

Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport

Resultaten proces- en effectevaluatie

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



Bijlage: Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU), Fiets-Fit

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)

Sportproject : Fiets-Fit

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Fiets-Fit is een trainingsprogramma van de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) dat tweemaal per jaar (in maart en september) op meerdere locaties in Nederland wordt aangeboden en zich richt op inactieve mensen en beginnende fietsers. De deelnemers maken in zes weken kennis met een sportieve vorm van fietsen. Het aanbod bestaat uit (recreatief) mountainbiken en racefietsen. Onder professionele begeleiding van één of meerdere instructeurs, wordt tijdens de trainingen aandacht besteed aan het op een verantwoorde manier opbouwen van de conditie, fietstechnieken en de aanschaf en het gebruik van materialen. Na afloop van deze zes weken kunnen de deelnemers meedoen aan een NTFU toertocht. Daarna kunnen de deelnemers zich aansluiten bij een toerfietsvereniging in de omgeving of zich als individueel lid melden bij de NTFU. De deelnemers kiezen zelf de fietsdiscipline en startlocatie (NTFU vereniging of fietsvakhandel).

Doelstellingen:

Minimaal 8.000 deelnemers aan de kennismakingstrainingen van Fiets-Fit in de periode van 1 januari 2008 t/m 31 december 2010. Van deze 8.000 deelnemers gaat 75% (6.000 deelnemers) significant meer bewegen en wordt en blijft minimaal 75% (6.000 deelnemers) lid van de georganiseerde fietssport.

Doelgroep: Inactieven en beginnende fietsers in de leeftijd van 18 tot 65 jaar.

Totale duur (start-eind): zes weken

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De deelnemers trainen één keer per week onder begeleiding en worden geadviseerd één tot twee keer per week voor zichzelf te trainen op basis van een trainingsschema. Na afloop van de cursus kunnen zij deelnemen aan een NTFU toertocht.

Duur lessen: 1,5-2 uur

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Het aantal deelnemers per locatie varieert sterk. Gemiddeld zijn er 14 deelnemers per locatie.

Website: www.fiets-fit.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Algemeen:

- De NTFU wil meer leden aan de bond en haar verenigingen binden en daarom groeien van 45.000 ToerFietsKaart-houders (TFK-houders) in 2008, naar 50.000 in 2009, tot 60.000 in 2010, met als einddoel 120.000 TFK-houders in 2012.

Doelstellingen Fiets-Fit:

- Minimaal 8.000 deelnemers aan de kennismakingstrainingen van Fiets-Fit in de periode van 1 januari 2008 t/m 31 december 2010. Van deze 8.000 deelnemers gaat 75% (6.000 deelnemers) significant meer bewegen en wordt en blijft minimaal 75% (6.000 deelnemers) lid van de georganiseerde fietssport.
- Het activeren van in totaal 4.000 deelnemers (1.500 inactief > semi-actief, 2.500 semi-actief > normactief).
- Het opzetten van een kennismakingsaanbod op in totaal 420 locaties, respectievelijk 60 in 2008, 140 in 2009 en 220 in 2010.
- Per locatie wordt gestreefd naar 20 deelnemers. Dit betekent 1.200 deelnemers in 2008, 2.800 in 2009 en 4.400 in 2010. Van 2008-2010 in totaal 8.400 deelnemers.
- De NTFU garandeert dat 100% van de deelnemers lid wordt van de NTFU en/of een NTFU vereniging (bij inschrijving worden de deelnemers lid van de NTFU voor een half jaar).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Na een wat moeizame start is het project gegroeid zowel qua aantal startlocaties als deelnemers. In het begin namen vooral fietsvakhandelaren deel en bleven de verenigingen achter. Verenigingen hadden een conservatieve houding en weinig of geen kader om mensen te begeleiden. Voordat de NTFU met Fiets-Fit begon was er helemaal geen kader binnen verenigingen om mensen te begeleiden. In het jaar voor de start van Fiets-Fit is de NTFU begonnen met kaderopleidingen. Hierdoor is het project langzamer van start gegaan. Naarmate de projectperiode vorderde veranderde de houding van verenigingen, was er meer opgeleid kader en gingen meer verenigingen deelnemen (als startlocatie). De NTFU was hier erg blij mee, omdat dit de doorstroom naar de georganiseerde sport bevorderde. Binnen verenigingen kon men tevens structureel fietsen. Alhoewel de einddoelstellingen te ambitieus zijn geweest en niet zijn gehaald, is de NTFU tevreden over het verloop van Fiets-Fit. Het project is gegroeid en heeft behalve nieuwe leden ook andere positieve resultaten opgeleverd. Zo zijn verenigingen “ondernemender” geworden, en is er meer opgeleid kader.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Geen concurrerend product op de markt: Fiets-Fit was het eerste programma voor deze doelgroep dat landelijk werd uitgezet.
- Samenwerking met fietsvakhandelaren: Veel verenigingen hebben geen clubhuis. Bij de fietsvakhandelaren konden deelnemers zich verzamelen bij de winkel.
- Laagdrempeligheid van het programma: Het programma is erg laagdrempelig en iedereen kan meedoen. Er is alleen een fiets nodig. Op een aantal startlocaties bestond de mogelijkheid om een fiets te huren. Dit hielp om de drempel voor deelname (nog eens extra) te verlagen.
- De lokale marktwerking: De lokale promotie van het project is het belangrijkste bij het werven van deelnemers. De landelijke promotie draagt nauwelijks bij aan werving van deelnemers maar meer aan de naamsbekendheid van het project. Alle startlocaties kregen van de NTFU een promotiebudget en promotiematerialen (posters, flyers, standaard persbericht).
- Samenwerking met brancheorganisaties: De samenwerking met partijen, zoals BOVAG, Giant en Shimano, heeft bijgedragen aan het succes van het project. Via deze partijen zijn (potentiële) startlocaties en deelnemers benaderd. De goede status van deze partijen in de wielbranche heeft tevens gezorgd voor draagvlak voor het project.
- Het is een kant-en-klaar principe: De startlocaties krijgen alles van de NTFU aangeleverd en hoeven zelf alleen een instructeur te leveren.
- Persoonlijke benadering van de startlocaties om startlocaties te werven.
- De NTFU kan met cijfers hard maken wat Fiets-Fit oplevert, namelijk meer leden voor verenigingen en meer klanten/omzet voor fietsvakhandelaren.
- Fiets-Fit is in de loop der tijd bekender geworden.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Conservatieve houding van verenigingen: In het begin hadden de verenigingen een conservatieve houding, waardoor zij niet bereid waren het project aan te bieden.
- Gebrek aan trainers/instructeurs bij aanvang van het project: In het begin van de projectperiode waren er onvoldoende trainers/instructeurs binnen verenigingen. Hierdoor had het project een langzamere start. Gedurende de projectperiode is kader opgeleid.
- Het niet beschikken over een sportieve fiets (racefiets of mountainbike): Voor deelname aan Fiets-Fit is een sportieve fiets nodig. Het aanschaffen van een sportieve fiets is een behoorlijke investering. Sommige mensen (vooral vanuit de lagere sociale klassen) haken dan af. Op een aantal startlocaties was het overigens wel mogelijk om een fiets te huren of lenen.
- Geen beschikking over een vrijwilliger die de kar trekt bij verenigingen.
- Werving van deelnemers is erg locatie afhankelijk, de NTFU faciliteert dit wel met kant-en-klare promotiepakketten.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De NTFU verzorgt de landelijke promotie van Fiets-Fit. Dit doet zij onder andere door Fiets-Fit te promoten op websites en in nieuwsbrieven van partners. Naar de mening van de NTFU draagt deze promotie vooral bij aan de naamsbekendheid van Fiets-Fit. Lokale wervingsactiviteiten (folders, posters, flyers, mond-op-mond reclame) door fietsvakhandelaren en verenigingen zijn het belangrijkste voor het werven van deelnemers. De

