

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

Resultaten proces- en effectevaluatie

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



Bijlage: Atletiekunie, Start to Run

1.1 Algemeen

Sportbond : Atletiekunie

Sportproject : Start to Run

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Start to Run wordt tweemaal per jaar (in het voorjaar en najaar) op meer dan 100 locaties in Nederland aangeboden en is gericht op de beginnende hardloper. Gedurende het zesweekse programma wordt er kennis gemaakt met de diverse facetten van de loop sport. De deelnemers trainen éénmaal per week georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach. Daarnaast krijgen zij huiswerk mee om ook zelf nog tweemaal per week te gaan hardlopen. Tijdens de begeleide lessen worden theorie-items aangeboden, bijvoorbeeld over goede schoenen en voeding. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Op de zesde en laatste training wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met een testloop van drie kilometer. De trainingen worden aangeboden door verenigingen in combinatie met hardloopspecialzaken. Bij inschrijving voor het programma worden de deelnemers automatisch lid van de bond voor een periode van vier maanden.

Doelstellingen:

Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Mensen plezier laten ervaren in het hardlopen.

Doelgroep:

Algemeen: Beginnende hardlopers

Meer specifiek: Volwassenen die niet of te weinig bewegen, in beweging brengen.

Daarnaast de doelgroep "sporters die al bewegen" meer laten bewegen. Op basis van eerdere ervaringen kan een navolgend karakteriserend beeld worden geschetst:

- 60% is vrouw

- leeftijd van de doelgroep ligt met name bij 35-45 jaar

Hoewel Start to Run in principe gericht is op volwassenen is de minimale leeftijd voor deelname 16 jaar.

Totale duur (start-eind): zes weken

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De deelnemers trainen één keer per week onder professionele begeleiding en krijgen huiswerk mee om daarnaast zelf twee keer per week te gaan hardlopen. Op de zesde en laatste training vindt er een testloop van drie kilometer plaats.

Duur lessen: 1,5 uur (0,5 uur theorie, 1 uur praktijk)

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): In de praktijk blijkt het aantal deelnemers per locatie heel erg variabel te zijn. Het aantal kan variëren van 10 deelnemers op een kleine locatie tot wel meer dan 100 deelnemers op een grote locatie.

Website: www.starttorun.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

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

De hoofddoelstelling van Start to Run in het kader van het NASB luidt:

- Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Meer mensen laten voldoen aan de Combinorm.

De specifieke SMART-doelstellingen luiden:

- Tweemaal per jaar een sportaanbod aanbieden op meer dan 100 locaties in het land, gericht op de beginnende loper.
- Het werven van in totaal 6.000 (2008), 8.000 (2009) en 10.000 deelnemers (2010). Van 2008-2010 in totaal 24.000 deelnemers.
- In de werving van deelnemers met name focussen op mensen die niet c.q. onvoldoende bewegen. Het streven is om 3.000 (2008), respectievelijk 4.000 (2009) en 5.000 (2010) deelnemers te werven die vooraf niet voldoen aan de Combinorm. Dit is de helft van alle deelnemers.
- Het activeren van 1.600 deelnemers (1.200 inactief > semi-actief, 400 semi-actief > normactief).
- Het creëren van een dusdanige doorstroom dat minimaal zestig procent van de deelnemers lid wordt van verenigingen (14.400 deelnemers).
- Door structurele samenwerking met betrokken partijen, dient het project vanaf 2011 zonder externe financiële support (lees: subsidie) te worden voortgezet.
- Deelname van 100 locaties/50 verenigingen (2008), 120 locaties/75 verenigingen (2009), 150 locaties/100 verenigingen (2010).

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

De algemene doelstellingen zijn:

- Extra deelnemers werven door verschillende acties te ondernemen, namelijk het intensiveren van de samenwerking met loopevenementen en het inzetten van rolmodellen.
- De doorstroom van deelnemers naar verenigingen stimuleren door extra ondersteuning van verenigingen middels het realiseren van handleidingen (e.d.) en het beschikbaar stellen van een (gratis) trainerscursus.

De concrete doelstellingen zijn:

- Door extra (wervings)acties een extra stijging van de deelnemersaantallen in 2009 en 2010 bewerkstelligen van circa 10% á 15%. In absolute aantallen gaat het om 800 (2009) en 1.200 (2010) extra nieuwe deelnemers, in totaal dus 2.000.
- Door extra (wervings)acties de doorstroom naar sportverenigingen bevorderen: Extra doorstroom naar de georganiseerde sport van 1.200 deelnemers.
- Door extra (wervings)acties 480 extra deelnemers activeren (200 inactief > semi-actief, 280 semi-actief > normactief).
- Er worden geen extra verenigingen betrokken.

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 in totaal 26.000 deelnemers: 6.000 in 2008, 8.800 in 2009 en 11.200 in 2010.
- In totaal 15.600 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport (60% van de deelnemers): 3.600 in 2008, 5.280 in 2009 en 6.720 in 2010.
- Het activeren van in totaal 2.080 deelnemers (1.400 inactief > semi-actief, 680 semi-actief > normactief).
- Deelname van 100 locaties/50 verenigingen (2008), 120 locaties/75 verenigingen (2009), 150 locaties/100 verenigingen (2010).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

