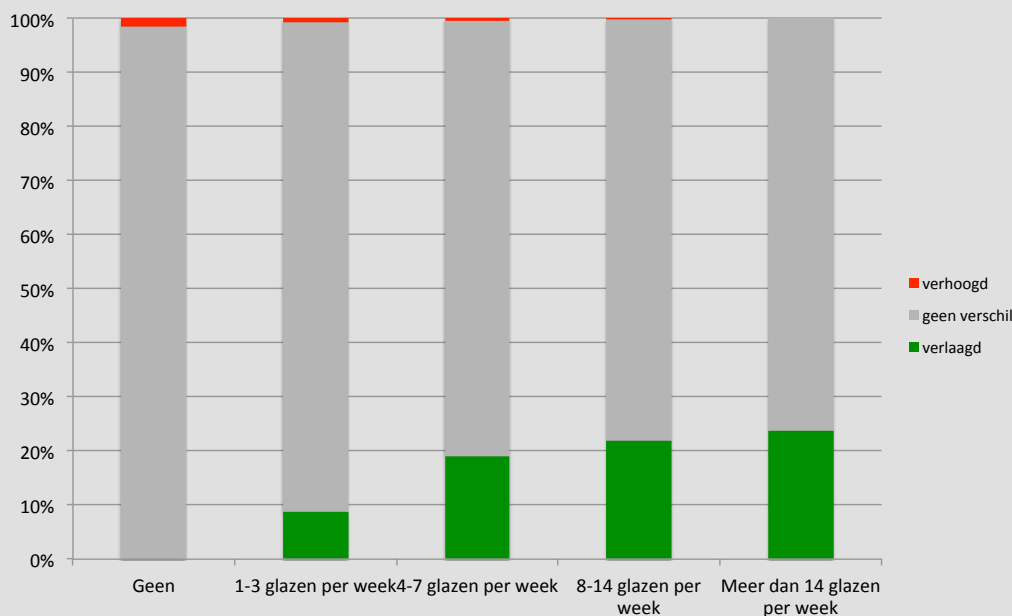


Mogelijke factoren	Verhoging kans
sportfrequentie	1,15
BMI	ns
leeftijd	1,02
Geslacht (mannelijk)	0,53
Gelopen afstand (10EM)	8,4
Verhoging van trainingsvolume	1,9
Gebruik van app	1,5

# Effecten op alcoholgebruik



Van de hele groep deelnemers is 11% minder gaan drinken. De afname in alcoholgebruik is het hoogst in de groep die voor start van training het meest dronk (23%). Ook is er een duidelijke relatie tussen verandering in alcoholgebruik en gelopen afstand. Zo heeft 14% van de mensen die deelgenomen hebben aan de 10EM hun alcoholgebruik verlaagd versus 6% voor de 4EM deelnemers. In onderstaande tabel staan voor alle mogelijke voorspellende factoren de gecorrigeerde voorspellers voor een afgenomen alcoholgebruik genoemd.



Mogelijke factoren	Verhoging kans
sportfrequentie	ns
BMI	ns
leeftijd	ns
Geslacht (mannelijk)	0,47
Gelopen afstand (10EM)	2,4
Verhoging van trainingsvolume	1,9
Alcoholgebruik voor	2,1
Gebruik van app	ns



Van de hele groep deelnemers is 3,4% minder gaan roken. Wanneer we alleen gaan kijken naar de groep die voor start van training ook rookte (n=545) is 25 % minder gaan roken (n=135). Als we alleen in de groep rokers gaan kijken naar mogelijke voorspellers op een vermindering van rookgedrag zien we dat het eerdere rookgedrag daar geen rol op heeft. De enige significante voorspellers zijn de gelopen afstand (rokende deelnemers aan de 10EM hebben een twee keer zo hoge kans op een vermindering van het roken) en het trainingsvolume voor de start van training (hoe meer er gelopen werd voor training hoe kleiner de kans dat het rookgedrag verminderd is).



Mogelijke factoren	Verhoging kans
sportfrequentie	ns
BMI	ns
leeftijd	ns
Geslacht (mannelijk)	ns
Gelopen afstand (10EM)	2,0
Trainingsvolume voor training	0,8
Verhoging van trainingsvolume	ns
Rookgedrag voor	ns
Gebruik van app	ns

Ook zijn deelnemers over het algemeen erg positief over andere effecten op hun leefstijl. Zo geeft bijna 70% van de deelnemers aan dat “de kans groot is dat ze ook op lange termijn blijven sporten” en voelt ruim 60% zich energiekeer



# Voorspellers op leefstijl uitkomsten



In onderstaande tabel staan voor alle leefstijl uitkomsten de voorspellende waarde van (achtergrond) kenmerken van deelnemers genoemd. Groen zijn positieve voorspellers en rood negatieve voorspellers.