NTFU ondersteunt de startlocaties hierin met een promotiebudget en een promotiepakket. In het laatste jaar is meer gebruik gemaakt van sociale media en internet.

Beoogde doelgroep bereikt?

Beginnende fietsers zijn wel bereikt, maar er zijn relatief weinig inactieven bereikt (vooral semi-actieven zijn bereikt). De NTFU merkt op dat de gemiddelde leeftijd van de Fiets-Fit deelnemers lager is dan van de huidige NTFU achterban. Ook worden met Fiets-Fit relatief meer vrouwen bereikt. Zo is de verhouding man/vrouw bij Fiets-Fit ongeveer 60%/40%, onder NTFU leden is 90-95% man. De NTFU ziet dit als een positieve ontwikkeling.

Draagvlak bij de doelgroep

De basisgedachte is “op een plezierige manier werken aan je gezondheid en op een plezierige en laagdrempelige manier de basistechnieken van het mountainbiken/race-fietsen leren”. De meeste mensen willen bijvoorbeeld wel mountainbiken maar vinden het eng of weten niet hoe het moet. Bij Fiets-Fit leert men op een laagdrempelige manier te fietsen op een mountainbike. Iedereen kan het bijhouden.

Lidmaatschap

Tot en met september 2009 werden de deelnemers bij inschrijving voor het programma automatisch lid van de NTFU voor een half jaar. Vanaf maart 2010 is dit automatische lidmaatschap afgeschaft. Na afloop van het programma kunnen deelnemers een lidmaatschap aangaan bij de NTFU (de labels Singletracks Mountainbiking en Velosport) of een vereniging.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is redelijk volgens tijdsplanning verlopen. In 2011 is wat vertraging opgelopen, omdat er geen financiering meer was voor de trainingsserie in maart (de NASB subsidie was op). De NTFU kon de projectmedewerker voor Fiets-Fit niet meer aanhouden. Intern is bekeken of de bond door zou gaan met Fiets-Fit (of niet) en hoe zij eventueel door zou gaan (gaat de bond zelf investeren?). De keuze om door te gaan is relatief laat gevallen, waardoor de NTFU later (dan normaal) is begonnen met het werven van startlocaties en de promotie voor de trainingsserie in maart. Desondanks is een redelijk aantal deelnemers en startlocaties behaald. Binnen de NTFU is Fiets-Fit nu opgepakt door een (andere) medewerker, die de gehele organisatie ervan regelt.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: Er hebben in totaal 3.057 mensen deelgenomen aan Fiets-Fit. De einddoelstelling van minimaal 8.000 deelnemers is niet gehaald.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Tot en met september 2009 werden deelnemers bij inschrijving automatisch lid van de NTFU voor een half jaar. Om kosten te besparen is dit (automatische) lidmaatschap afgeschaft. Er zijn in totaal 1.090 deelnemers automatisch lid geworden van de NTFU: 310 (2008) en 780 (2009). Voor geheel 2008 en maart 2009 is het onbekend hoeveel deelnemers na afloop van het programma zijn doorgestroomd naar een vereniging/de bond (de labels Singletracks Mountainbiking en Velosport). Vanaf september 2009 tot en met maart 2011 zijn van de 2.325 deelnemers in die periode, er ongeveer 613 (26%) doorgestroomd naar een vereniging/de bond. De einddoelstelling was dat 100% van de deelnemers automatisch

