

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

Resultaten proces- en effectevaluatie

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



Bijlage: KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL), Via Vierdaagse

1.1 Algemeen

Sportbond : KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)

Sportproject : Via Vierdaagse

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Het volbrengen van de Nijmeegse Vierdaagse is een echte prestatie. Dit geldt zeker voor mensen die nog nooit eerder aan dit wandelevenement hebben meegedaan. Ieder jaar blijkt dan ook dat één op de vijf debutanten de finish van de Vierdaagse niet haalt. Daarom heeft de KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL) in samenwerking met Stichting 4Daagse “Via Vierdaagse” ontwikkeld. Via Vierdaagse is een speciaal trainings- en begeleidingsprogramma ter voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse en richt zich op de eerstejaars deelnemers aan de Vierdaagse (die nog geen lid zijn van de KNBLO-NL). De kern van het voorbereidingsprogramma bestaat uit een trainingsschema dat de deelnemers gedurende zes maanden voorafgaand aan de Vierdaagse individueel of in verenigingsverband volgen. Twee wandeltochten, die speciaal geselecteerd zijn om de voortgang te testen, maken onderdeel uit van het trainingsprogramma. Gedurende de voorbereidingsperiode worden de deelnemers door verschillende professionals (onder andere wandeltrainers, masseurs, sportartsen, en pedicures) persoonlijk en op afstand (via internet) begeleid. Tijdens de kennismakingsdagen, die voor aanvang van het trainingsprogramma worden georganiseerd, bestaat er de mogelijkheid voor deelnemers om kennis te maken met de wandeltrainers, een conditietest te doen en (op basis van de resultaten van de conditietest) gericht advies te krijgen over hoe met het trainingsprogramma aan de slag te gaan. Bij de voorbereidingstochten en de Vierdaagse is een verzorgingspost van Via Vierdaagse op de route aanwezig, waar deelnemers terecht kunnen voor informatie (bijvoorbeeld over voeding, sportdrank en blessurepreventie) en verzorging. Tenslotte is er de website www.viavierdaagse.nl met veel wandel- en gezondheidsgerelateerde informatie, een trainersvraagbaak en het digitale logboek ActiefMET, waarin deelnemers hun trainingsschema en trainingsactiviteiten kunnen registreren. Bij inschrijving voor Via Vierdaagse worden de deelnemers (tot wederopzegging) lid van de KNBLO-NL en krijgen zij een startbewijs voor de Vierdaagse.

Doelstellingen: Eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse die nog geen lid zijn van de KNBLO-NL voorbereiden op de Nijmeegse Vierdaagse, waardoor het aantal uitvallers en niet-starters zal verminderen. Daarnaast ervoor zorgen dat meer mensen gaan voldoen aan de Combinorm en meer individuele leden werven voor de KNBLO-NL.

Doelgroep: Eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse (of deelnemers die nog nooit eerder succesvol de Nijmeegse Vierdaagse hebben uitgelopen) die geen lid zijn van de KNBLO-NL.

Totale duur (start-eind): Ongeveer zes maanden

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Er zijn voor elke afstand (30, 40 en 50 km) twee trainingsschema's ontwikkeld, namelijk een lichte en zware variant. Gedurende de voorbereidingsperiode trainen de deelnemers individueel of in verenigingsverband, waarbij de frequentie, afstand en duur van de trainingen langzaamaan worden uitgebreid. De deelnemers beginnen met twee tot drie keer per week trainen en dit wordt opgebouwd naar vier tot vijf keer per week. Twee wandeltochten, die speciaal geselecteerd zijn om de voortgang te testen, maken onderdeel uit van het trainingsprogramma.

Duur lessen: De duur van de trainingen wordt geleidelijk uitgebreid, naarmate de deelnemers langere afstanden gaan lopen. De duur van de trainingen wordt opgebouwd van één uur naar vier tot vijf uur (afstanden van 30-50 km).

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Er kunnen maximaal 1.500 deelnemers meedoen aan Via Vierdaagse.

Website: www.viavierdaagse.nl

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

In 2009 konden de deelnemers het trainingsprogramma alleen individueel volgen en werden zij op afstand (via internet) begeleid. In 2010 en 2011 bestond tevens de mogelijkheid om het trainingsprogramma binnen een vereniging te volgen. In 2010 deden zeven verenigingen mee, waarbinnen 142 deelnemers zijn voorbereid (1.358 deelnemers hadden het individuele traject gevolgd). In 2011 hebben in totaal elf verenigingen meegedaan (waarvan vijf verenigingen uit 2010), waarbinnen 273 deelnemers zijn voorbereid (1.227 deelnemers hebben het individuele traject gevolgd). Verder is het aantal voorbereidingstochten in de loop der jaren veranderd van zes in 2009, naar twintig in 2010 en tussentwintig twee in 2011. Het bleek dat de deelnemers geen belangstelling hadden voor zoveel voorbereidingstochten. In 2011 werden de deelnemers dus vrijer gelaten wat betreft de inrichting van hun trainingen en werden ze niet meer gericht gestuurd naar voorbereidingstochten. In plaats daarvan heeft de KNBLO-NL in 2011 kennismakingsdagen georganiseerd voor de deelnemers op tien plaatsen in Nederland. Tijdens deze kennismakingsdagen, die vlak na de inschrijving plaatsvonden, kregen de deelnemers van een trainer uitleg over het trainingsprogramma. Daarnaast konden de deelnemers een conditietest doen om te kijken op welk conditieniveau zij zaten. Op basis van de uitslag van deze test kregen de deelnemers vervolgens gericht advies om met het trainingsprogramma te gaan werken. Het voordeel van deze kennismakingsdagen was dat er al in het begin van het programma nauw contact was tussen de deelnemers en trainers. De deelnemers kregen hierdoor direct binding met het project. In voorgaande jaren verliep het contact voornamelijk digitaal (via de nieuwsbrief, website) en was er pas in april bij de eerste grote voorbereidingstochten direct contact met de deelnemers. Ruim de helft van de deelnemers heeft gebruik gemaakt van de kennismakingsdagen. Aan de

voorbereidingstochten in 2009 en 2010 deden minder dan de helft van de deelnemers mee. Tenslotte is het concept ook toegepast bij andere wandelevenementen.