De initiële opzet, zoals de Atletiekunie voor ogen had, is voor 80-90% gevolgd, namelijk landelijke sturing door de bond en uitvoer lokaal door verenigingen en hardloophoeken. In de loop van de implementatieperiode heeft de Atletiekunie een aantal wijzigingen doorgevoerd. De eerste en belangrijkste wijziging is dat zij gedurende de projectperiode meer verenigingen is gaan betrekken als startlocatie. Enerzijds was dit noodzaak, omdat een belangrijke partner (Run2Day) was afgehaakt, anderzijds was het de taak van de Atletiekunie, als koepel van atletiekverenigingen, om verenigingen erbij te betrekken. Een positief gevolg hiervan was dat de doorstroom naar de georganiseerde sport sterk verbeterde. Een tweede aanpassing heeft betrekking op het aanbieden van huiswerk. Eerst kregen deelnemers via een digitale nieuwsbrief hun huiswerk. Nu is het huiswerk ook op (een) mp3(-speler) beschikbaar. In de laatste trainingscyclus (maart 2011) is hiervan al gebruik gemaakt. Tenslotte heeft de Atletiekunie tussen september 2010 en maart 2011 het trainingsschema aangepast. Dit schema is qua intensiteit en omvang teruggebracht. In het begin trainden deelnemers zes weken om vijf kilometer te kunnen hardlopen. In de praktijk bleek dat dit voor veel mensen toch teveel was. Nu wordt er getraind om drie kilometer te kunnen hardlopen. In maart 2011 is het nieuwe schema voor het eerst geïntroduceerd. Reacties van deelnemers waren positief. De Atletiekunie is van mening dat zes weken een goede periode is om te trainen (mensen kunnen deze periode overzien), maar dat deelnemers na zes weken nog niet klaar zijn om door te stromen naar een loopgroep (binnen een vereniging). Daarom is zij nu bezig met "Run to the Start", een vervolg op Start to Run, waarbij deelnemers leren om vijf kilometer hard te lopen. De Atletiekunie verwacht dat mensen dan beter toegerust zullen zijn om door te stromen naar een loopgroep (binnen een vereniging). Ten aanzien van hardloopspecialisten en verenigingen wordt nog opgemerkt dat vooral de combinatie hardloopspecialist/vereniging succesvol is. Hardloopspecialisten zijn goed in het lokaal werven van deelnemers (bij verenigingen verloopt de werving soms minder makkelijk). Verenigingen zorgen op hun beurt voor de doorstroom.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De opzet van het project: Landelijke sturing door de Atletiekunie en uitvoer en promotie lokaal door atletiekverenigingen en hardloopwinkels.
- De combinatie hardloopspecialzaak/vereniging: Hardloopspecialzaken zijn goed in het lokaal werven van deelnemers (bij verenigingen verloopt de werving soms minder makkelijk). Verenigingen zorgen op hun beurt voor de doorstroom.
- Uniformiteit van het programma en de uitstraling: Doordat er landelijke sturing is vanuit de Atletiekunie wordt overal dezelfde trainingsinhoud aangeboden, is iedereen hetzelfde gekleed, traint iedereen op hetzelfde moment en zijn de uitingen/de huisstijl overal identiek.
- Laagdrempeligheid van het programma: Mede door het aantal startlocaties, verspreid over Nederland, is het voor mensen laagdrempelig om mee te doen (reisafstand wordt niet als een barrière ervaren).
- Het persoonlijke contact met de startlocaties.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het niet volgen van landelijke spelregels door uitvoeringslocaties: De Atletiekunie heeft een aantal landelijke spelregels opgesteld voor de uitvoering van Start to Run lokaal (onder andere één trainingsschema, dezelfde aankleding van trainers en het aanmelden van deelnemers via de Start to Run website). In het begin van de projectperiode hielden niet alle startlocaties zich aan deze regels. Het afstemmen met startlocaties is tijdrovend geweest. Later in de projectperiode heeft dit probleem niet meer gespeeld. De Atletiekunie ziet het daardoor niet meer als een belemmerende factor.
- Het afhaken van Run2Day/concurrentie Run2Day: Doordat de hardloopwinkelketen Run2day afhaakte, zijn veel startlocaties weggevallen en heeft de Atletiekunie nieuwe startlocaties moeten zoeken. Dit heeft veel tijd gekost. Run2Day heeft nu haar eigen hardloopprogramma "iRun". Er zijn nu startlocaties waar zowel Start to Run als iRun wordt aangeboden. Dat is jammer. Dit kan tevens deelnemers kosten voor Start to Run.

In de toekomst is het een uitdaging voor de Atletiekunie om voldoende financiële middelen te vinden voor werving en promotie.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De Atletiekunie verzorgt de landelijke promotie van Start to Run. Dit doet zij door landelijke kanalen in te zetten, zoals het plaatsen van advertenties in het Algemeen Dagblad en Wegener huis-aan-huis bladen, het promoten van Start to Run op tv en radio, en via de nieuwsbrieven/websites van partners (VGZ, Spar, Asics) wordt Start to Run onder de aandacht gebracht. Lokale wervingsactiviteiten (folders, posters, flyers, mond-op-mond reclame) door hardloopspecialzaken/verenigingen zijn echter het belangrijkste voor het werven van deelnemers. Verder wordt gebruik gemaakt van Google Advertising, en staat er op de website van Start to Run een stukje tekst dat deelnemers naar bekenden kunnen sturen ("tell a friend").

Beoogde doelgroep bereikt?

Ja. Uit het NIVEL effectonderzoek blijkt dat bij aanvang van Start to Run 39% van de deelnemers niet voldoet aan de Combinorm (en dus beginnend hardloper is). Daarnaast

blijkt uit eigen onderzoek van de Atletiekunie dat ongeveer driekwart van de deelnemers uit vrouwen bestaat (in de laatste trainingserie was zelfs 79% vrouw) en de gemiddelde leeftijd van de deelnemers 39 jaar is.

