



Nederlands instituut  
voor onderzoek van de  
gezondheidszorg

Otterstraat 118-124  
Postbus 1568  
3500 BN Utrecht  
Telefoon 030 2729 700



## **Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012**

**- Resultaten monitorstudie -**

### **Run to The Start als voorbereiding op een evenement (de Marikenloop)**

Drs. L. Ooms  
Dr. C. Veenhof



## Achtergrond:

Met het programma Sport en Bewegen in de Buurt 2012-2016 investeert het huidige kabinet in meer mogelijkheden om te sporten en bewegen in de buurt. Hierdoor worden meer mensen in staat gesteld te kiezen voor sporten en bewegen en een gezonde en actieve leefstijl. Sportbonden, en in het verlengde daarvan, sportverenigingen, kunnen een belangrijke rol vervullen om sporten en bewegen toegankelijker te maken voor iedereen.

Binnen Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012 hebben zeven sportbonden van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) financiering gekregen om laagdrempelige sportconcepten te ontwikkelen, met als doel doorstromen en verdere uitrol binnen het brede Sport en Bewegen in de Buurt programma. In totaal zijn acht sportconcepten ontwikkeld specifiek gericht op doelgroepen die nu nog onvoldoende worden bereikt door sport, namelijk: Schoolgaande jeugd in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs (MBO), ouders van jonge kinderen en 45-plussers. Deze sportconcepten zijn uitgevoerd in een pilotfase, welke liep van september 2011 tot en met december 2012. Het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) heeft de pilotfase geëvalueerd. De evaluatie bestond uit een procesevaluatie op het niveau van de sportbonden en sportverenigingen en een monitorstudie op het niveau van de deelnemers. Op basis van de verzamelde informatie uit de procesevaluatie en monitorstudie zijn de sportconcepten beoordeeld op vooraf opgestelde beoordelingscriteria. Aan de hand van de scores op deze criteria is per sportconcept een zogenaamde Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats (SWOT) analyse uitgevoerd. In het rapport “Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012” worden de belangrijkste resultaten van het onderzoek beschreven.<sup>1</sup>

In dit document worden de resultaten van de monitorstudie weergegeven voor het sportconcept “Run to The Start als voorbereiding op een evenement” (de Marikenloop). Hierbij worden de resultaten voornamelijk gepresenteerd in tabellen en figuren.

---

<sup>1</sup> Ooms L, Veenhof C. Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012 - Resultaten procesevaluatie en monitorstudie. Utrecht: NIVEL, 2013.

# Resultaten monitorstudie

## Respons

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	262
Baseline meting	215
Meting direct na afloop	141

## Kenmerken deelnemers op baseline

Tabel 2A: Kenmerken deelnemers op baseline: Achtergrondkenmerken (n=215)

	Baseline
<b>Geslacht (%)</b>	
Man	0
Vrouw	100
<b>Leeftijd (jaren)</b>	
Gemiddelde $\pm$ SD	40 $\pm$ 10
Min-max	21-63
<b>Body Mass Index (BMI) (kg/m<sup>2</sup>)</b>	
Gemiddelde $\pm$ SD	24 $\pm$ 3
Min-max	17-34
<b>Chronische aandoeningen of beperkingen (%)</b>	
Chronische aandoening	13
Lichamelijke beperking	1
Auditieve beperking	0
Visuele beperking	1
Verstandelijke beperking	0
Geen chronische aandoening of beperking	86
<b>Belemmerd bij sporten en bewegen door chronische aandoening of beperking (%)</b>	
Aantal (N)	31
Ja, sterk belemmerd	3
Ja, licht belemmerd	52
Nee	45
<b>Ervaren gezondheid (%)</b>	
Uitstekend	5
Zeer goed	19
Goed	68
Matig	8
Slecht	0
<b>Etniciteit (%)</b>	
Autochtoon	91
Niet-westers allochtoon	1
Westers allochtoon	7

Tabel 2B: Kenmerken deelnemers op baseline: Opleidingsniveau, werk- en woonsituatie (n=215)

