

EVY GRUYAERT EN CO VOEREN HET GROTE START 2 RUN DEBAT

ICH BIN STOLZ AUF DICH

Start 2 Run is een fenomeen. Na Vlaanderen viel ook Nederland massaal voor de aanmoedigingen van Evy Gruyaert tijdens de gedoseerd opgebouwde looptrainingen. Tijd voor een Duitse ('Ich bin stolz auf dich') en een Engelse versie. Maar eerst even stoppen met lopen en tijd maken voor een panelgesprek met (ervarings)deskundigen.

TEKST: TOM VAN AKEN
FOTO'S: VINCENT CALLOT



De gloednieuwe kantoren van Energy Lab in de Gentse Ghelamco Arena zijn het decor om een boompje op te zetten over Start 2 Run. Aan tafel: topcoach Paul Van Den Bosch (4de van links) en CEO Kristof De Smet (2de van links) van Energy Lab, dat de megapopulaire Start 2 Run app ontwikkelde. Dr. Steven Vos (3de van links), professor aan de Fontys Sporthogeschool en de Technische Universiteit Eindhoven, die zich in onderzoek al vaak in de loopsport heeft verdiept.

Evy Gruyaert (3de van rechts), de stem van de app ('Ik ben fier op u'), die benieuwd is naar hoe

mensen haar stem in hun hoofd ervaren. Aan diezelfde tafel ook twee lopers: Xenia Defever (2de van rechts) uit Ieper, sinds juni begonnen met de app en nog altijd aan ... de loop. En tot slot Patrick Van Acker (1ste van rechts) uit Gent die Start 2 Run twee jaar geleden volledig afwerkte, maar dan een tijdje stopte wegens gezondheidsredenen. Nu is hij er opnieuw aan begonnen.

Het eerste woord is aan de ervaringsdeskundigen. Xenia Defever steekt van wal: "Ik had geen conditie meer en wilde dat veranderen. Vroeger was ik heel sportief: ik volleybalde en turnde. Maar na twee jaar stilzitten, vond ik het welletjes. Een vriendin vertelde me over de app van Evy Gruyaert. Ik ben met het programma begonnen in volle zomer. Ik herinner me nog de hete dagen in juli, toen het meer dan 30°C was. Toen ben ik om vijf uur 's ochtends opgestaan om mijn les af te werken voor het te warm werd. Ik was met de app ook begonnen aan de overgang van 5 naar 10 km. Maar omdat de winter eraan kwam en ik 's avonds niet meer alleen durfde lopen, werd ik lid van een club."

"DE GELEIDELIJKE OPBOUW VAN START 2 RUN VERMINDERT HET RISICO OP BLESSURES AANZIENLIJK"

Paul Van Den Bosch

Patrick Van Acker is opnieuw begonnen met het programma door zijn beroep: "Ik ben brandweerman en heb twee jaar geleden het programma afgewerkt bij een atletiekclub in de Gentse Blaarmeersen. Het was niet evident om vol te houden omdat ik in ploegen werk. Maar het lukte, want ik vond het fijn om in groep te lopen. Door gezondheidsredenen ben ik dan gestopt en nu ben ik er heel bewust opnieuw mee begonnen. Door hervormingen bij de brandweer moet iedereen elk jaar zijn sporttesten afleggen en de prestaties die je moet halen zijn voor iedereen gelijk, ongeacht je leeftijd."

HERKENBARE VERHALEN

Kristof De Smet van Energy Lab haalt uit beide verhalen de reden waarom de Start 2 Run app goed twee jaar geleden ontwikkeld werd: "De app sluit heel goed aan bij de visie van Energy Lab en Golazo: zoveel mogelijk mensen aan het sporten krijgen. Het doelpubliek van de app zijn mensen die wel de intentie hebben om te sporten, ►



EVY IS FIER OP START 2 RUNNERS PATRICK EN XENIA.