Draagvlak bij de doelgroep

Draagvlak wordt verkregen doordat deelname heel laagdrempelig is: Het is dicht in de buurt (met gemiddeld 120 startlocaties heb je een goede dekking door heel Nederland), het is relatief gezien goedkoop (je hebt niet veel nodig alleen een paar hardloopschoenen) en het duurt zes weken (dus je legt je niet vast voor een langere tijd). Daarnaast wordt de boodschap dat Start to Run goed voor je gezondheid is en dat het laagdrempelig is door betrouwbare personen en objectieve media overgebracht, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en het Algemeen Dagblad. In het laatste jaar is het trainingsprogramma aangepast qua omvang en intensiteit, waardoor het nog laagdrempeliger is geworden (het doel is nu om drie kilometer te kunnen hardlopen in plaats van vijf kilometer). Verder is de Atletiekunie aan het bekijken of zij Start to Run kan uitbreiden naar de doelgroep 12-16 jaar. Het idee is dat straks ouders met hun kinderen deel kunnen nemen aan Start to Run.

Lidmaatschap

Bij inschrijving voor het programma worden de deelnemers automatisch lid van de Atletiekunie voor een periode van vier maanden (lidmaatschap “Start to Run”). Na afloop van Start to Run kunnen ze lid worden van een vereniging of direct van de bond (lidmaatschap “Dutch Runners”).

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens tijdsplanning uitgevoerd.

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

- Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Meer mensen laten voldoen aan de Combinorm: Uit de resultaten van het effectonderzoek van het NIVEL blijkt dat significant meer mensen voldoen aan de Combinorm zes maanden na aanvang van Start to Run.
- Tweemaal per jaar een sportaanbod aanbieden op meer dan 100 locaties in het land, gericht op de beginnende loper: Dit is gebeurd. Er zijn nu gemiddeld 120 startlocaties.
- Aantal deelnemers: Er waren in totaal 25.777 deelnemers aan Start to Run. De einddoelstelling van 26.000 deelnemers is nagenoeg (op 223 deelnemers na) gehaald.
- In de werving van deelnemers met name focussen op mensen die niet c.q. onvoldoende bewegen. Het doel is dat 50% van de deelnemers vooraf niet voldoet aan de Combinorm: Uit de resultaten van het effectonderzoek blijkt dat 39% van de deelnemers bij aanvang niet voldoet aan de Combinorm.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Er zijn in totaal 25.777 deelnemers automatisch lid geworden van de Atletiekunie (lidmaatschap “Start to Run”). Na afloop van Start to Run zijn ongeveer 12.790 deelnemers doorgestroomd naar verenigingen en ongeveer 340 deelnemers naar Dutch Runners (totale doorstroom = ongeveer 13.130 deelnemers (51%)). De einddoelstelling van 26.000 deelnemers die automatisch lid worden van de Atletiekunie is nagenoeg (op 223 deelnemers na) gehaald. De einddoelstelling dat 60% van de deelnemers (60% van 26.000 deelnemers = 15.600 deelnemers) na afloop van het programma zou doorstromen naar de georganiseerde sport is niet gehaald.

- Aantal startlocaties/verenigingen: Het doel was om het aantal startlocaties en betrokken verenigingen gedurende de implementatieperiode te verhogen van 100 locaties/50 verenigingen (bij 50% van de locaties is een vereniging betrokken) naar 150 locaties/100 verenigingen (bij 67% van de locaties is een vereniging betrokken). Er zijn nu gemiddeld 120 startlocaties, en bij bijna driekwart van de locaties (ongeveer 90 locaties) is een vereniging min of meer betrokken. De absolute aantallen zijn niet gehaald. De verhouding aantal startlocaties/verenigingen is wel gehaald. De Atletiekunie merkt op dat zij zich niet verder heeft ingespannen om 150 startlocaties te halen, omdat dit administratief gezien veel extra tijd zou kosten. Dit zou tevens meer “zwakkere” startlocaties opleveren. Er is nu een goede spreiding van (sterke) startlocaties in Nederland (met gemiddeld 38 deelnemers per startlocatie). De Atletiekunie kijkt nog wel of er op een aantal plekken in Nederland nog een startlocatie moet komen. Zij vindt het vooral belangrijk dat het percentage verenigingen sterk is verbeterd ten opzichte van het begin van de projectperiode (bij 48% van de startlocaties was een vereniging betrokken). Hierdoor wordt de doorstroom naar de georganiseerde sport verbeterd. Vanaf het voorjaar 2011 bestaat de mogelijkheid om als loopgroep lid te worden van Dutch Runners (dit zijn loopgroepen die niet bij een vereniging zijn aangesloten). De Atletiekunie ziet dat het aantal loopgroepen dat lid is van Dutch Runners toeneemt. Zij is druk bezig om dit uit te breiden. Verenigingen of loopgroepen, die aangesloten zijn bij de Atletiekunie, kunnen als startlocatie fungeren. Dit betekent dat een “loopgroep” ook een startlocatie kan zijn. De Atletiekunie verwacht dat het aantal loopgroepen dat als startlocatie fungeert de komende jaren zal groeien.
- Extra (wervings)acties om deelnemersaantallen te verhogen: Het inzetten van rolmodellen: De Atletiekunie heeft Renate Wennemars op diverse manieren ingezet. Renate Wennemars heeft onder andere het trainingsprogramma voor de mp3 ingesproken, ze heeft een column geschreven over Start to Run in de Telgraaf en ze is aanwezig geweest bij trainingen en evenementen. Er zijn geen andere “rolmodellen” ingezet.
- Extra (wervings)acties om deelnemersaantallen te verhogen: Intensiveren samenwerking met loopevenementen: Naar de mening van de Atletiekunie was de naamsbekendheid van Start to Run groot genoeg. Daarom heeft zij niet ingezet op het intensiveren van de samenwerking met loopevenementen. In plaats daarvan heeft zij de “running coach” ontwikkeld (de Atletiekunie heeft hiervoor een herziene aanvraag bij VWS ingediend en deze aanvraag is door VWS goed gekeurd).
- Doorstroom naar verenigingen bevorderen: Extra ondersteuning van verenigingen middels handleidingen (e.d.) en het gratis beschikbaar stellen van een trainerscursus: Jaarlijks wordt er een Start to Run trainersdag georganiseerd. Daarnaast heeft de Atletiekunie de trainers “bijgeschoold” door het verzorgen/actualiseren van handleidingen en het op de hoogte brengen van trainers over allerlei zaken via nieuwsbrieven en e-mails. Er zijn geen “extra” acties ondernomen. Tot en met het najaar 2010 verliep de correspondentie met de trainers via de contactpersoon van de startlocatie. Sinds het voorjaar 2011 heeft de Atletiekunie direct contact met (95% van) de trainers (de trainers moeten zich nu digitaal aanmelden bij de Atletiekunie). Hierdoor zijn de lijnen met de trainers korter.
- Het activeren van in totaal 2.080 deelnemers (1.400 inactief > semi-actief, 680 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 6.702 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling is gehaald.