1.2 Doelstellingen van het sportproject

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

- Ontwikkelen en verbeteren van trainingsprogramma's voor deelname aan de Nijmeegse Vierdaagse.
- Deelname van jaarlijks maximaal 1.500 deelnemers aan het project (in 2009 en 2010 3.000 deelnemers).
- Per jaar 1.500 eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse succesvol voorbereiden op de Nijmeegse Vierdaagse (in 2009 en 2010 3.000 deelnemers).
- Terugdringen van de uitval onder deelnemende debutanten tot maximaal 10% en terugdringen van het aantal niet-starters.
- Jaarlijkse werving van 1.500 nieuwe leden voor de KNBLO-NL (in 2009 en 2010 3.000 nieuwe leden).
- Voorlichting over gezonde leefstijl en verantwoorde voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse aan ruim 40.000 deelnemers.
- Het activeren van 3.000 deelnemers (500 inactief > semi-actief, 2.500 semi-actief > normactief).
- Het inzetten van wandeltrainers in het voorbereidingstraject.
- Het nadrukkelijker positioneren van zowel de 4Daagse als de KNBLO-NL in de voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse.

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

Voor het sportproject Via Vierdaagse was oorspronkelijk geen intensiveringsaanvraag ingediend. De KNBLO-NL had wel een intensiveringsaanvraag ingediend voor het ontwikkelen van wandelprogramma's voor deelnemers aan "Sterk in Afvallen", een programma van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF), waarbij krachttraining wordt ingezet om lichaamsvet te verliezen. Omdat de samenwerking met de KNKF en de lokale organisaties van de KNKF niet van de grond kwam, zijn de financiële middelen uit de intensiveringsaanvraag, met toestemming van NOC*NSF en het ministerie van VWS, aangewend voor de uitbreiding van Via Vierdaagse naar verenigingen (het werven en voorbereiden van deelnemers door verenigingen) en andere wandelevenementen/Walk Challenges (het toepassen van het concept bij de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland). Hieronder zijn de specifieke doelstellingen weergegeven:

Doelstelling betreffende Via Vierdaagse:

- Deelnemers werven voor Via Vierdaagse via wandelverenigingen. De deelnemers zullen ook (deels) bij deze verenigingen worden voorbereid.

Doelstellingen betreffende andere Walk Challenges:

- Ontwikkelen beweegaanbod/wandelprogramma voor deelnemers genoemde Walk Challenges.
- Minimaal 500 deelnemers aan de Walk Challenge projecten (anders dan de Vierdaagse van Nijmegen): Minimaal 300 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de

Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en minimaal 200 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland.

- Minimaal 500 deelnemers worden bij inschrijving lid van de KNBLO-NL.
- Uitvoering van deze projecten in de eerste helft van 2010 (de trainingsprogramma's starten in februari/maart, de werving in januari/februari).
- Naar verwachting is het overgrote deel van deze deelnemers (450) nog niet normactief en worden zij aan de hand van deze projecten wel normactief (het activeren van 450 deelnemers: 75 inactief > semi-actief, 375 semi-actief > normactief).
- De deelnemers worden (na afloop) lid van (en stromen door naar) lokale wandelsportverenigingen en worden daarmee ook lid van de KNBLO-NL.

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 minimaal 3.500 deelnemers.
- In de periode 2008-2010 minimaal 3.500 deelnemers die bij inschrijving lid worden van de KNBLO-NL.
- Het activeren van in totaal 3.450 deelnemers (575 inactief > semi-actief, 2.875 semi-actief > normactief).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Volgens de KNBLO-NL is het project succesvol verlopen. In alle jaren zijn de doelstellingen grotendeels bereikt. Zo waren er ieder jaar 1.500 deelnemers (het doel was ook 1.500 deelnemers per jaar). Een positieve ontwikkeling is dat in de loop van de projectperiode steeds meer verenigingen zijn gaan meedoen, waardoor de begeleiding van de deelnemers meer persoonlijk is geworden. Ook de doelstelling om het aantal uitvallers terug te dringen is grotendeels bereikt. De uitval bij de Vierdaagse zelf is jaarlijks ongeveer 17%. De uitval onder de Via Vierdaagse deelnemers (deelnemers die het individuele traject hebben gevolgd en deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid) was zowel in 2009 als in 2010 rond de 12%. Dat is 5% minder in vergelijking met de andere Vierdaagse deelnemers. De KNBLO-NL had gehoopt om beneden de 10% uitval uit te komen. Dat is helaas niet gelukt, maar ten opzichte van de gewone Vierdaagse deelnemers is 12% uitval een behoorlijk goed resultaat. Als alleen wordt gekeken naar de deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid, dan was de uitval zelfs maar 3% (in 2010). Dit was ook wel verwacht. Er is binnen de verenigingen namelijk nauwer contact met de deelnemers en deelnemers worden door andere deelnemers gemotiveerd en op sleeptouw genomen. Verder blijkt dat de helft van de deelnemers gezonder en bewuster is gaan leven door Via Vierdaagse en ook blijft wandelen. Meer dan de helft van de deelnemers doet het jaar na Via Vierdaagse weer mee aan de Nijmeegse Vierdaagse (en maakt gebruik van de materialen van Via Vierdaagse). Andere deelnemers geven aan andere wandelactiviteiten te gaan doen. In 2011 is Via Vierdaagse voor het eerst uitgevoerd zonder de NASB subsidie. Doordat in voorgaande jaren veel ervaring is opgedaan met het project, heeft de KNBLO-NL in 2011 minder uren besteed aan de organisatie en coördinatie van het project. Hierdoor waren de uitgaven lager. Ook heeft zij kosten bespaard door minder voorbereidingsstochten aan te bieden. Daarnaast heeft zij

de deelnemersbijdrage verhoogd en middels een subsidie vanuit het Olympisch Vuur heeft het project in 2011 kostendekkend kunnen draaien.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het concept/het gehele pakket: De begeleiding van de deelnemers gedurende een langere periode, informatievoorziening via verschillende kanalen, voorbereidings-tochten waar deelnemers hun voortgang kunnen toetsen, de kennismakingsdagen waar deelnemers kennismaken met de trainers en het programma, de verzorging van de deelnemers tijdens de Nijmeegse Vierdaagse en (de garantie van) een startbewijs voor de Nijmeegse Vierdaagse. Uit evaluaties met de deelnemers blijkt dat alle onderdelen even goed gewaardeerd worden.
- De deelnemers zelf: De KNBLO-NL merkt dat op de momenten wanneer de deelnemers samenkomen er echt binding ontstaat tussen de deelnemers. De deelnemers zijn erg enthousiast en enthousiasmeren elkaar.

