

Wat zijn de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters voor producten en/of diensten ter voorbereiding op een fietsevenement?



Naam auteur: Fieke Looijaard

Studentnummer: 2223019

Fontys Sporthogeschool

Sports&Wellness

Juni 2017

Begeleidend docent:

Mark Janssen

Titelpagina

HBO afstudeeronderzoek
Juni 2017

Fontys Sporthogeschool

Afstudeerrichting Sports & Wellness
Theo Koomenlaan 3, 5644 HZ – Postbus 347, 5600 AH Eindhoven
Begeleidend docent: Mark Janssen

Auteur/student

Fieke Looijaard
2223019
f.looijaard@student.fontys.nl

Stage

SMC SportMax Veldhoven
Route 207 De Run 4600 Postbus 7777 5500MB Veldhoven

SMC SportMax Eindhoven
Vijfkamplaan 8 5624EB Eindhoven

Stagebegeleider: Lex Houweling

Samenvatting

In Nederland is de fietssport heel populair. Er is al veel bekend over fietsproducten en diensten die fietssporters gebruiken in hun normale fietssportroutine. Er staat nog een vraagteken bij wat er aan diensten en producten gebruikt wordt als voorbereiding voor een fietsevenement plus de wensen en behoeften hierin. Bij SportMax komen jaarlijks veel fietsers die zich medisch laten keuren voordat ze aan een fietsevenement gaan deelnemen. Voor SportMax is het interessant om ze nog een stukje in de voorbereiding te kunnen helpen aangezien de fietsers daar dan toch al zijn voor een medische keuring. De vraag is wat de wensen en behoeften daarin zijn. Er zijn 2 verwachtingen geschetst aan de hand van het literatuuronderzoek. Er wordt verwacht dat er een duidelijk verschil zit in het gebruik van producten en diensten tijdens de voorbereiding en het gebruik tijdens de normale fietssportroutine. En er wordt verwacht dat er een duidelijk verschil zit in de wensen en behoeften voor producten en diensten van de verschillende type fietssporters.

Doormiddel van het afnemen van een vragenlijst bij allerlei verschillende fietssporters zijn de wensen en behoeften onderzocht. Deze zijn online afgenomen bij fietssporters door het land verspreid, en schriftelijk bij fietssporters die bij SportMax een medische keuring hebben laten doen.

Naast de wensen en behoeften werd er in de vragenlijst nog gekeken of er verschil zat in de wensen en behoeften tussen verschillende type fietssporters, in welke categorie er nog iets toegevoegd zou kunnen worden voor fietssporters en of er verschil zit in het gebruik van producten en diensten tijdens de normale fietssportroutine en tijdens de voorbereiding.

In totaal hebben 59 fietssporters deelgenomen aan de vragenlijst. Voornamelijk mannen hebben de enquête ingevuld. De leeftijd is erg verschillend, deze ligt tussen de 21 en 70 jaar. Er zit niet veel verschil tussen de verschillende type fietssporters en hun wensen en behoeften. Ook zit er niet veel verschil tussen het gebruik van producten en diensten tijdens de normale fietssportroutine en tijdens de voorbereiding. De respondenten zijn het meest geïnteresseerd in een inspannings/fitheidstest en in een voedingsschema om nog gebruik van te maken. Daarna komt nog een fiets gps, een powermeter, trainingssoftware en apps. Er kwam naar voren dat er in de categorie voeding en fysieke training nog iets toegevoegd zou kunnen worden voor de respondenten.

Er kan geconcludeerd worden dat er nog wensen en behoeften zijn in een stuk fysieke training en voeding. Voor dat dit onderzoek plaatsvond is er al een trainingsschema opgesteld door SportMax wat inspeelt op het stuk fysieke training. Dat voeding eruit komt is interessant. Voor het onderzoek heeft plaats gevonden ging SportMax niet op voeding in. Na de resultaten van dit onderzoek is hier meteen op ingespeeld door een voedingsschema op te stellen. Dit voedingsschema is getoetst door een kleine vragenlijst af te nemen bij een paar respondenten. Aan de hand van die resultaten is het voedingsschema weer aangepast. Dit leidt tot de volgende aanbevelingen voor SportMax:

- Pilot trainingsschema
- Doorontwikkelen voedingsschema

Voorwoord

Voor u ligt mijn scriptie met de onderzoeksvraag: *Wat zijn de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters voor producten en/of diensten ter voorbereiding op een fietsevenement?*

Dit onderzoek is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven, opleiding Sports&Wellness en uit opdracht van het Maxima Medisch Centrum te Veldhoven afdeling SMC SportMax. Bij deze wil ik SportMax bedanken voor de kans die zij mij geboden hebben om daar te kunnen afstuderen.

De onderzoeksvraag is tot stand gekomen met inbreng van mijn begeleiders. Mijn begeleider vanuit School, Mark Janssen en mijn stagabegeleider Lex Houweling. In totaal zijn 59 respondenten bereid geweest om deel te nemen aan het onderzoek, en een deel hiervan ook nog aan een klein vervolgonderzoek. Ik wil de respondenten danken voor hun deelname, zonder hen had ik dit onderzoek niet tot een goed eind kunnen brengen.

Als laatste wil ik mijn begeleiders Mark Janssen en Lex Houweling bedanken. Ik kon altijd al mijn vragen bij ze kwijt en ze hebben me goede feedback gegeven op het onderzoek. Ik wil jullie bedanken voor jullie inzet en tijd om mij te helpen mijn scriptie goed af te kunnen ronden.

Fieke Looijaard
Eindhoven, 5 juni 2017

Inhoudsopgave

Titelpagina	2
Samenvatting.....	3
Voorwoord	4
Probleemstelling.....	7
Aanleiding en Probleemstelling.....	7
Doelstelling.....	7
Vraagstelling.....	8
Leeswijzer	8
Literatuurstudie.....	9
Fietssport.....	9
Evenementen in de fietssport	9
Gebruik producten/diensten wielersport	10
Marktsegmentatie	10
Typologieën fietsers	11
Fases in voorbereiding	13
In kaart brengen voorbereiding/ aankooptrajecten	14
Literatuursamenvatting.....	14
Methode.....	15
Type onderzoek	15
Opbouw van het onderzoek.....	15
Populatie	15
Gegevensverzameling	15
Ethische verantwoording	16
Betrouwbaarheid.....	16
Validiteit	17
Resultaten	18
Algemene kenmerken responsgroep	18
Fietskenmerken responsgroep.....	19
Gebruik producten en diensten	20
Discussie	23
Algemene kenmerken responsgroep	23
Fietskenmerken responsgroep.....	24

Gebruik producten en diensten	24
Conclusie	27
Aanbevelingen	28
Pilot trainingsschema	28
Doorontwikkelen voedingsschema	28
Bibliografie	31
Bijlagenlijst	33
Bijlage 1	34
Bijlage 2	35
Bijlage 3	36
Bijlage 4	45
Bijlage 5	49
Bijlage 6	56
Bijlage 7	60
Bijlage 8	66

Probleemstelling

Aanleiding en Probleemstelling

De fietssport is ongekend populair. Zo waren er in 2015 8.834 wielrenners die geregistreerd staan bij een club, zo blijkt uit het jaarverslag van Knwu (2015). De deelname aan grootschalige wielerevenementen ligt nog veel hoger. Bijvoorbeeld Limburgs Mooiste en de Fietselfstedentocht beide met 15.000 deelnemers. Jaarlijks registreert de Nederlandse Toerfiets Unie 3000 toertochten voor allerlei verschillende soorten renners. Hieronder vallen sportieve racefietsers, mountainbikers en recreatieve fietsers (Tiessen-Raaphorst, 2015).

Voordat je aan een evenement deelneemt is enige voorbereiding noodzakelijk. Op internet zijn er allerlei verschillende trainingsschema's te vinden die je hierin zouden kunnen helpen. Maar daar wordt ook meteen de vraag bij gesteld, zijn deze schema's wel specifiek genoeg? En hebben fietssporters wel iets aan zo'n schema of zijn ze naar een heel ander hulpmiddel opzoek? Op de vraag of deze schema's wel specifiek genoeg zijn is het antwoord meestal nee. Dit hebben de makers van het schema er zelfs vaak al bij staan omdat het schema niet op de persoon gemaakt is.

Op de vraag of fietsers iets aan zo'n trainingsschema hebben of dat ze naar andere hulpmiddelen opzoek zijn is vaak lastig antwoord te geven omdat je te maken hebt met veel verschillende fietsers die aan evenementen meedoen. Fietsers die willen presteren, fietsers die voor de lol meedoen, fietsers die zichzelf willen uitdagen door bijvoorbeeld elke keer net iets sneller te fietsen en zo zijn er nog genoeg op te noemen. Er is al een overzicht van gebruik van fietsproducten en diensten door verschillende type fietssporters (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Deze producten en/of diensten worden gebruikt in het dagelijks leven door de fietsers voor de fietssport. Maar worden deze producten en/of diensten ook gebruikt voor de voorbereiding naar een fietsevenement? Wat missen deze evenementfietsers nog in hun voorbereiding?

Er is al eerder een onderscheid gemaakt tussen verschillende typen fietssporters. Door deze segmentering zou het mogelijk moeten zijn om beter in te spelen op de behoefte van deze verschillende fietsers (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Er wordt dan gekeken naar de behoefte voor producten en/of diensten ter voorbereiding van een fietsevenement.

Bij SportMax komen jaarlijks veel fietsers om zich medisch te laten keuren voordat ze aan een evenement gaan of mogen deelnemen. SportMax biedt deze keuring aan maar hierna houdt het voor SportMax op. De wielrenners zijn ondertussen druk bezig of staan aan het begin van hun voorbereiding naar het evenement toe. Graag wil SportMax dat het na de keuring niet ophoudt maar dat ze de wielrenners verder kunnen helpen in de voorbereiding. Hoe kan SportMax ze hierin ondersteunen? Zoals al eerder gezegd is er al redelijk wat onderzoek naar het gebruik van producten en diensten door fietssporters maar niet wat ze hierin nog missen. Voor de fietssportmarkt in zijn algemeen is het interessant om te kijken waar de behoefte nog ligt om hierin op in te kunnen spelen met het aanbieden van producten en diensten. Specifiek voor SportMax is dit voor de voorbereiding interessant. Tijdens die voorbereiding komen de fietssporters al naar SportMax toe en dat is het moment waarop ze een product of dienst kunnen aanbieden.

Doelstelling

Binnen dit onderzoek wordt er gekeken naar waar fietssporters behoefte aan hebben in hun voorbereiding. Onder fietssporters worden alle fietsers die aan een bepaalde soort van fietsen doen verstaan. Denk aan wegwielrennen, mountainbiken, baanwielrennen, veldrijden, BMX. Daarbij wordt

er ook gekeken onder welk typologie fietser deze fietssporters horen, en of er een groot verschil zit in hun wensen en behoeftes. De doelstelling luidt als volgt: Inzicht krijgen in de wensen en behoeftes van fietssporters. Met als sub doelstelling inzicht krijgen in de wensen en behoeftes van verschillende typologieën fietsers. Hieruit komt dan een advies voort voor SportMax wat ze het beste kunnen aanbieden voor de fietsers die bij hen een sportkeuring komen laten doen.

Vraagstelling

SportMax wil inzicht krijgen in wat ze het beste kunnen aanbieden, ter voorbereiding van een evenement, aan fietssporters die bij hen een sportmedische keuring laten doen. Om dit optimaal te kunnen doen kijken we welke wensen en behoeftes de verschillende typologieën fietsers hebben. Hieruit komt de volgende vraagstelling:

Wat zijn de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters voor producten en/of diensten ter voorbereiding op een fietsevenement?

De deelvragen van dit onderzoek luiden als volgt:

- *Zit er verschil tussen de producten en/of diensten die in de normale fietssportroutine worden gebruikt en tijdens de voorbereiding voor een wedstrijd of evenement?*
- *In welke categorie zou er iets toegevoegd kunnen worden voor de fietssporters?*
- *Zit er verschil in de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters?*

Leeswijzer

Allereerst is er in dit hoofdstuk het probleem besproken en is er een bijbehorende doelstelling en vraagstelling geschetst. In de literatuurstudie wordt er gekeken wat allemaal belangrijk is om dit onderzoek goed uit te kunnen voeren. Na de literatuurstudie wordt er beschreven hoe het onderzoek uitgevoerd wordt en wat daar allemaal bij komt kijken. Vervolgens worden de resultaten kritisch geanalyseerd en hieruit volgen conclusies en aanbevelingen voor SportMax.

Literatuurstudie

Fietssport

Fietsen in Nederland is ongekend populair. Je hoort dan ook regelmatig de term 'Nederland fietsland' voorbijkomen. In Nederland ligt er ruim 32.000 km aan fietspaden, Nederlanders hebben samen ruim 18 miljoen fietsen en elk jaar worden er ook meer dan 1 miljoen fietsen verkocht (NTFU, 2014). Hiermee kan je wel stellen dat Nederland zeker een fietsland is. Nu en in de komende jaren zal fietsgebruik toenemen door de maatschappelijke ontwikkelingen als vergrijzing, aandacht voor gezondheid, duurzaamheid en de klimaatverandering. De sterke troeven van Nederland als fietsland zijn de mooie omgeving, de goede toegankelijkheid, een uitgebreid netwerk van fietsroutes, voldoende horeca en andere voorzieningen en een goede marketing. Dit blijkt uit de samenvatting van de stichting landelijk fietsplatform (2009).

Maar hoe zit dat met het fietsen als sport? Dat de wielersport populair is merk je alleen al aan het feit hoe vaak je individuele- en wielersporters in groepjes tegen komt. Dus ook voor de fietssport is een grote belangstelling. Kijk naar de topsport waar Nederlandse teams en individuele renners goede resultaten behalen. Sportief fietsen vinden we terug op plaats 6 in het rijtje van meest beoefende sporten (1 keer of vaker de sport beoefend) in 2012 in de doelgroep 18+. Wielrennen, toerfietsen en mountainbiken vallen allemaal onder sportief fietsen (GfK, 2013). In 2013 heeft 11% van de 18+ bevolking van Nederland 12 keer of vaker aan sportief fietsen gedaan. Dit komt neer op 1.422.000 mensen van de bevolking. Deze groep wordt iets kleiner als je het selectie criterium 'bezit een sportieve fiets' toevoegt. Dan verandert de omvang van de doelgroep naar 6% wat goed is voor 815.000 sportieve fietsers in Nederland (NTFU, 2014).

In 2012 heeft het NTFU onder 3434 wielersporters een onderzoek uitgevoerd (NTFU, 2012). Uit dit onderzoek blijkt dat de populairste wielervorm racefietsen is onder de wielersporters, een iets kleinere groep geeft de voorkeur aan mountainbiken. Ook wordt de combinatie van racefietsen en mountainbiken veel beoefend.

De meeste wielersporters fietsen in hun meest actieve periode 3-4 keer per week. 1-2 keer per week fietsen komt ook erg vaak voor. Wat in mindere mate voor komt is het dagelijks fietsen. De meeste wielersporters van dit onderzoek zitten bij een vereniging en een ander groot deel geeft aan vooral zelf individueel te fietsen of met vrienden/familie.

Ook de belangrijkste redenen om de wielersport te beoefenen zijn onderzocht. De drie belangrijkste redenen zijn: voor mijn gezondheid en/of fitheid, voor plezier en/of ontspanning, voor het sociale contact of vriendschap. Wat nog een bijzonder feit is, is dat de gemiddelde sportieve fietsers op zijn 30,4 levensjaar is begonnen met de wielersport. Uit het onderzoek blijkt duidelijk dat het prestatiegericht fietsen een hogere voorkeur heeft dan het recreatief fietsen.

Evenementen in de fietssport

Uit de toertochten kalender van NTFU (z.j.) blijkt dat in Nederland er jaarlijks ruim 3.000 toertochten worden georganiseerd voor sportieve racefietsers, mountainbikers en recreatieve fietsers. Een groot aandeel van de wielersporters neemt deel aan toertochten. Belangrijk voor de wielersporters is om te fietsen in een mooie omgeving en ze vinden het vaak ook belangrijk dat er een goede organisatie is van de toertocht. De prijs speelt een minder belangrijke rol om de toertocht te gaan fietsen (NTFU, 2014).

Gebruik producten/diensten wielersport

Fietssporters kunnen gebruik maken van veel verschillende fietsproducten en –diensten. Denk hierbij aan fietscomputers, fietsroutenetwerken, digitale reisinformatie, enzovoort. Daarnaast heb je natuurlijk ook nog de basis producten en diensten zoals fietskleding en –materiaal. Uit onderzoek blijkt dat de aspecten prijs en afmontage een grote rol spelen bij de aanschaf van een fiets voor de wielersport. Opvallend is dat meer wielersporters de vormgeving belangrijker vinden dan het comfort. Naast de fiets geven wielersporters ook jaarlijks geld uit aan fietsaccessoires. Deze fietsaccessoires zijn een helm, fietsonderdelen, kleding etc. De prijs is het belangrijkste aspect voor de aanschaf van een fietsaccessoire en er wordt dan ook vaak op kortingsacties en aanbiedingen gelet. De meeste wielersporters blijven niet perse trouw aan een merk als ze een fietsmerk hebben gevonden (GfK, 2013).

Het onderzoek de Leuvense Fietssport Survey 2009 (LFS09) heeft het gebruik van fietsproducten en –diensten door fietssporters bevraagd. Daar is uitgekomen dat fietssporters het internet veel gebruiken en dan vooral kijken naar wielersites. Door het internet kunnen fietsers snel en makkelijk informatie opzoeken die ze nodig hebben voor hun sport. Alleen is er zo veel te vinden dat er vaak de vraag gesteld moet worden of het wel de juiste informatie is. In bijlage 2 vind je een tabel (Scheerder, Lagae & Boen, 2011, p. 235) met het gebruik van fietsproducten en –diensten door fietssporters die hebben deelgenomen aan het LFS09. Hieruit blijkt dat het fietsroutenetwerk of fietsknooppuntennetwerk het meest gebruikt is onder fietssporters. Dit wordt aangeboden door de overheid. Met het fietsroutenetwerk kun je zelfstandig online een fietsroute plannen op de site van fietsnetwerk.nl (z.j.) Er wordt ook veel gebruik gemaakt van trainingsschema's. De meeste fietssporters halen ze van het internet maar ook via de sportclub of vrienden en bekenden is populair. Het probleem is hierbij dat de trainingsschema's via het internet niet op maat gemaakt zijn voor de desbetreffende fietser. Ieder lichaam is anders en hier horen weer andere trainingsprincipes bij. Het gevaar van een standaard schema is dat dit niet werkt voor een bepaalde fietssporter omdat het lichaam van de desbetreffende fietssporter om andere trainingsprincipes vraagt.