Volgens de Atletiekunie is het project goed verlopen, zowel qua tijdsplanning als bereikte resultaten. Daarnaast heeft zij zaken bereikt die zij niet had voorzien (en beoogd). Zo is het kader extra geschoold, de “running coach” ontwikkeld en een vervolgonderzoek

uitgevoerd door het Mulier Instituut naar de loopsport in Nederland. Ook de betiteling als kansrijk/effactief door NIVEL heeft Start to Run naamsbekendheid gegeven en een maatschappelijke positie opgeleverd, waarbij anderen graag op aansluiten (zoals gemeenten).

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een trainershandboek ontwikkeld, een website (www.starttorun.nl) en een promotiepakket om deelnemers te werven. Ook is er een bijscholingscursus voor de trainers en een deelnemerspakket. Verder is de “running coach” (mp3-bestand) ontwikkeld. Deelnemers konden het mp3-bestand downloaden of een mp3-speler met de “running coach” aanschaffen.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking verliep goed en de betrokkenheid was groot. Er zijn altijd een paar uitzonderingen die het extreem goed doen of juist wat minder kartrekker zijn. Globaal gezien hebben de verenigingen het prima gedaan. De Atletiekunie merkt op dat het met hardloopspecialisten wel makkelijker schakelen is vanwege hun professionaliteit, slagkracht en continue beschikbaarheid tussen 9-18 uur. Bij verenigingen is men afhankelijk van vrijwilligers, waardoor bepaalde zaken soms minder snel/makkelijk verlopen. De Atletiekunie maakt ieder jaar een rondje langs alle startlocaties. Daarnaast nemen de accountmanagers Start to Run mee als zij bij de verenigingen langs gaan. Zij bekijken dan of er trainers beschikbaar zijn en of er misschien iemand is die het project kan coördineren. Zowel verenigingen als hardloopspecialisten blijken erg tevreden te zijn over de inhoud van het programma, de deelnemersaantallen en het verloop van het project (hoe de Atletiekunie het projectmatig aanpakt).

Implementatie

De implementatie is positief verlopen.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja, maar wel vanwege het feit dat de Atletiekunie verenigingen op verschillende manieren is tegemoet gekomen (met onder andere een financiële vergoeding, materialistische tegemoetkoming, het delen van kennis). Als zij dit niet had gedaan, dan was het lastiger geweest om mensen te mobiliseren. Voor de toekomst moet de Atletiekunie nog bekijken hoe zij verenigingen kan blijven “prikkelen”.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

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

- Hardloopspecialisten: De hardloopspecialisten hebben het Start to Run programma lokaal uitgevoerd samen met de verenigingen.
- Asics: Asics heeft de trainersoutfits (goedkoper) beschikbaar gesteld. Verder heeft zij via haar nieuwsbrief Start to Run bij haar achterban (150.000 gebruikers van My Asics) onder de aandacht gebracht.
- Runner's World (Magazine): Runner's World heeft gezorgd voor de posters en flyers van Start to Run. Verder heeft zij ruimte beschikbaar gesteld in Runner's World Magazine (het bekendste hardloopblad van Nederland), zowel qua advertenties als free publicity, om Start to Run onder de aandacht te brengen. Naast Runner's World magazine is er ook het Start to Run magazine. Zowel advertenties als ervaringen van deelnemers met Start to Run zijn hierin geplaatst. Het Runner's World magazine en het

Start to Run magazine zijn tegen een lager tarief (bijna gratis) beschikbaar gesteld aan de Start to Run deelnemers.

- VGZ, Spar: Dit zijn partijen die Start to Run via hun nieuwsbrieven onder de aandacht hebben gebracht bij hun klanten/verzekerden. Sinds april 2011 is Spar geen partner meer.
- Polar: Via Polar zijn de trainers bijgeschoold op het gebied van hartslagmeting in het algemeen en het gebruik van hartslagmeting bij beginners.
- Evenementorganisatoren (van loopevenementen): Hiermee is incidenteel samengewerkt. De Atletiekunie heeft bijvoorbeeld startbewijzen bij evenementorganisatoren ingekocht en deelnemers aan Start to Run doorgeleid naar de evenementen. Evenementorganisatoren hebben Start to Run onder de aandacht gebracht bij hun deelnemers (bijvoorbeeld via hun nieuwsbrieven).
- Gemeenten: Hiermee is incidenteel samengewerkt. Bij een vraag vanuit een gemeente om Start to Run op te zetten, heeft de Atletiekunie een geschikte vereniging/hardloop-speciaalzaak gezocht. Vanaf dat moment is er eigenlijk alleen nog maar contact tussen de Atletiekunie en de startlocatie. Gemeenten hebben soms financieel bijgedragen aan het project, zodat bijvoorbeeld deelnemers tegen een lager tarief mee konden doen. Ook hebben gemeenten geholpen bij het werven van deelnemers.
- (Federatie) van huisartsen/fysiotherapeuten: De Atletiekunie heeft hiermee niet samengewerkt. Zij heeft deze partijen wel geïnformeerd over Start to Run en zij heeft de lokale uitvoerders gestimuleerd om met deze partijen (lokaal) samen te werken.
- Lokale zorginstellingen en ouderenorganisaties: De Atletiekunie heeft hiermee niet samengewerkt. Zij heeft de lokale uitvoerders wel gestimuleerd om met deze partijen (lokaal) samen te werken.
- Wegener huis-aan-huis bladen: Hierin zijn advertenties geplaatst over Start to Run.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De totale uitgaven liggen rond de 2,1 miljoen euro. De drie belangrijkste uitgavenposten waren: Advertenties en werving, vergoedingen aan startlocaties (trainers) en projectmanagement. De uitgaven zijn binnen het budget gebleven. De inkomsten waren ongeveer 1,25 miljoen euro (€ 950.000,- uit deelnemersbijdragen en € 300.000,- vanuit partners, zoals het Algemeen Dagblad en Asics).