lid zou worden van de NTFU (de NTFU garandeert dat 100% van de deelnemers lid wordt van de NTFU). Deze doelstelling is tot en met september 2009 gehaald. Verder was een einddoelstelling dat 75% van de deelnemers (75% van 8.000 deelnemers = 6.000 deelnemers) zou doorstromen naar de georganiseerde sport. Deze doelstelling is (zowel absoluut als relatief gezien) niet gehaald.

- Aantal startlocaties: Er waren in totaal 228 startlocaties: 30 (2008), 65 (2009), 80 (2010) en 53 (maart 2011). Sommige startlocaties hebben meerdere keren meegedaan, waardoor er dubbeltellingen zijn. De verhouding fietsvakhandel/vereniging is 75% vs. 25%. Hier valt dus nog winst te behalen voor de NTFU. De einddoelstelling van 420 startlocaties is niet gehaald.
- Aantal deelnemers per startlocatie: Het doel was 20 deelnemers per startlocatie. Het gemiddelde aantal deelnemers per startlocatie was lager. Hierbij opgemerkt dat het aantal deelnemers per startlocatie erg varieerde.
- Aantal ToerFietsKaart-houders (TFK-houders): Op dit moment zijn er ongeveer 50.000 TFK-houders. Het doel was om te groeien van 45.000 TFK-houders in 2008 naar 60.000 TFK-houders in 2010 en uiteindelijk 120.000 TFK-houders in 2012. De doelstelling is niet gehaald.
- Het activeren van in totaal 4.000 deelnemers (1.500 inactief > semi-actief, 2.500 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 336 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Alhoewel de doelstellingen qua aantallen niet zijn gehaald, is de NTFU erg tevreden over het project. Gedurende de projectperiode was er een stijging in aantal deelnemers, leden en startlocaties. Daarnaast heeft het project positieve neveneffecten gehad die de bond vooraf niet had voorzien. Zo heeft er een verandering binnen de bond plaatsgevonden en zijn verenigingen veel ondernemender geworden. Verenigingen zijn niet alleen bezig met Fiets-Fit, maar ook met andere initiatieven die er voorheen niet waren. Er is meer aanbod gekomen binnen verenigingen doordat er onder andere meer trainers/instructeurs beschikbaar zijn. Voor Fiets-Fit zijn 30-40 trainers/instructeurs opgeleid en dat aantal neemt ieder jaar toe. Door Fiets-Fit is de link gelegd met fietsvakhandelaren. De samenwerking met fietsvakhandelaren biedt de NTFU nieuwe mogelijkheden om als bond iets te betekenen voor de sport. Fiets-Fit heeft een veel breder effect gehad binnen de NTFU en haar verenigingen. De NTFU wil zich dus niet blind staren op de doelstellingen. Die zijn, naar haar mening, te ambitieus geweest. De NTFU heeft veel geleerd van het project en in de toekomst zou zij een dergelijk project beter kunnen opzetten.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een informatiebrochure voor de startlocaties, gericht op werving van startlocaties. Verder zijn er folders, posters, standaard persberichten en advertenties, een wielershirt voor de deelnemers, instructeurskleding, een handboek voor instructeurs, een instructeursbijeenkomst (hier krijgen de instructeurs een toelichting op het handboek en wordt de kleding uitgereikt) en een instructeursscholing (dit is een cursus van twee dagen waar o.a. wordt getoond welke oefeningen zij kunnen doen). Er is daarnaast een website voor de deelnemers (www.fiets-fit.nl) en een website voor de startlocaties (www.fiets-fit.nl/startlocaties). De startlocaties kunnen van deze website allerlei dingen downloaden, zoals een persbericht, foto's, het logo, het instructeurshandboek, etc. Ook staat er

informatie op over scholing en over het aantal deelnemers dat heeft ingeschreven voor de betreffende startlocatie.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)
Met de verenigingen waarmee is samengewerkt was de samenwerking goed en de betrokkenheid groot. De NTFU zou willen dat nog meer verenigingen zouden meedoen (maar 25% van de startlocaties is een vereniging). De NTFU merkt op dat zij voor de succesvolle verenigingen, die meerdere malen het programma hebben aangeboden, weinig meerwaarde kan bieden (de vergoeding per deelnemer die startlocaties kregen is weggevallen en het promotiebudget is verlaagd). Zij zouden Fiets-Fit zonder ondersteuning van de NTFU kunnen aanbieden. De NTFU gaat bekijken hoe zij deze verenigingen kan blijven interesseren om aan een landelijk project mee te doen. Verenigingen, die Fiets-Fit niet aanbieden, hebben hier verschillende redenen voor, zoals het kost teveel tijd/werk, gebrek aan vrijwilligers en het levert niet voldoende op.