Je ziet dat meetinstrumenten ook in trek zijn onder de fietssporter, zoals de cadansmeter die meet hoeveel omwentelingen je benen doen per minuut (Pont, 2016). Veel mensen bezoeken Velofollies, de grootste en meest gevarieerde fietsbeurs in de Benelux. Informatie hiervan kun je vinden op de eigen site van de fietsbeurs (z.j.)

De vraag is nu of je dan ook kunt zeggen of deze producten en diensten ook gebruikt worden in de voorbereiding voor een evenement of wedstrijd. Producten en diensten zijn beschreven maar er is niet veel te vinden over het verschil van het gebruik hiervan tijdens de normale fietssportroutine en tijdens de voorbereiding. De verwachting is dat hier zeker wel een verschil zit doordat er tijdens de voorbereiding meer aandacht wordt besteed aan de fietssport dan tijdens de normale fietssportroutine (van Dijk, 2012). Dus dat er in de voorbereiding meerdere en verschillende producten en diensten worden gebruikt.

Marktsegmentatie

Soms is het nodig om de markt te segmenteren. Dit omdat consumenten verschillen van elkaar en dit vereist een andere marketingmix (Raaij van & Verhallen, 1990). De marketingmix bestaat uit product, plaats, prijs, promotie en personeel. Dit zijn instrumenten die een organisatie kan invullen voor haar marketingstrategie (Mulder, 2010).

Het segmenteren van de markt is het opdelen van de markt in verschillende segmenten. Een segment bestaat uit consumenten/afnemers die op bepaalde vlakken overeenkomen. Zo wordt er een homogene groep gecreëerd die samen een segment vormen. Segmentatievariabelen, variabelen waarop de markt wordt gesegmenteerd, zijn onder te verdelen in drie groepen. Ze kunnen algemeen, domein-specifiek of merk-specifiek zijn. Algemene variabelen gaan over persoonlijke kenmerken. Domein-specifieke variabelen gaan over het gebruik van de productklasse, en merk-specifiek variabelen gaan over het gebruik van een bepaald merk (Raaij van & Verhallen, 1990). In de tabel in bijlage 1 (Raaij van & Verhallen, 1990, p. 5) zie je variabelen die bij de 3 segmentatievariabelen horen. Deze zijn onderverdeeld in objectief en subjectief.

De kenmerken die bij een segment horen kun je ook op andere manieren opdelen. Zo heb je geografische segmentatie, demografische segmentatie, sociaal-economische segmentatie, psychografische segmentatie en gedragssegmentatie. Bij geografische segmentatie splits je de markt op naar land, regio, stad, wijk. Bij demografische segmentatie wordt de markt opgesplitst naar leeftijd, levensfase, geslacht, religie enz. Je deelt de markt in op basis van inkomen, beroep of opleiding bij sociaal-economische segmentatie. Bij psychografische segmentatie kijk je naar persoonskenmerken en levensstijl. En bij de laatste, gedragssegmentatie, deel je de markt in op basis van kennis van een product. Denk hierbij aan loyaliteit, gebruiksfrequentie, koopbereidheid, doel van gebruik, mate van gebruik en het gebruiksmoment (Muilwijk, 2010).

Segmenten zijn alleen zinvol als ze meetbaar en identificeerbaar zijn. Het segment moet bereikbaar en groot genoeg zijn. Verder is het belangrijk dat het segment stabiel en homogeen is. En als laatste is het belangrijk om te kijken of er voldoende heterogeniteit is tussen de segmenten (Raaij van & Verhallen, 1990).

Te vaak wordt geconcludeerd dat segmentatie niet werkt. Dit komt doordat er onjuiste segmentatievariabelen zijn gebruikt. Vaak gebeurt dit doordat ze alleen de algemene of merk variabelen gebruiken om de markt te segmenteren. Hierdoor heb je weinig kennis van het consumentengedrag. Een combinatie met domein-specifieke variabelen is vaak beter. Deze kennis is vaak nodig om marketing missers te voorkomen (Raaij van & Verhallen, 1990).

In het vervolg van het onderzoek wordt gebruik gemaakt van het onderzoek van LFS09 dat de Vlaamse fietssporters heeft ingedeeld in 5 typologieën fietsers. In dit onderzoek houden we deze typologieën aan. De variabelen bij deze typologieën zijn domein-specifiek ingedeeld en door gedragssegmentatie. Dit is voor het onderzoek belangrijk omdat er gekeken wordt naar de wensen en behoeften voor producten en diensten van fietssporters. Je krijgt doordat de typologieën domein-specifiek zijn ingedeeld een goed beeld over de verschillen die te maken hebben met de fietssport. Wat belangrijk is om zo de wensen en behoeften voor producten en diensten die worden gebruikt in de fietssport in kaart te brengen.

Typologieën fietsers

Al eerder is er onderscheid gemaakt tussen verschillende fietsers in Vlaanderen door de Leuvense Fietssport Survey 2009, afgekort LFS09. Hierdoor zijn er 5 verschillende typologieën fietsers ontstaan. Deze typologieën zijn ontstaan door groepen van fietssporters te onderscheiden op basis van hun motieven en houdingen ten aanzien van de fietssport. Deze typologieën zijn dus ook goed te gebruiken voor de Nederlandse fietssportmarkt aangezien de typologieën zijn ingedeeld op motieven en houdingen tegenover de fietssport. De fietssport die in Nederland en Vlaanderen gelijk is. Deze

segmentering van de fietssportmarkt kan belangrijk zijn voor fietssportpromoters en –aanbieders. Zo kan je beter rekening houden met de motieven en houdingen van deze verschillende fietssporters en kan je beter inspelen op de verwachtingen en eigenheid van deze fietssporters (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Zo zou er ook beter kunnen worden ingespeeld op de behoefte van deze fietssporters. Wat het dus belangrijk maakt om een onderscheid te maken in deze typologieën voor dit onderzoek. Zo wordt er ook gezegd dat voor ieder van de verschillende typologieën fietssporters een ander product- en dienstverleningsaanbod effectiever zal zijn (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Deze 5 typologieën fietssporters zijn ontstaan door een onderzoek bij 5158 fietssporters. In eerste instantie werden de opvattingen en houdingen tegenover de fietssport en de identificatie met de fietssport onderzocht. Deze opvattingen, houdingen en de identificatie werden omgezet in 5 componenten. Hierna werden 5 schalen geconstrueerd: 1. Identificatie met de fietssport; 2. De (gezondheids)voordelen van de fietssport; 3. De fietssport als toonbeeld van een echte sport; 4. Motieven om te stoppen met de fietssport; en 5. Fietssport als individueel, eenvoudig en vrij te beoefenen sport. De schalen zijn een 10 punten schaal. Op basis van de schaalscores zijn er 5 verschillende groepen van fietssporters onderscheiden (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Welke types dit zijn komt nog aan bod.

Schaal 1, identificatie met de fietssporter, omvat 15 verschillende aspecten die te maken hebben met het zich verbonden voelen met andere fietssporters plus de eigenheid en de specifieke kenmerken van het fietsen. Schaal 2, de (gezondheids)voordelen van de fietssport, bestaat uit 10 items. Deze schaal geeft weer in welke mate de fietssport als belangrijk wordt gezien voor de gezondheid, de conditie en de mentale ontspanning. Schaal 3, de fietssport als toonbeeld van een echte sport, omvat 7 verschillende aspecten met betrekking tot de mate waarin fietssporters status toekennen aan de fietssport en deze beschouwen als een toonbeeld van een echte sport. Schaal 4, motieven om te stoppen met de fietssport, omvat 10 verschillende aspecten. Fietzers die hoog scoren op deze schaal zien meer redenen om te stoppen met de fietssport en zijn hier ook meer toe geneigd. Schaal 5, fietssport als individueel eenvoudig en vrij te beoefenen sport, omvat 8 items waarbij er gekeken wordt naar de mogelijkheden van vrije en eenvoudige beoefening van de sport (Scheerder, Lagae & Boen, 2011).

De 5 types die uit deze schaalscores zijn ontstaan zijn de volgende: 1. De traditionele (eenzame) fietser; 2. De sociaal-competitieve fietser; 3. De twijfelende fietser; 4. De gezelschapsfietser; 5. De fitfietser.

De traditionele (eenzame) fietser

Deze groep omvat 22% van alle fietssporters en is hierbij de op een na grootste groep. Deze fietsers hechten meer belang aan de eenvoud waarmee deze sport beoefend kan worden ongeacht tijd en gezelschap. Deze fietsers vinden het belangrijk dat fietsen goed is voor het fysieke en mentale welbevinden. De traditionele fietsers beschouwen fietssporters slechts in beperkte mate als het toonbeeld van echte sporters. Ook identificeren ze zich in beperkte mate met andere fietssporters. Deze fietsers zien weinig tot geen redenen om te stoppen met de fietssport (Scheerder, Lagae & Boen, 2011).

De sociaal-competitieve fietser

Deze fietsers vormen met 27% de grootste groep onder de fietssporters. Deze groep beschouwen fietssporters in sterke mate als toonbeeld van echte sporters. Ook identificeert de sociaal-

competitieve fietser zich het sterkst met de fietssport. Ze hechten belang aan de positieve effecten van fietsen op de mentale en fysieke gezondheid. Er wordt niet echt belang gehecht aan de mogelijkheden die de fietssport biedt voor een vrije in individuele beoefening van de sport. Deze fietssporters zien weinig redenen om te stoppen met de sport (Scheerder, Lagae & Boen, 2011).

De twijfelende fietser

Deze groep bevat 14% van alle fietsers. Ook deze fietsers vinden, net als de andere, dat het belangrijk is dat de fietssport bijdraagt aan de mentale en fysieke gezondheid. Deze fietsers identificeren zich in beperkte mate met andere fietsers. Ook wordt de fietssport in beperkte mate gezien als een statussport. De groep twijfelende fietsers scoren relatief hoog op de schaal 'redenen om te stoppen met de fietssport'. Hierbij spelen tijd, geld en het wegvallen van fietsgezellen een rol (Scheerder, Lagae & Boen, 2011).

De gezelschapsfietser

Deze groep bestaat uit 17% van de fietssporters. De gezelschapsfietser is te vergelijken met de traditionele fietser als je kijkt naar de schaal scores. Zo vinden ze fietsen belangrijk voor de mentale en fysieke gezondheid. Ze identificeren zich in beperkte mate met de fietssport en met andere beoefenaars van deze sport. En ook beschouwen ze de fietssport in beperkte mate als toonbeeld van een statussport. Wel verschillen ze zich op twee schalen. De gezelschapsfietser scoort lager op de schaal 'fietssport als individueel, eenvoudig en vrij te beoefenen sport'. Deze fietsers hechten minder belang aan de eenvoud waarmee deze sport beoefent kan worden dan de traditionele fietser. Ook hebben ze in sterkere mate motieven om te stoppen met de fietssport dan de traditionele fietser (Scheerder, Lagae & Boen, 2011).

De fitfietser

Deze groep vertegenwoordigt 20% van de fietsers. Ze vinden het belangrijk dat ze kunnen fietsen op elk moment dat ze willen en dat dit ook eenvoudig kan. Ook deze fietsers vinden de fietssport belangrijk voor het fysieke en mentale welbevinden. Ze identificeren zich met de fietssport en zien de fietssport als toonbeeld van een echte sport. De motieven om te stoppen met de fietssport zijn in deze groep wat sterker aanwezig. (Scheerder, Lagae & Boen, 2011)

Fases in voorbereiding

In dit onderzoek wordt er gekeken welke producten en diensten fietssporters graag in hun voorbereiding zouden willen hebben. Daarbij is het van belang in welke fase van de voorbereiding het product of de dienst wordt aangeboden. Bijvoorbeeld voor welke periode heb je een trainingsschema nodig?

Periodisering betekent dat het jaar is verdeeld in verschillende periodes voor de fietssporter (van Bon, 2002). Er is een voorbereidingsperiode, een wedstrijdperiode en een overgangperiode. De voorbereidingsperiode loopt meestal van november t/m maart, de wedstrijdperiode is meestal van april tot oktober en de overgangperiode is dan oktober (Van Dijk, Van Megen, Vroemen 2015). Voor het onderzoek is de voorbereidingsperiode voor de wedstrijd of het evenement van belang. In de voorbereiding werkt een fietssporter aan verschillende onderdelen. Zo wordt er aan het begin van de voorbereiding vooral gefocust op het vergroten van het uithoudingsvermogen en het ontwikkelen van beenspieren. Later komt hier ook nog de opbouw van lactaatweerstand bij. Zo rond januari en februari wordt er vooral gefocust op de opbouw van lactaatweerstand en het verhogen van het

aerobe- en het anaerobe vermogen. Met de aanvang van het wedstrijdseizoen wordt dit allemaal onderhouden. Fietssporters trainen dit door basis-, interval- en krachttraining (Takken, 2016).

In kaart brengen voorbereiding/ aankooptrajecten

Het is belangrijk om te weten op welk moment je een product of dienst aanbied aan de klant als organisatie zijnde. Dus op welk moment in het kooptraject van de klant. Bijvoorbeeld als er een product of dienst is wat vooral aan het eind van de voorbereiding van fietsers wordt gebruikt maar SportMax bied dit aan het begin van de voorbereiding aan, dan sla je de plank mis. Hoe je dit in kaart kan brengen is door middel van een customer journey map. Hiermee breng je in kaart hoe klanten voor het eerst in aanraking komen met jou als organisatie of merk en vervolgens het proces doorlopen vanaf het begin tot aan het kopen van het product (Koster, 2016). Hierbij is het voor SportMax belangrijk om de vraag te stellen aan de klanten welke producten en diensten ze gebruiken in welk moment van de voorbereiding. Of welke producten en diensten ze zouden willen gebruiken op dat moment van de voorbereiding. Hierbij zijn touchpoints van belang. Dit zijn momenten waarbij een klant in aanraking komt met het merk of de organisatie en waar de organisatie invloed op kan uitoefenen (Peters, 2015). Voor SportMax zou dit de sportkeuring zijn waarbij fietsers zich medisch komen laten keuren voor het desbetreffende evenement. Het is belangrijk om hier iets aan te kunnen bieden aan de fietsers.

Literatuursamenvatting

In deze literatuurstudie is informatie gezocht voor de onderzoeksvraag: *Wat zijn de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters voor producten en/of diensten ter voorbereiding op een fietsevenement?*

Er worden al veel verschillende producten en diensten gebruikt door de fietssporters. Veel producten en diensten lossen problemen op, zoals bijvoorbeeld het fietsknooppuntennetwerk. Maar er zijn ook producten en diensten die nog wat problemen met zich mee brengen, zoals de standaard trainingsschema's. De fietsers van de fietssportmarkt zijn gesegmenteerd in 5 verschillende typologieën. De traditionele (eenzame) fietser, de sociaal-competitieve fietser, de twijfelende fietser, de gezelschapsfietser en de fitfietser. Dit zijn verschillende type fietsers met verschillende opvattingen en houdingen tegenover de fietssport. Het gebruik van fietsproducten- en diensten is bekend maar niet specifiek over de verschillende typologieën. Touchpoints in de voorbereiding van de fietsers zijn voor SportMax van belang om in te kunnen spelen op de vraag naar producten en diensten, of het oplossen van problemen van al bestaande producten en diensten.

Aan de hand van de literatuurstudie worden de volgende verwachtingen geschetst:

- Er wordt verwacht dat er een duidelijk verschil zit in het gebruik van producten en diensten tijdens de voorbereiding en het gebruik tijdens de normale fietssportroutine. Dit doordat er in de voorbereiding meer aandacht wordt besteed aan de fietssport dan tijdens de normale fietssportroutine.
- Er wordt verwacht dat er een duidelijk verschil zit in de wensen en behoeften voor producten en diensten van de verschillende type fietssporters. Dit omdat elk type verschilt in mening en kijk op de fietssport.

Methode

Type onderzoek

Het doel van het onderzoek is om te achterhalen wat er wordt gebruikt in een voorbereiding naar een evenement toe voor een fietssporter. Er is nog nauwelijks onderzoek gedaan hiernaar. Daarom is er gekozen voor een verkennende onderzoeksopzet. Het onderzoek is kwantitatief van opzet. Dit aangezien er gebruik wordt gemaakt van gesloten vragen in de vragenlijst (Gratton, Jones & Robinson, 2011).

Opbouw van het onderzoek

Dit onderzoek wordt uitgevoerd doormiddel van een kwantitatieve vragenlijst. Zie bijlage 3. Hier zal uit komen welke producten en diensten SportMax zou kunnen aanbieden voor de fietsers. Hieruit volgt dan een advies voor SportMax wat voor product of dienst er het beste aangeboden kan worden en hoe deze moet worden vormgegeven.

De vragenlijst bestaat uit 20 vragen. De eerste 6 vragen gaan over de algemene kenmerken als fietssporter van de respondent. Vraag 7 t/m 11 gaat in op het gebruik van producten en diensten en wat de respondent hierin nog mist. Hier wordt gebruik gemaakt van een lijst van producten en diensten die uit eerder onderzoek naar voren kwamen (Scheerder, Lagae & Boen, 2011).

Bij vraag 12 t/m 14 wordt er gekeken bij welk type fietssporter de respondent thuis hoort. Dit wordt gedaan aan de hand van een 5 punts schaal waar de respondent kan aangeven in hoeverre hij of zij het eens is met de stelling. De stellingen zijn gebaseerd op de 5 schalen waar de types op gebaseerd zijn uit het LSF09. De laatste vragen, 15 t/m 20, bevragen de algemene kenmerken van de fietssporter.

Populatie

De totale onderzoekspopulatie bestaat uit fietssporters die bij SportMax een medische keuring komen laten doen maar ook uit fietssporters die dat niet doen. De fietssporters die deelnemen aan de vragenlijst dienen te voldoen aan een criteria: ze moeten minstens een keer aan een fietsevenement/wedstrijd hebben deelgenomen of zitten nu in de voorbereiding voor hun aller eerste fietsevenement/wedstrijd. Er wordt gebruik gemaakt van een willekeurige steekproef onder de onderzoekspopulatie voor de vragenlijst. Dit is de beste manier om een goede steekproef te houden en de beste resultaten te krijgen voor het onderzoek. Dit zijn dan namelijk resultaten die representatief zijn voor de gehele populatie (Gratton, Jones & Robinson, 2011). De totale steekproefpopulatie bestaat uit 59 fietssporters. Het aantal respondenten van deze groep was 59. Via de online vragenlijst zijn de meeste respondenten binnen gekomen. Dit waren er 41. Schriftelijk zijn er 18 vragenlijsten afgenomen.