De KNBLO-NL kon geen belemmerende factoren aangeven.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De deelnemers zijn met name geworven via de kanalen van de Vierdaagse zelf. Daarnaast zijn flyers en advertenties gebruikt.

Beoogde doelgroep bereikt?

Ja, alleen mensen die aan de criteria van de doelgroep voldeden konden zich voor Via Vierdaagse inschrijven.

Draagvlak bij de doelgroep

Aan het begin van het project is hier weinig aandacht aan besteed. Het laatste jaar zijn kennismakingsdagen georganiseerd, waardoor er meteen persoonlijk contact was met de deelnemers. Verder waren er in 2010-2011 verenigingen betrokken bij het project, waardoor een aantal deelnemers persoonlijk is begeleid. Dit persoonlijk contact/deze persoonlijke begeleiding zorgt ervoor dat het draagvlak voor het programma bij de deelnemers toeneemt.

Lidmaatschap

De deelnemers worden bij inschrijving voor het programma automatisch lid van de KNBLO-NL of een vereniging.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens tijdsplanning uitgevoerd.

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

- Aantal deelnemers: In totaal hebben 4.500 mensen deelgenomen aan Via Vierdaagse, waarvan 4.085 een individueel traject hebben gevolgd en 415 binnen verenigingen zijn voorbereid. De einddoelstelling van 3.000 deelnemers is dus behaald, en met het jaar 2011 meegerekend zelfs ruim overschreden. Daarnaast waren er 150 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en hebben

enkele tientallen mensen deelgenomen aan de voorbereidingsprogramma's van de Hunzeloop in Drenthe en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland. Het doel was minimaal 300 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4-Daagse en minimaal 200 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de 3 Provinciëntocht. Deze doelstellingen zijn niet gehaald.

- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Bij inschrijving voor Via Vierdaagse zijn in totaal 4.085 deelnemers automatisch lid geworden van de KNBLO-NL en 415 deelnemers zijn lid geworden van een vereniging (en via de vereniging zijn zij ook lid geworden van de KNBLO-NL). Van de 1.500 deelnemers in 2009 is 71,1% (1.067 deelnemers) op dit moment nog steeds lid van de KNBLO-NL. Van de 1.500 deelnemers in 2010 heeft 79,3% (1.190 deelnemers) het lidmaatschap bij de vereniging/bond gecontinueerd. Daarnaast zijn de 150 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar bij inschrijving lid geworden van de vereniging Le Champion in Alkmaar (en via de vereniging zijn zij ook lid geworden van de KNBLO-NL). Het is niet bekend hoeveel deelnemers lid zijn gebleven. Verder is het niet bekend bij de KNBLO-NL hoeveel deelnemers aan de voorbereidingsprogramma's van de Hunzeloop en de 3 Provinciëntocht lid zijn geworden (en gebleven) van een vereniging/de bond. Voor Via Vierdaagse was de einddoelstelling 3.000 nieuwe leden voor de KNBLO-NL (1.500 in 2009 en 1.500 in 2010). Deze einddoelstelling is gehaald en als het jaar 2011 wordt meegeteld dan is de einddoelstelling zelfs ruim overschreden. Voor de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland waren de einddoelstellingen respectievelijk 300 en 200 nieuwe leden. Deze einddoelstellingen zijn niet gehaald.
- Ontwikkelen en verbeteren van trainingsprogramma's voor deelname aan de Nijmeegse Vierdaagse: Er zijn voor elke afstand (30, 40 en 50 km) twee trainingsprogramma's ontwikkeld, namelijk een lichte en zware trainingsvariant (minimaal en ideaal trainingsprogramma). Nieuw in 2011 waren de kennismakingsdagen, waar de deelnemers een conditietest konden doen. Op basis van de resultaten van deze test kregen de deelnemers gericht advies over hoe met het trainingsprogramma aan de slag te gaan. Deelnemers die bijvoorbeeld een slechte conditie hadden kregen het advies om de lichte trainingsvariant te nemen. Deelnemers waarvan de conditie niet goed genoeg was om met de lichte trainingsvariant te starten, kregen van de trainer een kort voorbereidingsprogramma aangeboden (voorafgaand aan het daadwerkelijke trainingsprogramma).
- Terugdringen van de uitval onder deelnemende debutanten tot maximaal 10% en terugdringen van het aantal niet-starters: De uitval bij de Vierdaagse zelf is jaarlijks ongeveer 17%. De uitval onder de Via Vierdaagse deelnemers (deelnemers die het individuele traject hebben gevolgd en deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid) was zowel in 2009 als in 2010 rond de 12%. Dat is 5% minder in vergelijking met de andere Vierdaagse deelnemers. De KNBLO-NL had gehoopt om beneden de 10% uitval uit te komen. Dat is helaas niet gelukt, maar ten opzichte van de gewone Vierdaagse deelnemers is 12% uitval een behoorlijk goed resultaat. Als alleen wordt gekeken naar de deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid, dan was de uitval zelfs maar 3% (in 2010). Verder blijkt het percentage niet-starters onder de Via Vierdaagse deelnemers lager te zijn dan onder de Vierdaagse deelnemers. Zo was in 2009 het percentage niet-starters onder (alle) Vierdaagse deelnemers 12% en onder de Via Vierdaagse deelnemers 10%. In 2010 was het percentage niet-starters onder (alle) Vierdaagse deelnemers zelfs 15% ten opzichte van 9% bij de Via Vierdaagse deelnemers.
- Voorlichting over gezonde leefstijl en verantwoorde voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse aan ruim 40.000 deelnemers: Hiermee bedoelt de KNBLO-NL dat alles dat

zij ontwikkeld heeft, beschikbaar is voor alle 40.000 deelnemers aan de Vierdaagse. De website (met o.a. trainingsprogramma's en informatie over voeding) was toegankelijk voor iedereen, dus in principe is deze doelstelling behaald. Daarnaast waren er in 2011 bij de twee voorbereidingstochten vertegenwoordigers van het Rode Kruis en de Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde aanwezig om de Via Vierdaagse deelnemers algemene gezondheidsvoorlichting te geven.