	Sport freq	BMI	leeftijd	geslacht mannelijk	gelopen afstand (10EM)	Gebruik van app	Trainings-volume voor training	verhoging van trainings-volume	verlaging alcohol
Ik weet dat sporten niets voor mij is	0,7								
Ik voel mij vaker moe		1,09	0,97						1,4
Ik eet gezonder		1,07		0,8		1,18		1,6	2,9
Ik ben afgefallen		1,15	0,98	1,17		1,5	1,23	1,73	1,145
Ik heb niets in mijn leefstijl aangepast		0,95	1,006		1,3	0,7	0,9	0,58	0,32
Ik ben mij meer als sporter gaan zien		1,03	0,99	0,66	0,83	1,7	1,13	1,39	1,67
Ik heb ook anderen in mijn omgeving aangezet tot sporten				0,87	0,84	1,49	1,11		
Ik heb een beter gevoel over mijzelf gekregen	0,88	1,06		0,66		1,78		1,42	2,12
Ik voel mij energiever	0,88	1,07		0,8		1,45		1,99	2,02
De kans is groot dat ik ook op lange termijn meer blijf sporten	0,93	1,04	1,01	0,81	0,85	1,25		1,19	1,75



Van alle deelnemers heeft 24% een blessure opgedaan tijdens hun trainingsperiode. Hiervan is 48% plotseling ontstaan en 52% geleidelijk. Van de deelnemers die aangaven een blessure gehad te hebben had 38% hier matig of veel last van bij het sporten of trainen. In totaal had dus 9% een ernstige blessure. De ernstige blessures waren vaker plotseling ontstaan (52%).

Kijkend naar voorspellers voor blessures zien we andere factoren voor geleidelijk ontstane blessures dan voor plotselinge blessures.

De kans op een geleidelijk ontstane blessures is hoger voor:

- Deelnemers die vaker sporten
- Deelnemers met een hoger BMI
- Vrouwen

De kans op een spontaan ontstane blessure is hoger voor:

- Jongere deelnemers
- Deelnemers met een hoger BMI
- Deelnemers met een verhoging van het trainingsvolume
- Mannen



## Deel 3 Gebruik van apps



Deelnemers aan beide afstanden hebben zich vooral individueel voorbereid op de Dam tot Damloop (zie tabel). Ongeveer de helft van alle deelnemers geeft aan geen specifieke trainingsperiode te hebben, maar het hele jaar door te trainen.

De helft van alle 10 EM deelnemers gebruikt een app tijdens hun training. Bij de 4EM ligt dit percentage op 58%. Verreweg de meest gebruikte app is Runkeeper



	<b>10 EM</b>	<b>4 EM</b>
Alleen	69%	62%
Met vrienden	15%	17%
Bij een atletiekvereniging	13%	7%
Niet specifiek voorbereid	11%	14%
Ander soort groepje	6%	8%
Anders	4%	6%
Niet of nauwelijks getraind	7%	12%
1- 5 weken	9%	12%
6 – 11 weken	12%	13%
12 weken of meer	17%	14%
Train hele jaar	55%	48%

# Wie gebruiken er een app?



In de tabel valt te lezen dat app gebruikers:

- Jonger zijn
- Vaker vrouw
- Een hoger BMI
- Vaak voor de eerste keer meedoen aan de Dam tot Damloop
- Minder km's per week lopen