	Baseline
<b>Opleidingsniveau (%)</b>	
Laag	0
Gemiddeld	36
Hoog	64
<b>Betaalde baan (%)</b>	
Ja	89
Nee	11
<b>Tijd per week werken (uren)</b>	
Aantal (N)	192
Gemiddelde $\pm$ SD	30 $\pm$ 8
Min-max	6-50
<b>Woonsituatie (%)</b>	
Alleenwonend zonder kind(eren)	15
Alleenwonend met kind(eren)	5
Gehuwd/samenwonend zonder kind(eren)	27
Gehuwd/samenwonend met kind(eren)	52
Anders	2

Tabel 2C: Kenmerken deelnemers op baseline: Sport- en beweeggedrag (n=215)

	Baseline
<b>Voldoen aan sportnormen (%)<sup>a</sup></b>	
Sport helemaal niet	2
Sportnorm 12x per jaar sporten	91
Sportnorm 40x per jaar sporten	77
<b>Voldoen aan beweegnormen (%)</b>	
NNGB	57
Fitnorm	35
Combinorm	65
Inactief	1
Semiactief	34
Spiernorm	2
<b>Lid van een sportvereniging (%)</b>	
Aantal (N)	211
Ja	38
Nee	62
<b>Lid van een atletiekvereniging/loopgroep (%)</b>	
Aantal (N)	211
Ja	23
Nee	77

<sup>a</sup> Sportgedrag in de afgelopen twaalf maanden.

Twee procent van de deelnemers heeft in de afgelopen twaalf maanden helemaal niet gesport. Redenen om niet te sporten waren erg verschillend, zoals: “ik weet het eigenlijk niet, het is geen gewoonte”, “te weinig tijd vanwege gezin”, “vanwege gezondheidsproblemen”, “vanwege een blessure”, “ik weet niet welke sport bij mij past” en “ik vond sporten niet leuk”.

## Mening over sport

Tabel 3: Mening over sport (n=211)

Stelling	(Absoluut) mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut) mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ik vind sporten belangrijk	99	1	0	0
Ik vind sporten leuk	91	7	2	0
Ik heb veel vriend(inn)en die sporten	51	33	15	1
Ik heb veel familieleden (ouders, broers, zussen, kinderen) die sporten	49	25	24	1
Ik zie mezelf als sporter	50	36	14	0

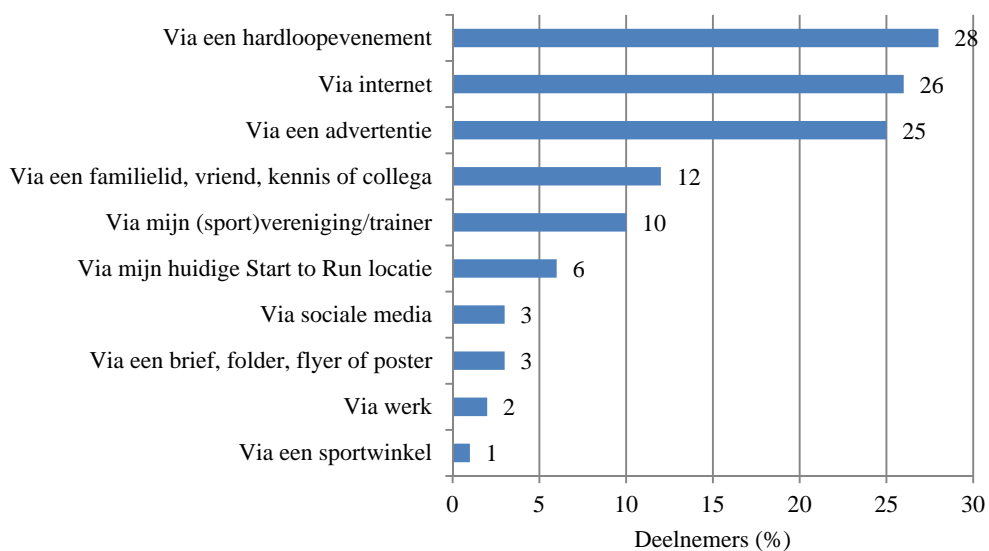
## Sport en bewegen in de wijk/buurt

Tabel 4: Sport en bewegen in de wijk/buurt (n=215)

