

# Heerlijk Hardlopen Challenge Borne 2025

De kracht van de eerste stap!

Een samenwerking van



Gemeente  
**Borne**

Mede mogelijk gemaakt door:



## Challenge in het kort

### *Intentie*

- 25 inwoners (opnieuw) leren hardlopen;
- na afloop blijven deelnemers in beweging;
- het plezier en de fitheid neemt toe.

### *Aanbod*

- 5-weekse cursus Heerlijk Hardlopen \*;
- Deelnamekosten €15 dankzij subsidie;
- 1.5u les per week in kleine groepjes;
- aandacht voor looptechniek, ademhaling en mindfulness.

### *Promotie*

Door gemeente Borne via de website en social media. Met flyer, een ervaringsverhaal en interviews.

### *Aantallen*

Belangstellenden**	42
Deelnemers 2025	27
Cursus afgerond	23

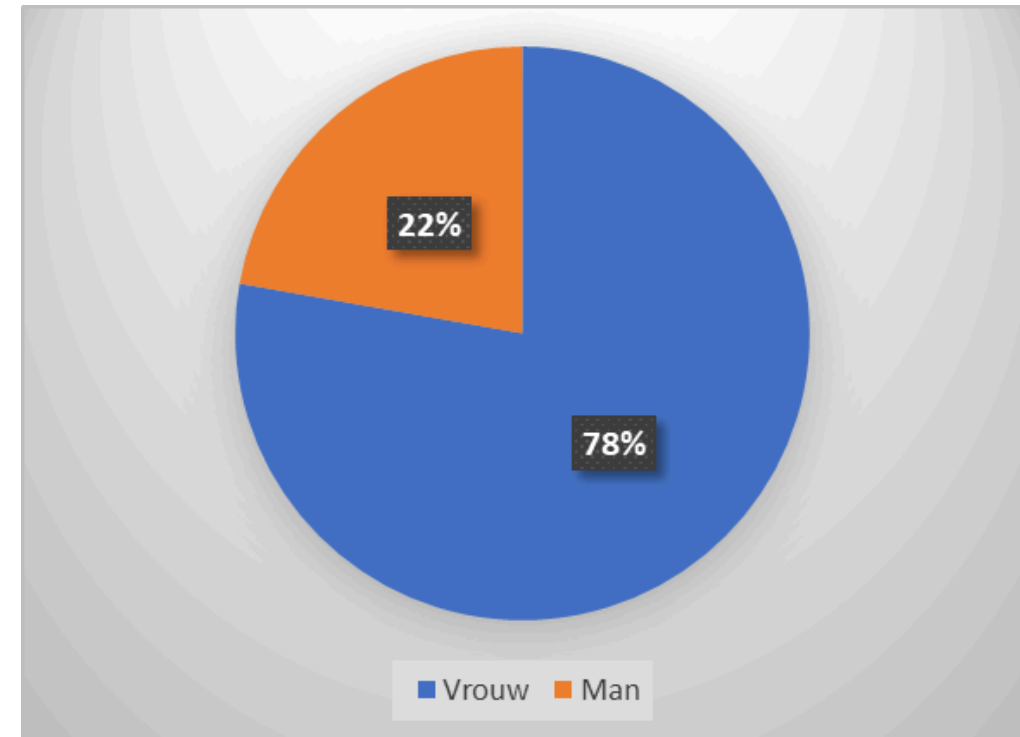
\* door een MindfulRun instructeur

<https://www.inbewegingontspannen.nl/heerlijk-hardlopen-challenge-borne/>

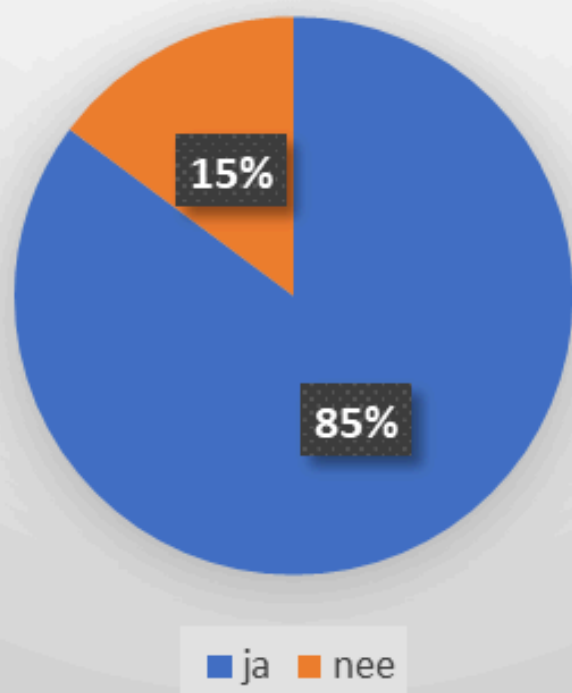
\*\* een deel van hen volgt alsnog in 2026 de cursus (zonder subsidie)

## Over de deelnemers

78% vrouwen van 27 deelnemers totaal.



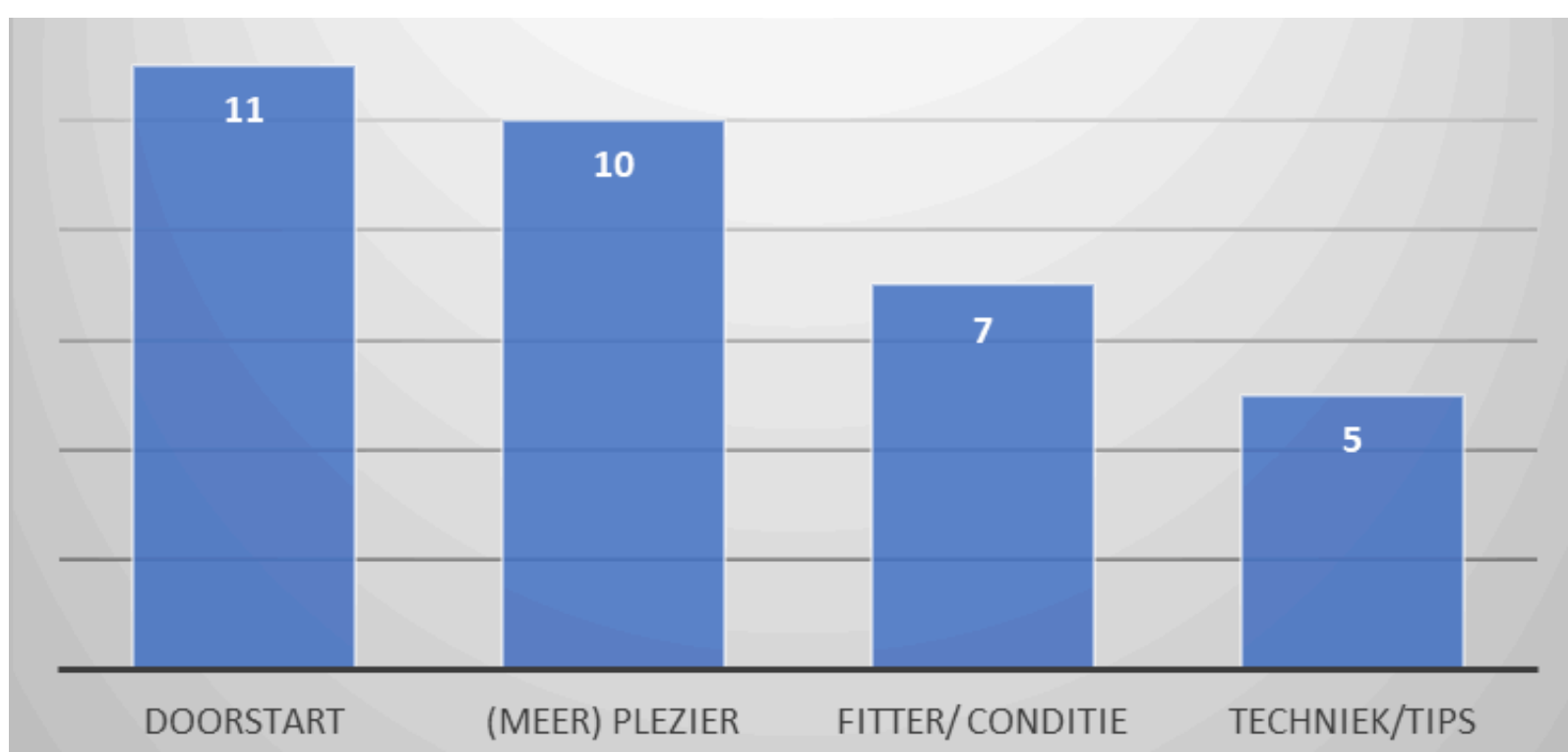
Heb je ervaring met hardlopen als sportactiviteit?