“LOPEN MET DE APP IS OOK EEN HEEL INTIEME ERVARING. JE ZIT ECHT ÍN IEMAND, IN ZIJN OF HAAR BUIS VAN EUSTACHIUS”

.....
Evy Gruyaert



maar nog niet goed weten hoe ze dat goed moeten invullen. Hoe lang kan en moet ik trainen? Hoe intensief moet ik trainen? Vaak zien we dat het mensen zijn die nog schrik hebben om de eerste stap te zetten. Ze willen daarom ook individueel starten en daarna pas overstappen naar een club of vriendenteam. Net om die mensen aan te trekken, hebben we de app bewust heel laagdrempelig en gebruiksvriendelijk gehouden. Herkenbaar uit beide verhalen is ook dat er evolutie in zit. Na de 5 km volgt de 10 km of sluiten ze zich aan bij een club. Sommigen krijgen helemaal de smaak te pakken en leggen zich toe op de halve marathon.”

HET VERSCHIL TUSSEN EVY EN GEERT

De app is dus gebruiksvriendelijk en heeft een lage instapdrempel. Maar misschien is er nog wel een belangrijke succesfactor: de begeleiding door Evy Gruyaert. Of zou de stem van pakweg Geert Bourgeois even motiverend werken als je puffend voor het eerst drie minuten aan een stuk loopt? Paul Van Den Bosch analyseert: “De rol en de stem van Evy zijn uiteraard heel belangrijk. Ik denk dat er niemand beter geschikt is dan Evy om beginnende lopers te begeleiden. Verder is de *personal touch* ook van belang. We geloven niet in het louter digitale.”

Collega Kristof vult aan: “Bij de ontwikkeling van de app zijn we van twee basisprincipes uitgegaan. Het moest uiterst gebruiksvriendelijk en extreem persoonlijk zijn. Voor mij zijn dat de twee belangrijkste ingrediënten van de succesformule. Je bedient alles met één knop en de aangename stem van Evy spreekt je bijna ‘persoonlijk’ toe: met je voornaam! Je wordt bovendien gemotiveerd en krijgt trainingstips, wat ons eveneens onderscheidt van andere loopapps. Daar krijg je meestal een text to speech-voice waar je eigenlijk niets mee hebt. Mensen associëren ons niet met de app, maar met de loopervaring die Evy hen biedt.”

HEY, COACH!

De hoogste tijd om Evy zelf aan het woord te laten. Uit ervaring weet zij heel goed hoe en waarom mensen de app gebruiken: “Via de feedback die ik krijg, heb ik echt het gevoel dat mensen niet alleen willen trainen. Zeker in het begin is dat belangrijk. Als je in het begin amper 200 m kan lopen zonder buiten adem te zijn, dan wil je niet dat mensen dat zien. Maar je wilt

ook niet helemaal alleen zijn. Lopen met de app is ook een heel intieme ervaring. Je zit echt in iemand, in zijn of haar buis van Eustachius. En een stem kan heel dicht bij iemand staan.”

“Zoals Kristof zegt, zijn er heel wat super apps die alle gegevens weergeven, maar ik denk dat er weinig tot geen zijn waarbij je zo’n persoonlijke ervaring krijgt. In het begin was het wel eigenaardig als mensen ‘Hey, coach!’ naar me riepen. Ik zie mezelf namelijk niet als sportwetenschapper, maar wel als een soort ervaringsdeskundige. Soms beginnen mensen via die app zelfs persoonlijke verhalen tegen mij te vertellen.”

Evy graaft in haar geheugen naar een voorbeeld: “Onlangs vertelde een vrouw van 60 jaar me dat ze net gescheiden was, toen een vriendin haar de app aanraadde. Onder andere door het positieve van de sport is zij weer opengebloeid en gaan geloven in het leven. Die app en die virtuele afspraken met mij hadden haar opnieuw meer structuur in het leven gegeven. Het is wel straf wat zo’n haalbare en toegankelijke app kan teweegbrengen.”

Xenia bevestigt de woorden van Evy: “Het is altijd leuk om aanmoedigen te krijgen of om te horen dat je goed bezig bent. Het maakt niet uit hoe snel je dan loopt. En op het moment dat Evy zegt dat je mag stappen, is dat een grote opluchting. Al moet ik toegeven dat ze bij mij nooit in mijn hoofd gezeten heeft. Ik zette mijn gsm altijd op luid tijdens het lopen. Soms liep ik alleen, soms met een vriendin, maar één ding is zeker: zonder de Start 2 Run app had ik het nooit volgehouden.”