Implementatie

De implementatie is goed verlopen. De verenigingen waren tevreden over de ondersteuning die de NTFU bood bij de implementatie van Fiets-Fit. Vaak leverde Fiets-Fit nieuwe leden op voor een vereniging, en in sommige gevallen heeft het project geleid tot een nieuwe samenwerking met een fietsvakhandelaar. In het begin werden deelnemers aan Fiets-Fit bij inschrijving automatisch lid van de NTFU voor een half jaar. Dit gold ook voor de mensen die deelnamen aan Fiets-Fit bij een vereniging. Als zij na afloop van het programma lid werden van een vereniging, dan waren zij dubbel lid (individueel lid en verenigingslid) en betaalden zij een dubbele afdracht aan de bond. Het automatische lidmaatschap is vanaf maart 2010 afgeschaft. Dit heeft de implementatie en doorstroom naar verenigingen administratief gezien gemakkelijker gemaakt.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Bij sommige verenigingen is er een gebrek aan trainers/instructeurs. Daarnaast merkt de NTFU dat de huidige trainers/instructeurs graag hun kennis willen uitbreiden, zodat zij mensen naar een hoger niveau kunnen brengen. De NTFU denkt erover na om de opleidingsmogelijkheden in de toekomst uit te breiden. In 2011 is voor het eerst een kaderdag georganiseerd, waar tevens de Fiets-Fit trainers/instructeurs voor waren uitgenodigd. Tijdens deze dag konden zij nieuwe kennis opdoen. De NTFU wil dit jaarlijks gaan herhalen.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Fietsvakhandelaren: Fietsvakhandelaren fungeerden als startlocaties.
- BOVAG, Giant en Shimano: Deze partijen hebben Fiets-Fit gepromoot via hun eigen communicatiekanalen onder (potentiële) startlocaties en deelnemers. Giant en Shimano waren tevens sponsor. Verder hebben alle partijen een goede status in de wielbranche, wat heeft bijgedragen aan het verkrijgen van draagvlak voor Fiets-Fit (bij (potentiële) startlocaties en deelnemers).
- Volkskrant: De volkskrant is een mediapartner van de NTFU. Er heeft een advertentie van Fiets-Fit in de Volkskrant gestaan.

- Staatsbosbeheer: Deze samenwerking was NTFU breed, dus niet alleen voor Fiets-Fit. De NTFU heeft gebruik gemaakt van de mountainbike routes van Staatsbosbeheer.
- Proeftuinen: Er is onder andere samengewerkt met de proeftuin Duursportief in Noord-Holland en een proeftuin in Landgraaf. Deze samenwerking vond voornamelijk lokaal plaats. Fiets-Fit was onderdeel van het sportaanbod. In beide proeftuinen waren er weinig deelnemers aan Fiets-Fit.
- Huis voor de Sport Limburg: Gedurende de projectperiode heeft de NTFU weinig samengewerkt met het Huis voor de Sport Limburg, omdat er maar één of twee startlocaties waren in Limburg. Inmiddels werkt de NTFU samen met het Huis voor de Sport Limburg om meer startlocaties in Limburg op te zetten, mede omdat het wereldkampioenschap wielrennen volgend jaar in Limburg wordt gehouden. Er zijn nu zes startlocaties.
- Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) en Nederlandse Vereniging van Fysiotherapeuten (NVF): Fiets-Fit is meegenomen in de communicatiemiddelen van deze partijen. De samenwerking met deze partijen was NTFU breed.
- Rabobank: Er zijn gesprekken gevoerd met de Rabobank. De Rabobank wordt vanaf september 2011 sponsor en (communicatie)partner van Fiets-Fit. De Rabobank zal Fiets-Fit onder de aandacht brengen van haar klanten. Rabobank klanten krijgen tevens korting op Fiets-Fit (zij gaan € 30,- betalen in plaats van € 37,-). Verder gaat de NTFU bekijken of de Rabobank filialen als startlocatie kunnen fungeren, zowel voor het Rabobank personeel als mensen die in de buurt van het filiaal wonen.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De definitieve begroting is nog niet af (de cijfers voor 2011 zijn nog niet bekend). De totale uitgaven over de periode 2008-2010 zijn € 591.376,55. Belangrijke uitgavenposten waren onder andere personeel, materiaal, promotiebudgetten voor startlocaties en vergoedingen per deelnemer. De totale inkomsten over de periode 2008-2010 waren ongeveer € 536.910,- (misschien komt er nog een bedrag voor sponsoring bij). Belangrijke inkomstenposten waren de NASB subsidie, sponsoring en deelnemersbijdragen. De uitgaven waren conform begroting, de inkomsten waren lager dan begroot door het lagere aantal deelnemers.