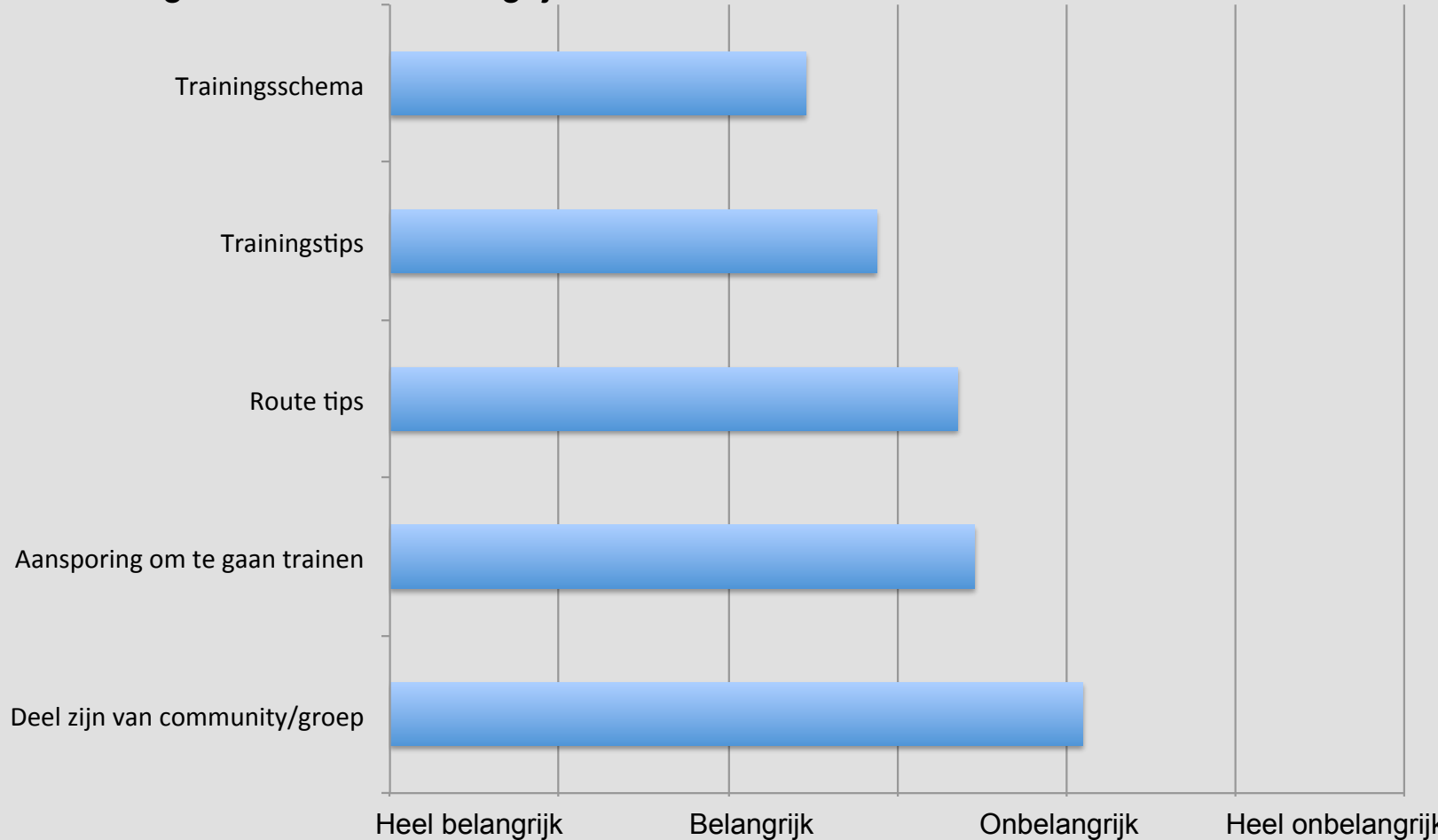
	<b>App gebruikers</b>	<b>Geen gebruikers</b>
Leeftijd	37,3	41,8
Geslacht (% mannelijk)	57%	43%
BMI	23,7	23,4
Train het hele jaar	49%	57%
Eerste keer DtD	58%	37%
Minder dan 10km/week lopen	54%	43%

# Belang functies van app gebruikers

## *Voor training*



App gebruikers zijn gevraagd om op een schaal van 1 (heel belangrijk) tot 4 (heel onbelangrijk) verschillende functies van een app te waarderen. Het blijkt dat voor start van een training vinden gebruikers een trainingsschema het belangrijkste.





# Belang functies van app gebruikers

## *Tijdens training*



Tijdens training vinden gebruikers het bijhouden van de snelheid het belangrijkste.