- Het inzetten van wandeltrainers in het voorbereidingstraject: In 2009 volgden alle deelnemers een individueel traject en begeleidden de wandeltrainers de deelnemers voornamelijk op afstand (via internet). In 2010 waren zeven verenigingen betrokken bij het project en binnen deze zeven verenigingen zijn 142 deelnemers begeleid door wandeltrainers. In 2011 waren elf verenigingen (inclusief vijf verenigingen uit 2010) betrokken bij het project en zijn 273 deelnemers door wandeltrainers begeleid. In de loop van de projectperiode is de begeleiding dus meer persoonlijk geworden. Verder waren wandeltrainers aanwezig bij de voorbereidingstochten en bij de kennismakingsdagen. Bij de voorbereidingsprogramma's van de Plus Wandel4Daagse, Hunzeloop en 3 Provinciëntocht waren ook wandeltrainers betrokken.
- Het nadrukkelijker positioneren van zowel de 4Daagse als de KNBLO-NL in de voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse: Dit is gelukt.
- Deelnemers werven voor Via Vierdaagse via wandelverenigingen: Dit is gelukt: In 2010 waren zeven verenigingen betrokken bij het project en binnen deze zeven verenigingen zijn 142 deelnemers begeleid door wandeltrainers. In 2011 waren elf verenigingen (inclusief vijf verenigingen uit 2010) betrokken bij het project en zijn 273 deelnemers door wandeltrainers begeleid. Verder heeft een aantal verenigingen uit 2010 in 2011 zelf een voorbereidingsprogramma georganiseerd (buiten de KNBLO-NL om).
- Het ontwikkelen van beweegaanbod/wandelprogramma's voor deelnemers aan andere wandelevenementen: Lokaal zijn door organisatoren van wandelevenementen trainingsprogramma's ontwikkeld die aansluiten op de betreffende wandelevenementen (Plus Wandel4Daagse, Hunzeloop en 3 Provinciëntocht).
- Het activeren van in totaal 3.450 deelnemers (575 inactief > semi-actief, 2.875 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 326 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Overall lijkt de KNBLO-NL de meeste doelstellingen te hebben gehaald. Verder geeft de KNBLO-NL aan dat het bewustzijn om je goed voor te bereiden op een wandelevenement bij wandelaars en organisatoren van wandelevenementen is toegenomen. Hoewel het lokaal nog niet altijd lukt om een voorbereidingsprogramma op te zetten (door een gebrek aan kennis om het concept lokaal toe te passen en een tekort aan trainers), is er wel belangstelling voor het Via Vierdaagse concept en zijn verschillende organisatoren aan het kijken hoe ze lokaal het concept kunnen aanbieden. Het Via Vierdaagse concept zal dus wel navolging krijgen bij andere wandelevenementen, maar dit gebeurt in een lager tempo dan de KNBLO-NL voor ogen had.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een website ontwikkeld met trainingsprogramma's en adviezen. Daarnaast is ActiefMET ontwikkeld, een programma waarmee deelnemers beweeggedrag kunnen registreren.

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

De samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen was goed. In 2010 hebben er voor het eerst verenigingen meegedaan. Toen was het concept nieuw en verenigingen wisten niet precies hoe het allemaal werkte. In 2011 was duidelijk wat het concept inhield en hoe succesvol het was. Hierdoor verliep in 2011 de samenwerking met verenigingen beter en waren zij meer betrokken en enthousiaster. In 2011 hadden ook meer verenigingen zich aangemeld (elf) dan in 2010 (zeven). De KNBLO-NL gaat nog een evaluatie houden onder de verenigingen en op basis daarvan zal zij bekijken of er in 2012 iets aangepast moet worden.

Implementatie

In 2011 verliep de implementatie beter dan in 2010. In 2011 konden de verenigingen ook eerder beginnen met het werven van deelnemers. Het concept is nu bekend en verenigingen zien (meer) het nut in van het concept. Hierdoor waren er meer verenigingen betrokken bij het Via Vierdaagse project in 2011 en heeft een aantal verenigingen uit 2010 op eigen initiatief (buiten de KNBLO-NL om) een voorbereidingsprogramma aangeboden in 2011.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja, en als er niet voldoende trainers waren dan konden de verenigingen trainers laten opleiden bij de KNBLO-NL.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

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

- Met een aantal deskundigen/deskundige organisaties: Zo heeft de Hoge School van Arnhem en Nijmegen kennis geleverd op het gebied van fysiologie, bewegingswetenschappen, voeding en fysiotherapie. In het begeleidingsteam dat deelnemers op afstand begeleidde zaten ook verschillende deskundigen: o.a. een bewegingswetenschapper, (sport)arts, sportpsycholoog, fysiotherapeut, wandeltrainer, marathonloper, sport- en kleding specialist, Rode Kruis medewerker, sportmasseur en sportdiëtist.
- Cateraar: De cateraar zorgde voor eten en drinken (dat was afgestemd op de inspanning) bij de verzorgingspost.
- Rode Kruis: De Rode Kruis medewerkers hielpen bij het verzorgen van de deelnemers (ze waren aanwezig bij de verzorgingspost) en een medewerker maakte deel uit van het begeleidingsteam.
- Sportmassieurs: De sportmassieurs hielpen bij het verzorgen van de deelnemers (ze waren aanwezig bij de verzorgingspost) en een sportmasseur maakte deel uit van het begeleidingsteam.
- Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde: Vertegenwoordigers van de Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde waren (samen met de Rode Kruis medewerkers) aanwezig bij de voorbereidingstochten om Via Vierdaagse deelnemers algemene gezondheidsvoorlichting te geven.
- Stichting 4Daagse: De Stichting 4Daagse is de organisator van de Nijmeegse Vierdaagse. Zij heeft geholpen bij de werving van deelnemers voor Via Vierdaagse. De KNBLO-NL heeft ook allerlei afspraken met de Stichting 4Daagse gemaakt, bijvoorbeeld over het aantal deelnemers.
- NWTBV: De trainers van de Nederlandse Wandel Trainers en Begeleiders Vereniging (NWTBV) hebben de trainingsprogramma's ontwikkeld en deelnemers begeleid op afstand, bij de voorbereidingstochten en bij de verenigingen.