Gegevensverzameling

18 respondenten van dit onderzoek laat een sportkeuring doen Bij SportMax. Hier wordt dan ook de vragenlijst schriftelijk afgenomen. De deelnemers van het onderzoek worden tijdens de sportkeuring gevraagd of ze willen meewerken aan het onderzoek. Hierbij wordt uitgelegd wat het onderzoek inhoud en wat de desbetreffende fietser daarvoor moet doen. Er wordt nog mondeling bij verteld dat de vragenlijst anoniem is maar als ze willen, of ze dan hun e-mail adres zouden kunnen achterlaten om nog een tweede vragenlijst in te vullen in belang van het onderzoek. Indien ze willen meewerken aan het onderzoek kunnen ze meteen de vragenlijst schriftelijk invullen en daarna

meteen weer inleveren. De deelnemers kunnen dus kiezen om hem in te vullen en geen e-mail anders achter te laten, of ze kunnen aan het eind nog een e-mail adres noteren.

De rest van de respondenten van dit onderzoek zijn willekeurige fietssporters door het land. Hier wordt gebruik gemaakt van een zelfde vragenlijst alleen dan online. Door de online vragenlijst is het makkelijker om deze respondenten te bereiken. De vragenlijst wordt in eerste instantie doorgestuurd naar vrienden/familie en wordt op de site Ons Brabant Fietst geplaatst. Doormiddel van de sneeuwbal methode wordt de vragenlijst verder verspreid.

Voor data verzameling en data analyse is gebruik gemaakt van de website analyzer. Hier konden de mensen de online vragenlijst invullen. De vragenlijsten die schriftelijk zijn afgenomen zijn naderhand ook in dit programma ingevoerd. Via analyzer wordt er automatisch een rapport aangemaakt van de resultaten. Ook kan er zelf een rapport aangemaakt worden en daardoor kunnen er verschillende resultaten aan elkaar gekoppeld worden.

Ethische verantwoording

Met het onderzoek is rekening gehouden met een aantal ethische aspecten.

De deelnemers van het onderzoek kunnen vrijwillig kiezen of ze willen deelnemen aan het onderzoek. Voorafgaand aan hun keus wordt er een duidelijke uitleg gegeven over wat het onderzoek precies inhoudt en wat de deelnemers daarvoor moeten doen. Als ze gedurende het proces er toch achter komen dat ze niet meer willen deelnemen aan het onderzoek dan kan dit te allen tijde. Alle eerder verzamelde gegevens worden niet mee genomen in het onderzoek en worden vernietigd.

Ook is het belangrijk dat de vragenlijst anoniem kan worden ingevuld en dat de gegevens dan ook volledig anoniem worden verwerkt. Voor de vragenlijst wordt er duidelijk uitgelegd dat de deelnemers de vragenlijst anoniem mogen invullen maar dat het op prijs wordt gesteld als ze wel hun e-mail adres willen achterlaten voor een eventueel vervolg op het onderzoek. De deelnemer is hier volledig vrij in en kiest zelf wat hij of zij daar mee doet. Er wordt duidelijk verteld, en het staat ook in de begeleidende brief, dat het e-mail adres na afloop van het onderzoek verwijderd wordt. Het e-mail adres wordt dan ook voor geen andere doeleinden gebruikt dan mogelijk voor een eenmalige mail met een uitnodiging voor een vervolgonderzoek.

Betrouwbaarheid

Om de betrouwbaarheid te waarborgen is het belangrijk dat de vragenlijst voor iedere deelnemer duidelijk is. Door de vragenlijst af te nemen bij SportMax kan er door de deelnemer altijd nog iets gevraagd worden om onduidelijkheden weg te nemen. Bij de online vragenlijst staat er duidelijk in de begeleidende brief aangegeven dat er altijd mogelijkheid is tot vragen stellen als er onduidelijkheden zijn, dit kunnen de respondenten dan via de mail doen.

De deelnemers kunnen er voor kiezen om de vragenlijst anoniem in te vullen waardoor je niet te maken krijgt met subject bias. Dat is dat deelnemers een antwoord zouden kunnen geven die de onderzoeker wil horen (Gratton, Jones & Robinson, 2011). Ook wordt er van te voren duidelijk aangegeven dat er geen goede en geen foute antwoorden zijn. Zodat de deelnemer de vragenlijst helemaal naar eigen mening in kan vullen.

Validiteit

Bij de validiteit van het onderzoek kijk je naar de vraag: meet ik wat ik moet meten (Gratton, Jones & Robinson, 2011)? Aan de hand van de literatuurstudie die van te voren is gedaan is een operationalisatieschema opgesteld (bijlage 4). Hier zijn begrippen die uit de vraag en de literatuur komen omgezet in vragen. Door dit schema zorg je ervoor dat je alles aan bod hebt laten komen in de vragenlijst.

Er is door 5 4^e jaars studenten van Fontys Sporthogeschool gekeken naar het meetinstrument. Zij hebben, zonder de begeleidende brief te lezen en de onderzoeksvraag te weten, moeten kijken wat het meetinstrument moet meten en wat voor soort onderzoeksvraag daar dan bij hoort. De studenten formuleerde de juiste onderzoeksvraag. De zogenoemde face validity.

Resultaten

Algemene kenmerken responsgroep

In totaal hebben 59 mensen deelgenomen aan de enquête. Hiervan zijn er 14 enquêtes incompleet ingevuld en 45 enquêtes compleet. De incomplete enquêtes worden alleen meegenomen in de resultaatverwerking bij de desbetreffende vraag die wel is ingevuld. Voornamelijk mannen hebben de enquête ingevuld. Van N=47 is 93% man en 7% vrouw. De leeftijd van de responsgroep is erg verschillend, deze ligt tussen de 21 en 70 jaar. Hierbij is een groot deel van de responsgroep aan het werk (83%) en 10,6% zit nog op school. De andere 6,4% van de responsgroep zit niet in loondienst of is geen zelfstandig ondernemer. Bij het grootste gedeelte van de responsgroep, 42,6%, is het hoger beroepsonderwijs het hoogst genoten opleidingsniveau. Daarna volgt het middelbaar beroepsonderwijs met 23,4%, het lager beroepsonderwijs met 19,1% en als laatste het universitair onderwijs met 14,9%.

Kenmerken	Variabelen	N	%
Geslacht	- Vrouw	47	7
	- Man		93
Leeftijd	- Jonger dan 25	47	8,5
	- 25-40		17
	- 40-60		59,6
	- Ouder dan 60		14,9
Huidige situatie	- Studerend/schoolgaand	47	10,6
	- Full-time in loondienst		53,2
	- Part-time in loondienst		10,6
	- Full-time zelfstandig ondernemer		14,9
	- Part-time zelfstandig ondernemer		4,3
	- Niet in loondienst of geen zelfstandig ondernemer		6,4
Hoogst genoten opleidingsniveau	- Lager beroepsonderwijs	47	19,1
	- Middelbaar beroepsonderwijs		23,4
	- Hoger beroepsonderwijs		42,6
	- Universitair/wetenschappelijk onderwijs		14,9

Tabel 3: Algemene kenmerken responsgroep

In de vragenlijst is gekeken naar wat voor soort type fietssporters de respondenten zijn. Hier is uit gekomen dat het grootste gedeelte sociaal-competitieve fietsers zijn (44,7%). Gevolgd door de traditionele eenzame fietsers (31,9%). Dan komt de gezelschapsfietsers (12,8%), daarna de fitfietsers (6,4%). En als laatste de twijfelende fietsers (4,3%). Er is goed gekeken naar de kenmerken van de fietsers plus bij welk type fietser ze zichzelf het beste thuis vinden horen. Vanuit deze 2 punten zijn de respondenten onderverdeeld in de verschillende typologieën fietsers. De kenmerken die zijn gevonden bij de sociaal competitieve fietsers zijn: ze zijn er trots op dat ze een fietssporter zijn, ze beschouwen de fietssport als een echte sport. Deze groep heeft het kenmerk dat ze zich het meest verbonden voelen met andere fietsers. Door deze groep worden niet veel redenen aangegeven om te stoppen met de fietssport. De reden die af en toe nog wordt gegeven is het stoppen of vertrek van vaste fietspartners.

Bij de traditionele eenzame fietser springen de kenmerken, dat de fietssport naar eigen keuze, in eigen omgeving en individueel beoefend kan worden, eruit. Ook bij deze groep worden weinig redenen genoemd om te stoppen met de fietssport. Afnemen van vrije tijd wordt af en toe nog genoemd.

De gezelschapsfietser heeft als kenmerken dat de fietssport een sociale sport is en ze voelen zich verbonden met andere fietssporters. Ze zien veel redenen om te stoppen met de fietssport, uiteenvallen van de fietsgroep wordt het vaakst genoemd.

De fitfietser identificeert zich sterk met de fietssport en vindt de fietssport een prestatieve en competitieve sport. Er zijn redelijk wat redenen om te stoppen met de fietssport. Fysieke ongemakken of blessures wordt het vaakst genoemd. Als laatste de twijfelende fietser, deze heeft de volgende kenmerken: ze scoren hoog op de schaal redenen om te stoppen met de fietssport.

Daarnaast voelen ze zich niet zo verbonden met andere fietsers en beschouwen ze zichzelf niet als een echte fietssporter.

Fietskenmerken responsgroep

Een deel van de responsgroep doet aan verschillende type fietssporten. Van N=52 doet de grootste groep aan wegwielrennen, namelijk 92,3%. Dit wordt gevolgd door mountainbiken met 55,8%. Een klein deel doet nog aan veldrijden en een nog kleiner deel van de responsgroep doet aan BMX'en. 2 andere fietsers zeggen aan spinning te doen en nog 1 andere fietser aan tourfietsen.

Het grootste deel van de responsgroep beoefent de fietssport 1-3 keer in de week. Bij de mountainbikers en wielrenners is er een klein aantal wat minder dan 1 keer per maand aan de fietssport doet en een wat groter aantal dat meer dan 3 keer in de week aan de fietssport doet. Voor 38,46% is de fietssport de belangrijkste sport naast de andere sport die ze beoefenen, voor 21,15% is dit juist omgekeerd. Het grootste gedeelte van de responsgroep (40,38%) doet alleen maar aan de fietssport.

42,3% beoefent de fietssport bij een wielervereniging. Dit is het grootste gedeelte van de responsgroep. Hierna volgt het fietsen alleen (23,1%) en het fietsen met andere (21,2%). Het fietsen met een fietsgroepje doet 13,5% van de responsgroep.

In de responsgroep zitten voornamelijk fietsers die ervaren zijn in evenement fietsen. 61,5% heeft al meer dan 10 keer deelgenomen aan een fietsevenement. Daarna komt 1-5 keer met 23,1% en 13,5% heeft 6-10 keer deelgenomen aan een fietsevenement. Slechts voor 1,9% wordt een aankomend fietsevenement zijn of haar eerste.

Kenmerken	Variabelen	N	%
Type fietssport	- Wegwielrennen	52	92,3
	- Mountainbiken		55,8
	- Veldrijden		9,6
	- BMX'en		1,9
	- Anders (Spinning, tourfietsen)		9,6
Frequentie	- Minder dan 1 keer per maand	52	3,8
	- 1 keer per maand		1,9
	- 1-3 keer in de week		80,8
	- Meer dan 3 keer in de week		13,5
Andere sporten	- Doet niet aan een	52	40,4

	- andere sport		
	- Doet wel aan een andere sport maar de fietssport is de belangrijkste sport		38,5
	- Doet wel aan een andere sport en dit is de belangrijkste sport		21,2
Welk verband fietsen	- Alleen	52	23,1
	- Met vrienden, kennissen, collega's, familie		21,2
	- Wielervereniging		42,3
	- Fietsgroepje		13,5
Deelgenomen aan evenementen	- Aankomend evenement wordt de eerste	52	1,9
	- 1-5 keer		23,1
	- 6-10 keer		13,5
	- Meer dan 10 keer		61,5

Tabel 4: fietskenmerken responsgroep

Gebruik producten en diensten

De meest gebruikte producten en diensten bij de voorbereiding voor een fietsevenement zijn de fiets gps (56,9%), eenvoudige snelheids- en afstandsmeters (47,1%), apps (35,3%) en het samen fietsen met andere fietsers (60,8%). Dit is ook zo bij de normale fietssportbeoefening, alleen worden deze producten en diensten dan net iets meer gebruikt. Fiets gps (58,8%), eenvoudige snelheids- en afstandsmeters (49%), apps (41,2%) en het samen fietsen met andere fietsers (68,6%). Hieronder in tabel 5 ziet u het verschil tussen de normale fietssportroutine en de voorbereiding voor een evenement. Bovenaan staan de meest gebruikte producten en diensten en verder naar onderen de minst gebruikte producten en diensten. Bij de optie 'anders' zijn verschillende producten en diensten genoemd. Zo is er bij de voorbereiding en de normale fietssportroutine het gebruik van eigen trainingsschema en professionele fietskleding genoemd.

Producten en diensten	% gebruik in de normale fietssportroutine. N=51	% gebruik in de voorbereiding. N=51
Samen fietsen met andere fietsers	68,6	60,8
Fiets gps	58,8	56,9
Eenvoudige snelheids- en afstandsmeters	49	47,1
Apps	41,2	35,3
Sportsupplementen/sportvoeding	27,5	31,4
Literatuur m.b.t. fietsen	19,6	19,6
Cadansmeter	15,7	17,6
Fietsroute of fietknooppuntennetwerk	17,6	13,7
Inspannings-en/of fitheidstest	7,8	3,9
Websites m.b.t. fietsen	7,8	15,7

Coaching	3,9	2
Anders	3,9	5,9
Trainingsschema's via het internet	3,9	3,9
Trainingsschema's via de wiel- en of sportclub	3,9	3,9
Ik maak geen gebruik van deze producten/diensten	3,9	2
Powermeter/vermogenmeter	3,9	2
Trainingsschema's via vrienden of bekenden	2	2
Trainingssoftware	2	3,9
Voedingsschema	2	3,9
Fietsbeurzen	2	0

Tabel 5: Gebruik fietsproducten en diensten tijdens normale fietssportroutine en voorbereiding.

Als we kijken naar het gebruik van producten en diensten van de verschillende type fietsers is te zien dat de sociaal-competitieve fietser in tegenstelling tot de andere typologieën fietsers gebruik maakt van fietsbeurzen, powermeter, trainingsschema's en trainingssoftware. Daarnaast maken zij ook meer gebruik van een cadansmeter, apps, literatuur, samen fietsen met andere fietsers en sportsupplementen/sportvoeding dan andere fietsers. De traditionele fietser maakt veel gebruik van eenvoudige snelheids- en afstandsmeters en trainingsschema's via vrienden of bekenden ten opzichte van de andere typologieën fietsers. De twijfelende, gezelschaps en fitfietser lijken in het gebruik van producten en diensten wat meer op elkaar. Literatuur, samen fietsen met andere fietsers, apps en een voedingsschema worden hier het meeste gebruikt.

Producten/diensten	Traditionele (eenzame) fietser	Sociaal-competitieve fietser	Twijfelende fietser	Gezelschapsfietser	Fitfietser
Apps	33,3%	50%	5,6%	5,6%	5,6%
Cadansmeter	12,5%	62,5%	12,5%	0%	12,5%
Coaching	0%	100%	0%	0%	0%
Eenvoudige snelheids- en afstandsmeters	45,8%	29,2%	4,2%	16,7%	4,2%
Fietsbeurzen	0%	100%	0%	0%	0%
Fiets gps	20,7%	55,2%	3,5%	13,8%	6,9%
Fietrouten netwerk	28,6%	28,6%	14,3%	28,6%	0%
Inspannings- en/of fitheidstest	25%	75%	0%	0%	0%
Literatuur m.b.t. fietsen	11,1%	55,6%	11,1%	11,1%	11,1%
Powermeter/Vermogenmeter	0%	100%	0%	0%	0%
Samen fietsen met andere fietsers	29,4%	47,1%	5,9%	8,8%	8,8%
Sportsupplementen/sportvoeding	21,4%	64,3%	0%	0%	14,3%
Trainingsschema's via de wiel- en/of sportclub	0%	100%	0%	0%	0%
Trainingsschema's via het	0%	100%	0%	0%	0%

internet

Trainingsschema's via vrienden of bekenden	100%	0%	0%	0%	0%
Trainingssoftware	0%	100%	0%	0%	0%
Voedingsschema	32%	53%	4%	4%	7%
Websites m.b.t. fietsen	33,3%	66,7%	0%	0%	0%
Ik maak geen gebruik van bovenstaande producten en/of diensten	100%	0%	0%	0%	0%

Tabel 6: Gebruik fietsproducten en diensten door typologieën fietsers. In % van totaal aantal respondenten.

Bovenstaande producten en diensten worden nu al gebruikt in de fietssportroutine en in de voorbereiding voor een evenement. Maar wat zijn nu nog de wensen voor producten en/of diensten? 51,2% van de responsgroep geeft aan dat ze wel tevreden zijn zo en geen wensen meer hebben voor andere producten en/of diensten die ze zouden willen gebruiken. Een groot deel van de respondenten geeft aan best gebruik te willen maken van een inspannings/fitheids test (16,3%). Ook van een fiets gps (11,6%), powermeter (9,3%), trainingssoftware (9,3%), apps (7%) en een voedingsschema (15,8%) zouden de respondenten gebruik willen maken. Er zijn 22 respondenten die verschillende redenen aangegeven hebben waarom daar nu nog geen gebruik van gemaakt wordt. Het meeste wordt genoemd dat de apparaten voor de fiets en de inspanning/fitheids test te duur zijn, namelijk 7 van de 22 keer. De grootste reden dat de respondenten geen app gebruiken maar dit wel zouden willen is dat er zoveel apps zijn dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Dit wordt door 4 respondenten aangegeven. Van de respondenten zou 15,8% graag een voedingsschema willen. Dat ze het nu nog niet gebruiken is omdat ze niet weten waar ze naartoe moeten als ze dit professioneel zouden willen en zelf hebben ze de kennis niet om een goed voedingsschema op te stellen. Voor de verschillende typologieën fietsers liggen de wensen en behoeften voor producten en diensten niet heel ver uit elkaar. Voor de sociaal-competitieve fietsers ligt de interesse vooral bij de fiets gps en een inspannings/fitheids test net zoals bij de twijfelende fietser. Voor de traditionele, gezelschaps en fitfietsers ligt de interesse het meest bij een voedingsschema. Overige producten en diensten worden ook genoemd door alle typologieën fietsers en liggen procentueel bijna niet uit elkaar.