85% heeft voorafgaand aan de start ervaring met hardlopen.

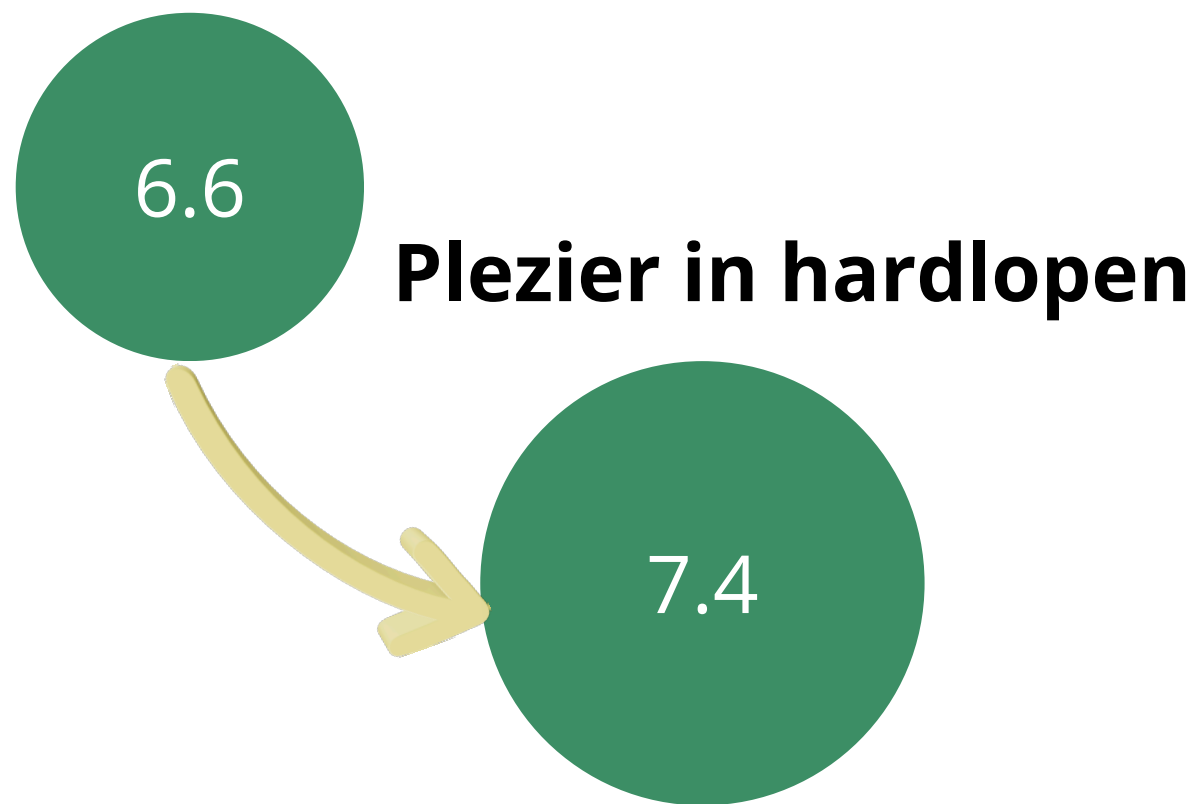
4 deelnemers hebben de cursus niet afgerond, waarvan 2 met en 2 zonder hardlooperervaring uit het verleden.