- ActiefMET: De medewerkers van ActiefMET hebben het registratieprogramma “ActiefMET” ontwikkeld. Eén van de medewerkers zat ook in het begeleidingsteam met deskundigen.
- (Organisatoren van) voorbereidingstochten: Deelnemers aan Via Vierdaagse konden aan de voorbereidingstochten meedoen. De KNBLO-NL heeft de voorbereidingstochten extra onder de aandacht gebracht.
- Organisatoren van de Plus Wandel4Daagse, Hunzeloop en 3 Provinciëntocht: De KNBLO-NL heeft het concept (van Via Vierdaagse) ter beschikking gesteld aan deze organisatoren. Zij hebben vervolgens lokaal hun eigen invulling gegeven aan het concept.
- Olympisch Vuur: Vanuit het Olympisch vuur heeft de KNBLO-NL een subsidie gekregen voor het Via Vierdaagse project in 2011.

Deze samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De uitgaven waren in 2009 begroot op € 320.000,- en in 2010 op € 258.500,-. De uitgaven zijn (grotendeels) volgens deze begrotingen verlopen. Belangrijke uitgavenposten waren o.a. inschrijfgeld Vierdaagse, lidmaatschap KNBLO-NL, verzorging/verzorgingspost (tijdens de Vierdaagse), voorbereidingstochten, personele kosten en kosten voor het ontwikkelen van de trainingsprogramma's en de website. De Via Vierdaagse editie in 2011 viel buiten de NASB subsidie en is gefinancierd met een subsidie vanuit het Olympisch Vuur, eigen middelen en deelnemersbijdragen. De inkomsten waren in 2009 begroot op € 320.000,- en in 2010 op € 258.500,-. Dit zijn ook ongeveer de inkomsten geweest in die jaren. Belangrijke inkomstenposten waren o.a. inschrijfgeld Vierdaagse, lidmaatschap KNBLO-NL, voorbereidingsprogramma, de NASB subsidie, Lotto gelden, bijdrage KNBLO-NL en bijdrage Stichting 4Daagse. Inkomsten van de posten inschrijfgeld Vierdaagse, lidmaatschap KNBLO-NL en voorbereidingsprogramma kwamen vanuit de deelnemers.

Voor de KNBLO-NL wegen de uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten, zeker als men kijkt naar de uitstraling van het project, het aantal mensen dat lid blijft en het aantal mensen dat aan andere evenementen meedoet.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

De KNBLO-NL heeft met de deelnemers contact gehouden na de Vierdaagse (in ieder geval tot het einde van het jaar) en hen geïnformeerd over andere wandeltochten. De deelnemers konden zelf beslissen of zij hieraan mee wilden doen. De deelnemers die binnen de verenigingen zijn voorbereid, konden meedoen aan de vervolgactiviteiten bij de vereniging. In 2011 konden oud-deelnemers (uit 2009 en 2010) zich abonneren op de Via Vierdaagse nieuwsbrief (van 2011). Er was in het laatste jaar dus wat intensiever contact met oud-deelnemers.

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

De KNBLO-NL is in het algemeen tevreden over de ondersteuning die NOC*NSF heeft geboden. Zij vond het prettig en zinvol om met andere sportbonden informatie uit te wisselen, bijvoorbeeld over hoe om te gaan met bepaalde doelgroepen. Ze is wel van

mening dat NOC*NSF de sportprojecten te weinig heeft gepromoot onder andere partijen. Ze had deze promotie niet direct nodig voor Via Vierdaagse, maar ze had het wel leuk gevonden als er wat meer aandacht zou zijn besteed aan de “successen”.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De Via Vierdaagse editie in 2011 viel al buiten de NASB subsidie. Deze editie is o.a. gefinancierd met een subsidie vanuit het Olympisch Vuur, eigen middelen en deelnemersbijdragen. De KNBLO-NL weet nog niet zeker of zij in 2012 doorgaat met het project en is hierbij ook afhankelijk van de Stichting 4Daagse. De KNBLO-NL had afgesproken met de Stichting 4Daagse om het project na drie jaar gezamenlijk te evalueren. Deze evaluatie vindt in het najaar van 2011 plaats.

Financiering

Als de Stichting 4Daagse door wil gaan met het project, dan heeft de KNBLO-NL de financiële uitdaging om het project in 2012 kostendekkend te krijgen. Binnen de KNBLO-NL is er draagvlak om het project te continueren en de KNBLO-NL is ook bereid om zelf financiële middelen te investeren in het project (dit moet overigens wel in overleg gebeuren met de achterban).

Samenwerking met private partners

De KNBLO-NL denkt dat het lastig zal zijn om in het kader van Via Vierdaagse met private partners samen te werken, omdat zijzelf en de Stichting 4Daagse al partners hebben. Overeenstemming bereiken met een nieuwe private partner wordt dan moeilijk.

Continuering op lokaal niveau

Verenigingen kunnen het Via Vierdaagse concept toepassen op wandelevenementen in hun omgeving. Een vereniging zal dan tijd moeten investeren en een trainer/trainers leveren. De kosten zouden gedekt kunnen worden door deelnemersbijdragen, lokale subsidies en inkomsten van nieuwe leden. Op dit moment is de KNBLO-NL nog niet actief bezig om verenigingen te stimuleren om het concept lokaal toe te passen. Er zijn wel plannen om in de toekomst verenigingen bewuster te maken van (de mogelijkheden van) het concept.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1. Via Vierdaagse deelnemers

Van de 541 Via Vierdaagse deelnemers die benaderd zijn, hebben 449 de baseline meting ingevuld wat resulteert in een respons van 83%. Van deze 449 respondenten heeft 65% de meting na drie maanden voltooid en 62% de meting na zes maanden (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	541
Baseline meting	449
Nameting 1 (na 3 maanden)	294
Nameting 2 (na 6 maanden)	279