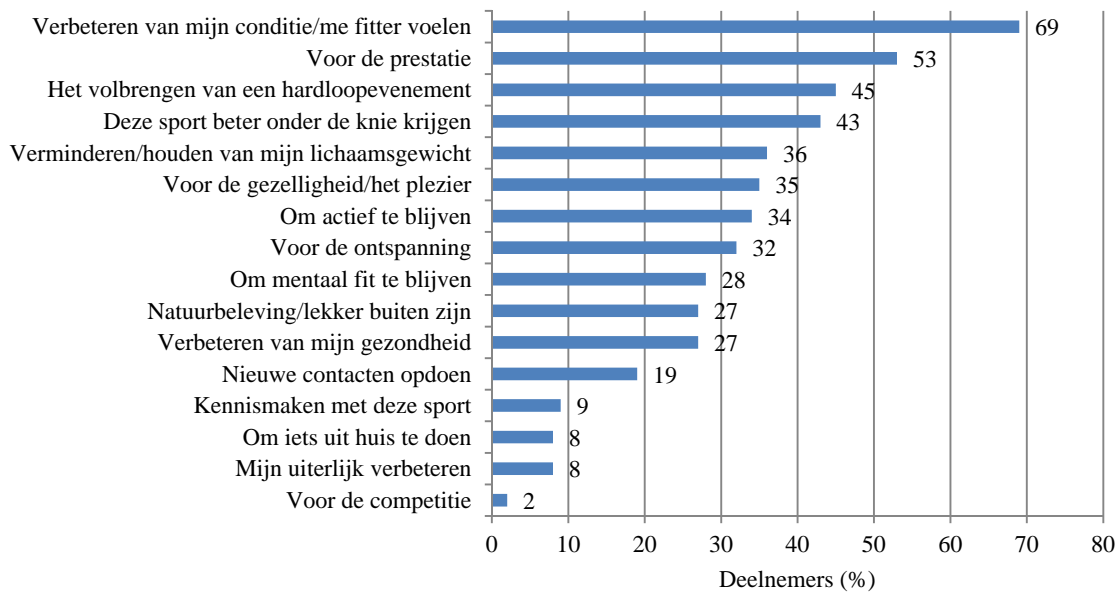
	Baseline
<b>Sporten en bewegen in de wijk/buurt (%)</b>	
Voldoende openbare plekken om te sporten en bewegen	89
Voldoende sportverenigingen	82
Voldoende georganiseerde sport- en beweegactiviteiten	74
Run to The Start wordt aangeboden in de wijk/buurt	55

## Eerste kennismaking met Run to The Start, redenen voor deelname en verwachtingen

Figuur 1: Eerste kennismaking met Run to The Start (n=215)



Figuur 2: Redenen voor deelname (n=215)



De deelnemers verwachtten met “Run to The Start” op een verantwoorde en opbouwende manier (weer) te gaan hardlopen. Zij verwachtten hierbij professioneel begeleid te worden en tips en adviezen te krijgen over onder andere hardlooptechniek, ademhaling, geschikte trainingsoefeningen (voor bijvoorbeeld de warming-up en cooling-down), voeding en schoeisel. De deelnemers hoopten met “Run to The Start” hun conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren, (weer) plezier te krijgen in het hardlopen, hun loopsnelheid te verhogen, af te vallen, (weer) fit te worden, hun looptechniek, ademhalingstechniek en loophouding te verbeteren, te leren om een bepaalde afstand aaneengesloten te kunnen hardlopen (5 km of 10 km), hun spieren te versterken, motivatie te krijgen om (weer) te gaan (en blijven) hardlopen en te leren hardlopen zonder blessures. Verder hoopten de deelnemers door deelname aan “Run to The Start” de Marikenloop succesvol te kunnen uitlopen, hun eigen prestatie te verbeteren en andere mensen te ontmoeten. Dit alles op een plezierige manier en in een gezellige sfeer. Voor sommige werd “Run to The Start” als een “stok achter de deur” gezien.