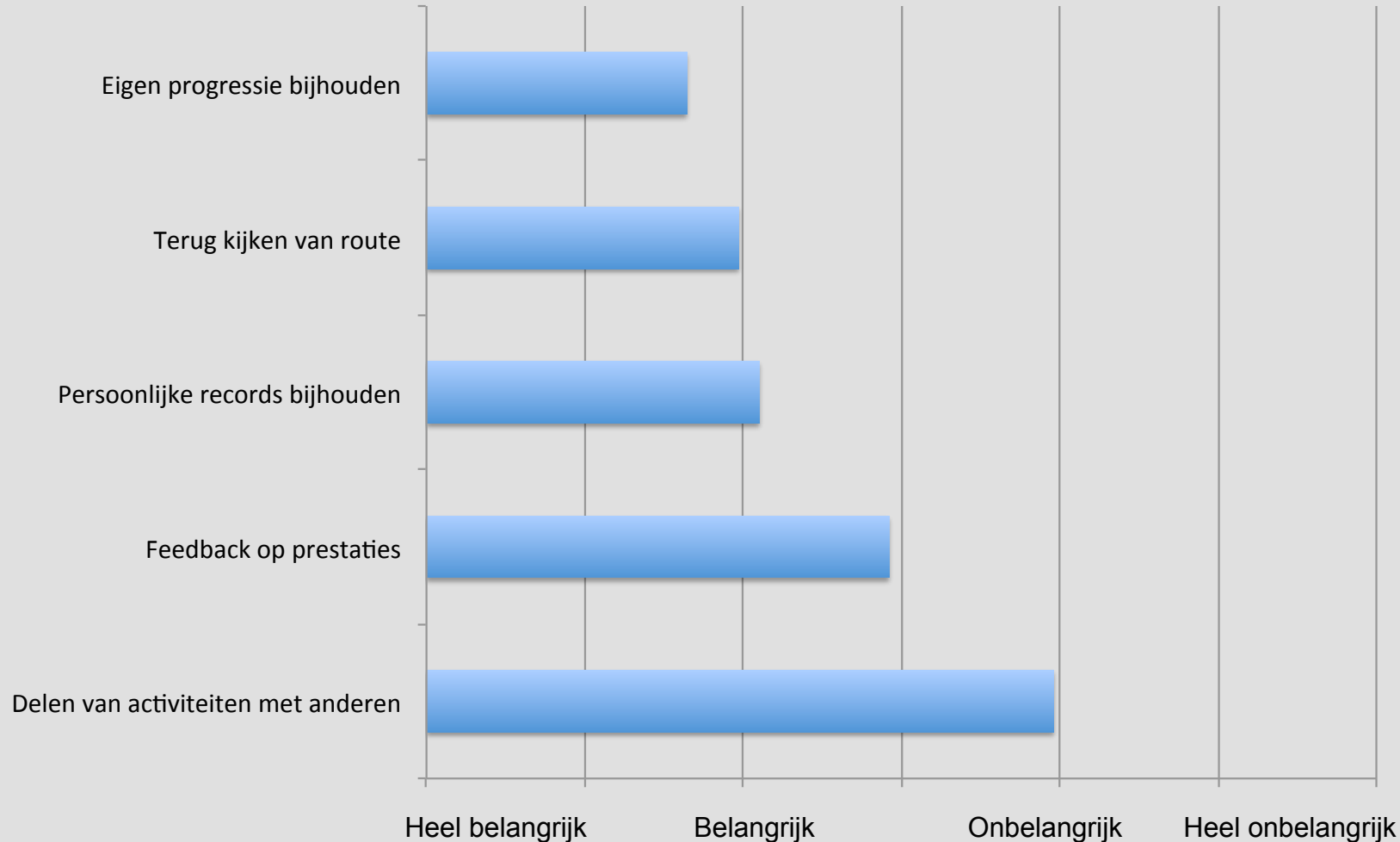


# Belang functies van app gebruikers

## *Na training*



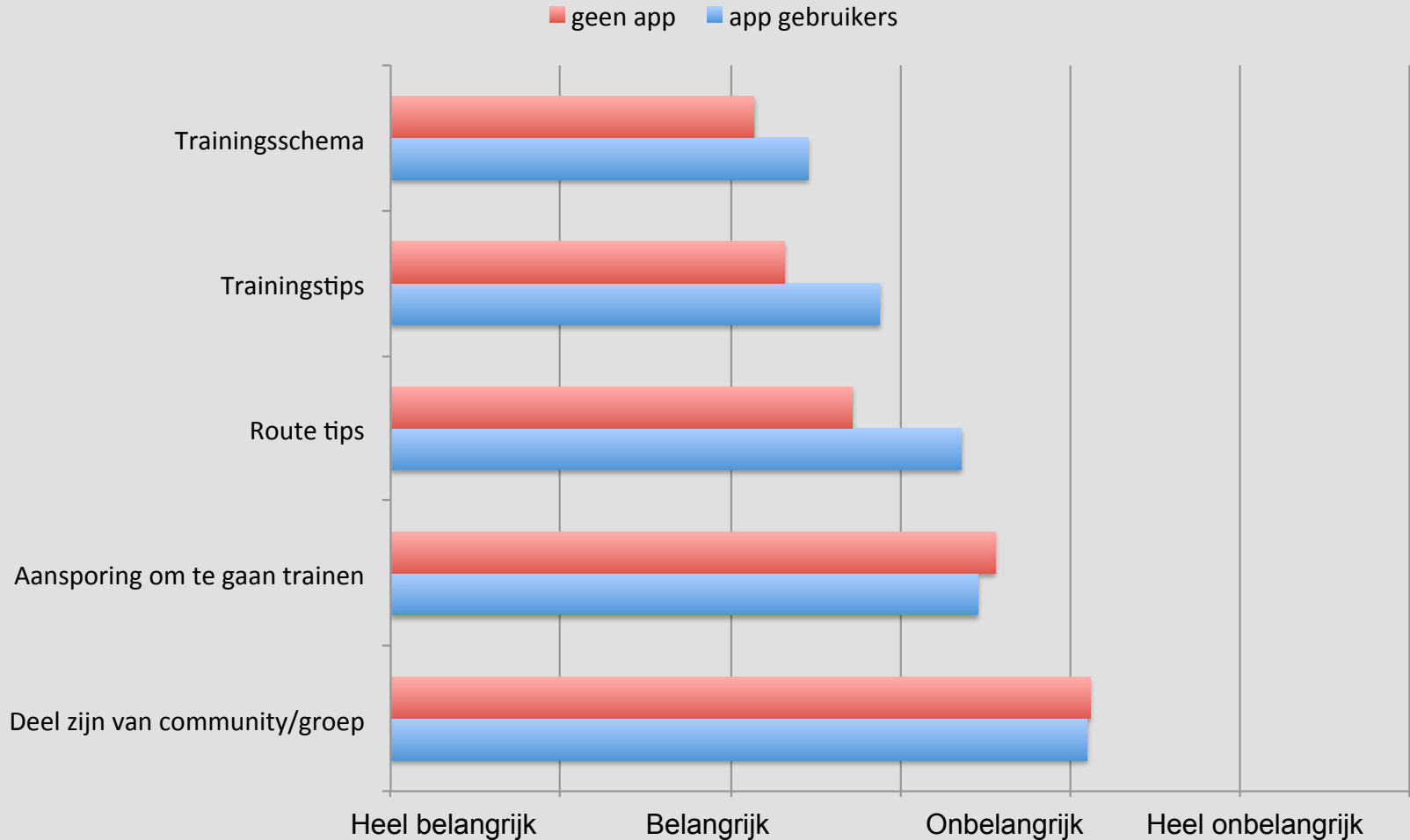
Na training vinden gebruikers het bijhouden van de eigen progressie het belangrijkste.