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=449), was de meerderheid (61%) vrouw. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 45 jaar. Verder was de gemiddelde Body Mass Index (BMI) van deze personen 25, deed driekwart voor deelname aan sport en was 52% lid van een sportvereniging of sportbond. Ruim de helft van de deelnemers voldeed aan de NNGB, 52% aan de Fitnorm en 67% aan de Combinorm. Acht procent van de deelnemers was inactief en 26% 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 en inactieven de zes maanden meting niet hebben ingevuld. Voor de overige kenmerken 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)	449	279
Geslacht (%)		
Man	39	41
Vrouw	61	59
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	45 \pm 11	46 \pm 11*
Min-max	19-73	20-73
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	54	55
Fitnorm	52	52
Combinorm	67	66
Inactief	8	6*
Semi-actief	26	28
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 4
Min-max	18-40	18-40
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	75	78
Nee, maar in het verleden wel	14	12
Nee, nooit actief gesport	11	10
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	57	30
Gemiddelde \pm SD	6.1 \pm 7.5	6.3 \pm 8.3
Min-max	0.2-35.0	0.2-35.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	52	52
Nee	48	48

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

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra vragen gesteld over hun demografische kenmerken. Hieruit blijkt dat ongeveer tweederde (63%) van de deelnemers gemiddeld opgeleid was. Tevens blijkt dat het merendeel (95%) autochtoon is en 14% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had. De chronische ziekten en aandoeningen die voorkomen in deze groep zijn erg gevarieerd en de meeste vallen onder de categorie “anders” (51%) (zie tabel 3).

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=294)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	1
Gemiddeld	63
Hoog	36
Etniciteit (%)	
Autochtoon	95
Westers allochtoon	4
Niet-westers allochtoon	1
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	14
Nee	86
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	41
Suikerziekte	22
Hart- en vaatziekten	12
Astma, COPD of CARA	15
Reumatische aandoening	12
Anders	51

1.4.2 Kennismaking met Via Vierdaagse en redenen voor deelname

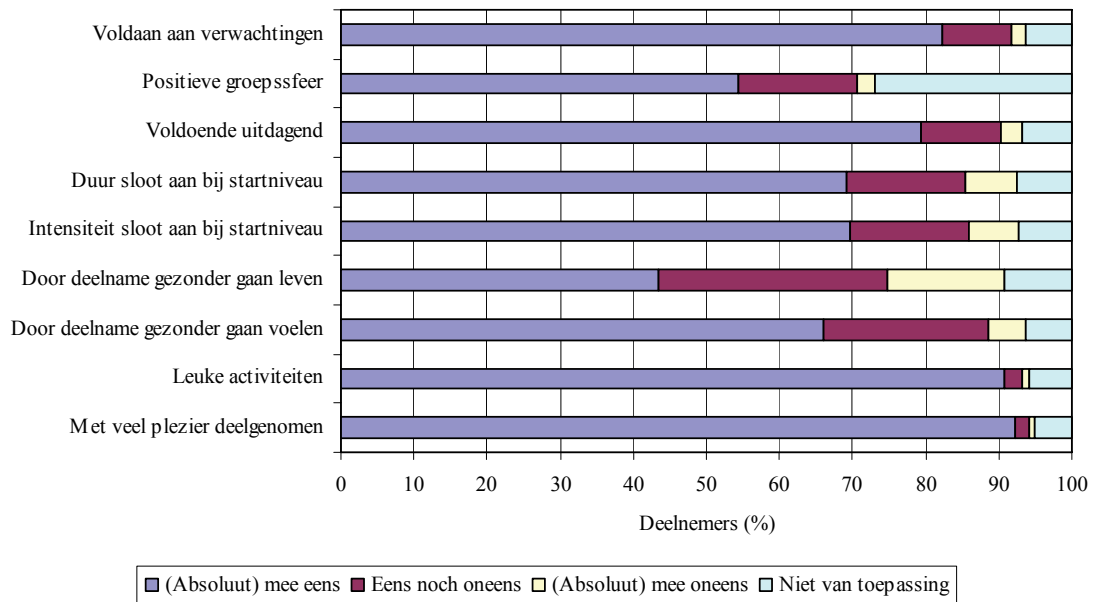
Van de deelnemers heeft 69% via het internet kennisgemaakt met Via Vierdaagse en 18% via een familielid, vriend, kennis of collega. De categorie “anders” is door 12% van de deelnemers aangekruist, waarbij “via (de website van) de Nijmeegse Vierdaagse” het meest genoemde antwoord is.

De belangrijkste reden voor deelname aan Via Vierdaagse is volgens 42% van de deelnemers “het verbeteren van de conditie/fitter voelen”. Andere belangrijke redenen waren voor de prestatie (competitie) (33%), voor de gezelligheid/plezier (33%) en voor de ontspanning (31%). Door 29% van de deelnemers is de categorie “anders” aangekruist, waarbij de meest genoemde redenen voor deelname waren “als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse” en “de garantie van het hebben van een startbewijs voor de Nijmeegse Vierdaagse”.

1.4.3 Mening deelnemers over Via Vierdaagse

Na drie maanden is aan de deelnemers hun mening gevraagd over Via Vierdaagse. De resultaten hiervan zijn te zien in figuur 1. De meeste deelnemers vinden dat zij niet gezonder zijn gaan leven door Via Vierdaagse. Wel hebben bijna alle deelnemers met veel plezier deelgenomen en vonden zij de activiteiten leuk om te doen. Ook de overige stellingen wordt door een meerderheid van de deelnemers positief beantwoord, wat een algemeen positieve indruk van Via Vierdaagse weergeeft.

Figuur 1: Mening deelnemers over Via Vierdaagse (n=294)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie en het verloop van het Via Vierdaagse programma. Een ruime meerderheid van de deelnemers is positief over de organisatie van het programma, en iets meer dan de helft is tevreden over de kwaliteiten van de trainer/begeleider. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 7,6 (s.d. 1,5) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven wandelen

Na zes maanden blijkt 80% van de deelnemers nog steeds te wandelen. Hiervan geeft 79% aan “het verbeteren van de conditie/fitter voelen” de belangrijkste reden te vinden om nog steeds te wandelen. Een andere belangrijke reden om te blijven wandelen is “voor de ontspanning” (65%).