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten, omdat er ook subsidie van VWS was (NASB subsidie). De Atletiekunie gaat voor de toekomst bekijken hoe zij zonder subsidie het project zo kan draaien dat het meer opbrengsten oplevert.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Deelnemers konden na afloop van het trainingsprogramma lid worden van een vereniging of de bond (lidmaatschap "Dutch Runners"). De Atletiekunie ziet dat de deelnemers nog alle kanten opgaan na Start to Run (individueel, loopgroepje) en wil de doorstroom meer sturen. Vanaf het najaar 2011 zal zij op 20-30 locaties "Run to the Start" aanbieden, waarbij deelnemers trainen om vijf kilometer te kunnen hardlopen. De Atletiekunie heeft hierdoor een langere periode contact met de deelnemers en hoopt hiermee de doorstroom naar verenigingen te bevorderen.

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

Het was fijn dat er ondersteuning werd geboden, maar de Atletiekunie had deze ondersteuning niet nodig voor Start to Run. Zij had het voordeel dat Start to Run al een bestaande activiteit was, waardoor het niet vanaf nul is gestart. Bij de bijeenkomsten leverde de Atletiekunie vooral informatie aan (Start to Run als “good practice”). De bijeenkomsten hadden daardoor geen of nauwelijks meerwaarde voor dit project. Voor projecten die nog niet zo ver ontwikkeld waren, zijn de bijeenkomsten waarschijnlijk wel nuttig geweest.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

In de begroting van het jaarplan 2012 zal de Atletiekunie Start to Run zeker opnemen. In de nader vast te stellen inhoud van de beleidsperiode 2013-2016 lijkt voorslagnog Start to Run ook te zullen worden gecontinueerd. De vorm en de manier waarop is nog aan onderzoek onderhevig. In 2012 zal Start to Run (waarschijnlijk) vanuit eigen middelen worden gefinancierd. Voor de periode 2013-2016 gaat de Atletiekunie bekijken hoe zij het project zo neer kan zetten dat het financieel behapbaar is.

Financiering

De Atletiekunie investeert in 2011 (najaarseditie) en waarschijnlijk in 2012 eigen middelen in het project. De Atletiekunie verwacht dat de financiering van Start to Run voor de periode 2013-2016 anders zal zijn. Zij denkt er bijvoorbeeld aan om een partner te verbinden aan Start to Run en/of deelnemersbijdragen te verhogen.

Samenwerking met private partners

Er wordt bekeken of private partners een bijdrage kunnen leveren maar tot nu toe zijn er nog geen concrete plannen.

Continuering op lokaal niveau

In het najaar 2011 en geheel 2012 zal het op exact dezelfde manier verlopen als in de jaren daarvoor. Startlocaties krijgen van de Atletiekunie onder andere een vergoeding per deelnemer, een promotiebudget en materialen. De Atletiekunie moet nog bekijken hoe zij vanaf 2013 de samenwerking met de lokale uitvoerders aangaat. Voorlopig verandert er dus niks, behalve dat Start to Run wordt gefinancierd vanuit eigen middelen van de Atletiekunie en niet meer vanuit de NASB subsidie. Voor de startlocaties levert Start to Run nieuwe leden (verenigingen) en klanten (hardloopspecialisten) op. Daarnaast levert Start to Run voor verenigingen geschoold kader op.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Start to Run deelnemers

Van de 513 Start to Run deelnemers die benaderd zijn, hebben 244 personen aan het effectonderzoek deelgenomen (respons van 48%). Van deze 244 heeft vervolgens 50% de meting na zes weken voltooid en 41% de meting na zes maanden (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	513
Baseline meting	244
Nameting 1 (na 6 weken)	123
Nameting 2 (na 6 maanden)	100

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=244), was de ruime meerderheid (83%) vrouw. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 38 jaar. Verder was de gemiddelde Body Mass Index (BMI) van deze personen 25, deed iets meer dan de helft voor deelname aan sport, en was ongeveer een derde lid van een sportvereniging of sportbond. Bijna de helft van de respondenten voldeed aan de NNGB, 56% aan de Fitnorm en 61% aan de Combinorm. Vijftien procent van de deelnemers was inactief bij aanvang van de studie en 24% was semi-actief. De baseline waarden van alle deelnemers en de deelnemers die de meting na zes maanden hebben ingevuld zijn te zien in tabel 2.