# Verschil in belang functies Voor training



Ook aan de mensen die geen app gebruiken is gevraagd welke functies zijn interessant vinden. Het blijkt dat op voor een geplande training mensen die geen app gebruiken meer waarde hechten aan trainingstips, routetips en trainingsschema dan gebruikers van een app.

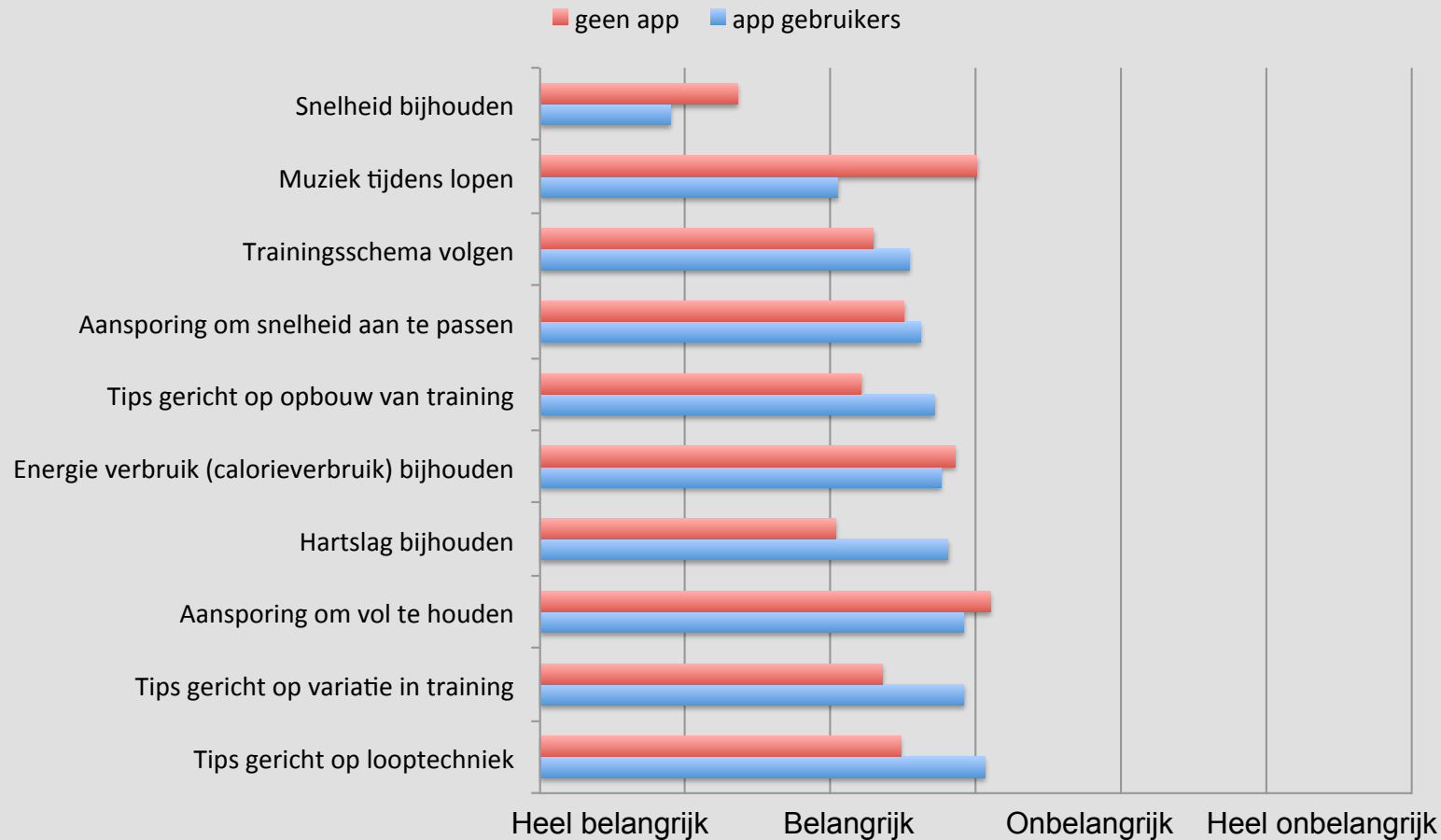