#### *Locatie van deelname en te lopen afstand*

Tabel 5: Locatie van deelname (n=215)

	Baseline
<b>Locatie (%)</b>	
Apeldoorn, Sportpark Orderbos	7
Arnhem, Buurtcentrum De Overkant	4
Arnhem, Sportpark 't Cranevelt	10
Doetinchem, Sportpark de Bezelhorst	8
Ede, Atletiekbaan AV Climax, Sportpark Hoekelum	6
Elst, Sportcomplex De Pas	9
Epe, Sportpark Wachtelenberg	0
Nijmegen, Sportpark Brakkenstein	15
Nijmegen, Universitair Sportcentrum	12
Putten, Kunstgrasveld van de Meeuwen	4
's-Hertogenbosch, Sportpark De Schutskamp	6
Vorden, Sporthal 't Jebbink	5
Wageningen, Sportpark De Zoom	2
Wageningen/Rhenen, De Grebbeberg	0
Zevenaar, Scouting Subanhara	8
Zutphen, Atletiekbaan AV Hanzesport	6

Negenenveertig procent van de deelnemers gaf aan zich voor te bereiden voor een hardlooppafstand van 1-5 km, 47% voor een afstand van 6-10 km en 3% voor een afstand van 11 km of meer.

### *Hardloopverleden*

Van de deelnemers deed 79% al aan hardlopen bij inschrijving voor “Run to The Start”. Veertien procent deed op het moment van inschrijving niet aan hardlopen, maar heeft in het verleden wel hardgelopen. Zeven procent had nog nooit hardgelopen. In tabel 6 staan de kenmerken van de deelnemers weergegeven die op het moment van inschrijving aan hardlopen deden.

Tabel 6: Kenmerken van hardlopers (n=170)

	Baseline
<b>Hoe lang al hardlopen? (jaren)</b>	
Gemiddelde ± SD	3,0 ± 3,4
Min-max	0,1-25,0
<b>Gemiddelde hardlooffrequentie per week (%)</b>	
Minder dan 1 keer	11
1 keer	32
2-3 keer	57
4-5 keer	0
6 of meer keer	0
<b>Gemiddelde hardlooppafstand per week (km)</b>	
Gemiddelde ± SD	9 ± 6
Min-max	0-25
<b>Hardloopverband (%)</b>	
Lid van een atletiekvereniging	11
Lid van Dutch Runners	2
Loopgroep wel aangesloten bij de Atletiekunie	10
Loopgroep niet aangesloten bij de Atletiekunie met een trainer	3
Loopgroep niet aangesloten bij de Atletiekunie zonder een trainer	8
Nergens bij aangesloten, traint alleen	62
Lid van een andere sportvereniging	1
Weet het niet/geen antwoord	2

### *Eerdere deelname aan een hardloopevenement*

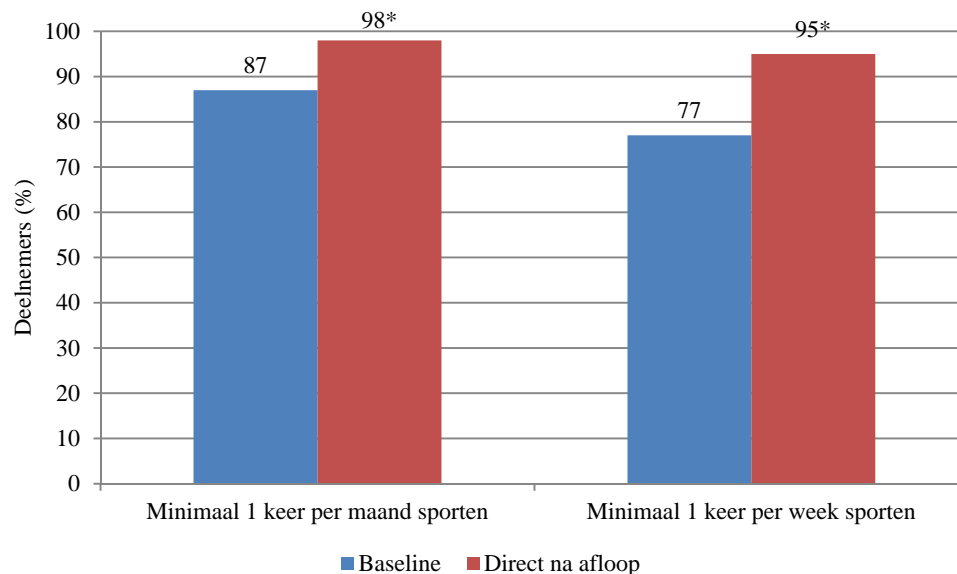
Van de deelnemers heeft 60% eerder meegedaan aan een hardloopevenement. Gegevens over de manier van voorbereiding en de langst gelopen afstand op een hardloopevenement staan weergegeven in tabel 7.