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen, met name omdat er positieve neveneffecten zijn die de NTFU vooraf niet had voorzien.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

De deelnemers konden na afloop van het programma lid worden van een vereniging of de NTFU (de labels Singletracks Mountainbiking en Velosport). Verder konden deelnemers meedoen aan clinics, toertochten en instructeursopleidingen van de NTFU.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De NTFU vond de bondenbijeenkomsten erg nuttig, omdat je veel van andere bonden kunt leren. De NTFU had wel graag meer “externe” experts aan het woord willen hebben tijdens de bijeenkomsten, bijvoorbeeld als het gaat om het bereiken van een bepaalde

doelgroep. NOC*NSF is hier aan het eind van het project mee begonnen en had een vertegenwoordiger van Sanoma uitgenodigd. Naar de mening van de NTFU is hier veel van te leren. Verder probeert NOC*NSF meer samen te werken met NISB. NISB heeft voor het NASB contacten met gemeenten. De NTFU heeft hier echter weinig voordeel uit kunnen halen met Fiets-Fit, omdat het project op de één of andere manier niet echt aanslaat bij gemeenten.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De NTFU gaat de komende anderhalf tot twee jaar (tot en met 2012) zeker verder met Fiets-Fit. In die periode is er een medewerker beschikbaar voor Fiets-Fit en een sponsor/communicatiepartner (onder andere de Rabobank). De komende maanden worden de meerjarenbeleidsplannen opgesteld. Dan zal er meer duidelijkheid zijn over het continueren van Fiets-Fit na 2012. De NTFU verwacht dat het concept langer zal blijven bestaan. De vraag is hoe lang zij Fiets-Fit in de huidige vorm blijft aanbieden. In de toekomst zou zij bijvoorbeeld een toolkit voor verenigingen kunnen ontwikkelen, waarmee verenigingen zelf Fiets-Fit kunnen opzetten.

Financiering

De bond is bereid om zelf financiële middelen te investeren in het project (personele kosten en kosten voor het bijscholen van kader). Doordat de vergoeding per deelnemer is weggefallen, de promotiebudgetten naar beneden zijn bijgesteld en er geen automatisch lidmaatschap meer is, zijn de kosten lager geworden. Met de deelnemersbijdragen en sponsoring moet het project kostendekkend draaien. De NTFU hoopt middels de samenwerking met Rabobank meer deelnemers per startlocatie te krijgen.

Samenwerking met private partners

Er zijn concrete plannen om met private partners samen te werken, namelijk met de Rabobank, Shimano en Giant. De laatste twee zijn partners van de NTFU in het algemeen. Misschien gaat er samengewerkt worden met Skoda (autofabrikant) en Etixx (producent van voedingssupplementen) in het kader van Fiets-Fit.

Continuering op lokaal niveau

De lokale aanbieder (vereniging/fietsvakhandelaar) moet tijd en mankracht investeren in het project (onder andere voor de lokale promotie en begeleiding van deelnemers). Opbrengsten zijn inkomsten uit nieuwe leden (voor verenigingen) en klanten (voor fietsvakhandelaren). De NTFU blijft verenigingen en fietsvakhandelaren ondersteunen middels een promotiebudget en dagverzekering voor de deelnemers.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Fiets-Fit deelnemers

In totaal zijn 260 deelnemers benaderd voor deelname aan het onderzoek naar de effecten van Fiets-Fit. Hiervan hebben er 141 deelnemers de baseline vragenlijst ingevuld (respons van 54%). Na respectievelijk zes weken en zes maanden was de respons ten opzichte van baseline 72% en 56%.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	260
Baseline meting	141
Nameting 1 (na 6 weken)	101
Nameting 2 (na 6 maanden)	79

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=141) was de meerderheid (63%) man. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 45 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 25. Ruim de helft voldeed bij aanvang van Fiets-Fit aan de NNGB, 62% aan de Fitnorm en 70% aan de Combinorm. Zeven procent van de deelnemers was inactief en 23% semi-actief bij aanvang. Verder gaf 67% van de deelnemers aan momenteel te sporten en 45% was lid van een vereniging.

Wanneer de kenmerken zoals gemeten op baseline bij deelnemers na zes maanden worden vergeleken met de totale groep die op baseline heeft gereageerd, blijkt dat deze groepen vergelijkbaar zijn.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline waarden van alle deelnemers	Baseline waarden van deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	141	79
Geslacht (%)		
Man	63	67
Vrouw	37	33
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	45 \pm 9	45 \pm 9
Min-max	23-69	25-69
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	54	56
Fitnorm	62	63
Combinorm	70	70
Inactief	7	5
Semi-actief	23	25
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 3
Min-max	18-40	19-38
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	67	67
Nee, maar in het verleden wel	24	25
Nee, nooit actief gesport	9	8
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	25	14
Gemiddelde \pm SD	6.7 \pm 9.1	6.6 \pm 8.3
Min-max	0.1-35.0	0.5-30.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	45	47
Nee	55	53

Na zes weken is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat ongeveer de helft van de deelnemers hoog opgeleid was en bijna alle deelnemers autochtoon waren. Tevens blijkt dat 13% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had, waarbij astma, COPD of CARA (46%) het meeste voorkwam.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=101)

	Na 6 weken
Opleiding (%)	
Laag	0
Gemiddeld	48
Hoog	52
Etniciteit (%)	
Autochtoon	96
Westers allochtoon	4
Niet-westers allochtoon	0
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	13
Nee	87
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	13
Diabetes	0
Hart- en vaatziekten	23
Astma, COPD of CARA	46
Reumatische aandoening	8
Anders	31