# Verschil in belang functies

## Tijdens training



Tijdens training waarderen mensen die geen app gebruiken de meer geavanceerde functies (hartslag, tips gericht op looptechniek, tips gericht op variatie in training) hoger dan de app gebruikers.

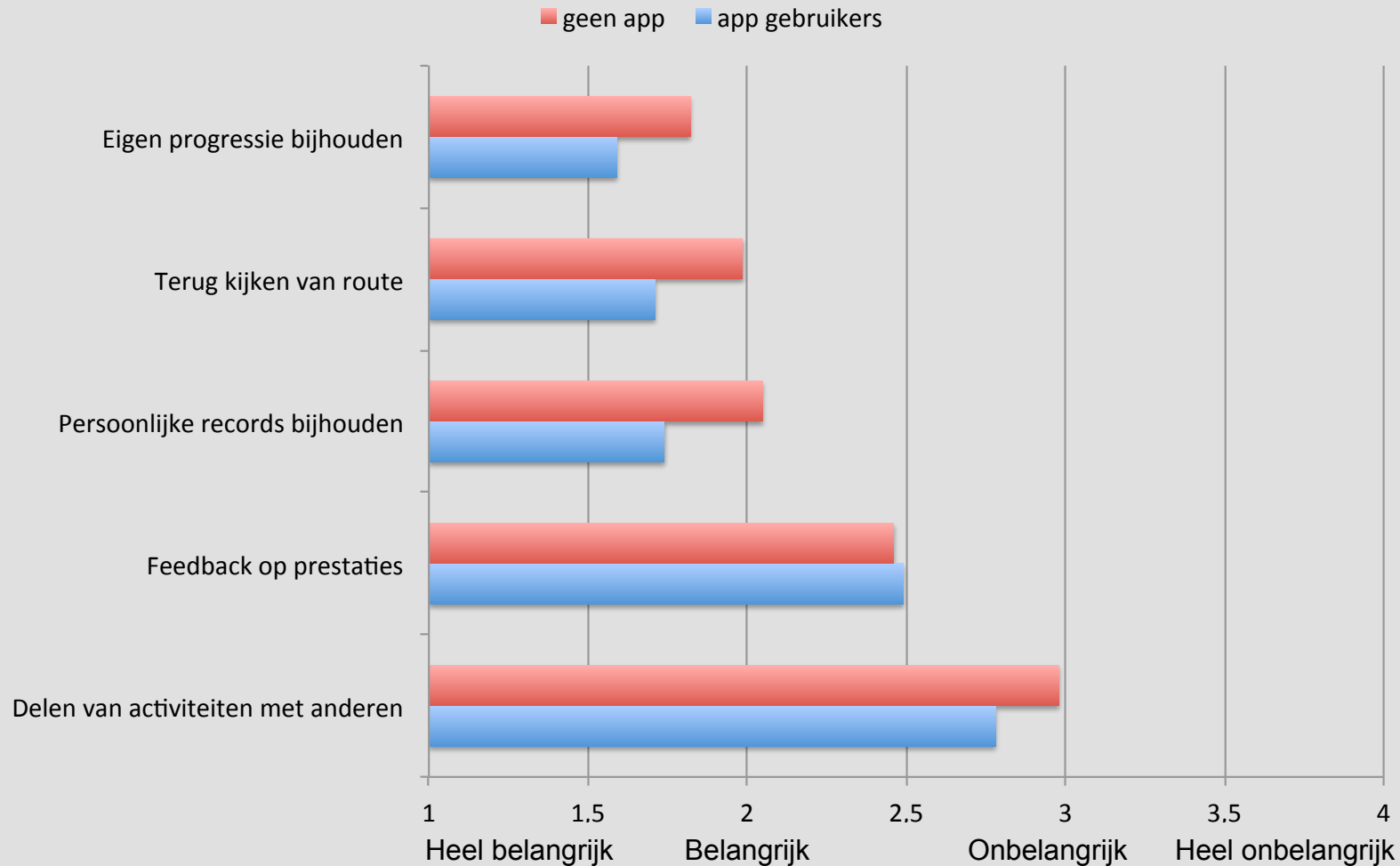


# Verschil app gebruikers en niet gebruikers

## Na training



Na de training waarden gebruikers van de app alle gevraagde functies hoger dan de niet gebruikers.