Tabel 7: Eerdere deelname aan een hardloopevenement (n=129)

	Baseline
<b>Manier van voorbereiding (%)</b>	
In een groep(je) bij een atletiekvereniging of loopgroep aangesloten bij de Atletiekunie	29
In een groep(je) als deelnemer van Start to Run	12
In een groep(je) als deelnemer aan een training die is georganiseerd door de organisatie van het hardloopevenement	0
In een groep(je) maar in een ander verband dan hierboven aangegeven	14
Individueel: heeft alleen getraind	53
Heeft zich niet specifiek voorbereid	6
Anders	4
Weet het niet/geen antwoord	0
<b>Langste afstand gelopen op een hardloopevenement (km)</b>	
Aantal (N)	128
Gemiddelde $\pm$ SD	9 $\pm$ 7
Min-max	2-43

### Veranderingen in sportgedrag

Figuur 3: Percentage deelnemers dat voldoet aan de sportnormen: Op baseline en direct na afloop (n=141)<sup>a</sup>



<sup>a</sup> Referentieperiode is het sportgedrag in de afgelopen drie maanden.

\* Significante verandering ( $p < 0.05$ ) (vergelijking direct na afloop-baseline).

Tabel 8: Top 5 beoefende sporten in de afgelopen drie maanden: Op baseline (n=123) en direct na afloop (n=138)

Ranking	Baseline (%)	Direct na afloop (%)
1	Hardlopen/joggen/trimmen (82)	Hardlopen/joggen/trimmen (93)
2	Fitness (28)	Fitness; wandelsport (17)
3	Wandelsport (20)	Groepslessen op muziek; zwemsport (10)
4	Groepslessen op muziek (17)	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (9)
5	Zwemsport (15)	Tennis (6)

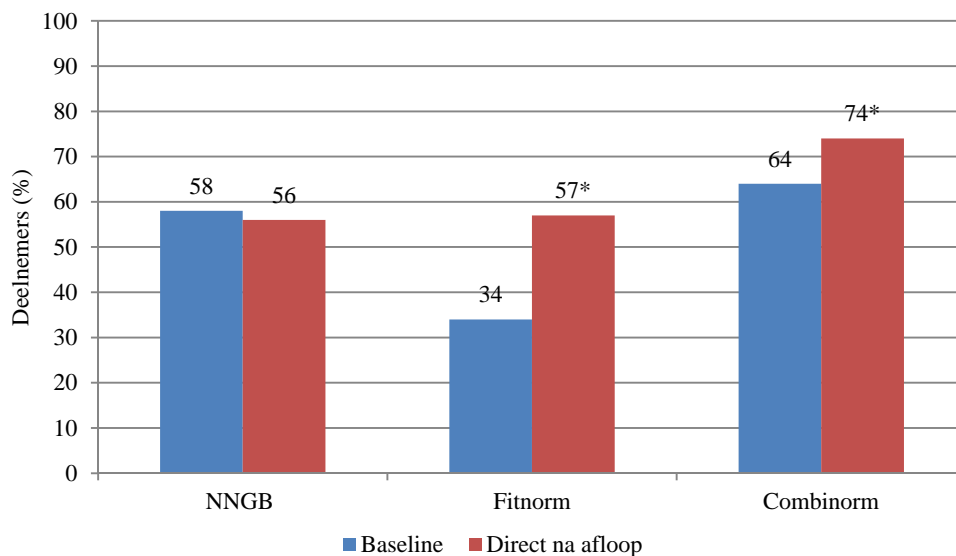


Tabel 9: Top 5 meest beoefende sporten in de afgelopen drie maanden: Op baseline (n=123) en direct na afloop (n=138)

Ranking	Baseline (%)	Direct na afloop (%)
1	Hardlopen/joggen/trimmen (67)	Hardlopen/joggen/trimmen (90)
2	Fitness (15)	Fitness (6)
3	Groepslessen op muziek (11)	Groepslessen op muziek; atletiek; wandelsport; wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (4)
4	Wandelsport (9)	Tennis (3)
5	Atletiek; wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (6)	Zwemsport (2)