1.4.2 Kennismaking met Fiets-Fit en redenen voor deelname

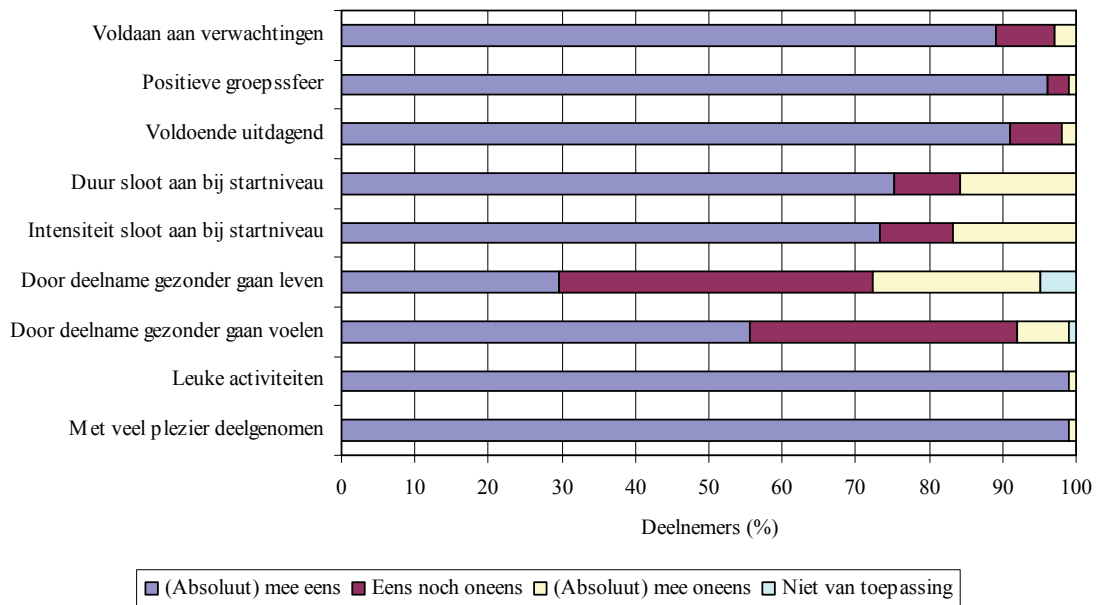
Op de vraag hoe ze gehoord hadden van het sportproject Fiets-Fit waren de meest voorkomende antwoorden: via een advertentie (54%), via een familielid, vriend, kennis of collega (19%), via internet (13%) en via een folder of poster (12%). Vier procent van de deelnemers had kennisgemaakt met Fiets-Fit via een sportwinkel.

Als belangrijkste redenen voor deelname aan Fiets-Fit werden genoemd dat ze de sport beter onder de knie wilden krijgen (61%), hun conditie wilden verbeteren (58%), wilden kennismaken met de sport (32%) en dat ze voor de ontspanning (28%) of gezelligheid (23%) kwamen.

1.4.3 Mening deelnemers over Fiets-Fit

Na zes weken is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project Fiets-Fit. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat vrijwel alle deelnemers enthousiast zijn over Fiets-Fit. Ongeveer driekwart van de deelnemers gaf aan dat de duur en intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Een meerderheid is van mening dat ze door deelname zich gezonder zijn gaan voelen (56%) en 30% geeft aan gezonder te zijn gaan leven.

Figuur 1: Mening deelnemers over Fiets-Fit (n=101)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het trainingsprogramma. Ongeveer 90% van de deelnemers was tevreden over de organisatie van Fiets-Fit en de betrokken trainers. Gemiddeld werd Fiets-Fit beoordeeld met een rapportcijfer van 8,4 (s.d. 1,2) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven mountainbiken/racefietsen

Na zes maanden geeft 76% van de deelnemers aan nog steeds te mountainbiken en/of racefietsen. Als belangrijkste redenen dat men nog steeds fietst worden door de betreffende deelnemers genoemd dat ze hun conditie willen verbeteren (92%), dat ze het voor de ontspanning doen (52%), dat ze hun lichaamsgewicht willen verminderen of stabiel houden (40%), dat ze hun gezondheid willen verbeteren (35%) en dat ze het voor de gezelligheid doen (25%).

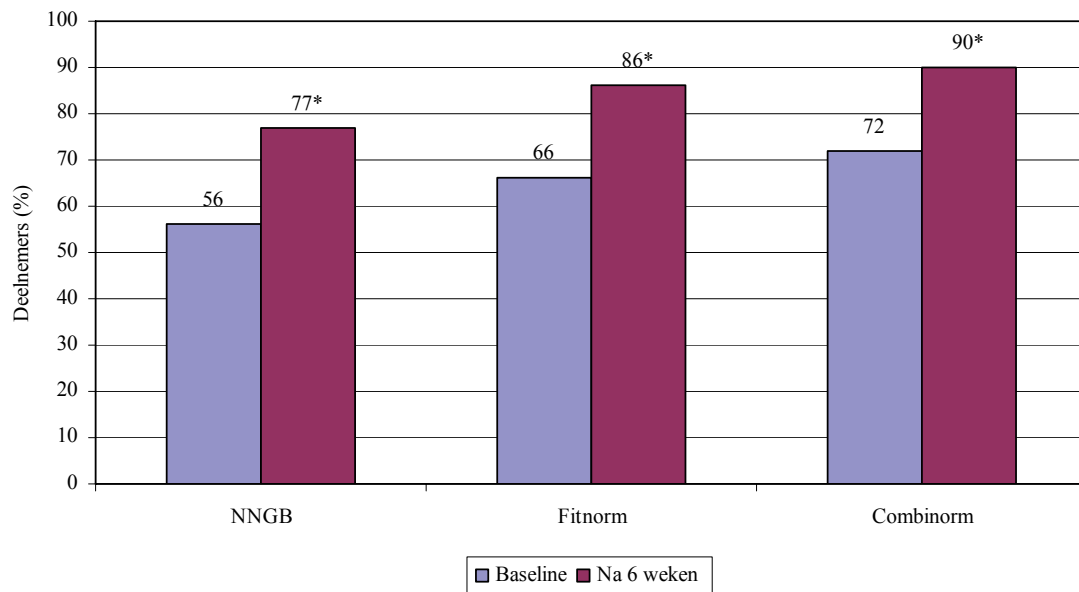
De belangrijkste redenen die worden aangedragen wanneer wordt gevraagd waarom deelnemers (n=19) met de activiteit zijn gestopt, zijn dat de activiteit op voor de deelnemer ongunstige tijden wordt georganiseerd (21%), er geen vervolgactiviteit na Fiets-Fit was aangeboden (16%) en de sportactiviteit niet goed aansloot bij hun mogelijkheden (16%).