## Deel 4 Informatievoorziening

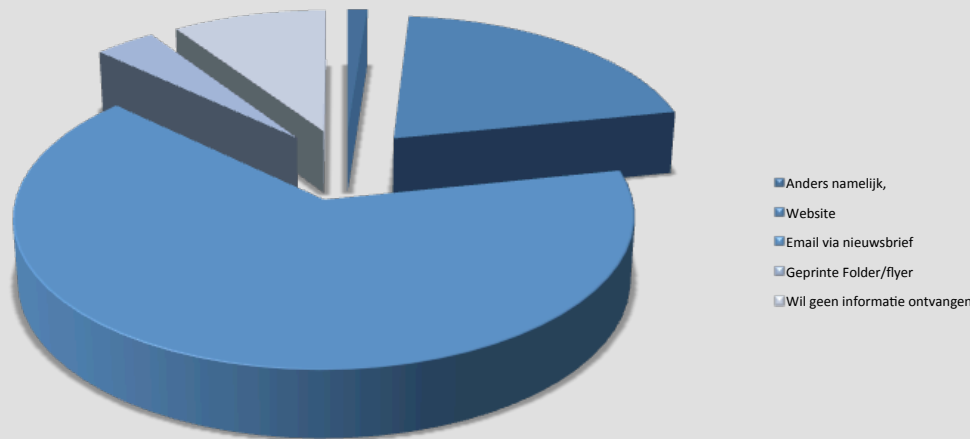




De nieuwsbrieven van Le Champion worden door 42% van de deelnemers gelezen. Deelnemers van de 4EM hebben de nieuwsbrief vaker (46%) gelezen dan deelnemers van de 10EM (40%).

Informatievoorziening via een nieuwsbrief is de meest gewenste vorm van informatie (zie onderstaande figuur).

Overall zijn 67% van de deelnemers tevreden met het huidige informatieaanbod van le Champion in de aanloop naar de Dam tot Damloop. De mensen die de nieuwsbrieven gelezen hebben zijn (logischerwijs) veel vaker tevreden dan mensen die de nieuwsbrieven niet gelezen hebben.





Deelnemers geven aan informatie over blessurepreventie het belangrijkste te vinden voor de voorbereiding op een hardloopevenement. Maar overall waarderen deelnemers alle gevraagde onderwerpen ongeveer even zwaar.