Uit non-respons analyses blijkt dat met name jongere deelnemers, vrouwen, deelnemers waarvan het korter is geleden dat ze hebben gesport en deelnemers die geen lid zijn van een sportvereniging of sportbond de zes maanden meting niet hebben ingevuld. Voor BMI, het sportverleden en het beweeggedrag op baseline zijn er geen significante verschillen gevonden tussen personen die wel en niet gecontinueerd hebben in het onderzoek.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	244	100
Geslacht (%)		
Man	17	30*
Vrouw	83	70
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	38 \pm 10	40 \pm 10*
Min-max	20-72	21-71
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	46	48
Fitnorm	56	56
Combinorm	61	58
Inactief	15	17
Semi-actief	24	25
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 4
Min-max	17-36	18-36
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	53	55
Nee, maar in het verleden wel	33	30
Nee, nooit actief gesport	14	15
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	79	29
Gemiddelde \pm SD	3.0 \pm 4.8	4.4 \pm 5.9*
Min-max	0.1-25.0	0.1-25.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	38	47*
Nee	62	53

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na zes weken is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat geen van de deelnemers laag opgeleid was en iets meer dan de helft (53%) van de deelnemers hoog opgeleid was. Verder was een ruime meerderheid (91%) van de deelnemers autochtoon. Tevens blijkt dat 14% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had. De meest voorkomende chronische ziekte of aandoening in deze groep was astma, COPD of CARA (zie tabel 3).

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=123)

	Na 6 weken
Opleiding (%)	
Laag	0
Gemiddeld	47
Hoog	53
Etniciteit (%)	
Autochtoon	91
Westers allochtoon	7
Niet-westers allochtoon	2
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	14
Nee	86
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	17
Suikerziekte	12
Hart- en vaatziekten	12
Astma, COPD of CARA	41
Reumatische aandoening	18
Anders	24

1.4.2 Kennismaking met Start to Run en redenen voor deelname

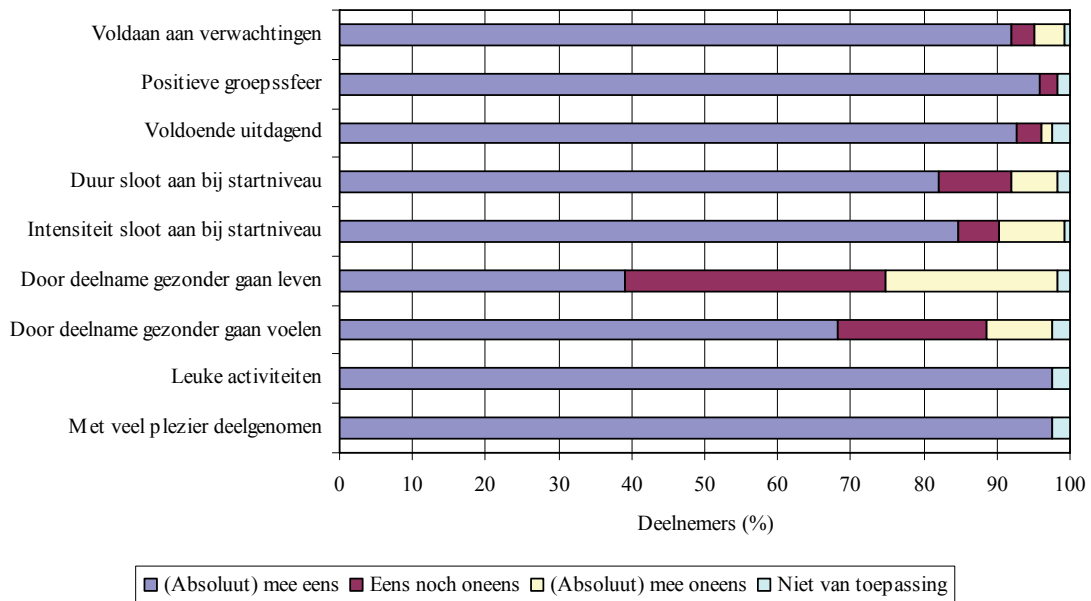
Van de deelnemers heeft 43% via familie, vrienden, kennissen of collega's kennis gemaakt met Start to Run, 25% via een advertentie, 21% via het internet, 11% via een sportwinkel en 10% via een folder, flyer of poster.

De belangrijkste reden voor deelname aan Start to Run is volgens 86% van de deelnemers "het verbeteren van de conditie/fitter voelen". Andere belangrijke redenen waren verminderen/houden van het lichaamsgewicht (45%), het verbeteren van de gezondheid (29%), de sport beter onder knie krijgen (28%) en voor de ontspanning (18%).

1.4.3 Mening deelnemers over Start to Run

Na afloop van Start to Run is aan de deelnemers hun mening gevraagd over het trainingsprogramma. De resultaten hiervan zijn te zien in figuur 1. Een kleine minderheid (39%) van de deelnemers heeft aangegeven gezonder te zijn gaan leven door deelname aan Start to Run. De overige stellingen worden echter door een ruime meerderheid van de deelnemers positief beantwoord, wat een algemeen positieve indruk van Start to Run weer geeft.

Figuur 1: Mening deelnemers over Start to Run (n=123)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie en het verloop van het trainingsprogramma. Bijna alle deelnemers waren tevreden over zowel de organisatie als de kwaliteiten van de trainer/begeleider. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,2 (s.d. 1,2) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven hardlopen

Na zes maanden blijkt 69% van de deelnemers nog steeds te hardlopen. Hiervan geeft 99% aan “het verbeteren van de conditie/fitter voelen” de belangrijkste reden te vinden om te blijven hardlopen.

