

## Amsterdam University of Applied Sciences

### Factsheets Alkmaar City Run by Night - Voor iedereen een app?1

van der Werf, Jet; Dallinga, Joan; Deutekom, Marije

**Publication date**  
2017

**Document Version**  
Final published version

**License**  
CC BY-SA

[Link to publication](#)

**Citation for published version (APA):**

van der Werf, J., Dallinga, J., & Deutekom, M. (2017). Factsheets Alkmaar City Run by Night - Voor iedereen een app?1. Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kracht van Sport.

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

**Disclaimer/Complaints regulations**

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library:  
<https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

# Sporthorloge apps vs. Losstaande apps



## Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de Alkmaar City Run by Night (5 en 10 km) 2017 (n=1.458).



## App gebruik

Driekwart van de deelnemers (76%) maakt tijdens hardlopen gebruik van een sport-app. Een losstaande sport-app (48%) en/of een sport-app gekoppeld aan een sporthorloge (44%) worden het meest gebruikt.

## Profiel

### Sporthorloge app gebruikers vs. Losstaande app gebruikers

#### Type loper

Sporthorloge-app gebruikers zijn iets ouder, hebben vaker overgewicht, zijn vaker de 10 km lopers

Hebben in de voorbereiding vaker tussen de 10 en 20 km per week hardgelopen, hebben vaker geen aparte trainingsperiode en lopen vaker 3 of meer keer per week hard.

Verder zijn de sporthorloge-app gebruikers met gemiddeld een 7,7 (op een schaal van 0-10) meer gemotiveerd om hard te lopen.

Motieven om hard te lopen zijn vaker vanwege de gezelligheid met sociale contacten.

Losstaande apps gebruikers zijn vaker de 5 km lopers.

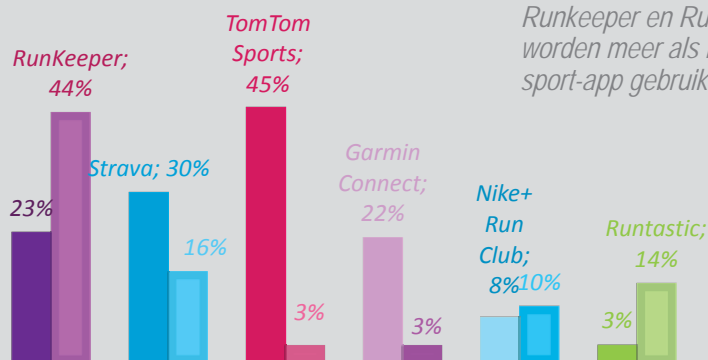
Hebben in de voorbereiding vaker tussen de 5 en 10 km per week hardgelopen en lopen vaker 1 keer per week of minder hard.

Losstaande apps gebruikers zijn met gem. een 7,2 (op een schaal van 0-10) iets minder gemotiveerd om hard te lopen.

Ze lopen vaker hard voor een mooier/strakker lichaam, om af te slanken, omdat hardlopen niet duur is en er weinig/geen reistijd voor nodig is.

#### Welke app

TomTom Sports\*, Strava, Garmin Connect\* zijn vaker gekoppeld aan een sporthorloge.



Runkeeper en Runtastic worden meer als losstaande sport-app gebruikt.

\* Deze app kan alleen maar gekoppeld zijn met een sporthorloge

#### Reden keuze app

Vaker vanwege de koppeling met het sporthorloge (69%), omdat de app meest nauwkeurig/betrouwbaar is (17%) en/of op advies van een professional (6%).

Vaker omdat familieleden/vrienden de app al gebruikten (47%), omdat app gratis is (46%) en/of populair/bekend is (32%).

#### Gebruik app

Sporthorloge apps worden vaak korter gebruikt (2 jaar of korter), maar wel vaker: vaker bij alle trainingen.

Losstaande sport-apps worden vaak langer (langer dan 2 jaar), maar ook minder vaak gebruikt, bij merendeel van de trainingen.

#### Ideale app

Sporthorloge-apps gebruikers willen vaker feedback op prestaties en tips gericht op variatie in training in een ideale app terugzien.

Losstaande sport-app gebruikers willen vaker audio coaching, muziek tijdens hardlopen, (spraak) navigatie en aansporing om vol te houden in een ideale app terugzien.

SiA



inholland hogeschool



Hogeschool van Amsterdam