Opnieuw willen hardlopen en meer plezier beleven aan het hardlopen zijn de belangrijkste motivaties om deel te nemen aan de cursus:

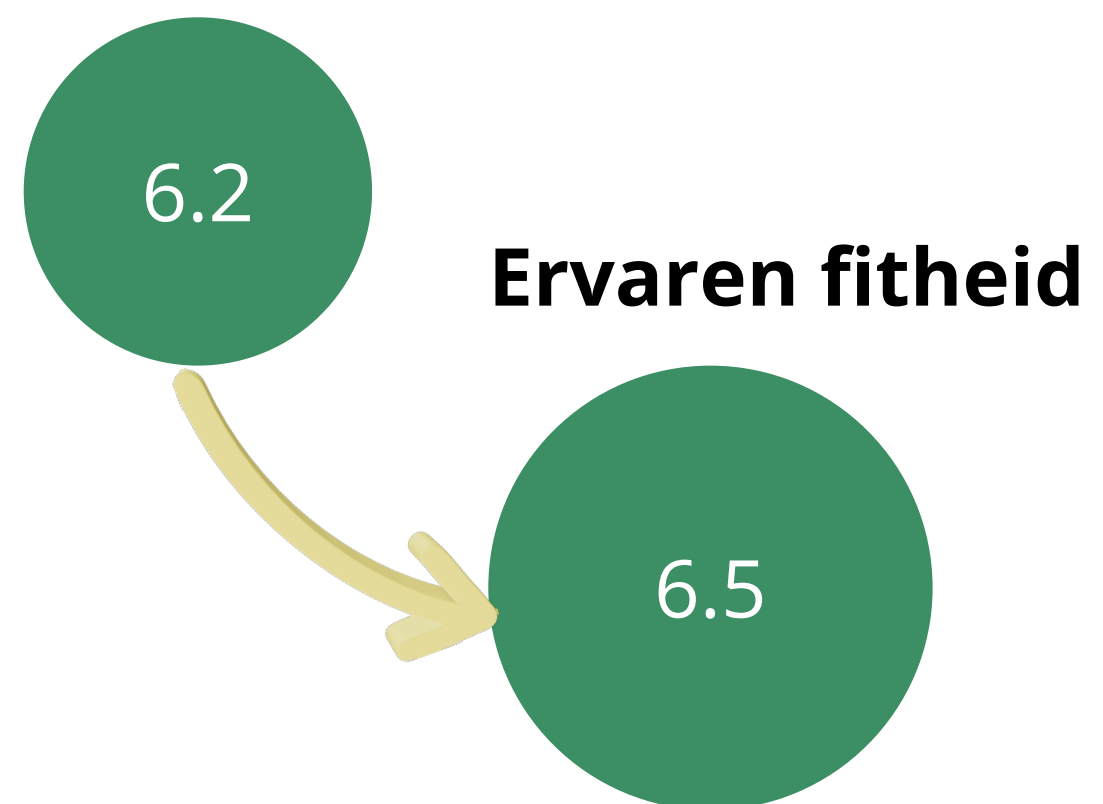


## Intentie versus praktijk

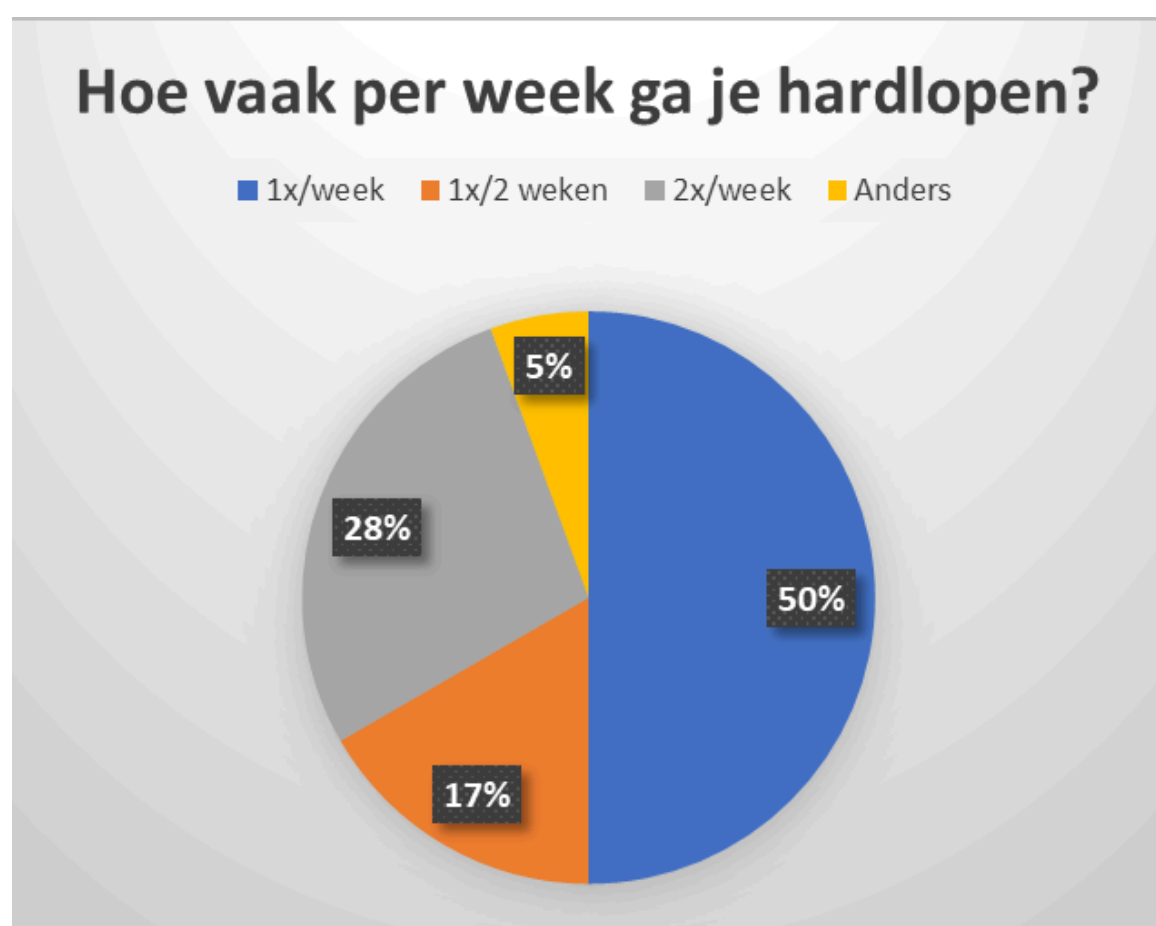
6 weken na afloop volgende een 1-meting.  
Het resultaat van 20 respondenten:



De deelnemers ervaren duidelijk meer plezier in hardlopen. Een enkeling blijft gelijk. De 2 deelnemers zonder hardloopervaring, rapporteren een 7 en 8 als beleving.



11 deelnemers geven de fitheid nog een zelfde cijfer als bij de 0-meting; 6 deelnemers een punt hoger; 3 deelnemers denken minder fit te zijn.



Op 3 deelnemers na is iedereen nog actief met hardlopen bij de 1-meting.

1x/ week hardlopen is populair.

Samen zijn ze onderweg door het Twentse landschap, in totaal 95km per week!

Exclusief de afstand van 3 respondenten die zonder afstandmeting lopen.