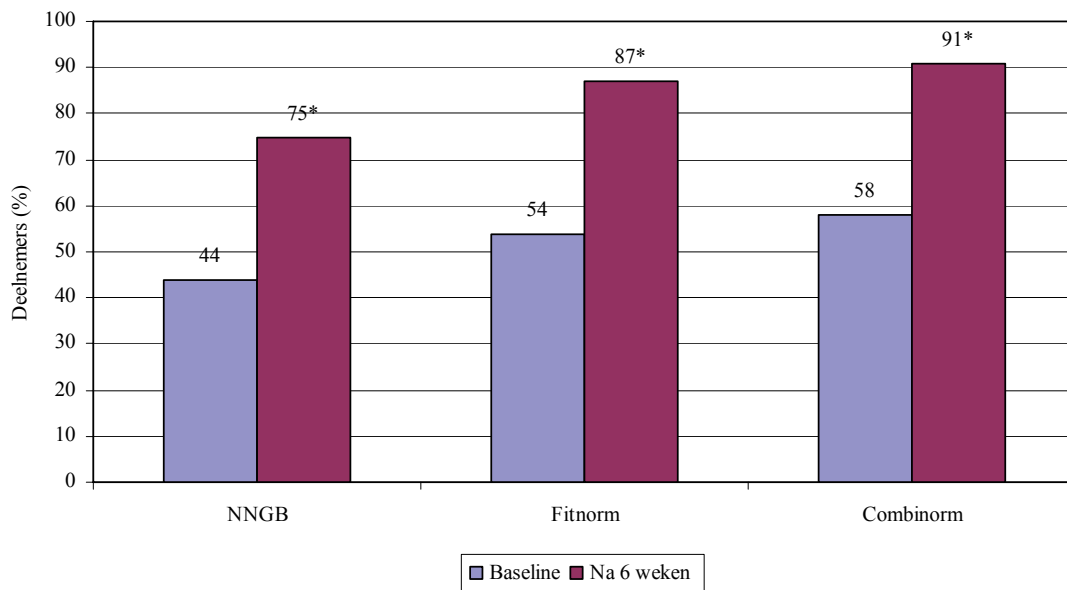
Door de deelnemers die gestopt zijn met hardlopen (n=31) worden onder andere een blessure tijdens deelname (26%), ongunstige tijden (16%) en het niet aansluiten van de sportactiviteit bij de mogelijkheden (16%) genoemd als belangrijke redenen om te stoppen.

1.4.5 Effecten van Start to Run op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na zes weken

Na zes weken is er een significante toename van het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (44% vs. 75%, $p < 0.0001$), Fitnorm (54% vs. 87%, $p < 0.0001$) en Combinorm (58% vs. 91%, $p < 0.0001$) ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Er is tevens een significante afname van het percentage semi-actieven (27% vs. 9%, $p = 0.0003$) en inactieven (15% vs. 0%, $p < 0.0001$).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Start to Run dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 6 weken (n=123)



* 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 tijd die wordt besteed aan licht intensieve activiteiten (1827 ± 1192 min/week vs. 1423 ± 1296 min/week, $p=0.002$) en een significante stijging van de tijd die wordt besteed aan zwaar intensieve activiteiten (200 ± 205 min/week vs. 410 ± 298 min/week, $p < 0.0001$). De totale tijd die wordt besteed aan bewegen en de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten veranderen niet significant (zie tabel 4).

Tabel 4: Start to Run groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 weken (n=123)

	Baseline	Na 6 weken	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1827 ± 1192	1423 ± 1296	0.002*
Matig intensieve activiteiten	209 ± 462	163 ± 253	0.21
Zwaar intensieve activiteiten	200 ± 205	410 ± 298	$< 0.0001^*$
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2237 ± 1183	1996 ± 1451	0.08

* 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

Na zes maanden is het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (48% vs. 64%, $p=0.004$), Fitnorm (56% vs. 82%, $p<0.0001$) en Combinorm (58% vs. 84%, $p<0.0001$) significant gestegen ten opzichte van baseline. Er is tevens een significante afname van het percentage semi-actieven (25% vs. 13%, $p=0.03$) en inactieven (17% vs. 3%, $p=0.0005$).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na zes maanden, een significante stijging is van de tijd die wordt besteed aan zwaar intensieve activiteiten (238 ± 250 min/week vs. 382 ± 306 min/week, $p<0.0001$) en de totale tijd die wordt besteed aan bewegen (2265 ± 1251 min/week vs. 2536 ± 1210 min/week, $p=0.04$). Er zijn geen significante veranderingen in de tijd die de deelnemers besteden aan licht en matig intensieve activiteiten (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken van de Start to Run deelnemers die de zes maanden meting hebben voltooid en de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep weergegeven. In beide groepen is het percentage vrouwen 70% en de gemiddelde leeftijd is 40 jaar in de Start to Run groep en 42 jaar in de controle groep. Op baseline zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op basis van leeftijd en geslacht. De groepen zijn dus succesvol gemaakt. Wat betreft het beweeggedrag op baseline, blijken de Start to Run deelnemers significant minder tijd te besteden aan matig intensieve activiteiten (213 ± 453 min/week vs. 406 ± 596 min/week, $p=0.01$) in vergelijking met de controle groep. Voor de overige beweegmaten zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op baseline.

Tabel 5: Kenmerken Start to Run groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Start to Run groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	100	100	
Geslacht (%)			
Man	30	30	1.0
Vrouw	70	70	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	40 ± 10	42 ± 9	0.12
Min-max	21-71	23-77	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	48	59	0.12
Na 6 maanden	64 [~]	62	0.22
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	56	55	0.89
Na 6 maanden	82 [~]	57	<0.001*
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	58	65	0.31
Na 6 maanden	84 [~]	73	0.006*
Inactief (%)			
Baseline	17	9	0.10
Na 6 maanden	3 [~]	6	0.13
Semi-actief (%)			
Baseline	25	26	0.87
Na 6 maanden	13 [~]	21	0.13
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1814 ± 1224	1958 ± 1263	0.42
Na 6 maanden	1947 ± 1043	1972 ± 1181	0.78
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	213 ± 453	406 ± 596	0.01*
Na 6 maanden	206 ± 369	450 ± 740	0.07
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	238 ± 250	253 ± 337	0.73
Na 6 maanden	382 ± 306 [~]	238 ± 286	<0.001*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2265 ± 1251	2616 ± 1356	0.06
Na 6 maanden	2536 ± 1210 [~]	2660 ± 1126	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.