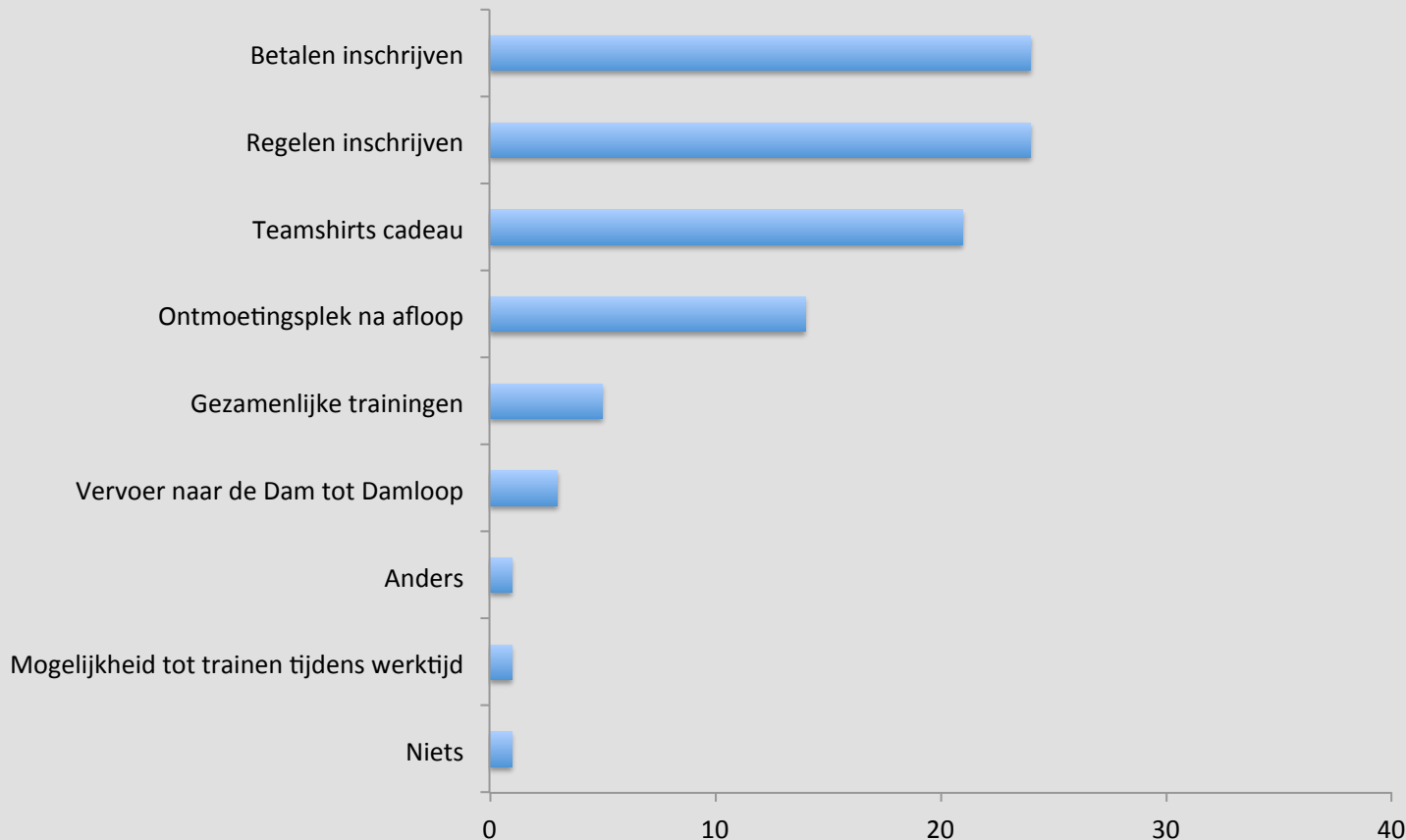


## Deel 5 Bedrijvenloop





Een van de drie deelnemers heeft met zijn bedrijf/organisatie meegelopen aan de Dam tot Damloop. Bij de 10EM is dit deel 42% en bij de 4EM is het 11%. Ongeveer een kwart van de werkgevers heeft de inschrijving betaald en geregeld.





Naast de positieve effecten op gezondheid blijkt deelname ook van invloed te zijn op de perceptie over werk en de werkgever. Zo geven veel mensen aan meer collega's te hebben leren kennen of een betere band met hen te hebben, Ook een aanzienlijk deel voelt zich productiever op het werk en kan stressvolle situaties beter de baas.





Dit onderzoek is voortgekomen uit een samenwerking tussen Le Champion en de Hogeschool van Amsterdam. De hoofdonderzoeker vanuit de Hogeschool van Amsterdam (Marije Baart de la Faille – Deutekom) is ook werkzaam bij Hogeschool Inholland. Veel dank is er voor Cees Vervoorn (lector Topsport en Onderwijs van de Hogeschool van Amsterdam en Universiteit van Amsterdam) voor zijn belangrijke rol in de samenwerking tussen de verschillende partijen. Daarnaast veel dank voor Jan-Willem Mijderwijk van Le Champion voor zijn vertrouwen in deze samenwerking en de prettige manier van samenwerking. Tenslotte dank aan Kelley Post en Anja Bruinsma van de VSG voor hun medewerking aan de tot standkoming van dit onderzoek.



Marije Baart de la Faille – Deutekom (1977) is lector Kracht van Sport. Na haar studie Bewegingswetenschappen (2001) aan de Vrije Universiteit is Marije Baart de la Faille – Deutekom gepromoveerd in de geneeskunde bij UvA/AMC (2005). Het lectoraat Kracht van Sport is een samenwerking tussen de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland. Onderzoek binnen het lectoraat richt zich op sportparticipatie en de waarde van sport(eventen).



Vereniging voor Sportgeneeskunde



**Inholland**  
**Domein Gezondheid, Sport en Welzijn**  
Bijdorplaan 15  
2015 CE Haarlem  
[www.inholland.nl/lectoraatkrachtvansport.nl](http://www.inholland.nl/lectoraatkrachtvansport.nl)

[Marije.baartdelafailedeutekom@inholland.nl](mailto:Marije.baartdelafailedeutekom@inholland.nl)



**Hogeschool van Amsterdam**

**Hogeschool van Amsterdam**  
**Bewegen, Sport en Voeding**  
Dr. Meurerlaan 8  
1067 SM Amsterdam  
[www.hva.nl/lectoraatkrachtvansport](http://www.hva.nl/lectoraatkrachtvansport)

[m.baart.de.la.faille@hva.nl](mailto:m.baart.de.la.faille@hva.nl)