Aan de respondenten is de vraag gesteld in welke categorie van producten en diensten er nog iets toegevoegd zou kunnen worden voor de respondenten. Hier kwam uit dat in de categorieën voeding (53,7%) en in de categorie fysieke training (42,6%) nog iets toegevoegd zou kunnen worden. De respondenten konden hierbij aangeven in welk opzicht er nog wat toegevoegd kan worden. Bij de categorie voeding is er genoemd: voedingsschema, hulp bij goede voeding voor het fietsen. Bij de categorie fysieke training wordt er aangegeven dat ze hulp willen bij training, bijvoorbeeld met een professioneel trainingsschema. In welke categorie kan er nog iets toegevoegd worden voor de verschillende type fietsers? De traditionele fietsers geven aan graag extra geadviseerd te willen worden in voeding en fysieke training. Dit geldt ook voor de sociaal competitieve, de gezelschaps en de fitfietsers. Echter de twijfelende fietser zoekt het in sporttechnische training.

Discussie

Hoofddoel van dit onderzoek was om vast te stellen wat de wensen en behoeften zijn van verschillende type fietssporters voor producten/diensten tijdens de voorbereiding voor een fietsevenement. Dit is onderzocht door middel van een vragenlijst die is voorgelegd aan 59 fietssporters. In dit onderzoek zijn twee verwachtingen geschetst. De verwachting dat er een duidelijk verschil zit in het gebruik van producten en diensten tijdens de voorbereiding en het gebruik tijdens de normale fietssportroutine. En de verwachting dat er een duidelijk verschil zit in de wensen en behoeften voor producten en diensten van de verschillende type fietssporters. Later in de discussie wordt er terug gekomen op deze verwachtingen.

Algemene kenmerken responsgroep

Het verschil tussen mannen en vrouwen in de responsgroep is groot. Zo is er maar 7% van de respondenten een vrouw. Hierdoor valt er niks te zeggen over de verschillen tussen man en vrouw omdat het aandeel vrouwen in de responsgroep te klein is. De leeftijd van de respondenten verschilt van 21 t/m 70 jaar. Meer dan de helft (59,6%) van de responsgroep heeft de leeftijd tussen de 40 en 60 jaar. Er is dus inbreng van alle soorten leeftijden maar vooral door de wat oudere fietssporter. Of er dan conclusies getrokken kunnen worden voor de gehele groep fietssporters is lastig omdat je niet van iedere leeftijdscategorie een even groot aandeel hebt. Het is wel zo dat bij SportMax voornamelijk fietsers komen die in de leeftijdscategorie van 40-60 jaar zitten. Hiernaast zijn het ook voornamelijk mannen. Hierdoor heb je wel een betere interpretatie van de resultaten van de doelgroep die voor SportMax van belang zijn.

Van de respondenten zijn het grootste gedeelte sociaal-competitieve fietsers (44,7%). Gevolgd door de traditionele eenzame fietsers (31,9%). Dan komt de gezelschapsfietsers (12,8%), daarna de fitfietsers (6,4%). En als laatste de twijfelende fietsers (4,3%). Sociaal-competitieve fietsers hebben duidelijk het grootste aandeel in de groep met 21 respondenten van N=47. Dan de traditionele eenzame fietsers met 15 respondenten. Als je naar de laatste 3 typologieën fietsers kijkt dan heeft de gezelschapsfietser maar 6, de fitfietser maar 3 en de twijfelende fietser maar 2 respondenten. De respondentengroep is dus redelijk ongelijk verdeeld als er wordt gekeken naar typologieën. Heel hard conclusies trekken over de typologieën maakt het daardoor lastig aangezien je uit een groep van 2, 3 of 6 wielrenners niet kunt zeggen of deze representatief zijn voor alle fietssporters uit de desbetreffende typologie. Om goede conclusies te trekken voor het gebruik van producten en diensten van verschillende typologieën fietssporters zou een groter onderzoek nodig zijn. Een groter onderzoek in de zin van, een groter aantal respondenten. Het is dan belangrijk dat de respondentengroep ongeveer gelijk is verdeeld over de typologieën. Hierdoor is er een reëler beeld van de verschillen in typologieën.

De respondenten die, door het zelf aangeven en aan de hand van vragen, in een bepaalde typologie vallen hebben ook de kenmerken voor de desbetreffende typologie zoals ze beschreven staan in Vlaanderen fietst (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Dit is belangrijk als er uitspraken worden gedaan over de typologieën dat dit dan in lijn ligt met Vlaanderen fietst en ook daaraan terug te koppelen is.

Fietskenmerken responsgroep

Het grootste gedeelte van de responsgroep doet aan wegwielrennen en mountainbiken. Andere vormen van fietssporten worden nauwelijks genoemd. Hierdoor kunnen er ook geen conclusies getrokken worden over wensen en behoeften die gaan over de gehele doelgroep fietssporters. Dus wel voor de doelgroep wegwielrennen en mountainbiken. Voor SportMax is de doelgroep ook voornamelijk wegwielrenners en mountainbikers. Er kunnen dus wel conclusies getrokken worden voor de doelgroep van SportMax maar niet over de gehele doelgroep fietssporters zoals in de probleemstelling staat beschreven.

In de respondentengroep zitten veel fanatieke fietsers. 80,8% van de doelgroep fietst 1-3 keer in de week. En 61,5% heeft al meer dan 10 keer deelgenomen aan een fietsevenement. Dit kan komen doordat vaak ook de fanatieke wielrenners die veel met hun sport bezig zijn, het ook leuk vinden om een vragenlijst erover in te vullen. Voor SportMax zijn de fanatieke wielrenners ook relevant doordat dit ook vaak de renners zijn die bij hun komen om een keuring te laten doen.

Gebruik producten en diensten

Wat betreft het gebruik van fietsproducten in de normale fietssportroutine wordt er vooral gebruik gemaakt een fiets gps, eenvoudige snelheids- en afstandsmeters, apps en het samen fietsen met andere fietsers. In vergelijking met het LFS09: daar komt met een grote meerderheid het gebruik van een fietsroutenetwerk/fietsknooppuntennetwerk (64,1%) en daarna het gebruik van eenvoudige snelheids en afstandsmeters(30,7%) naar voren (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Het fietsroutenetwerk/fietsknooppuntennetwerk wordt in dit onderzoek ook genoemd met 17,6%. Dit grote verschil kan komen doordat een groot deel van de doelgroep aangesloten zit bij een wielervereniging (42,3%) en daar met anderen fietst, of zelf met andere fietssporters samen fietst (21,2%). Hierdoor bepalen ze zelf geen routes en maken ze dus zelf geen gebruik van een fietsroutenetwerk. Daarnaast staat het gebruik van een fiets gps hoog bovenaan, wat dus zou kunnen betekenen dat deze wordt gebruikt in plaats van een fietsroutenetwerk. In het veld van sport en bewegen wordt veel gebruik gemaakt van apps en er komen ook steeds meer apps bij (Timmer, 2011), dus dat in dit onderzoek apps als veel gebruikt naar voren komt is niet gek.

Het verschil in het gebruik van producten en diensten tijdens de normale fietssportbeoefening en het gebruik tijdens de voorbereiding voor een wedstrijd of evenement is niet super groot. Ook tijdens de voorbereiding wordt het meest gebruik gemaakt van een fiets gps (58,8% tegenover 56,9% normale fietssportbeoefening), eenvoudige snelheids- en afstandsmeters (49% tegenover 47,1% normale fietssportbeoefening), apps (41,2% tegenover 35,3% normale fietssportbeoefening) en het samen fietsen met andere fietsers (68,6% tegenover 60,8% normale fietssportbeoefening). Er is te zien dat tijdens de voorbereiding het gebruik van deze producten en diensten met een paar procent verhoogd wordt. Zoals aan het begin van de discussie beschreven is er de verwachting geschetst dat er een duidelijk verschil zou zitten in het gebruik van producten en diensten tijdens de voorbereiding en tijdens de normale fietssportroutine. Dit omdat er in de voorbereiding meer aandacht wordt besteed aan de fietssport dan in de normale fietssportroutine (van Dijk, 2012). Er is een verschil te zien maar niet een heel duidelijk verschil. Het verschil zit hem er dan vooral in dat respondenten die in de normale fietssportroutine geen gebruik maken van bepaalde producten en diensten deze producten en diensten in de voorbereiding wel gebruiken. Dit zie je aan dat het antwoord 'ik maak geen gebruik van deze producten en diensten' een lager percentage heeft bij de voorbereiding dan de normale fietssportroutine. Dit gaat over een klein deel van de respondenten, over het algemeen worden door de respondenten producten en diensten die in de normale fietssportroutine worden

gebruikt ook gebruikt in de voorbereiding. In dit onderzoek is van de respondenten een groot deel een fanatieke fietssporter. Dit zijn fietsers die al meer dan 10 keer deel hebben genomen aan een evenement. Dit zou kunnen verklaren waarom het verschil tussen voorbereiding en normale fietssportroutine niet heel groot is. Deze fietsers weten al goed welke producten en diensten ze fijn vinden om te gebruiken en dit zijn dan gewoon de producten en diensten die ze het gehele jaar door gebruiken. Dus in de normale fietssportroutine én in de voorbereiding. Dit hangt samen met dat 51,2% van de respondenten aangeeft dat ze tevreden zijn met de producten en diensten die ze op dit moment gebruiken en verder geen wensen en behoeften hier nog in hebben.

Met producten en diensten die de respondenten nog wel zouden willen gebruiken komen de producten inspannings/fitheids test, fiets gps, powermeter, trainingssoftware, apps en een voedingsschema naar voren. Bij hardlopers scoort voeding ook hoog net zoals interesse in een inspannings en fitheids test (Janssen, Vos, Brombacher & Scheerder, 2014). Het gebruik van een fiets gps, powermeter en trainingssoftware vinden veel respondenten te duur. Dit geven ze zelf aan dat dit de reden is dat ze het niet gebruiken terwijl ze het wel willen gebruiken. Ditzelfde geldt voor de inspannings-fitheidstest. Alleen is dit dan wel weer opvallend. Omdat een deel van de respondenten gevraagd is terwijl ze de fitheidstest kregen. Dat betekent dat de rest van de respondenten die de online vragenlijst hebben ingevuld bijna allemaal aan hebben gegeven gebruik te willen maken van een inspannings-fitheidstest maar dit vaak te duur vinden. Dat de respondenten gebruik willen maken van apps is opvallend. Apps worden op dit moment namelijk al veel gebruikt door respondenten kwam uit de vragenlijst. De respondenten geven aan dat ze een app willen gebruiken maar dat er zoveel apps zijn dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Waarschijnlijk worden de apps dus al wel gebruikt alleen lijkt er behoefte te zijn aan een goede en duidelijke app. Ook kwam naar voren dat de respondenten best gebruik zouden willen maken van een voedingsschema. Dit is wel opvallend omdat ongeveer ¼ de van de respondenten aangaf dat ze gebruik maken van sportvoeding/sportsupplementen. Het kan natuurlijk goed dat dit niet wordt gebruikt in combinatie met een voedingsschema, maar je gaat er vanuit dat iemand die sportvoeding en sportsupplementen gebruikt wel bewust met zijn of haar voeding bezig is. Aan de andere kant kan dat deel van de respondenten dan juist een professioneel voedingsschema willen omdat ze zelf al zo bewust bezig zijn met voeding maar zelf niet de mogelijkheid hebben om een goed voedingsschema op te stellen. Er zijn niet hele grote verschillen tussen de verschillende type fietsers en hun wensen en behoeften. De verwachting was dat er een duidelijk verschil zou zitten in de wensen en behoeften voor producten en diensten van de verschillende type fietssporters. Dit omdat elk type verschilt in mening en kijk op bepaalde onderwerpen over de fietssport (Scheerder, Lagae & Boen, 2011). Blijkbaar heeft dit niet heel veel invloed op de producten en diensten waar de voorkeur naar uit gaat voor alle fietssporters. Dit kan natuurlijk ook doordat je als fietssporter misschien wel voor een ander doel gaat of op een andere manier fietst maar wel met dezelfde producten en diensten als een andere fietssporter.

In het onderzoek kwam naar voren dat er in de categorie voeding en in de categorie fysieke training nog iets toegevoegd zou kunnen worden voor de respondenten. De categorie voeding is niet zo opvallend omdat, bij producten en diensten waar respondenten graag gebruik van zouden willen maken, vaak een voedingsschema aangegeven is. Hier was, voordat het onderzoek heeft plaats gevonden, nog totaal niet aan gedacht.

Voor wat betreft fysieke training biedt SportMax inspannings-fitheidstesten aan voor fietssporters. SportMax geeft meer aandacht aan fysieke training. Zo is er een trainingsschema gemaakt voor beginnende fietssporters door SportMax. Zie bijlage 6. Dat er dan ook fysieke training uitkomt waar nog iets in toegevoegd zou kunnen worden voor de respondenten was ook verwacht, en hier is al op ingespeeld aan de hand van het trainingsschema. Maar het valt op dat uit de vragenlijst komt dat de respondenten wel iets toegevoegd willen hebben in de categorie fysieke training maar bij behoefte naar producten en diensten wordt een trainingsschema niet zo vaak genoemd. Er zijn natuurlijk een stuk meer diensten die in de categorie fysieke training vallen. Om erachter te komen wat voor de fietssporters deze diensten zouden zijn is het voor SportMax interessant om hier nog een onderzoek naar te doen. Ze kunnen dan op die manier een trainingsschema aanbieden met daarnaast een stuk fysieke coaching. Dit onderzoek kan doormiddel van een focusgroep. Voor de traditionele fietser, de sociaal competitieve fietser, de gezelschapsfietser en de fitfietser komen ook voeding en fysieke training eruit als categorie waarin er nog iets toegevoegd zou kunnen worden. Voor de twijfelende fietser is dit eerder sporttechnische training. Alleen de twijfelende fietsers is zo'n klein deel van de respondentengroep (4,3%) dat je niet echt hard kunt maken dat dit nou echt de categorie is waarin de twijfelende fietsers iets toegevoegd zouden willen hebben.

Conclusie

De vraagstelling van dit onderzoek was: *Wat zijn de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters voor producten en/of diensten ter voorbereiding op een fietsevenement?*

Dit onderzoek geeft aan wat de wensen en behoeften zijn voor producten en diensten voor de fietssport. Aan de hand van de resultaten kan geconcludeerd worden dat er op het gebied van voeding en fysieke training nog iets toegevoegd zou kunnen worden voor de respondenten. De respondenten zijn vergelijkbaar met de doelgroep van SportMax. Dit omdat de respondenten voornamelijk mannelijke wielrenners en/of mountainbikers zijn, in de leeftijdscategorie van 40-60 jaar.

De respondenten waren het meest geïnteresseerd in een inspannings/fitheids test en een voedingsschema waar ze nog graag gebruik van zouden willen maken. Dit werd gevolgd door een fiets gps, een powermeter, trainingssoftware en apps.

In de probleemstelling werd er vooral gezocht naar wensen en behoeftes van producten en diensten ter voorbereiding voor een fietsevenement. Uit het onderzoek blijkt dat dit ongeveer gelijk is met wensen en behoeftes voor producten en diensten tijdens de normale fietssportbeoefening. Hier stonden de interesse in een inspannings/fitheids test en een voedingsschema ook bovenaan. Dus de interesse in deze producten en diensten gaan over de gehele fietssportroutine.

De wensen en behoeften in producten en diensten liggen voor de verschillende typologieën niet heel ver uit elkaar. Voor de sociaal-competitieve fietsers en twijfelende fietsers ligt de interesse vooral bij de fiets gps en een inspannings/fitheids test. Voor de traditionele-, gezelschaps- en fitfietser ligt de interesse het meest bij een voedingsschema. Daarnaast zijn alle typologieën geïnteresseerd in de categorieën voeding en fysieke training waarin nog iets toegevoegd zou kunnen worden voor de fietssport. Alleen voor de twijfelende fietser is dit sporttechnische training.

Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden er aanbevelingen gedaan waar SportMax op kan inspelen.

Pilot trainingsschema

Uit het onderzoek is gebleken dat er voor de respondenten nog iets toegevoegd zou kunnen worden in een stuk fysieke training en een stuk voeding. Afgelopen jaar is er door SportMax een trainingsschema opgesteld voor de beginnend alpen col fietser. Zie bijlage 5. Nog voor dit onderzoek speelde ze dus eigenlijk al in op een stuk fysieke training, alleen is hier verder nog niks mee gedaan. Vandaar dat dit ook nog door de respondenten van SportMax wordt gezien als een stuk wat ze nog missen. Het trainingsschema ligt er nu dus maar daar houdt het bij op. Nu er ook uitgekomen is dat er behoefte is aan hulp in fysieke training is het verstandig om zeker iets te gaan doen met het trainingsschema.

Het is interessant om een pilot te gaan draaien voor het schema. Dit over een periode van 6-7 maanden om zo het schema optimaal te testen. In de pilot wordt het schema getest en wordt er gekeken of het schema aanslaat. Aan het eind van deze periode, en tussendoor, kan gekeken worden of er eventueel aanpassingen aan het schema nodig zijn. Er kan dan worden onderzocht wat er ontbreekt aan het schema of wat er anders moet. Het schema wordt dan getest bij fietsers die bij SportMax komen en hier interesse in hebben. Hierna wordt de pilot geëvalueerd en eventuele aanpassingen gedaan. Het beste is om de pilot te laten draaien door 2 werknemers van SportMax. Dit zou dan een opdracht zijn voor een biometrist en een ergometrist.

Opdrachtbeschrijving pilot trainingsschema:

September 2017: Fietsers die al eerder bij SportMax zijn geweest of daar komen benaderen om deel te nemen aan de pilot. Fietsers worden benadert doormiddel van mail, telefonisch contact of face to face als ze daar zijn voor een inspannings/fitheids test. Een zo groot mogelijke doelgroep proberen te krijgen.

Oktober 2017: Algemene trainingsschema's via de mail naar de fietsers toe. Hierbij duidelijke uitleg van het schema, en wat er wordt verwacht van de fietsers (4 maanden uitvoeren van het schema). Hiernaast 10 fietsers, die een 0 meting krijgen en na 4 maanden een 1 meting, testen met VO2 Max test. Deze fietsers ook het schema meegeven plus duidelijke uitleg en 4 maanden laten uitvoeren.