GELEIDELIJKE OPBOUW

Paul benadrukt ook nog een ander positief aspect van de app: de geleid-

delijke opbouw. “Die vermindert het risico op blessures. Er zijn heel veel mensen die Start 2 Run niet gebruiken en die meteen te lang aan één stuk lopen. Binnen de kortste keren kampen zij met een blessure. Ik weet dat dit ook kan gebeuren met de Start 2 Run app. Dat is onvermijdelijk, lopen is de meest belastende sport. Maar door het verantwoord te doen, verlaag je het risico een heel stuk.”

Patrick bevestigt: “Het nadeel van samen te sporten, vooral met mannen dan, is dat het al snel uitmondt in haantjesgedrag. En dan is sporten op den duur niet meer zo plezant. Maar met Start 2 Run was dat plezier er wel. We waren met een man of dertig: jong en oud, dik en dun. Voor iedereen draaide het om hetzelfde doel en niemand was daarover beschaamd.”

Volgens Evy beleven mannen en vrouwen Start 2 Run anders: “Vrouwen zeggen onmiddellijk dat ze met Start 2 Run beginnen. Ik denk dat mannen eerst de reeks trainingen afwerken tot 5 km en dan zeggen dat ze dat kunnen. En in hoeveel tijd ze dat kunnen.” Evy herkent de verschillen die Patrick aanhaalt wel. Ze merkt dat ook in de feedback die zij krijgt: “Mannen lopen er minder mee te koop dat ze de app gebruiken. Ze gebruiken zelfs eerder stiekem de app van hun vrouw.”

SMARTPHONE ALS VERLENGSTUK VAN HET LICHAAM

Steven Vos is de geknipte man om een streepje wetenschappelijke duiding te geven bij de Start 2 Run app: “Een klassiek probleem van de meeste apps is dat ze uitgaan van ‘meer is beter’. Dat zie je ook met sportuurwerken. Dat is eigenlijk een topsportadagium. Als beginner is dat niet altijd wat je motiveert.”

“Uit grootschalig onderzoek weten we eigenlijk dat je een viertal types van lopers kan onderscheiden. Je hebt de individueel-competitieve types die lopen volgens het ‘meer is beter’-principe. Dan heb je de sociaal-competitieve types die beter willen doen dan de andere. Zij willen vooral titels behalen, niet meteen ideaal voor een beginnende loper.”

“Dan heb je de gezelschapsloper en daarbij hoort de *Evy-gebruiker* voor een groot deel. Samen lopen met iemand, zowel reëel (het gezelschap van mensen in de loopgroep) als virtueel (de steun van een coach via de smartphone). Je hebt het gevoel dat er altijd iemand is en toch kan jij bepalen waar en wanneer je loopt. Het laatste type is de gezondheidsloper, die ook ►

DE START 2 RUN APP IS UITERST GEBRUIKSVRIENDELIJK EN EXTREEM PERSOONLIJK. DAARMEE ONDERSCHIEDEN WE ONS VAN ANDERE LOOPAPPS”

.....
Kristof De Smet

**“OP EVENEMENTEN LOPEN
OP DIT MOMENT ONGEVEER 60 TOT
65% LOOPAPP-GEBRUIKERS MEE”**

Steven Vos

wel een match heeft met de app. Een van de succesfactoren in het hele verhaal is volgens mij dat de smartphone vandaag bijna het verlengstuk van het lichaam wordt. Stiekem zijn we er stil aan aan verslaafd. Op evenementen lopen op dit moment ongeveer 60 tot 65% loopapp-gebruikers mee.”

(HARD)LOPEN

Naast Vlaanderen ging ook Nederland massaal aan de loopapp met Evy. Zijn er verschillen in beide versies? Kristof: “In Nederland hebben we bewust geen aanpassingen gedaan aan de taal. Want dat was meestal net de positieve feedback die we kregen: de woordkeuze en de stem van Evy worden er net als charmant beschouwd. ‘Ik ben fier op u’ zeggen ze daar eigenlijk niet. Daar hebben ze het over ‘ik ben trots op jou’. Maar dat hebben we bewust niet aangepast.”