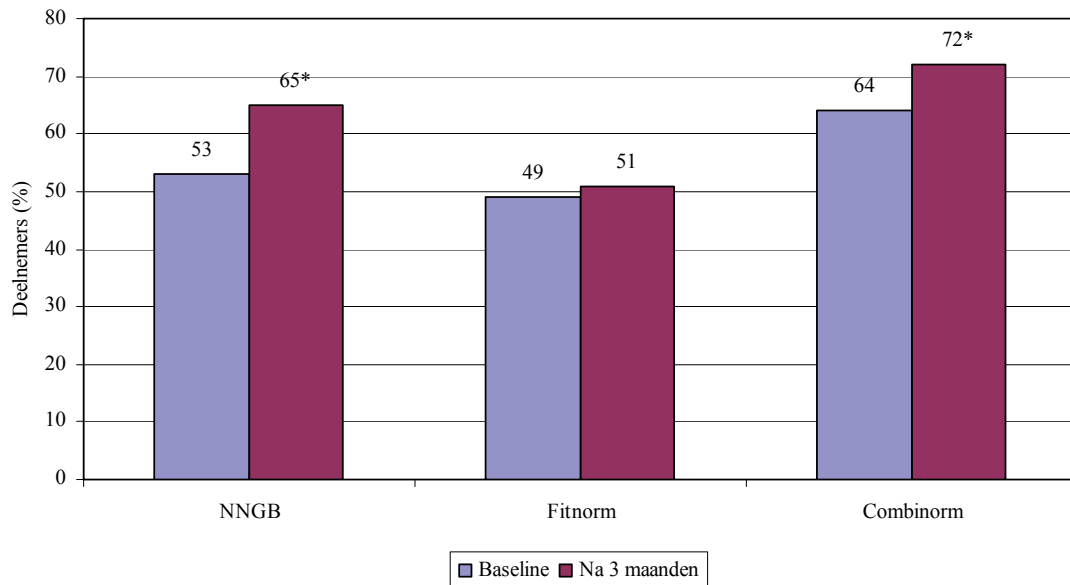
Door de deelnemers die gestopt zijn met wandelen (n=56) wordt de categorie “anders” (63%) het meest aangekruist als het gaat om redenen om te stoppen. Veel genoemde redenen om te stoppen binnen deze categorie zijn: “de Nijmeegse Vierdaagse is voorbij” en “ik deed alleen mee als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse”. Andere redenen waren dat ze niet enthousiast waren (18%) of dat er geen vervolgactiviteit was aangeboden (16%).

1.4.5 Effecten van Via Vierdaagse op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na drie maanden

Na drie maanden is er een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (53% vs. 65%, $p=0.0006$) en Combinorm (64% vs. 72%, $p=0.01$) ten opzichte van baseline. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm verandert niet significant (49% vs. 51%) (zie figuur 2). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven (6% vs. 4%) en semi-actieven (29% vs. 23%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Via Vierdaagse dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=294)



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

De totale tijd die wordt besteed aan bewegen neemt na drie maanden significant toe (2684 ± 1536 min/week vs. 3011 ± 1328 min/week, $p = 0.0001$). Dit is te wijten aan een significante stijging in de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten (402 ± 601 min/week vs. 637 ± 774 min/week, $p < 0.0001$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Via Vierdaagse groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=294)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	2030 ± 1435	2087 ± 1260	0.44
Matig intensieve activiteiten	402 ± 601	637 ± 774	$< 0.0001^*$
Zwaar intensieve activiteiten	252 ± 322	286 ± 413	0.13
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2684 ± 1536	3011 ± 1328	0.0001^*

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

Effecten op het beweggedrag na zes maanden

Na zes maanden is er een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (55% vs. 68%, $p = 0.0001$) en Combinorm (66% vs. 73%, $p = 0.02$) ten opzichte van baseline. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm verandert

niet significant (52% vs. 55%). De veranderingen in het beweeggedrag zijn tevens terug te zien in het percentage semi-actieven: Het percentage semi-actieven neemt significant af (28% vs. 22%, $p=0.047$). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven (6% vs. 5%) over een periode van zes maanden.

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 totale tijd die wordt besteed aan bewegen (2685 ± 1497 min/week vs. 2862 ± 1459 min/week, $p=0.047$). Dit is te wijten aan een significante stijging in de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten (438 ± 662 min/week vs. 571 ± 712 min/week, $p=0.0001$) (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken van de Via Vierdaagse 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 59% en de gemiddelde leeftijd is 46 jaar in de Via Vierdaagse groep en 48 jaar in de controle groep. Op baseline zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op basis van leeftijd en geslacht, hoewel het verschil in leeftijd bijna significant is ($p=0.05$). Wat betreft het beweeggedrag op baseline, blijken er significante verschillen te zijn tussen de groepen: Binnen de Via Vierdaagse groep voldoen relatief minder mensen aan de NNGB (55% vs. 65%, $p=0.01$) en is het percentage semi-actieven (28% vs. 20%, $p=0.03$) hoger. Voor de overige beweegmaten zijn de groepen vergelijkbaar op baseline.

Tabel 5: Kenmerken Via Vierdaagse groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Via Vier- daagse groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	279	279	
Geslacht (%)			
Man	41	41	1.0
Vrouw	59	59	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde \pm SD	46 \pm 11	48 \pm 10	0.05
Min-max	20-73	21-74	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	55	65	0.01*
Na 6 maanden	68 [~]	68	0.17
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	52	56	0.35
Na 6 maanden	55	62 [~]	0.13
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	66	72	0.14
Na 6 maanden	73 [~]	77 [~]	0.70
Inactief (%)			
Baseline	6	8	0.32
Na 6 maanden	5	8	0.15
Semi-actief (%)			
Baseline	28	20	0.03*
Na 6 maanden	22 [~]	15 [~]	0.14
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Baseline	1983 \pm 1402	1887 \pm 1302	0.40
Na 6 maanden	2004 \pm 1362	1928 \pm 1151	0.98
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Baseline	438 \pm 662	489 \pm 676	0.37
Na 6 maanden	571 \pm 712 [~]	455 \pm 666	<0.001*
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Baseline	264 \pm 325	288 \pm 463	0.47
Na 6 maanden	286 \pm 328	294 \pm 332	0.85
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Baseline	2685 \pm 1497	2664 \pm 1417	0.87
Na 6 maanden	2862 \pm 1459 [~]	2677 \pm 1213	0.12

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

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

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

Binnen de controle groep neemt het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm (56% vs. 62%, $p = 0.02$) en Combinorm (72% vs. 77%, $p = 0.02$) significant toe over een periode van zes maanden. Er zijn geen significante veranderingen in het percentage deel-