November 2017-februari 2018: Fietsers voeren het trainingsschema uit. Na 2 maanden een mail sturen ter herinnering. En met korte vragenlijst over eerste ervaringen met het trainingsschema. Bij de 10 fietsers die 0 meting hebben gehad nu een 1 meting met de VO2 Max test. Kijken in hoeverre er vooruitgang is geboekt.

Maart 2018: Vragenlijst via de mail naar de fietsers over de bevindingen van het trainingsschema. In een apart rapport resultaten van de vragenlijst verwerken en deze weer aanpassen in het schema. Dit kan een stage opdracht zijn voor stagiaires van SportMax.

Doorontwikkelen voedingsschema

Ook in een stuk voedingsadvies zijn de respondenten van het onderzoek geïnteresseerd. Specifiek komt bij de wens naar producten en diensten voor de fietssport het voedingsschema naar voren. Interessant zou dan ook zijn voor SportMax om naast het trainingsschema wat er al ligt ook een voedingsschema aan te bieden. Het is daarbij belangrijk om een goed voedingsschema op te stellen dat nuttig is voor iedere fietssporter. Het zijn voornamelijk wielrenners die komen bij SportMax dus

hier moet vooral de focus op liggen. Een duidelijk gestructureerd voedingsschema is vooral belangrijk naar de aanloop, tijdens en na afloop van een evenement, wedstrijd of training. Voor SportMax is het dan ook interessant om hiervoor een duidelijk voedingsschema op te stellen. Voor een evenementfietser is het vooral belangrijk om te weten wat er gegeten moet worden de weken voor het evenement en op de wedstrijddag zelf. Daarnaast is het heel belangrijk dat de basisvoeding goed is, als deze optimaal is dan presteer je het beste (van Geel & Hermans 2015).

Naar aanleiding van de resultaten van dit onderzoek is er door de stagiaires van SportMax al een voedingsschema opgesteld. Zie bijlage 6. Dit is een voedingsschema ontwikkeld voor de evenementfietser met richtlijnen qua voeding. Het schema zelf is gebaseerd op een casus voor de gemiddelde fietser die bij SportMax komt.

Het is belangrijk om te weten of dat de respondenten van het onderzoek ook iets soortgelijks als het voedingsschema wat ontwikkeld is in gedachten hadden. Daarom is er in het kader van een vervolgonderzoek een kleine vragenlijst gestuurd naar 10 respondenten van dit onderzoek, die hun e-mail hadden achtergelaten voor een eventueel vervolgonderzoek, met 7 vragen over het voedingsschema. Zie bijlage 7 voor de vragenlijst. Alle 10 hebben ze de vragenlijst ingevuld.

Hieruit zijn de volgende resultaten gekomen:

- Alle 10 de respondenten geven aan dat het schema er uitziet zoals ze het in gedachten hadden.
- Alle 10 de respondenten geven aan dat de periodes waarvoor het schema gemaakt is goed zijn. Dit gaat dan over de periodes week voor het evenement en een dag voor het evenement.
- 9 Respondenten geven aan dat ze tevreden zijn met de voedingsmiddelen die in het schema staan. 1 Respondent heeft de vraag of die ook mag variëren met andere groentes en ander fruit.
- 7 Respondenten geven aan dat de dranken die in het voedingsschema staan naar wens zijn. 3 Respondenten geven aan dat de dranken wel naar wens zijn maar dat er iets meer uitleg over het drinken op de fiets mag bij staan in de uitleg.
- 8 Respondenten geven aan dat ze graag sportvoedingssupplementen terug zouden willen zien in het schema. Echter staan deze er al in. Zoals energierepen, energiedrank. 2 Respondenten geven aan dat ze geen sportsupplementen terug hoeven te zien in het schema.
- 1 Respondent geeft aan dat de uitleg over vetten, koolhydraten en eiwitten wat duidelijker kan.
- 4 Respondenten geven bij opmerkingen aan dat ze het fijn zouden vinden als er ook de mogelijkheid is dat ze een eigen op maat gemaakt schema zouden kunnen krijgen.

Aan de hand van de resultaten van de vragenlijst voor het voedingsschema is het schema aangepast. Zie bijlage 8.

Vervolg voedingsschema

Aan de hand van dit schema kan elk mogelijk schema op de persoon gemaakt worden. Dit kan SportMax als dienst aanbieden aan zijn klanten. In eerste instantie is dit een gratis dienst die SportMax aanbiedt waarin ze zich onderscheiden van andere cycling performance centers. In een later stadium zou dit winst kunnen opleveren voor SportMax door er een vergoeding voor te vragen.

Dit zou er als volgt uit kunnen zien:

Eerste 2 maanden: Het individuele voedingsschema als dienst aanbieden op de site van SportMax.

Dit voedingsschema kan dan als iets extra's gegeven worden bij een inspannings/fitheids test die de fietsers komen doen. Dit is in dit stadium nog echt als extra service dus ook gratis. Face to face de fietsers op de hoogte brengen van de nieuwe dienst.

Na de eerste 2 maanden: Als de interesse gewekt is kan er een pakket samengesteld worden van een inspannings/fitheids test met daaraan gekoppeld individueel voedingsadvies met schema tegen een vergoeding.

Bibliografie

- Bean, A. (2010). *Sportvoeding voor betere prestaties*. België: Deltas.
- Bon, M. van. (2002). *Wielrentraining*. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch.
- Chris, G., Jones I., & Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor Sportstudies*. Oxon, Engeland : Routledge.
- Dijk, E. van. (2012). *Hoe bereid ik me voor?* Bilthoven, Nederland: Sportzorg.nl
- Dijk, H. van., Megen, R. van., & Vroemen, G. (2015). *Het Geheim van Wielrennen*. Leusden, Nederland: NedRUN.
- Geel, A. van., Hermans, J. (2015). *Voeding en sport een handboek voor trainers, begeleiders en (top) sporters*. Utrecht, Nederland: De Vrieseborch.
- GfK.(2013). *Sportermonitor 2012*. Geraadpleegd van <http://www.nocnsf.nl/sportersmonitor>.
- Hoe het werkt. (z.j.) Geraadpleegd van <https://www.fietsnetwerk.nl/hoe-het-werkt>.
- Knwu.(2015). *Jaaroverzicht 2015*. Geraadpleegd van <http://www.knwu.nl/wp-content/uploads/2013/05/KNWU-Jaarverslag-2015.pdf>.
- Koster, B. (2016). *Costomer journey*. Geraadpleegd van <http://www.marketingfacts.nl/berichten/download-nu-onze-customer-journey-special>.
- Muilwijk, E.A. (2010). *Handleiding marketingplan*. Nederland: intemarketing.
- NTFU (2014). *Nederlandse wielersportmonitor 2014*. Geraadpleegd van [https://www.ntfu.nl/Portals/0/Images/Wielersportmonitor%202014%20\(GfK-NTFU-BMB\).pdf](https://www.ntfu.nl/Portals/0/Images/Wielersportmonitor%202014%20(GfK-NTFU-BMB).pdf).
- Peters, D. (2015). *6 stappen voor het bouwen van een customer journey map*. Geraadpleegd van <http://customerfirst.nl/blogs/2015/01/6-stappen-voor-het-bouwen-van-een-customer-journey-map/index.xml>.
- Pont, A. (2016) Knieklachten komen het meest voor bij wielrenners. *PODOPOST*. p. 30-32.
- Janssen, M., Vos, S., Brombacher, A., & Scheerder, J. (2014). *Hardlopen is gezond ?* Sportgericht (nr.6), 20-23.
- Ruim 2.500 toertochten.(z.j.) Geraadpleegd van <https://www.ntfu.nl/Kalender/Kalender/Toertochten.aspx>.
- Raaij van, W. F., & Verhallen, T. M. M. (1990). *Domein-specifieke marktsegmentatie*. In *Handboek marketing*, 3e ed.. (pp. III.2.2.01-III.2.2.16). Unknown Publisher.
- Raaij van, W. F., & Verhallen, T. M. M. (1990). *Domein-specifieke marktsegmentatie als techniek voor doelgroepomschrijving*. Tijdschrift voor Marketing, 24(4), 6-15.

Ruim 2.500 toertochten.(z.j.) Geraadpleegd van
<https://www.ntfu.nl/Kalender/Kalender/Toertochten.aspx>.

Scheerder,J., Lagae, W., & Boen, F.(2011). *Vlaanderen fietst!* Gent, België: Academia Press.

Stichting Landelijk Fietsplatform. (2009). *Zicht op Nederland fietsland*. Geraadpleegd van
<http://www.fietsplatform.nl/uploads/2009-samenvatting-Zicht-op-Nederland-Fietsland-SLF.pdf>.

Stichting voedingscentrum Nederland (2014). *Alles over sport en voeding*. Den Haag, Nederland: voedingscentrum.

Takken, T. (2016). *Wielrennen en wetenschap*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage sport 2014*. Den Haag, Nederland: Sociaal en cultureel Planbureau.

Timmer, S. (2011). *eHealth in de praktijk*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Velofollies: de grootste en meest gevarieerde fietsbeurs in de Benelux (z.j.) Geraadpleegd van
http://www.velofollies.be/nl/home/#.WFKYYfmG_j5.

Bijlagenlijst

Bijlage 1	Segmentatievariabelen
Bijlage 2	Gebruik van fietsproducten en –diensten fietssporters
Bijlage 3	Vragenlijst
Bijlage 4	Operationalisatieschema
Bijlage 5	Trainingsprogramma alpen col
Bijlage 6	Voedingsschema vóór vragenlijst
Bijlage 7	Vragenlijst voedingsschema
Bijlage 8	Voedingsschema na vragenlijst

Bijlage 1

	Objectief	Subjectief
Merk-specifiek	Merktrouw (gedrag) Gebruiksfrequentie Handelingen	Merktrouw (attitude) Preferentie Evaluatie koopintentie
Domein-specifiek	Gebruiksfrequentie Substitutie Complementariteit gedrag	Interesses, meningen Perceptie Attitude waarden
Algemeen	Inkomen Leeftijd Opleiding Woonplaats Gedrag patronen	Levensstijl Persoonlijkheid Algemene waarden

Tabel 1: Segmentatievariabelen

Bijlage 2

Product	N	%
Fietsroutenetwerk of fietsknooppuntennetwerk	2384	64,1
Websites i.v.m. fietsen	1525	41
Eenvoudige snelheids- en afstandsmeters	1143	30,7
Literatuur i.v.m. fietsen	871	23,4
Mp3-speler	764	20,5
Inspannings- en/of fitheidstest	594	16
Trainingsschema's via het internet	344	9,3
Fiets-gps (met of zonder hartslagmeter, cadansmeter etc.)	291	7,8
Velofollies	226	6,1
Cadansmeter	179	4,8
Trainingssoftware	138	3,7
Trainingschema's via de wieler- en/of sportclub	115	3,1
Trainingsschema's via vrienden of bekenden	101	2,7
Fietsrollen aangesloten op laptop met wieler-dvd's	72	1,9

Tabel 2: Gebruik van specifieke fietsproducten en –diensten door fietssporters, in absolute aantallen en in percentages (N=3718)

Bijlage 3

Geachte meneer/mevrouw,

Dit onderzoek kijkt naar de wensen/behoefte van fietssporters voor fietssport producten en diensten die gebruikt kunnen worden in de voorbereiding voor een evenement. Hierbij wil ik uw medewerking vragen voor een onderzoek, in het kader van het afronden van de bacheloropleiding Sportkunde van de Fontys Sporthogeschool. Samen met SportMax komt dit onderzoek tot stand.

Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 10 minuten van uw tijd kosten. De door u verstrekte gegevens zullen uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt worden. De resultaten van de vragenlijst worden vertrouwelijk behandeld. U kunt er voor kiezen om dit onderzoek anoniem in te vullen, echter zou het heel fijn zijn als u uw e-mail adres aan het eind van de vragenlijst wilt achterlaten. Dit om achteraf, als de resultaten van deze vragenlijst er zijn, nog medewerking te kunnen verlenen aan een klein vervolgonderzoek.

Indien u bereidt bent om mee te doen aan het onderzoek wordt u vriendelijk verzocht om de vragenlijst die achter dit blad zit in te vullen. Neem rustig de tijd om de vragen te beantwoorden en probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden. Er zijn geen goede en foute antwoorden.

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met Fieke Looijaard via f.looijaard@student.fontys.nl

Bij voorbaat dank voor uw medewerking!

Vriendelijke groet,

Fieke Looijaard
4^e jaars student Fontys Sporthogeschool

1. Hoe vaak beoefent u de fietssport? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ 1 keer per maand
- ☐ 1-3 keer in de week
- ☐ Meer dan 3 keer in de week

2. Welk type fietssport beoefent u? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Mountainbiken
- ☐ Wegwielrennen
- ☐ BMX
- ☐ Baanwielrennen
- ☐ Veldrijden
- ☐ Anders namelijk.....

3. Beoefent u naast de fietsport nog andere sporten? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Nee
- ☐ Ja, maar de fietssport is mijn belangrijkste sport
- ☐ Ja, en de fietssport is niet mijn belangrijkste sport

4. In welk verband doet u doorgaans aan de fietssport? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Uitsluitend of overwegend alleen
- ☐ Uitsluitend of overwegend met vrienden, kennissen, familie en/of collega's
- ☐ Uitsluitend of overwegend met een wielervereniging
- ☐ Uitsluitend of overwegend met een fietsgroepje

5. Hoe vaak heeft u al aan fietsevenementen deelgenomen in uw leven? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Aankomend evenement wordt mijn eerste
- ☐ 1-5 keer
- ☐ 6-10 keer
- ☐ Meer dan 10 keer

6. Hoe bereidt u zich voor op een fietsevenement? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Ik train niet anders dan mijn normale fietssport routine
- ☐ Ik train op een andere manier dan mijn normale fietssport routine

Als u bovenstaand vakje heeft aangekruist, wat is het verschil tussen uw normale fietssport routine en de routine in uw voorbereiding?

.....

.....

.....

.....

.....

**7. Wat gebruikt u aan fietsproducten en diensten tijdens uw normale fietssportbeoefening?
Let op, daarna krijgt u de vraag: wat u gebruikt aan fietsproducten/diensten als voorbereiding voor een fietsevenement, kijk of hier verschil in zit. U kunt meerdere antwoorden aankruisen.**

Ik maak gebruik van:

- ☐ 1.Apps
- ☐ 2.Cadansmeter
- ☐ 3.Coaching
- ☐ 4.Eenvoudige snelheids-en afstandsmeters
- ☐ 5.Fietsbeurzen
- ☐ 6.Fiets gps (met of zonder hartslagmeter, cadansmeter etc.)
- ☐ 7.Fietsroute- of fietsknooppuntennetwerk

- ☐ 8.Inspannings-en/of fitheidstest
- ☐ 9.Literatuur m.b.t. fietsen
- ☐ 10.Powermeter/vermogenmeter
- ☐ 11.Samen fietsen met andere fietsers
- ☐ 12.Sportsupplementen/sportvoeding
- ☐ 13.Trainingsschema's via de wieler-en/of sportclub
- ☐ 14.Trainingsschema's via het internet
- ☐ 15.Trainingsschema's via vrienden of bekenden
- ☐ 16.Trainingssoftware
- ☐ 17.Voedingsschema
- ☐ 18.Websites m.b.t. fietsen
- ☐ 19.Ik maak geen gebruik van een van de bovenstaande sportproducten/diensten
- ☐ 20.Anders namelijk

8. Wat gebruikt u aan fietsproducten diensten als voorbereiding voor een fietsevenement? U kunt meerdere antwoorden aankruisen.

Ik maak gebruik van:

- ☐ 1. Apps
- ☐ 2.Cadansmeter
- ☐ 3.Coaching
- ☐ 4.Eenvoudige snelheids-en afstandsmeters
- ☐ 5.Fietsbeurzen
- ☐ 6.Fiets gps (met of zonder hartslagmeter, cadansmeter etc.)
- ☐ 7.Fietsroute- of fietsknooppuntennetwerk
- ☐ 8.Inspannings-en/of fitheidstest
- ☐ 9.Literatuur m.b.t. fietsen
- ☐ 10.Powermeter/vermogenmeter
- ☐ 11. Samen fietsen met andere fietsers

- ☐ 12.Sportsupplementen/sportvoeding
- ☐ 13.Trainingsschema's via de wiel-en/of sportclub
- ☐ 14.Trainingsschema's via het internet
- ☐ 15.Trainingsschema's via vrienden of bekenden
- ☐ 16.Trainingssoftware
- ☐ 17.Voedingsschema
- ☐ 18.Websites m.b.t. fietsen
- ☐ 19.Ik maak geen gebruik van een van de bovenstaande sportproducten/diensten
- ☐ 20.Anders namelijk

9. In welke fase van uw voorbereiding gebruikt u de producten en/of diensten die u in bovenstaande vraag heeft aangekruist? Geef daarbij aan welke producten of diensten u in welke fase gebruikt. Dit doet u door de nummers die bij de producten en diensten in bovenstaande vraag staan achter de fase te zetten. U kunt meerdere fases aankruisen.

BV. 1. Nummers producten/diensten18,2,5.....

2. Nummers producten/diensten.....6,8.....

- ☐ 1. Gehele voorbereiding voor het evenement. *Nummers producten/diensten:.....*
- ☐ 2. Fase net voor het evenement (1 a 2 weken). *Nummers producten/diensten:.....*
- ☐ 3. Fase net na het evenement. *Nummers producten/diensten:.....*

10. Zou u een van deze fietsproducten/diensten wel willen gebruiken maar ziet u daar geen mogelijkheid toe? (wordt bv nog niet aangeboden door een partij, is voor u zelf moeilijk te realiseren of is niet in de buurt.)