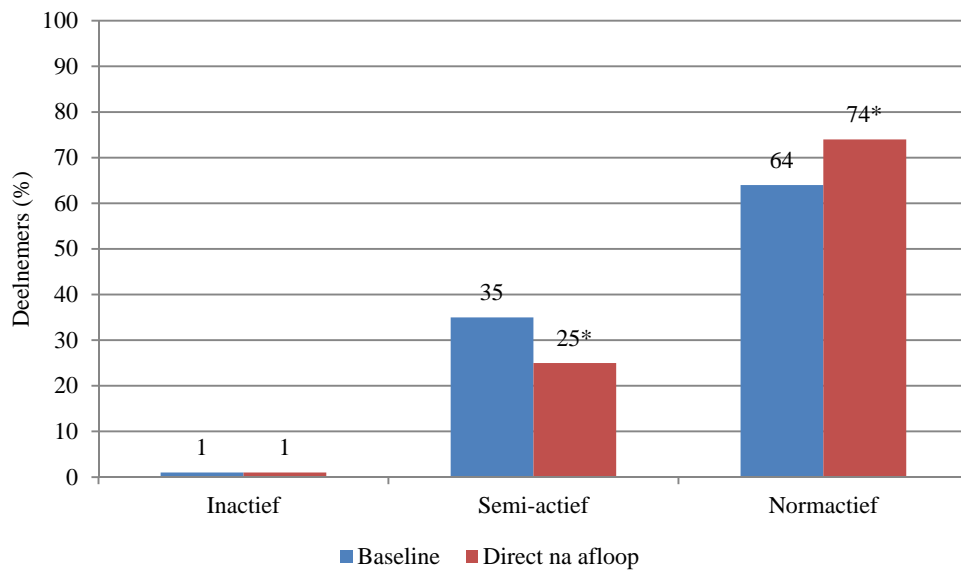
### Veranderingen in beweggedrag

Figuur 4: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm: Op baseline en direct na afloop (n=141)



\* Significante verandering ( $p < 0.05$ ) (vergelijking direct na afloop-baseline).

Figuur 5: Percentage deelnemers dat inactief, semi-actief en normactief is: Op baseline en direct na afloop (n=141)



\* Significante verandering ( $p < 0.05$ ) (vergelijking direct na afloop-baseline).

Op baseline voldoet 1% van de deelnemers aan de spiernorm. Direct na afloop is dit percentage 5%. De stijging van 4% is niet significant.

Verder geeft 72% van de deelnemers aan in de afgelopen drie maanden lichamelijk actiever te zijn geworden, 23% vindt dit niet en 4% weet het niet.

#### Veranderingen in lidmaatschap

Tabel 10: Lidmaatschap: Op baseline en direct na afloop (n=138)

	Baseline	Direct na afloop
<b>Lid van een sportvereniging (%)</b>		
Ja	38	69*
Nee	62	31
<b>Lid van een atletiekvereniging/loopgroep (%)</b>		
Ja	24	58*
Nee	76	42

\* Significante verandering ( $p < 0.05$ ) (vergelijking direct na afloop-baseline).

Aan de deelnemers die na afloop van “Run to The Start” geen lid zijn van een atletiekvereniging of loopgroep (42%) is gevraagd of zij van plan zijn om lid te worden van een atletiekvereniging of loopgroep. Hiervan geeft 43% aan van plan te zijn lid te worden van een atletiekvereniging of loopgroep.

### Deelname aan en mening over Run to The Start

Van de deelnemers heeft 27% zich samen met iemand anders aangemeld en 73% heeft zich alleen aangemeld. Aan de deelnemers die zich samen met iemand anders hebben aangemeld is gevraagd hoe vaak zij met deze persoon/personen hebben getraind. Vierenzeventig procent heeft steeds met deze persoon/personen getraind, 21% deed dit af en toe en 5% heeft uiteindelijk niet met deze persoon/personen getraind.

Tabel 11: Deelname aan trainingen (n=141)

	Direct na afloop
<b>Deelname aan trainingen (%)</b>	
0 trainingen	0
1-4 trainingen	9
5-10 trainingen	91

Negen procent van de deelnemers heeft maar aan enkele trainingen deelgenomen. De belangrijkste reden die hiervoor genoemd werd was “vanwege een blessure” (67%).