1.4.5 Effecten van Fiets-Fit op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na zes weken

Na zes weken is het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (56% vs. 77%, $p=0.0003$), Fitnorm (66% vs. 86%, $p=0.0003$) en Combinorm (72% vs. 90%, $p=0.0009$) significant gestegen ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Tevens was er een significante daling van het percentage semi-actieven (24% vs. 9%, $p=0.004$). Het percentage inactieven is niet significant veranderd (4% vs. 1%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Fiets-Fit dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 6 weken (n=101)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na zes weken, een significante daling is van de totale tijd die besteed wordt aan het bewegen (2678 ± 1322 min/week vs. 2137 ± 1037 min/week, $p = 0.0002$) en van de tijd die besteed wordt aan licht intensieve activiteiten (2006 ± 1302 min/week vs. 1360 ± 912 min/week, $p < 0.0001$). Aan de andere kant is er een significante stijging van het aantal minuten dat besteed wordt aan zwaar intensieve activiteiten (359 ± 341 min/week vs. 532 ± 347 min/week, $p < 0.0001$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Fiets-Fit groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 weken (n=101)

	Baseline	Na 6 weken	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	2006 ± 1302	1360 ± 912	$< 0.0001^*$
Matig intensieve activiteiten	314 ± 566	245 ± 393	0.10
Zwaar intensieve activiteiten	359 ± 341	532 ± 347	$< 0.0001^*$
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2678 ± 1322	2137 ± 1037	0.0002^*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Ook na zes maanden blijkt er een significante stijging te zijn van het aantal deelnemers dat voldoet aan de NNGB (56% vs. 71%, $p=0.02$), Fitnorm (63% vs. 75%, $p=0.049$) en Combinorm (70% vs. 81%, $p=0.049$), zoals in tabel 5 wordt weergegeven. Er zijn geen significante veranderingen in het percentage semi-actieven (25% vs. 16%) en inactieven (5% vs. 3%).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat besteed wordt aan activiteiten blijkt er na zes maanden een significante toename te zijn van het aantal minuten dat deelnemers besteden aan zwaar intensieve activiteiten (358 ± 368 min/week vs. 475 ± 405 min/week, $p=0.01$).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken gepresenteerd van de deelnemers aan Fiets-Fit die zowel op baseline als na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld en de kenmerken van de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep. Bij aanvang van het onderzoek blijken de deelnemers aan Fiets-Fit vergelijkbaar te zijn met de controle groep.

Tabel 5: Kenmerken Fiets-Fit groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Fiets-Fit groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	79	79	
Geslacht (%)			
Man	67	67	1.0
Vrouw	33	33	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	45 ± 9	46 ± 9	0.55
Min-max	25-69	24-64	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	56	62	0.42
Na 6 maanden	71 [~]	62	0.08
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	63	53	0.20
Na 6 maanden	75 [~]	56	0.03*
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	70	68	0.86
Na 6 maanden	81 [~]	73	0.23
Inactief (%)			
Baseline	5	11	0.16
Na 6 maanden	3	10	0.11
Semi-actief (%)			
Baseline	25	20	0.45
Na 6 maanden	16	16	0.76
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1940 ± 1313	1909 ± 1375	0.89
Na 6 maanden	1760 ± 1350	1902 ± 1148	0.36
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	329 ± 586	424 ± 613	0.32
Na 6 maanden	300 ± 507	355 ± 558	0.93
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	358 ± 368	288 ± 420	0.27
Na 6 maanden	475 ± 405 [~]	255 ± 287	<0.001*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2626 ± 1372	2622 ± 1490	0.99
Na 6 maanden	2535 ± 1372	2512 ± 1115	0.90

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

[~] Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline)