- ☐ Nee
- ☐ Ja → Kruis aan welke producten/diensten en geef daarbij de reden aan waarom.
- ☐ 1. Apps **Reden:**
- ☐ 2.Cadansmeter **Reden:**
- ☐ 3.Coaching **Reden:**
- ☐ 4.Eenvoudige snelheids-en afstandsmeters **Reden:**
- ☐ 5.Fietsbeurzen **Reden:**

- ☐ 6.Fiets gps (met of zonder hartslagmeter, cadansmeter etc.) **Reden:**
- ☐ 7.Fietsroute- of fietsknooppuntennetwerk **Reden:**
- ☐ 8.Inspannings-en/of fitheidstest **Reden:**
- ☐ 9.Literatuur m.b.t. fietsen **Reden:**
- ☐ 10.Powermeter/vermogenmeter **Reden:**
- ☐ 11. Samen fietsen met andere fietsers **Reden:**
- ☐ 12.Sportsupplementen/sportvoeding **Reden:**
- ☐ 13.Trainingsschema's via de wielers-en/of sportclub **Reden:**
- ☐ 14.Trainingsschema's via het internet **Reden:**
- ☐ 15.Trainingsschema's via vrienden of bekenden **Reden:**
- ☐ 16.Trainingssoftware **Reden:**
- ☐ 17.Voedingsschema **Reden:**
- ☐ 18.Websites m.b.t. fietsen **Reden:**
- ☐ 19.Anders namelijk **Reden:**

11. In welke categorie van producten en diensten zou er nog iets toegevoegd kunnen worden voor uw voorbereiding? U kunt meerdere antwoorden aankruisen

- ☐ Fysieke training
- ☐ Mentale training
- ☐ (sport) technische training
- ☐ Voeding
- ☐ Anders namelijk

12. In welke mate bent u het eens met onderstaande stellingen? U kunt antwoorden met 'helemaal oneens' → 1, 'oneens' → 2, 'noch oneens, noch eens' → 3, 'eens' → 4, 'helemaal eens' → 5. Zet een rondje om het cijfer in het vakje van uw antwoord.

Stelling					
Ik ben er trots op dat ik fietssporter ben	1	2	3	4	5
Ik beschouw mezelf als een echte fietssporter	1	2	3	4	5
Ik voel mezelf erg verbonden met andere fietsers	1	2	3	4	5
De fietssport is goed voor de conditie	1	2	3	4	5
De fietssport is goed voor de gezondheid	1	2	3	4	5
De fietssport is goed voor de mentale ontspanning	1	2	3	4	5
Een belangrijke reden om aan de fietssport te doen is dat het individueel beoefend kan worden	1	2	3	4	5
Een belangrijke reden om aan de fietssport te doen is dat het op een moment naar eigen keuze beoefend kan worden	1	2	3	4	5
Een belangrijke reden om aan de fietssport te doen is dat het in de eigen omgeving beoefend kan worden	1	2	3	4	5
De fietssport is een sociale sport	1	2	3	4	5
De fietssport is aantrekkelijk voor zowel mannen als vrouwen	1	2	3	4	5
De fietssport is een spannende sport	1	2	3	4	5
De fietssport is een competitieve sport	1	2	3	4	5
De fietssport is voor doorzetters	1	2	3	4	5
De fietssport is een prestatieve sport	1	2	3	4	5

13. Welke factoren zouden voor u aanleiding kunnen zijn om te stoppen met de fietssport? U kunt antwoorden met 'helemaal oneens' → 1, 'oneens' → 2, 'noch oneens, noch eens' → 3, 'eens' → 4, 'helemaal eens' → 5. Zet een rondje om het cijfer in het vakje van uw antwoord.

Stelling					
Stoppen of vertrek van mijn vaste fietspartner(s)	1	2	3	4	5
Uiteenvallen van mijn fietsgroep	1	2	3	4	5
Vertrek van mijn trainer	1	2	3	4	5
Sterke verhoging van de kosten	1	2	3	4	5
Voorkeur voor andere sport	1	2	3	4	5
Afnemen van vrije tijd	1	2	3	4	5
Geen zin meer	1	2	3	4	5
Fysieke ongemakken of (langdurige) blessures	1	2	3	4	5

14. Hieronder worden verschillende type fietsers beschreven. Kruis aan in welk type u zich het beste herkent. Één antwoord mogelijk.

- O Ik hecht heel veel belang dat ik op eigen tijdstip en in mijn eigen omgeving kan fietsen. Ik zie verder niet zo veel redenen die aanleiding zouden geven om zomaar te stoppen met de fietssport. Ik beschouw mezelf niet echt als een echte fietssporter.

- ☐ Ik zie mezelf als een echte fietssporter, en ik zie de fietssport ook als toonbeeld van een echte sport. Ik zie verder bijna geen redenen die aanleiding zouden kunnen geven om te stoppen met de fietssport.
- ☐ Ik beschouw mezelf niet echt als een echte fietssporter. Ik zie ook best wel wat redenen die aanleiding zouden kunnen geven om te stoppen met de fietssport.
- ☐ Ik hecht veel belang dat ik kan fietsen in mijn eigen tijd en in mijn eigen omgeving. Ik zie wel wat redenen die aanleiding zouden kunnen geven om te stoppen met de fietssport. En ik zie mezelf in beperkte mate als een echte fietssporter.
- ☐ Ik vind het heel belangrijk dat ik kan fietsen op mijn eigen tijd en in mijn eigen omgeving. Ik zie mezelf als een echte fietssporter, en de fietssport is een toonbeeld van een echte sport. Verder zie ik wel wat redenen die aanleiding zouden kunnen geven om te stoppen met de fietssport.

15. Wat is uw leeftijd?

.....

16. Wat is uw geslacht?

- ☐ Man
- ☐ Vrouw

17. Welke situatie is (het meest) op u van toepassing? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Studerend/schoolgaand
- ☐ Full-time in loondienst
- ☐ Part-time in loondienst
- ☐ Full-time zelfstandig ondernemer
- ☐ Par-time zelfstandig ondernemer
- ☐ Niet in loondienst of geen zelfstandig ondernemer (huisvrouw, arbeidsongeschikt, bijstand, werkloos, werkzoekend, gepensioneerd, etc.)
- ☐ Anders namelijk.....

18. Wat is uw hoogst genoten opleidingsniveau? Één antwoord mogelijk.

- ☐ Lagere school, basisschool
- ☐ Lager beroepsonderwijs (LHNO, LEAO,...) mavo, vmbo
- ☐ Middelbaar beroepsonderwijs, havo, vwo
- ☐ Hoger beroepsonderwijs
- ☐ Universitair/wetenschappelijk onderwijs

19. Mogelijkheid tot plaatsing van goede ideeën voor producten en diensten in de fietswereld, alles kan, ook als het niet haalbaar is :

.....

.....

.....

20. Voor een vervolg op het onderzoek zou het kunnen dat we u vragen om nog deel te nemen aan een klein vervolgonderzoek. Wilt u hier medewerking aan verlenen?

Na afloop van dit onderzoek wordt uw e-mail adres direct verwijderd. U kunt dus alleen nog eenmalig benaderd worden voor een kort vervolgonderzoek.

- ☐ Ja → uw e-mailadres:
- ☐ Nee

Heel erg bedankt voor uw medewerking!!

Bijlage 4

Operationalisatieschema

Wat zijn de wensen en behoeftes van verschillende type fietssporters voor producten en/of diensten ter voorbereiding voor een fietsevenement?

<u>Definitie van begrip/concept</u>	<u>Dimensie</u>	<u>Indicator</u>	<u>Vragen</u>	<u>Antwoord categorieën</u>
<u>Wensen en behoeften producten/diensten</u> <i>Aan de basis van de marketing staat het begrip 'de behoefte', een behoefte is het idee van een individu (of een bedrijf) dat er iets ontbreekt. Behoeftes zijn er in verschillende vormen:</i> <i>1. Fysieke behoeften, bijvoorbeeld voedsel, kleding, warmte en veiligheid;</i> <i>2. Sociale behoefte, bijvoorbeeld genegenheid om ergens bij te horen;</i> <i>3. Individuele behoefte, bijvoorbeeld kennis en zelfexpressie.</i>	1. fysieke activiteit 2. sociale behoefte 3. individuele behoefte	1. kijken alleen naar fysieke behoeften producten/ Diensten. Wat wordt er gebruikt	1. Wat gebruikt u aan fietsproducten/diensten tijdens uw normale fietssportbeoefening?	1. Ik maak gebruik van: * Samen fietsen met andere fietsers * Fietsroute- of fietsknooppuntennetwerk * Websites i.v.m. fietsen * Eenvoudige snelheids- en afstandsmeters * Literatuur i.v.m. fietsen * Inspannings- en/of fitheidstest * Trainingsschema's via het internet * Trainingsschema's via de wielers- en/of sportclub * Trainingsschema's via vrienden of bekenden * Fiets gps (met of zonder hartslagmeter, cadansmeter etc.) * Fietsbeurzen * Cadansmeter * Trainingssoftware * Ik maak geen gebruik van producten/diensten * Anders namelijk..

<u>Wensen en behoeften producten/diensten voorbereiding</u> <i>Aan de basis van de marketing staat het begrip 'de behoefte', een behoefte is het idee van een individu (of een bedrijf) dat er iets ontbreekt. Behoeften zijn er in verschillende vormen:</i> <i>1. Fysieke behoeften, bijvoorbeeld voedsel, kleding, warmte en veiligheid;</i> <i>2. Sociale behoefte, bijvoorbeeld genegenheid om ergens bij te horen;</i> <i>3. Individuele behoefte, bijvoorbeeld kennis en zelfexpressie.</i>	1.fysieke behoefte 2. sociale behoefte 3.individuele behoefte	1.kijken alleen naar fysieke behoeften producten/ Diensten. Wat wordt er gebruikt bij een voorbereiding.	1.Wat gebruikt u aan fietsproducten/diensten als voorbereiding voor een fietsevenement? 2.In welke fase van uw voorbereiding gebruikt u de producten/diensten die u heeft aangekruist? 3.Zou u een van deze producten/diensten wel willen gebruiken maar ziet u daar geen mogelijkheid toe? 4.Zijn er fietsproducten/diensten die u zou kunnen gebruiken om zich nog optimaler voor te bereiden voor het evenement? (Mag in de lijst staan, maar kan ook iets anders zijn)	1.Ik maak gebruik van: *Samen fietsen met andere fietsers *Fietsroute- of fietsknooppuntennetwerk *Websites i.v.m. fietsen *Eenvoudige snelheids-en afstandsmeters *Literatuur i.v.m. fietsen *Inspannings-en/of fitheidstest *Trainingsschema's via het internet *Trainingsschema's via de wielers- en/of sportclub *Trainingsschema's via vrienden of bekenden *Fiets gps (met of zonder hartslagmeter, cadansmeter etc.) *Fietsbeurzen *Cadansmeter *Trainingssoftware *Ik maak geen gebruik van producten/diensten *Anders namelijk.. 2.*Begin voorbereiding *Midden voorbereiding *Eind voorbereiding 3.*Ja → welke en waarom? *Nee 4.*Ja → wat? *Nee
Fietsevenement <i>Een gebeurtenis die verplaatsbaar is waarbij de fietssport centraal staat. Een wedstrijd</i>	1.wedstrijd 2.evenement	1. hoeveelheid 2.vorbereiding	1.Hoe vaak heeft u al aan fietsevenementen deelgenomen? 2.Hoe bereid u zich voor op een fietsevenement?	1.*Komend evenement wordt mijn eerste *2-5 keer *6-10 keer * meer dan 10 keer 2.*Niet anders dan mijn normale fietssport routine *Meer, of op een andere manier trainen dan normaal *niet *anders namelijk

Type fietssporters	1. <i>Traditionele (eenzame) fietser</i> 2. <i>Sociaal-competitieve fietser</i> 3. <i>Twijfelende fietser</i> 4. <i>Gezelschapsfietser</i> 5. <i>Fitfietser (Scheerder, Lagae & Boen, 2011)</i>	1. Identificatie met de fietssporter 2. De (gezondheids) voordelen van de fietssport 3. De fietssport als toonbeeld van een echte sport 4. Motieven om te stoppen met de fietssport 5. Fietssport als individueel, eenvoudig en vrij te beoefenen sport	1. In welke mate bent u het eens met onderstaande stellingen? 2. Welke factoren zouden voor u aanleiding kunnen zijn om te stoppen met de fietssport?	1. U kunt antwoorden met 'helemaal oneens', 'oneens', 'noch oneens', 'noch eens', 'eens', 'helemaal eens' *Ik ben er trots op dat ik fietssporter ben *Ik beschouw mezelf als een échte fietssporter *Ik voel mezelf erg verbonden met andere fietsers *De fietssport is goed voor de conditie *De fietssport is goed voor de gezondheid *De fietssport is goed voor de mentale ontspanning *Een belangrijke reden om aan de fietssport te doen is dat het individueel beoefend kan worden *Een belangrijke reden om aan de fietssport te doen is dat het op een moment naar eigen keuze beoefend kan worden *Een belangrijke reden om aan de fietssport te doen is dat het in de eigen omgeving beoefend kan worden *Hardlopen is een sociale sport *De fietssport is aantrekkelijk voor zowel mannen als vrouwen *De fietssport is aantrekkelijk voor zowel jong als oud *De fietssport is een spannende sport *De fietssport is een competitieve sport *De fietssport is voor doorzetters *De fietssport is een prestatieve sport 2. U kunt antwoorden met 'helemaal oneens',
--------------------	--	--	---	--

				'oneens, 'noch oneens, noch eens', 'eens', 'helemaal eens' *Stoppen of vertrek van mijn vaste fietspartner(s) *Uiteenvallen van mijn fietsgroep *Vertrek van mijn trainer *Sterke verhoging van de kosten *Voorkeur voor andere sport *Afnemen van vrije tijd *Geen zin meer *Fysieke ongemakken of (langdurige) blessures
Fietssport Een sport waarbij er met de fiets parcoursen worden afgelegd	1.type fietssporten 2.sport	1.beoefening 2.type 3. andere sporten 4.hoe te beoefenen	1.Hoe vaak beoefent u de fietssport? 2.Welk type fietssport beoefent u? 3.Beoefent u naast de fietssport ook nog andere sporten? 4.In welk verband doet u doorgaans aan de fietssport?	1.*1-3 keer per week *meer dan 3 keer per week *12 keer per jaar *minder dan 12 keer per jaar 2.*Mountainbiken * Wegwielrennen *BMX *Baanwielrennen *Veldrijden *Anders namelijk 3.*Nee *Ja, maar de fietssport is mijn belangrijkste sport *Ja, de fietssport is niet mijn belangrijkste sport 4.*Uitsluitend of overwegend alleen *Uitsluitend of overwegend met vrienden, kennissen, familie en/of collega's *Uitsluitend of overwegend met een wielervereniging *Uitsluitend of overwegend met een fietsgroepje

Bijlage 5

Trainingsprogramma Alpen Col

Inleiding

Hieronder kunt u het trainingsschema vinden waarmee u wordt klaargestoomd om een of meerdere alpen cols te beklimmen. Het schema is gebaseerd op het principe van gepolariseerd trainen wat nu binnen het wielrennen steeds meer wordt gehanteerd. Ook bij SMC Sportmax hanteren we dit principe. Gepolariseerd trainen wordt in het volgende kopje nog nader toegelicht.

Gepolariseerd trainen

Gepolariseerd trainen wordt steeds meer toegepast binnen het wielrennen. Zo ook bij SMC Sportmax. Gepolariseerd trainen houdt in dat duur- en intervaltraining in een bepaalde verhouding tussen elkaar wordt uitgevoerd. Bij goed getrainde renners wordt er uit gegaan van een verhouding 80% duurtraining en 20% intervaltraining. Wanneer een renner minder tijd heeft om te trainen kunnen deze verhoudingen nog verschuiven. Er zal dan iets meer interval- en iets minder duurtrainingen worden afgewerkt. Tijdens de trainingen op de fiets zullen we uitgaan van 5 verschillende trainingszones waar een renner zich in kan bevinden.

Intensity zone	VO₂ (% max)	Heart rate (% max)	Lactate (mmol·L⁻¹)	Typical accumulated duration within zone
1	50–65	60–72	0.8–1.5	1–6 h
2	66–80	72–82	1.5–2.5	1–3 h
3	81–87	82–87	2.5–4	50–90 min
4	88–93	88–92	4.0–6.0	30–60 min
5	94–100	93–100	6.0–10.0	15–30 min

Trainingen worden verdeeld in een vijftal zones die een intensiteit bevatten minimaal 50% van de VO2MAX tot maximaal 100% van de VO2MAX. De VO2MAX is de maximale zuurstofopname.

Krachttraining

Krachttraining is belangrijk voor wielrenners om hun kracht te laten toenemen wat belangrijk is voor bijvoorbeeld sprints en klimmen. Zo kun je bijvoorbeeld maximaal versnellen uit een bocht of bergop. Hieronder zie je een schema hoe je de krachttraining kan indelen naar perioden. Zo wordt dan een krachttrainingsschema opgebouwd voor verschillende renners. Hieruit kun je ook goed aflezen wat nou het doel is van de krachttraining die je op dat moment doet. Een verder specifiek uitgewerkt schema komt straks nog aan bod.

Herstelfase na wedstrijdseizoen(okt)	voorbereidingsperiode	aanvang
<u>wedstrijd seizoen(maart)</u>		

<i>maand</i>	Okt.	Nov-dec.	Dec-jan.	Jan-feb.	Maart.
<i>Aantal weken</i>	4	4-6	4-6	4-6	4+
<i>krachttrainingsfase</i>	Adaptatiefase	Submaximale – krachtfase	Maximale-krachtfase	Vermogensfase	Onderhoudsfase
<i>doelen</i>	-Aanleren van juiste techniek - aanpassen van spieren en pezen	- aanpassing van spieren en pezen -ontwikkelen van submaximale kracht	- ontwikkelen van maximale kracht	-vergroten van het vermogen en onderhouden maximale kracht	- behouden van kracht/vermogen
<i>sets</i>	3-6	3-5	3-5	3-5	1-3
<i>herhalingen</i>	10-15	10-15	15-20	15-20	15-20
<i>Rust tussen sets</i>	30sec	30sec	30sec	30sec	30sec
<i>intensiteit</i>	Lichte belasting (40-70% 1RM)	Matig zware belastingen (60-80% 1RM)	Zwaar (75-95% 1RM)A	Gematigd	licht
<i>Dagen per week</i>	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3

Voor de krachttraining is het goed om te kiezen voor vrije halteroefeningen. Dit zijn oefeningen met halters zonder apparaat, dus vrij. Bij het fietsen zijn de heup- en kniestrekkers de belangrijkste actieve spieren dus is het belangrijk om je hier op te richten. Het is ook belangrijk om niet te eenzijdig te trainen, als je te eenzijdig traint vergroot je de kans op blessures aan bijvoorbeeld de rug, schouders of nek.

Het is belangrijk om in je achterhoofd te houden dat fietstraining de belangrijkste training is voor de fietser. Krachttraining blijft altijd een ondersteuning en daar moet absoluut niet de meeste tijd in zitten.