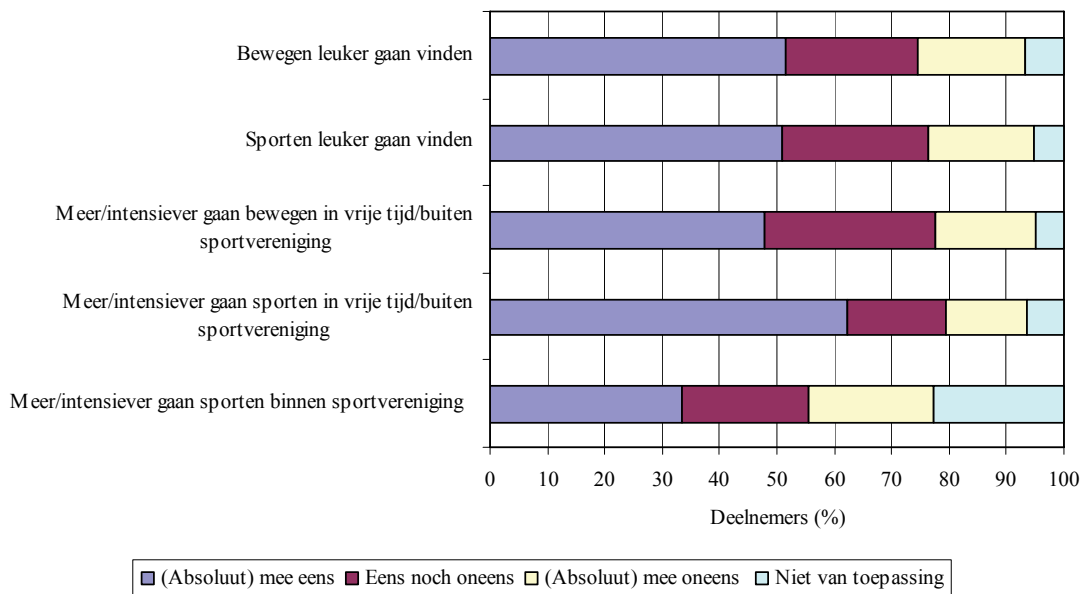
nemers dat voldoet aan de NNGB (65% vs. 68%). Tevens is er een significante afname van het percentage semi-actieven (20% vs. 15%, $p=0.03$). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven en de tijd die wordt besteed aan activiteiten.

Na zes maanden blijken de Via Vierdaagse deelnemers significant meer tijd te besteden aan matig intensieve activiteiten dan de controle groep deelnemers (571 ± 712 min/week vs. 455 ± 666 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 beweeggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan Via Vierdaagse. De resultaten suggereren dat Via Vierdaagse het meest een effect heeft gehad op het sporten in de vrije tijd/buiten de sportvereniging en het minst op het sporten binnen een sportvereniging (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag na 6 maanden (n=279)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Na zes maanden is het percentage Via Vierdaagse deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant gestegen van 52% naar 78% ($p<0.0001$). Op baseline is het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant hoger in de Via Vierdaagse groep in vergelijking met de controle groep (52% vs. 40%, $p=0.004$). 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 (40% vs. 37%).

Na zes maanden blijkt het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond bij de Via Vierdaagse groep significant hoger te zijn dan bij de controle groep (78% vs. 37%, $p < 0.001$). Gezien de grote stijging in het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond binnen de Via Vierdaagse groep, en het ontbreken van veranderingen binnen de controle groep, is het aannemelijk dat deelname aan Via Vierdaagse heeft geleid tot meer lidmaatschappen 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: Via Vierdaagse groep en controle groep

	Via Vierdaagse groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	279	278	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	52	40	0.004*
Na 6 maanden	78~	37	<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 en leeftijd 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

Op basis van de resultaten van de proces- en effectevaluatie kan een aantal conclusies getrokken worden. Allereerst blijkt het project vrij succesvol te zijn verlopen en zijn de meeste doelstellingen ruim gehaald. Een belangrijke ontwikkeling die in de afgelopen jaren is doorgemaakt is dat verenigingen en trainers nauwer betrokken zijn bij Via Vierdaagse, waardoor de begeleiding van (een deel van) de deelnemers ook intensiever was dan toen het alleen via internet gebeurde. Een belangrijk resultaat is ook dat de uitval bij de Vierdaagse zelf lager was onder deelnemers van Via Vierdaagse (12%) ten opzichte van de gemiddelde uitval (17%). Deelnemers die waren voorbereid bij verenigingen hadden een nog lagere uitval (3%). Deze cijfers komen uit de registratie van de KNBLO-NL en waren geen onderdeel van de uitgevoerde effectstudie.

In het kader van het intensiveringstraject was ten doel gesteld om ook voor andere wandelevenementen (dan de Nijmeegse Vierdaagse) een trainingsprogramma of voorbereidingstraject aan te bieden. Dit bleek lastiger dan vooraf was voorzien, vaak door een gebrek aan kennis om het concept lokaal toe te passen en een tekort aan trainers. De doelstellingen die in het kader hiervan waren gesteld zijn dan ook niet behaald.

Uit de effectevaluatie komt naar voren dat deelname aan Via Vierdaagse een positief effect heeft op het beweeggedrag van de deelnemers. Dit uit zich in een significante toename van de tijd die besteed wordt aan matig intensieve activiteiten. Ook voldeed bij

aanvang van het onderzoek een significant lager percentage deelnemers aan Via Vierdaagse aan de NNGB, vergeleken met de controle groep (55% ten opzichte van 65%). Na zes maanden waren de percentages vergelijkbaar (in beide groepen voldeed 68% aan de NNGB).

Aangezien Via Vierdaagse gekoppeld is aan een intensief evenement (Nijmeegse Vierdaagse) is het te verwachten dat het voor veel mensen die momenteel niet of niet voldoende actief zijn een te hoge drempel is om hieraan deel te nemen. In de toekomst valt er meer winst te behalen in het activeren van deelnemers wanneer dergelijke trajecten ook bij laagdrempeligere wandelevenementen worden ingezet. Wellicht dat op basis van de ervaringen die hier al mee op zijn gedaan de implementatie hiervan gefaciliteerd kan worden.