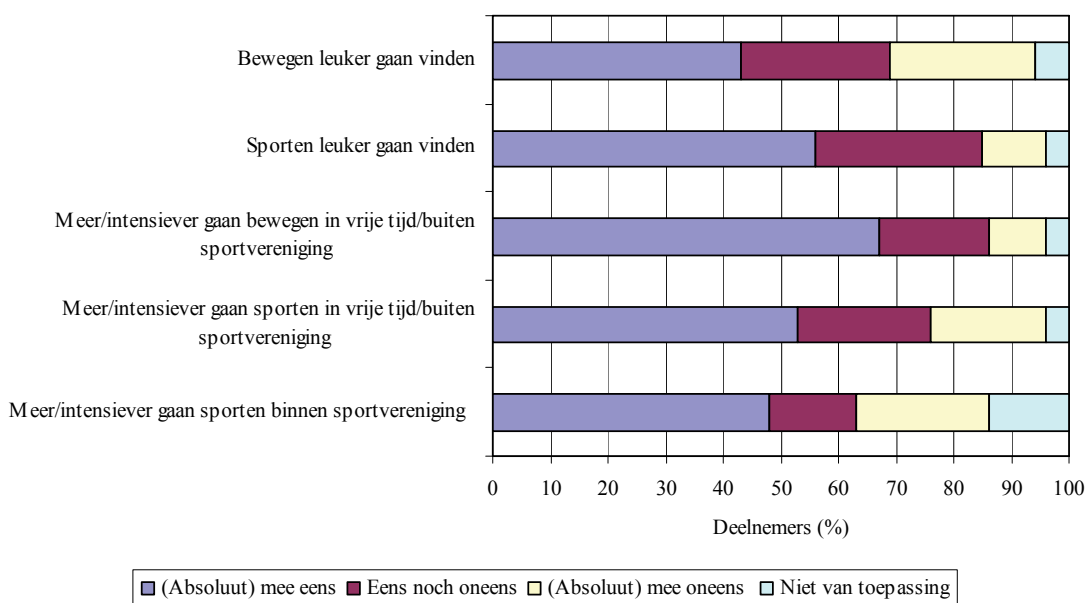
Na zes maanden blijken er significante verschillen te zijn tussen de Start to Run groep en de controle groep in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm (82% vs.

57%, $p < 0.001$) en Combinorm (84% vs. 73%, $p = 0.006$). Binnen de Start to Run groep zijn deze percentages significant hoger. Ook blijken de Start to Run deelnemers na zes maanden significant meer tijd te besteden aan zwaar intensieve activiteiten dan deelnemers van de controle groep (382 ± 306 min/week vs. 238 ± 286 min/week, $p < 0.001$). Voor de overige beweegmaten zijn er na zes maanden geen significante verschillen tussen de groepen.

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 Start to Run. Tussen de 43%-67% van de deelnemers gaf aan het (absoluut) eens te zijn met de stellingen “meer te zijn gaan sporten of bewegen” en “sporten of bewegen leuker te zijn gaan vinden” door Start to Run (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=100)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Na zes maanden is het percentage Start to Run deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant gestegen (47% vs. 68%, $p = 0.0003$). Binnen de controle groep zijn er over een periode van zes maanden geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond.

Na zes maanden blijken er significante verschillen te zijn tussen de Start to Run groep en de controle groep. In de Start to Run groep is het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant hoger dan in de controle groep (68% vs. 45%, $p = 0.001$). Aangezien de Start to Run groep en controle groep op baseline niet verschillen,

heeft deelname aan Start to Run 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: Start to Run groep en controle groep

	Start to Run groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	100	100	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	47	43	0.57
Na 6 maanden	68~	45	0.001*

^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.

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

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

1.5 Conclusies

Het project Start to Run is een succesvol project. Dit komt zowel uit de resultaten van de proces- als effectevaluatie naar voren. De doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn opgesteld zijn allemaal geheel of vrijwel geheel behaald. Ook blijkt deelname aan Start to Run een positief effect te hebben op het beweeggedrag van de deelnemers, zowel direct na afloop als na zes maanden. Tenslotte blijken de deelnemers aan Start to Run, zeker vergeleken met andere sportprojecten die in het kader van het NASB, setting sport zijn uitgevoerd, relatief minder actief waardoor er ook bij een grote groep winst viel te behalen. Bij aanvang voldeed namelijk 46% van de deelnemers aan de NNGB, 56% aan de Fitnorm en 61% aan de Combinorm. Het streven van de Atletiekunie dat 50% van de deelnemers bij aanvang van Start to Run niet voldeed aan de Combinorm is overigens hiermee niet helemaal gehaald.

Een belangrijke kanttekening is wel dat het project Start to Run reeds bestond voordat de implementatiefase van het NASB, setting sport startte. Hierdoor was er al veel ervaring opgedaan met het project en was er geen sprake van een opstarttraject of aanloopfase waarin het sportproject ontwikkeld moest worden, verenigingen/locaties moesten worden geworven en trainers moesten worden opgeleid. Dit neemt niet weg dat voor het continueren van een project als Start to Run bovenstaande elementen wel onderdeel waren van de organisatie en het succesvol continueren van lopende projecten niet vanzelfsprekend verloopt.

In de toekomst valt er wellicht nog meer winst te halen uit het project Start to Run wanneer de doorstroom naar de verenigingen beter is. Om de overgang van Start to Run naar lidmaatschap binnen verenigingen te faciliteren wordt momenteel het project "Run to the Start" ontwikkeld welke in het najaar 2011 zal starten.