Voorbeeldschema

Week schema voorbereidingsperiode Nov-Dec

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Rust	Kracht 1 + losfietsen	Duurtraining 1	Interval 1	Rust	Kracht 1 + losfietsen	Duurtraining 2

Week schema Jan-Feb (Laatste periode voor aanvang)

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Rust	Kracht 2 + losfietsen	Duurtraining 2	Interval 1	Rust	Interval 2	Duurtraining 3

Legenda trainingsschema/voorbeeldschema

- **Losfietsen:** 30-60 min D1. Doel is hersteltraining. Lichte versnelling met hoge omwentelingen. Training wordt uitgevoerd op 60-72% van de maximale hartslag.
- **Duurtraining 1:** 2 uur op D1. Doel is om basis conditie te verbeteren. Training wordt uitgevoerd op 60-72% van de maximale hartslag.
- **Duurtraining 2:** 3 uur D1. Doel is om de basis conditie te verbeteren. Training wordt uitgevoerd op 60-72% van de maximale hartslag.
- **Duurtraining 3:** 4 uur D1. Doel is om de basis conditie te verbeteren. Training wordt uitgevoerd op 60-72% van de maximale hartslag.
- **Interval 1:** Interval lang. 30 min warmfietsen D1. 6 blokken van 3 min op D3 (omslagpunt). Na elk blok 5 min rustig fietsen op d1 niveau.
- **Interval 2:** Interval kort. 30 min warmfietsen D1. Daarna 3 sets van 8 brugsprints op D5 niveau (maximaal gaan). Tussen de sets in steeds 10 min losrijden op D1 niveau.

- Kracht 1:

Schema Alpen Col					Medisch TrainingsCentrum				
Schema	Alpen Col								
Begeleider									
Dag(en)	:	:	:	:					
Start		Tijd	weken	Eind					
Toelichting									
Dit trainingsschema is samengesteld door Medisch TrainingsCentrum									
CARDIO					Fietst				
					- Toestel instellen naar lichaamsmaten				
					- Instructie toestel opvolgen				
					- Instructie schema opvolgen warming up.				

- Kracht 2:

Schema Alpen Col				
Schema	Alpen Col			
Begleider				
Dag(en)	:	:	:	:
Start	Tijd	weken	Eind	
Toelichting				
Dit trainingsschema is samengesteld door Medisch TrainingsCentrum				
				
CARDIO	Fitness	Fiets		
		 - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen		
BOVENBENEN	Fitness	65 - Squat, back		
		 - Voelen op heupbreedte of wijder - Barbell in de nek - Borst naar voren, onder rug hol - 3 x 12-15 - Bovenlichaam neigt naar voren tijdens zakken - 70 - Zak niet dieper dan ca 90 graden - 30 sec.		
BOVENBENEN	Fitness	68 - Lungen, dumbbells		
		 - Voeten op schouderbreedte, dumbbells in handen - (x2) kg - Stap voorwaarts en buig knieën tot 90 graden - 3 x 12-15 - Knie niet voorbij tenen - Romp rechtop tijdens gehele oefening - Herhaal voor andere been - 30 sec.		
BOVENBENEN	Fitness	9 - Leg Press / Lying Calf Press		
		 - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen		
		kg 3 x 12-15 70 30 sec.		
				
BOVENBENEN	Fitness	8 - Leg Extension		
		 - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen		
		kg 3 x 12-15 70 30 sec.		
BOVENBENEN	Fitness	7 - Leg Curl		
		 - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen		
		kg 3 x 12-15 70 30 sec.		
				
VRUJE OEFENINGEN	Fitness	Free-30		
		Voor de oefening uit met zorgvuldigheid en concentratie. Stap op. Zelfde begin positie als bij de squat. Stap met een been op een verhoging en strek dit been uit. Let op er geen overstrekkende plaats vindt! Wissel daarna af met het andere been.		
		3 x 12-15 70 30 sec.		
BUIK	Fitness	Hoover on knees		
		 - Voorligstaun op de knieën en ellebogen - Handsen op schouderbreedte		
		Body 3 x 12-15 70 30 sec.		
BUIK	Fitness	2 - Abdominal Crunch		
		 - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen		
		kg 3 x 12-15 70 30 sec.		

Bijlage 6

Voedingsschema evenementfietser

Voor een evenementfietser is het vooral belangrijk om te weten wat er gegeten moet worden de weken voor het evenement en op de wedstrijddag zelf. Daarnaast is het heel belangrijk dat de basisvoeding goed is, als deze optimaal is dan presteer je het beste (van Geel & Hermans 2015). De basisvoeding moet bestaan uit de producten van de schijf van 5.

Basisvoeding

- Groente en fruit
Belangrijk vanwege: Leveren stoffen die goed zijn voor de gezondheid.
Advies: twee ons groente en twee stuks fruit per dag.
- Aardappel, brood, rijst en pasta
Belangrijk vanwege: Koolhydraten belangrijkste brandstof voor het lichaam. Koolhydraten leveren energie.
Advies: Varieer zo veel mogelijk tussen vezelrijke producten
- Zuivel, vlees, vis en vervangers
Belangrijk vanwege: Leveren eiwitten. Deze zijn belangrijk omdat ze nodig zijn als bouwstof in de cellen en voor de aanmaak van (spier) weefsel.
Advies: Varieer zoveel mogelijk tussen verschillende soorten hierin.
- Halvarine, margarine en oliën
Belangrijk vanwege: Leveren stoffen die goed zijn voor je gezondheid. Ook vet die je uit deze voedingsstoffen haalt is goed voor de energie en is een brandstof voor je lichaam.
Advies: Eet vooral onverzadigd vet.
- Water
Belangrijk vanwege: Het op peil houden van de vochtbalans in het lichaam.
Advies: Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter vocht. (Stichting voedingscentrum Nederland, 2014)

Belangrijk hierbij is dat je weet hoeveel calorieën je dagelijks kunt eten. Dit hangt af van het geslacht, lichaamsgewicht en hoe actief je bent. Eerst kun je het rustmetabolisme uitrekenen. Het rustmetabolisme geeft aan hoeveel calorieën je lichaam verbruikt in rust.

Vrouwen: $\text{rustmetabolisme} = \text{gewicht in kilo's} \times 2 \times 11$

Mannen: $\text{rustmetabolisme} = \text{gewicht in kilo's} \times 2 \times 12$

Daarna is het belangrijk om uit te rekenen hoeveel kcal je verbruikt met de activiteit die u dagelijks doet.

Niet actief of een zittend leven: $\text{rustmetabolisme} \times 20\%$

Redelijk actief (wandelen en 1-2x per week sporten): $\text{rustmetabolisme} \times 30\%$

Matig actief (2-3x per week sporten): $\text{rustmetabolisme} \times 40\%$

Actief (Meer dan 3x per week intensieve sport): $\text{rustmetabolisme} \times 50\%$

Zeer actief (iedere dag intensieve sport): $\text{rustmetabolisme} \times 70\%$

Als je je rustmetabolisme en de kcal die je verbruikt met je activiteiten optelt dan heb je je dagelijkse caloriebehoefte. Als je deze inneemt blijf je op gewicht. Als je een hogere dan gemiddelde spiermassa hebt kun je er nog eens 150 kcal bij optellen. (Bean, 2010)

Voeding voor wielrenners

Voor wielrenners is een koolhydraatrijk dieet erg belangrijk. Koolhydraten worden omgezet in glycogeen in de spieren. Hier wordt door het lichaam de energie vandaan gehaald tijdens het wielrennen. Het is dus belangrijk om een hoge glycogeenvoorraad in de spieren te hebben om het wielrennen langer vol te kunnen houden.

Minder dan 2 uur per dag fietsen: 5-7 kg koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag.

Meer dan 4 uur per dag fietsen: 6-8 kg koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag. (Bean, 2010)

Een paar weken voor de wedstrijd

Als je in deze weken meer gaat trainen dan anders is het belangrijk om ook meer te gaan eten. Verander je calorie inname naar het energieverbruik van die dag. Het is daarnaast ook belangrijk om vaker over de dag te eten. Hierdoor wordt het glycogeen steeds goed aangevuld en blijft het energieniveau op peil. Belangrijk naast een koolhydraatrijk dieet is om ook voldoende eiwitten in te nemen voor het herstel van de spieren. (Bean, 2010)

Eén week van te voren

In deze week richt je je op het verhogen van de koolhydraten en het verminderen van de vetcalorieën. Als je hierbij ook minder gaat trainen verhoogd de glycogeenvoorraad die hard nodig is voor de wedstrijd. Hierdoor moet je ook grote maaltijden vermijden, want hierdoor wordt de voorraad glycogeen kleiner en is er kans op meer vetopslag. (Bean, 2010)

Één dag van te voren

Eet kleine maaltijden vaker op de dag. Hierdoor wordt de glycogeenvoorraad goed aangevuld voor de dag erna. Drink de hele dag zodat de vochtbalans goed op peil is. (Bean, 2010)

Dag van de wedstrijd

Goed ontbijten is belangrijk, 2-3 uur voor de start van de wedstrijd. Voor een langere tocht 150-200g koolhydraten in het ontbijt. Voor een tocht minder dan 2 uur 75-150g. Zorg ervoor dat je voor aanvang van de wedstrijd goed gehydrateerd bent. Vervolgens begin je al vroeg in de wedstrijd met drinken. Iedere 15 tot 20 minuten drink je 150-350 ml. Voor tochten langer dan 90 minuten moet je voedsel of sportdrank nemen om de bloedsuikerspiegel op peil te houden. Je kunt bijvoorbeeld energiegel of repen nemen. (Bean, 2010)

Na de wedstrijd

Na de wedstrijd is het belangrijk om meteen aan een goed herstel te beginnen. Drink na de wedstrijd meteen een halve liter vocht. En blijf regelmatig drinken. Neem meteen na de wedstrijd wat te eten wat veel koolhydraten bevat om de glycogeenvoorraad weer aan te vullen. Binnen 2 uur na de

wedstrijd neem je een wat grotere maaltijd met veel koolhydraten en eiwitten. De glycogeenvoorraad wordt weer goed aangevuld en de spieren herstellen sneller. (Bean, 2010)

Casus:

- Man
- 42 jaar
- 75 kg
- traint ongeveer 15 uur per week

Dagmenu week voor het evenement

	Eten	drinken	Totaal
Ontbijt	Havermout (4 eetlepels) met glas halfvolle melk en 1 appel er doorheen	Fruitiontbijt 1 groot glas water	54,8 koolhydraten 2.7g vet 7.1g eiwit kcal: 352
Ochtendsnack	Graanreep 1 stuk (bijvoorbeeld Hero) Banaan	1 groot glas water	42.3g koolhydraten 4.8g vet 3.1g eiwit Kcal: 235
Lunch	4 snee volkoren brood met kipfilet en halvarine	1 groot glas water 1 glas halfvolle melk	62.3g koolhydraten 15.2g vet 31g eiwit Kcal: 539
Middagsnack	Snoeptomaatjes Energieriep (bijvoorveeld isostrar)	1 kop thee 1 AA sportdrank	115.5g koolhydraten 4.5g vet 2.9g eiwit Kcal:520
Avondmaaltijd	Zilvervliesrijst 5 eetlepels Kipfilet 200g Broccoli 3 opscheplepels Saus (bijvoorbeeld Ketjap, zoetzuressaus, satesaus)	1 glas water	98.7g koolhydraten 11g vet 88.4g eiwit Kcal: 825
Avondsnack	Kwark 150g Sinaasappel 2 handjes amandelen ongezoeten	1 kop thee	24.7koolhydraten 29.6g vet 24.6g eiwit Kcal: 383
			Totaal: 398.3g koolhydraten 67.8g vet 157.1g eiwit 2954 Kcal

Dagmenu dag voor het evenement

	Eten	drinken	Totaal
Ontbijt	3 sneeën volkoren brood met appelstroop	Fruitontbijt 1 groot glas water	110.3g koolhydraten 2.9g vet 14.8g eiwit Kcal: 552
Ochtendsnack	Banaan Kwark 150g	1 groot glas water	34.2g koolhydraten 0.8g vet 14.2g eiwit 111Kcal
Lunch	4 sneeën volkoren brood met kipfilet en halvarine	1 groot glas water 1 glas halfvolle melk	69.3g koolhydraten 17.4g vet 36.1g eiwit Kcal 608
Middagsnack	Energieereep (isostar bijvoorbeeld) Appel	1 kop thee 1 AA sportdrink	129.1g koolhydraten 4g vet 2.4g eiwit 571 Kcal
Avondmaaltijd	Spaghetti bolognese (400 gram) Gehakt Zak groentemix	2 glas water	66.3g koolhydraten 25.1g vet 53.7g eiwit 866 Kcal
Avondsnack	Eiwit reep (bijvoorbeeld mission 1)	2 kop thee	1 koolhydraten 0.2g vet 21g eiwit 108 Kcal
			Totaal: 410.2g koolhydraten 50.4g vet 142.2g eiwit 2816 Kcal

Bijlage 7

Geachte meneer/mevrouw,

Eerder heeft u een vragenlijst ingevuld voor het onderzoek wat kijkt naar de wensen/behoefte van fietssporters voor fietssport producten en diensten die gebruikt kunnen worden in de voorbereiding voor een evenement. U heeft aangegeven mee te willen werken aan een klein vervolgonderzoek.

Op basis van de resultaten is er een voedingsschema samengesteld die u zou kunnen helpen in de voorbereiding op een fietsevenement. Hierbij wil ik uw medewerking vragen om deze vragenlijst in te vullen die gaat over het voedingsschema. Allereerst kunt u het schema doorlezen en daarna de vragen over dit schema invullen.

Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 10 minuten van uw tijd kosten. De door u verstrekte gegevens zullen uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt worden. De resultaten van de vragenlijst worden vertrouwelijk behandeld.

Indien u bereidt bent om mee te doen aan het vervolgonderzoek wordt u vriendelijk verzocht om de vragenlijst die achter dit blad zit in te vullen. Neem rustig de tijd om de vragen te beantwoorden en probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden. Er zijn geen goede en foute antwoorden.

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met Fieke Looijaard via f.looijaard@student.fontys.nl

Bij voorbaat dank voor uw medewerking!

Vriendelijke groet,

Fieke Looijaard
4^e jaars student Fontys Sporthogeschool

Voedingsschema evenementfietser

Voor een evenementfietser is het vooral belangrijk om te weten wat er gegeten moet worden de weken voor het evenement en op de wedstrijddag zelf. Daarnaast is het heel belangrijk dat de basisvoeding goed is, als deze optimaal is dan presteer je het beste (van Geel & Hermans 2015). De basisvoeding moet bestaan uit de producten van de schijf van 5.

Basisvoeding

- Groente en fruit
Belangrijk vanwege: Leveren stoffen die goed zijn voor de gezondheid.
Advies: twee ons groente en twee stuks fruit per dag.
- Aardappel, brood, rijst en pasta
Belangrijk vanwege: Koolhydraten belangrijkste brandstof voor het lichaam. Koolhydraten leveren energie.
Advies: Varieer zo veel mogelijk tussen vezelrijke producten
- Zuivel, vlees, vis en vervangers
Belangrijk vanwege: Leveren eiwitten. Deze zijn belangrijk omdat ze nodig zijn als bouwstof in de cellen en voor de aanmaak van (spier) weefsel.
Advies: Varieer zoveel mogelijk tussen verschillende soorten hierin.
- Halvarine, margarine en oliën
Belangrijk vanwege: Leveren stoffen die goed zijn voor je gezondheid. Ook vet die je uit deze voedingsstoffen haalt is goed voor de energie en is een brandstof voor je lichaam.
Advies: Eet vooral onverzadigd vet.
- Water
Belangrijk vanwege: Het op peil houden van de vochtbalans in het lichaam.
Advies: Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter vocht. (Stichting voedingscentrum Nederland, 2014)

Belangrijk hierbij is dat je weet hoeveel calorieën je dagelijks kunt eten. Dit hangt af van het geslacht, lichaamsgewicht en hoe actief je bent. Eerst kun je het rustmetabolisme uitrekenen. Het rustmetabolisme geeft aan hoeveel calorieën je lichaam verbruikt in rust.

Vrouwen: $\text{rustmetabolisme} = \text{gewicht in kilo's} \times 2 \times 11$

Mannen: $\text{rustmetabolisme} = \text{gewicht in kilo's} \times 2 \times 12$

Daarna is het belangrijk om uit te rekenen hoeveel kcal je verbruikt met de activiteit die u dagelijks doet.

Niet actief of een zittend leven: $\text{rustmetabolisme} \times 120\%$

Redelijk actief (wandelen en 1-2x per week sporten): $\text{rustmetabolisme} \times 130\%$

Matig actief (2-3x per week sporten): $\text{rustmetabolisme} \times 140\%$

Actief (Meer dan 3x per week intensieve sport): $\text{rustmetabolisme} \times 150\%$

Zeer actief (iedere dag intensieve sport): $\text{rustmetabolisme} \times 170\%$

Als je je rustmetabolisme en de kcal die je verbruikt met je activiteiten optelt dan heb je je dagelijkse caloriebehoefte. Als je deze inneemt blijf je op gewicht. Als je een hogere dan gemiddelde spiermassa hebt kun je er nog eens 150 kcal bij optellen. (Bean, 2010)

Voeding voor wielrenners

Voor wielrenners is een koolhydraatrijk dieet erg belangrijk. Koolhydraten worden omgezet in glycogeen in de spieren. Hier wordt door het lichaam de energie vandaan gehaald tijdens het wielrennen. Het is dus belangrijk om een hoge glycogeenvoorraad in de spieren te hebben om het wielrennen langer vol te kunnen houden.

Minder dan 2 uur per dag fietsen: 5-7 kg koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag.