Tabel 12: Mate van tevredenheid over de verschillende onderdelen van Run to The Start (n=141)

	(Zeer) tevreden (%)	Niet tevreden/niet ontevreden (%)	(Zeer) ontevreden (%)	Niet van toepassing (%)
Praktijkgedeelte van de trainingen	91	5	1	2
Theoriegedeelte van de trainingen	69	20	7	4
Tijdstip van trainingen	84	9	6	1
Aantal groepstrainingen per week	90	6	1	3
Aantal weken van Run to The Start	91	1	4	4
Duur van trainingen	93	4	1	3
Niveau van trainingen	85	7	6	2
Locatie van trainingen	88	4	6	1
Bereikbaarheid van de locatie	92	4	3	1
Website	70	17	1	12
Inschrijfprocedure	88	9	1	2
Nieuwsbrief	89	8	1	2
Deskundigheid trainer(s)	93	4	1	2
Persoonlijke aandacht trainer(s)	85	9	4	2
Hoogte van de deelnamekosten	82	15	2	1
Groepssfeer	92	5	0	3
Organisatie van trainingen	90	7	1	2
Organiserende vereniging/club	89	6	1	4
Speciale ontvangst bij de Marikenloop	50	20	3	27

“Run to The Start” werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,0 (SD=1,0). Verder zou 60% van de deelnemers “Run to The Start” zeker bij anderen aanbevelen, 35% zou dit waarschijnlijk wel doen, 4% zou dit waarschijnlijk niet doen en 2% weet het niet.

Zevenentwintig procent van de deelnemers had suggesties ter verbetering van het sportconcept “Run to The Start”. Veel deelnemers gaven de suggestie om de minder ervaren (5 km lopers) en meer ervaren (10 km lopers) lopers in aparte groepen te laten trainen. Doordat nu de minder ervaren lopers in dezelfde groep met de meer ervaren lopers trinden, konden sommige deelnemers het niet bijbenen. Anderen vonden de trainingen hierdoor niet uitdagend genoeg.

Andere suggesties ter verbetering zijn:

- Meer aandacht voor teambuilding (het creëren van een groepsgevoel, groepssfeer).
- Deelnemers indelen in groepen op basis van leeftijd.
- Een langere trainingsperiode (langer dan twaalf weken).
- Meer aandacht voor looptechniek.
- Aandacht voor regels die gelden bij het lopen van een hardloophwedstrijd (bijvoorbeeld rechts lopen wanneer er minder hard wordt gelopen).
- Ook af en toe buiten de baan lopen. Dit maakt de training gevarieerder.
- Na afloop een persoonlijk advies krijgen over welk volgend hardloophdoel haalbaar is en hoe dit te bereiken is.
- Een betere afstemming tussen de trainingen en trainingsadviezen van “Run to The Start”/het tijdstip van het versturen van de nieuwsbrief beter afstemmen op de trainingen.
- Meer persoonlijke feedback tijdens de training.

Verder had een aantal deelnemers kritiek op het theoriegedeelte van “Run to The Start”. Hiervoor werden de volgende suggesties ter verbetering gedaan:

- Het theoriegedeelte buiten geven en niet in een lokaal.
- De theorie tijdens het praktijkgedeelte geven en niet ervoor.
- Minder theorie, omdat het te lang duurt voordat je gaat hardlopen.
- Theorie wat meer op papier zetten, zodat je het later nog een keer kunt doorlezen.
- Meer theorie (de trainer gaf helemaal geen theorie of dit werd maar in beperkte mate gegeven).
- Met de theorie al vanaf de eerste les beginnen, met name als het gaat om zaken als goed schoeisel (de deelnemer kreeg pas het theoriegedeelte vanaf de vierde les).