Evy vult aan: “Het leuke is ook dat we nooit actief in Nederland promotie hebben gemaakt. Dat is allemaal spontaan gegroeid, net omdat ze het tof vonden. Het verschil tussen lopen (dat Nederlanders gebruiken waar wij wandelen bedoelen, red.) en hardlopen was natuurlijk belangrijk. Daarom heet de app bij onze noorderburen ook ‘Hardlopen met Evy’. Toen ik in het begin op een Nederlands loop-event was, leverde dat soms hilarische gesprekken op. Als er dan een spraakverwarring ontstond over lopen en hardlopen, zeiden ze (neemt even een Nederlands accent aan): ‘Wat bedoel je nou?’ Maar ondertussen zit dat er wel goed in bij mij en zeg ik nooit meer lopen tegen hardlopen als ik in Nederland ben. Daarom hebben we er ook wel goede hoop op dat het in het Duits en Engels ook lukt. Het hoeft niet perfect te zijn. Ik hoef geen

topsporter te zijn, ik probeer gewoon goed voor mezelf te zorgen en dat is nu ook net wat de meeste mensen willen.”

“De kracht van wat werkt, is volgens mij echtheid”, analyseert Steven. “Authenticiteit vinden mensen geloofwaardig. Dat blijkt ook uit onderzoek naar waarom ze een app gebruiken en wat dat met hen doet. Die lijst met 101 functionaliteiten bijvoorbeeld interesseert de doorsnee-loper niet. Tenzij je het over die beperkte groep hardcore competitieve lopers hebt, die willen al die parameters zien. Eigenlijk willen de meesten iets relatief eenvoudig wat toegankelijk en echt is. In Eindhoven blijken heel wat collega’s die op de administratie werken met de Start 2 Run app te lopen. Toen ik hen vroeg waarom ze naar een Belgische en niet naar een Nederlandse stem luisterden, zeiden ze dat het om die echtheid ging.”

VLOEKEN OP EVY

“Haar stem heeft dan ook een motiverende zachtheid”, is de ervaring van Xenia. “Telkens als ze zei ‘blijven gaan, blijven gaan’ klonk dat ook gemeend. Ik weet nog dat ik ook gewoon antwoordde, toen de app op speaker stond. Je hebt echt het gevoel dat je met haar aan het praten bent.”

Afsluiten doen we met een anekdote van Evy. Eentje die onderstreept hoe echt haar begeleiding ervaren wordt. “Ik kom ook wel eens mensen tegen die zeggen ‘Ik heb toch wel eens gevloekt op u, zenne. Gij maar zeggen dat ik goe bezig ben. Maar ik was helemaal niet goed bezig. Het ging voor geen meter.’ (lacht).” ■



START 2 RUN

GA ZELF AAN
DE SLAG MET DE
START 2 RUN APP:
**WIN EEN
VAN DE 100
VOUCHERS!**

Genoeg gelezen over Start 2 Run, nu is het aan jou! Download de Start 2 Run app op je smartphone en begin meteen aan het schema dat je in 10 of 12 weken voorbereidt op je eerste 5 km. En dat allemaal met je favoriete muziek op de achtergrond en de stem van Evy Gruyaert die je persoonlijk begeleidt en motiveert. Naast het populaire Start 2 Run schema bevat de app ook schema's voor 10 km, 10 miles, de halve en de hele marathon. Je vindt er ook allerlei informatie over training, materiaal, blessures, voeding, verzorging, enzovoort.

Wil jij een van de 100 vouchers voor de Start 2 Run app winnen? Beantwoord dan onderstaande vraag op de wedstrijdpagina van magazine.running.be:

Bij welke twee lopertypes sluiten de gebruikers van de Start 2 Run app het best aan volgens Steven Vos?

- Individueel-competitieve loper
- Gezelschapsloper
- Sociaal-competitieve loper
- Gezondheidsloper

Wij nemen begin maart persoonlijk contact op met de winnaars.

myenergylab

YOUR ULTIMATE TRAINING PARTNER

DE MAKERS VAN



START2RUN

met Evy Gruyaert

ONTWIKKELDEN EEN
PROFESSIONEEL
TRAININGSPLATFORM
OM JE OPTIMAAL VOOR
TE BEREIDEN OP JE
VOLGEND SPORTIEF DOEL.

MAAK JE PERSOONLIJK
TRAININGSSCHEMA OP
myenergylab.net



energylab

facebook.com/MyEnergyLab