Meer dan 4 uur per dag fietsen: 6-8 kg koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag. (Bean, 2010)

Een paar weken voor de wedstrijd

Als je in deze weken meer gaat trainen dan anders is het belangrijk om ook meer te gaan eten. Verander je calorie inname naar het energieverbruik van die dag. Het is daarnaast ook belangrijk om vaker over de dag te eten. Hierdoor wordt het glycogeen steeds goed aangevuld en blijft het energieniveau op peil. Belangrijk naast een koolhydraatrijk dieet is om ook voldoende eiwitten in te nemen voor het herstel van de spieren. (Bean, 2010)

Eén week van te voren

In deze week richt je je op het verhogen van de koolhydraten en het verminderen van de vetcalorieën. Als je hierbij ook minder gaat trainen verhoogd de glycogeenvoorraad die hard nodig is voor de wedstrijd. Hierdoor moet je ook grote maaltijden vermijden, want hierdoor wordt de voorraad glycogeen kleiner en is er kans op meer vetopslag. (Bean, 2010)

Één dag van te voren

Eet kleine maaltijden vaker op de dag. Hierdoor wordt de glycogeenvoorraad goed aangevuld voor de dag erna. Drink de hele dag zodat de vochtbalans goed op peil is. (Bean, 2010)

Dag van de wedstrijd

Goed ontbijten is belangrijk, 2-3 uur voor de start van de wedstrijd. Voor een langere tocht 150-200g koolhydraten in het ontbijt. Voor een tocht minder dan 2 uur 75-150g. Zorg ervoor dat je voor aanvang van de wedstrijd goed gehydrateerd bent. Vervolgens begin je al vroeg in de wedstrijd met drinken. Iedere 15 tot 20 minuten drink je 150-350 ml. Voor tochten langer dan 90 minuten moet je voedsel of sportdrank nemen om de bloedsuikerspiegel op peil te houden. Je kunt bijvoorbeeld energiegel of repen nemen. (Bean, 2010)

Na de wedstrijd

Na de wedstrijd is het belangrijk om meteen aan een goed herstel te beginnen. Drink na de wedstrijd meteen een halve liter vocht. En blijf regelmatig drinken. Neem meteen na de wedstrijd wat te eten wat veel koolhydraten bevat om de glycogeenvoorraad weer aan te vullen. Binnen 2 uur na de wedstrijd neem je een wat grotere maaltijd met veel koolhydraten en eiwitten. De glycogeenvoorraad wordt weer goed aangevuld en de spieren herstellen sneller. (Bean, 2010)

Casus:

- Man
- 42 jaar
- 75 kg
- traint ongeveer 15 uur per week

Dagmenu week voor het evenement

	Eten	drinken	Totaal
Ontbijt	Havermout (4 eetlepels) met glas halfvolle melk en 1 appel er doorheen	Fruitiontbijt 1 groot glas water	54,8 koolhydraten 2.7g vet 7.1g eiwit kcal: 352
Ochtendsnack	Graanreep 1 stuk (bijvoorbeeld Hero) Banaan	1 groot glas water	42.3g koolhydraten 4.8g vet 3.1g eiwit Kcal: 235
Lunch	4 snee volkoren brood met kipfilet en halvarine	1 groot glas water 1 glas halfvolle melk	62.3g koolhydraten 15.2g vet 31g eiwit Kcal: 539
Middagsnack	Snoeptomaatjes Energieereep (bijvoorbeeld isostrar)	1 kop thee 1 AA sportdrink	115.5g koolhydraten 4.5g vet 2.9g eiwit Kcal:520
Avondmaaltijd	Zilvervliesrijst 5 eetlepels Kipfilet 200g Broccoli 3 opscheplepels Saus (bijvoorbeeld Ketjap, zoetzuressaus, satesaus)	1 glas water	98.7g koolhydraten 11g vet 88.4g eiwit Kcal: 825
Avondsnack	Kwark 150g Sinaasappel 2 handjes amandelen ongezoeten	1 kop thee	24.7koolhydraten 29.6g vet 24.6g eiwit Kcal: 383
			Totaal: 398.3g koolhydraten 67.8g vet 157.1g eiwit 2954 Kcal

Dagmenu dag voor het evenement

	Eten	drinken	Totaal
Ontbijt	3 sneeën volkoren brood met appelstroop	Fruitiontbijt 1 groot glas water	110.3g koolhydraten 2.9g vet 14.8g eiwit Kcal: 552
Ochtendsnack	Banaan Kwark 150g	1 groot glas water	34.2g koolhydraten 0.8g vet 14.2g eiwit 111Kcal
Lunch	4 sneeën volkoren brood met kipfilet en halvarine	1 groot glas water 1 glas halfvolle melk	69.3g koolhydraten 17.4g vet 36.1g eiwit Kcal 608
Middagsnack	Energieereep (isostar bijvoorbeeld) Appel	1 kop thee 1 AA sportdrink	129.1g koolhydraten 4g vet 2.4g eiwit 571 Kcal
Avondmaaltijd	Spaghetti bolognese (400 gram) Gehakt Zak groentemix	2 glas water	66.3g koolhydraten 25.1g vet 53.7g eiwit 866 Kcal
Avondsnack	Eiwit reep (bijvoorbeeld mission 1)	2 kop thee	1 koolhydraten 0.2g vet 21g eiwit 108 Kcal
			Totaal: 410.2g koolhydraten 50.4g vet 142.2g eiwit 2816 Kcal

Vragenlijst

1. Als u een voedingsschema zou willen is dit dan wat u in gedachten heeft? Als u nee heeft geantwoord, hoe zou het schema er volgens u uit moeten zien?

☐ Ja

☐ Nee

2. Zijn de periodes waarvoor het schema gemaakt zijn goed? (Week voor het evenement, dag voor het evenement) Als u nee heeft geantwoord, welke periodes zou u dan graag terug willen zien?

☐ Ja

☐ Nee

3. Zijn de voedingsmiddelen die in het schema genoemd zijn naar wens? Zo nee, welke voedingsmiddelen zou u graag terug willen zien?

☐ Ja

☐ Nee

4. Zijn de dranken die in het schema genoemd zijn naar wens? Zo nee, welke dranken zou u graag terug willen zien?

☐ Ja

☐ Nee

5. Zou u graag sportsupplementen terug willen zien in het schema? Zo ja, welke sportsupplementen?

☐ Ja

☐ Nee

6. Zijn er onduidelijkheden over het schema? Zo ja, welke onduidelijkheden?

☐ Ja

☐ Nee

7. Ruimte voor opmerkingen/verbeteringen voor het schema

.....
.....
.....

Heel erg bedankt voor uw medewerking!!

Voedingsschema evenementfietser

Voor een evenementfietser is het vooral belangrijk om te weten wat er gegeten moet worden de weken voor het evenement en op de wedstrijddag zelf. Daarnaast is het heel belangrijk dat de basisvoeding goed is, als deze optimaal is dan presteer je het beste (van Geel & Hermans 2015). De basisvoeding moet bestaan uit de producten van de schijf van 5.

Koolhydraten, eiwitten en vetten geven het lichaam energie. Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof voor het lichaam. Dit is een verzamelnaam voor alle suikers in de voeding die je binnen krijgt. Hierin maken we onderscheid tussen snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten worden makkelijker omgezet in suikers en komen sneller in de bloedbaan van het lichaam en zorgen voor een sterke stijging van de suikerspiegel in korte tijd, en zorgen voor een korte verzadiging. Denk hierbij aan snoep, koek, energiegel. Langzame koolhydraten worden langzamer opgenomen en zorgen voor een langere verzadiging. Denk hierbij aan pasta, rijst, volkoren brood, fruit, groente. Eiwitten zijn belangrijk omdat ze nodig zijn als bouwstof in de cellen voor de aanmaak van (spier) weefsel. Eiwitten dienen alleen als energiebron als je lichaam het niet meer uit koolhydraten en vetten kan halen, om spierweefsel afbraak te voorkomen is het dus heel belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Na een wedstrijd of training dien je weer eiwitten te eten voor het herstel van de spieren. Bij eiwitten denk aan: kwark, eieren, vlees, vis, eiwitshake. Vet heeft een functie als bouwstof maar levert ook energie. Vetten leveren meer energie dan koolhydraten, maar koolhydraten leveren weer sneller energie (Romburgh, 2014).

Basisvoeding

- Groente en fruit
Belangrijk vanwege: Leveren stoffen die goed zijn voor de gezondheid.
Advies: twee ons groente en twee stuks fruit per dag.
- Aardappel, brood, rijst en pasta
Belangrijk vanwege: Koolhydraten.
Advies: Varieer zo veel mogelijk tussen verschillende soorten hierin.
Hoeveelheid koolhydraten in te nemen bij 2 uur op de fiets: 30-60 gram koolhydraten per uur x 2 = 60-120 gram koolhydraten.
Hoeveelheid koolhydraten in te nemen bij 6 uur op de fiets: 30-60 gram koolhydraten per uur x 6 = 180-360 gram koolhydraten. (van der Zee, 2015)
Voorbeeld: Ieder uur een energiereep + ieder uur een bidon water aangelegd met energiedrank.
- Zuivel, vlees, vis en vervangers
Belangrijk vanwege: Leveren eiwitten.
Advies: Varieer zoveel mogelijk tussen verschillende soorten hierin.
Eiwitten innemen na het fietsen: maximaal 20 gram per uur.
- Halvarine, margarine en oliën
Belangrijk vanwege: Leveren stoffen die goed zijn voor je gezondheid plus belangrijke vetten.
Advies: Eet vooral onverzadigd vet.

- Water

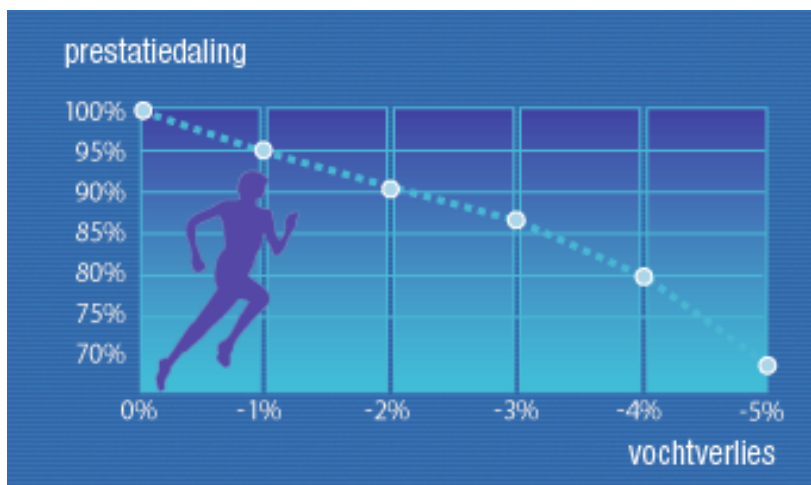
Belangrijk vanwege: Het op peil houden van de vochtbalans in het lichaam. In 90% van de gevallen is prestatiedaling te wijten aan te weinig vocht in het lichaam. Als je dorst krijgt tijdens inspanning is het al te laat. In het plaatje hieronder zie je met hoeveel procent vochtverlies je prestatie daalt.

Advies: Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter vocht. (Stichting voedingscentrum Nederland, 2014)

Vocht 5 minuten voor de start: 6-8ml dorstlessers per kg lichaamsgewicht (Dus ongeveer 1 bidon).

Vocht tijdens de wedstrijd: 2-3ml per kg lichaamsgewicht elke 20 minuten (Dus ongeveer een halve bidon, hele bidon per uur) (Van der Zee, 2015).

Bij warm weer: Dubbele aantal milliliters drinken dan hierboven. (Vierhouten & de Jong, 2015)



Calorie inname

Belangrijk bij bovenstaande basisvoeding is dat je weet hoeveel calorieën je dagelijks kunt eten. Dit hangt af van het geslacht, lichaamsgewicht en hoe actief je bent. Eerst kun je het rustmetabolisme uitrekenen. Het rustmetabolisme geeft aan hoeveel calorieën je lichaam verbruikt in rust.

Vrouwen: $\text{rustmetabolisme} = \text{gewicht in kilo's} \times 2 \times 11$

Mannen: $\text{rustmetabolisme} = \text{gewicht in kilo's} \times 2 \times 12$

Daarna is het belangrijk om uit te rekenen hoeveel kcal je verbruikt met de activiteit die u dagelijks doet:

Niet actief of een zittend leven: $\text{rustmetabolisme} \times 120\%$

Redelijk actief (wandelen en 1-2x per week sporten): $\text{rustmetabolisme} \times 130\%$

Matig actief (2-3x per week sporten): $\text{rustmetabolisme} \times 140\%$

Actief (Meer dan 3x per week intensieve sport): $\text{rustmetabolisme} \times 150\%$

Zeer actief (iedere dag intensieve sport): $\text{rustmetabolisme} \times 170\%$

Als je je rustmetabolisme en de kcal die je verbruikt met je activiteiten optelt dan heb je je dagelijkse caloriebehoefte. Als je deze inneemt blijf je op gewicht. Als je een hogere dan gemiddelde spiermassa hebt kun je er nog eens 150 kcal bij optellen. (Bean, 2010)

Voeding voor wielrenners

Voor wielrenners is een koolhydraatrijk dieet erg belangrijk. Koolhydraten worden omgezet in glycogeen in de spieren. Hier wordt door het lichaam de energie vandaan gehaald tijdens het wielrennen. Het is dus belangrijk om een hoge glycogeenvoorraad in de spieren te hebben om het wielrennen langer vol te kunnen houden. Mensen slaan automatisch al een standaard percentage koolhydraten op in de spieren en houdt dit vast, dit wordt ook wel stapelen genoemd. Normale spierglycogeenwaarden bedragen 100 tot 120 mmol per kg spier. Door stapelen kan deze opdrijven tot 150-200 mmol per kg spier.

Minder dan 2 uur per dag fietsen: 5-7 kg koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag.

Meer dan 4 uur per dag fietsen: 6-8 kg koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag. (Bean, 2010)

Een paar weken voor de wedstrijd

Als je in deze weken meer gaat trainen dan anders is het belangrijk om ook meer te gaan eten. Verander je calorie inname naar het energieverbruik van die dag. Het is daarnaast ook belangrijk om vaker over de dag te eten, denk hierbij aan 5 a 6 keer per dag. Zorg dat je bij elke maaltijd iets van koolhydraten en iets van eiwitten inneemt. Bij eiwitten niet meer dan 20gram per kleine maaltijd. Hierdoor wordt het glycogeen steeds goed aangevuld en blijft het energieniveau op peil. Belangrijk naast een koolhydraatrijk dieet is om ook voldoende eiwitten in te nemen voor het herstel van de spieren. (Bean, 2010)

Eén week van te voren

In deze week richt je je op het verhogen van de koolhydraten en het verminderen van de vetcalorieën. Als je hierbij ook minder gaat trainen verhoogd de glycogeenvoorraad die hard nodig is voor de wedstrijd. Hierdoor moet je ook grote maaltijden vermijden, want hierdoor wordt de voorraad glycogeen kleiner en is er kans op meer vetopslag. (Bean, 2010)

Één dag van te voren

Eet kleine maaltijden vaker op de dag. Hierdoor wordt de glycogeenvoorraad goed aangevuld voor de dag erna. Drink de hele dag zodat de vochtbalans goed op peil is. (Bean, 2010)

Dag van de wedstrijd

Goed ontbijten is belangrijk, 2-3 uur voor de start van de wedstrijd. Voor een langere tocht 150-200g koolhydraten in het ontbijt. Voor een tocht minder dan 2 uur 75-150g. Zorg ervoor dat je voor aanvang van de wedstrijd goed gehydrateerd bent. Vervolgens begin je al vroeg in de wedstrijd met drinken. Iedere 15 tot 20 minuten drink je 150-350 ml. Voor tochten langer dan 90 minuten moet je voedsel of sportdrink nemen om de bloedsuikerspiegel op peil te houden. Je kunt bijvoorbeeld energiegel of repen nemen. (Bean, 2010)

Richtlijnen eten/drinken op de fiets:

- Ieder uur een energiereep. (Isostar high energie reep, Born bitesizebar, OTE energiebar)
- Ieder uur een Bidon water aangelegd met bijvoorbeeld Isostar hydrated and perform, Born drink, OTE energydrink.

Na de wedstrijd

Na de wedstrijd is het belangrijk om meteen aan een goed herstel te beginnen. Drink na de wedstrijd meteen een halve liter vocht. En blijf regelmatig drinken. Neem meteen na de wedstrijd wat te eten wat veel koolhydraten bevat om de glycogeenvoorraad weer aan te vullen. Binnen 2 uur na de wedstrijd neem je een wat grotere maaltijd met veel koolhydraten en eiwitten. De glycogeenvoorraad wordt weer goed aangevuld en de spieren herstellen sneller. (Bean, 2010)

Casus:

- Man
- 42 jaar
- 75 kg
- traint ongeveer 15 uur per week

Dagmenu week voor het evenement

	Eten	drinken	Totaal
Ontbijt	Havermout (4 eetlepels) met glas halfvolle melk en 1 appel er doorheen	Fruitiontbijt 1 groot glas water	54,8 koolhydraten 2.7g vet 7.1g eiwit kcal: 352
Ochtendsnack	Graanreep 1 stuk (bijvoorbeeld Hero) Banaan	1 groot glas water	42.3g koolhydraten 4.8g vet 3.1g eiwit Kcal: 235
Lunch	4 snee volkoren brood met kipfilet en halvarine	1 groot glas water 1 glas halfvolle melk	62.3g koolhydraten 15.2g vet 31g eiwit Kcal: 539
Middagsnack	Snoeptomaatjes Energieriep (bijvoorbeeld isostrar)	1 kop thee 1 AA sportdrank	115.5g koolhydraten 4.5g vet 2.9g eiwit Kcal:520
Avondmaaltijd	Zilvervliesrijst 5 eetlepels Kipfilet 200g Broccoli 3 opscheplepels Saus (bijvoorbeeld Ketjap, zoetzuresaus, satesaus)	1 glas water	98.7g koolhydraten 11g vet 88.4g eiwit Kcal: 825

Avondsnack	Kwark 150g Sinaasappel 2 handjes amandelen ongezouten	1 kop thee	24.7koolhydraten 29.6g vet 24.6g eiwit Kcal: 383
			Totaal: 398.3g koolhydraten 67.8g vet 157.1g eiwit 2954 Kcal

Dagmenu dag voor het evenement

	Eten	drinken	Totaal
Ontbijt	3 sneeën volkoren brood met appelstroop	Fruitontbijt 1 groot glas water	110.3g koolhydraten 2.9g vet 14.8g eiwit Kcal: 552
Ochtendsnack	Banaan Kwark 150g	1 groot glas water	34.2g koolhydraten 0.8g vet 14.2g eiwit 111Kcal
Lunch	4 sneeën volkoren brood met kipfilet en halvarine	1 groot glas water 1 glas halfvolle melk	69.3g koolhydraten 17.4g vet 36.1g eiwit Kcal 608
Middagsnack	Energieereep (isostar bijvoorbeeld) Appel	1 kop thee 1 AA sportdrink	129.1g koolhydraten 4g vet 2.4g eiwit 571 Kcal
Avondmaaltijd	Spaghetti bolognese (400 gram) Gehakt Zak groentemix	2 glas water	66.3g koolhydraten 25.1g vet 53.7g eiwit 866 Kcal
Avondsnack	Eiwit reep (bijvoorbeeld mission 1)	2 kop thee	1 koolhydraten 0.2g vet 21g eiwit 108 Kcal
			Totaal: 410.2g koolhydraten 50.4g vet 142.2g eiwit 2816 Kcal