Achtentwintig procent van de deelnemers had suggesties ter verbetering van de Marikenloop. Veel deelnemers vonden dat zij erg lang moesten wachten voordat zij konden starten. Ook was het erg druk bij de start, de finish en de rest van het parcours. Daarover gaan de volgende suggesties:

- Het aantal deelnemers aan de Marikenloop moet niet groter worden. Men loopt elkaar nu al in de weg.
- Meer tijd tussen de start van de 5 km en 10 km lopers.
- Zorgen voor een betere doorstroom bij de start.
- Zorgen voor een betere startverdeling op basis van looptijd.
- Zorgen voor een sneller verloop van de start.
- De verschillende startvlakken op verschillende tijdstippen laten starten (bijvoorbeeld om de 10 minuten).
- Zorgen voor een betere doorstroom bij de finish.
- Een route nemen waar bredere wegen zijn/een breder parcours nemen.
- Loopsters duidelijker aangeven waar zij moeten lopen als zij gaan wandelen/loopsters nog meer wijzen op het rechts lopen, zodat links ingehaald kan worden.

Verder was het ook erg warm tijdens de Marikenloop. Daarover gaan de volgende suggesties:

- Bij warm weer meer waterposten.
- Vroeger starten met de Marikenloop. Nu werd gelopen op het warmste moment van de dag.
- Bij warm weer zorgen voor beschutting in het startvlak of later verzamelen in het startvlak.

Overige suggesties zijn:

- Duidelijke bewegwijzering naar de kleedruimte.
- Bij het waterpunt duidelijk aangeven waar het water staat en waar de energiedrank staat.
- Duidelijk aangeven waar de echte eindstreep is. Deelnemers hebben hierdoor onnodig een langzamere tijd gelopen.

- Een eigen kleedkamer met douches.
- Een ontvangst op het grote terrein (nu waren er geen trainers aanwezig).
- Een teamshirt voor de deelnemers met de naam van de deelnemer en een klein logo van de organiserende atletiekvereniging erop.

Tabel 13: Voorkeursdagen en -dagdelen voor Run to The Start groepstrainingen (n=141)

	Ochtend (%)	Middag (%)	Avond (%)
Maandag	5	1	52
Dinsdag	6	3	50
Woensdag	8	3	57
Donderdag	7	1	49
Vrijdag	9	3	23
Zaterdag	37	4	4
Zondag	26	4	6

Tabel 14: Stellingen over Run to The Start (n=141)

Stelling	(Helemaal) eens (%)	Niet eens/niet oneens (%)	(Helemaal) oneens (%)
Door Run to The Start sta ik beter voorbereid aan de start van de Marikenloop	89	9	2
Door Run to The Start heb ik mijn doelstelling voor de Marikenloop gehaald	65	24	11
Het hardlopen in groepsverband motiveert me meer dan het individueel hardlopen	80	11	9
Na deelname aan Run to The Start en de Marikenloop heb ik een nieuw doel nodig om door te gaan met hardlopen	60	23	18

Tabel 15: Mening deelnemers over gevolgen van deelname (n=141)

Door deelname aan Run to The Start...	(Absoluut) mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut) mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ben ik beter geworden in hardlopen	80	13	3	4
Ben ik meer gaan sporten en bewegen	68	18	9	5
Heb ik meer plezier gekregen in sporten en bewegen	57	28	9	5
Blijf ik meer sporten en bewegen	61	24	9	6
Ben ik afgevallen	21	35	33	10
Heb ik een betere conditie gekregen	79	11	5	4
Heb ik meer sociale contacten/vriend(inn)en gekregen	33	42	19	6
Voel ik mezelf gezonder	67	22	7	4

## Toekomst

Tabel 16: Continueren van het hardlopen

	Direct na afloop
<b>Van plan om te blijven hardlopen (%)</b>	
Aantal (N)	141
Ja, zeker	85
Ja, waarschijnlijk wel	13
Nee, waarschijnlijk niet	2
Nee, zeker niet	0
<b>Op welke manier het hardlopen continueren (%)</b>	
Aantal (N)	138
Als lid van een atletiekvereniging	24
Als lid van Dutch Runners	1
In een loopgroep die aangesloten is bij de Atletiekunie	30
In een loopgroep die niet aangesloten is bij de Atletiekunie met een trainer	10
In een loopgroep die niet aangesloten is bij de Atletiekunie zonder een trainer	2
Individueel	27
Anders	6

Twee procent van de deelnemers gaat waarschijnlijk niet door met hardlopen. De belangrijkste reden om te stoppen is “vanwege een blessure” (67%). Andere redenen die worden genoemd zijn: “ik vind het hardlopen niet leuk meer” (33%), “andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker” (33%) en “ik ga een andere sport doen” (33%).