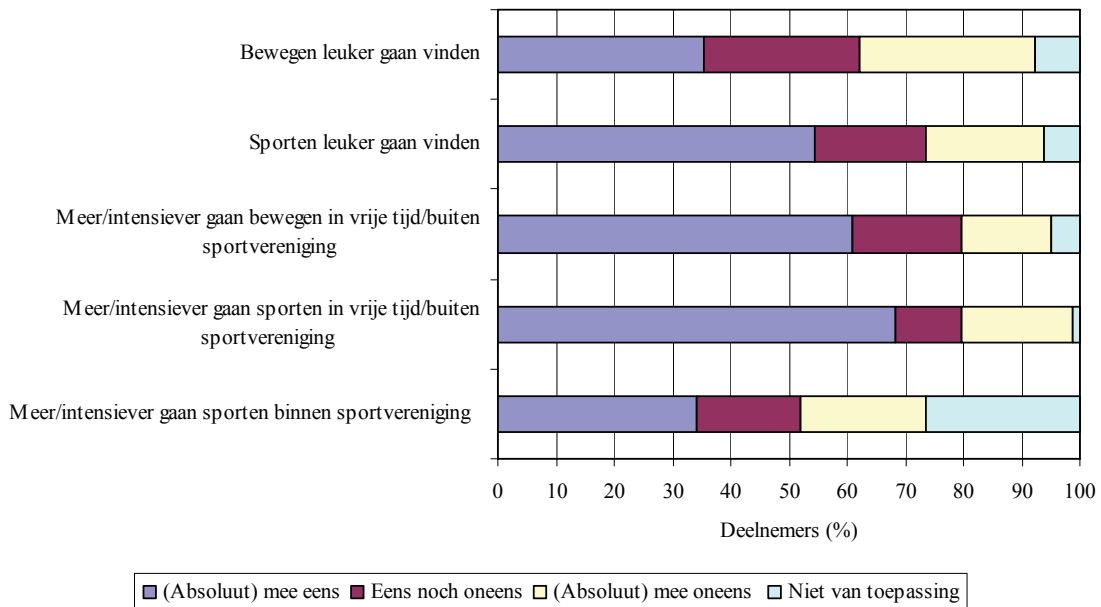
Binnen de controle groep zijn er geen significante veranderingen in het beweeggedrag van de deelnemers over een periode van zes maanden.

Na zes maanden blijken er significante verschillen te zijn tussen de Fiets-Fit groep en de controle groep in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm (75% vs. 56%, $p=0.03$) en het aantal minuten dat besteed wordt aan zwaar intensieve activiteiten (475 ± 405 min/week vs. 255 ± 287 min/week, $p<0.001$). In de Fiets-Fit groep is het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm hoger. Ook wordt er binnen de Fiets-Fit groep meer tijd besteed aan zwaar intensieve activiteiten.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan Fiets-Fit. Het blijkt dat ongeveer twee-derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan Fiets-Fit hun sport- en beweggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=79)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Bijna de helft van de Fiets-Fit deelnemers is bij aanvang van het programma lid van een sportvereniging/sportbond. Dit percentage verandert niet significant over een periode van zes maanden. In de controle groep was een derde van de respondenten lid van een sportvereniging/sportbond. Na zes maanden bleek het verschil tussen de Fiets-Fit groep en de controle groep bijna significant, maar dit wordt grotendeels veroorzaakt doordat er op baseline al verschillen waren in het aantal mensen dat lid was van een sportvereniging/sportbond. Deelname aan Fiets-Fit heeft dan ook niet geleid tot een significante toename van het aantal deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden in de Fiets-Fit groep en controle groep

	Fiets-Fit groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	79	79	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	47	34	0.11
Na 6 maanden	56	35	0.05

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

1.5 Conclusies

Op basis van de proces- en effectevaluatie kan een aantal conclusies getrokken worden. Allereerst bleek uit de procesevaluatie dat de gestelde doelstellingen niet zijn gehaald. Er zijn bijvoorbeeld veel minder deelnemers geweest en startlocaties betrokken. Dit neemt niet weg dat het project Fiets-Fit voor de NTFU een succesvol project was, wat ze in de toekomst gaan voortzetten. Achteraf gezien zijn de doelstellingen volgens de NTFU te ambitieus geweest, zeker gezien de moeizame en langzame start van een project dat bij de start van het NASB, setting sport nog helemaal ontwikkeld moest worden. Het project is in de loop van de jaren echter gegroeid en heeft behalve nieuwe leden ook opgeleverd dat verenigingen ondernemender zijn geworden en meer kader is opgeleid.

Wat betreft de effecten van deelname aan Fiets-Fit op het beweeggedrag van de deelnemers blijkt dat er na zes maanden een significante stijging is van het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm, vergeleken met de controle groep. Ook is er een significante stijging in het aantal minuten dat besteed wordt aan zwaar intensieve activiteiten. Beide resultaten zijn niet verwonderlijk aangezien tijdens het sportproject Fiets-Fit zwaar intensieve activiteiten worden verricht. Overigens steeg het percentage deelnemers dat voldeed aan de NNGB van 56% naar 71%. Deze stijging was echter niet significant ($p=0.08$) in vergelijking met de controle groep, wat deels verklaard kan worden door het relatief kleine aantal respondenten dat na zes maanden ($n=79$) aan het onderzoek deelnam.

Verder was het opvallend dat een relatief actieve groep deelnam aan Fiets-Fit. Van de huidige deelnemers voldeed 70% reeds aan de Combinorm. Het effect van Fiets-Fit kan echter toenemen wanneer de NTFU erin slaagt een doelgroep te werven die minder actief is.

Op basis van bovenstaande resultaten heeft de NTFU besloten het project in de toekomst voort te zetten. Het is echter nog niet bekend in welke vorm dit precies gedaan wordt.