## Korte termijn effecten

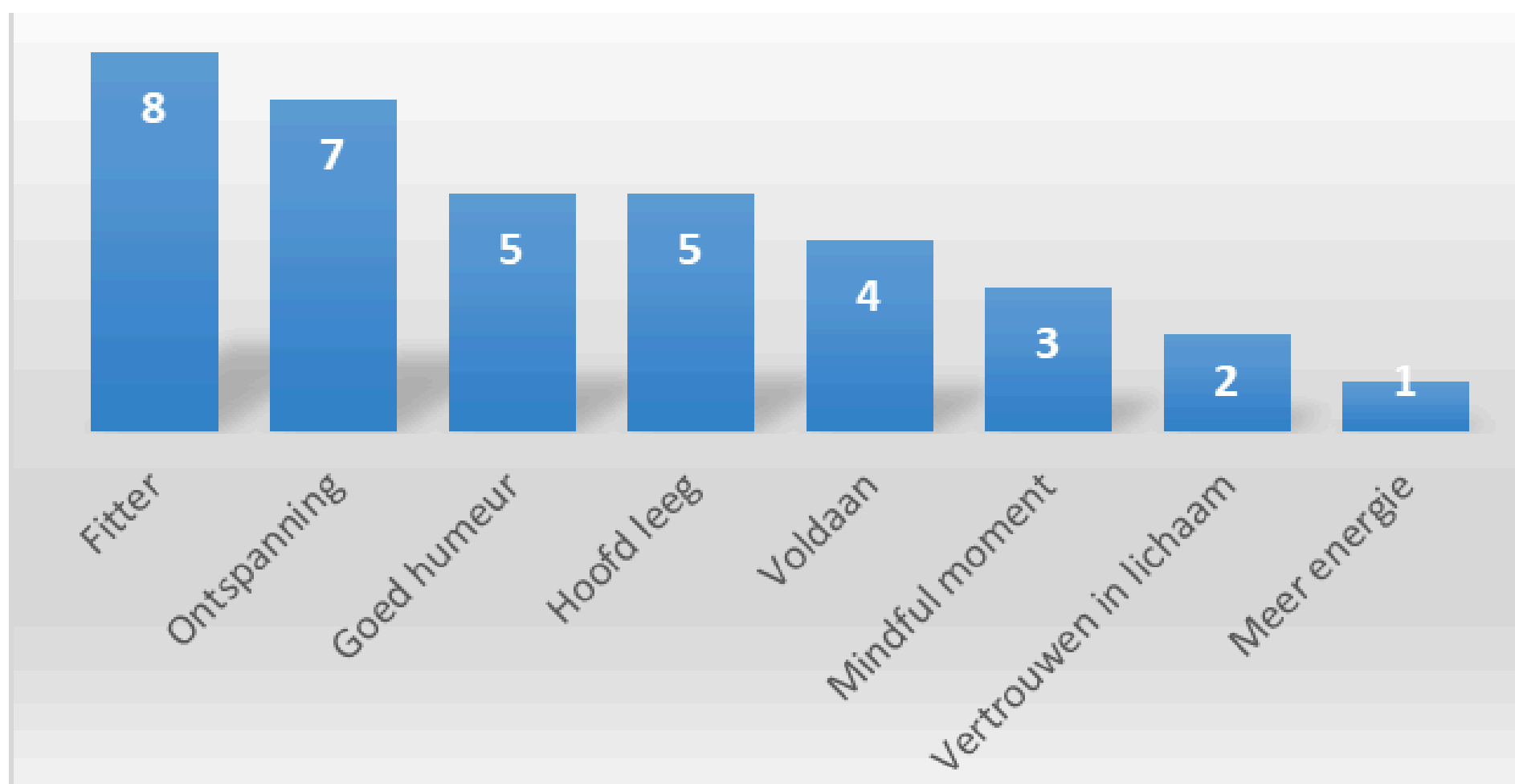
De deelnemers zijn gevraagd te omschrijven hoe ze zich voelen door het hardlopen (weer) op te pakken:

*“De geleerde technieken in de trainingen hebben me zeker geholpen. Ik loop nu met meer plezier en focus me niet meer zo op afstanden en tijden.”*

Verschillende reacties geven de toename van het mentaal welbevinden aan.

Enkele deelnemers hebben door het hardlopen (na een ziekteproces) weer opnieuw vertrouwen gekregen in hun lichaam.

Dat zijn prachtige bevindingen, naast de toegenomen fitheid.

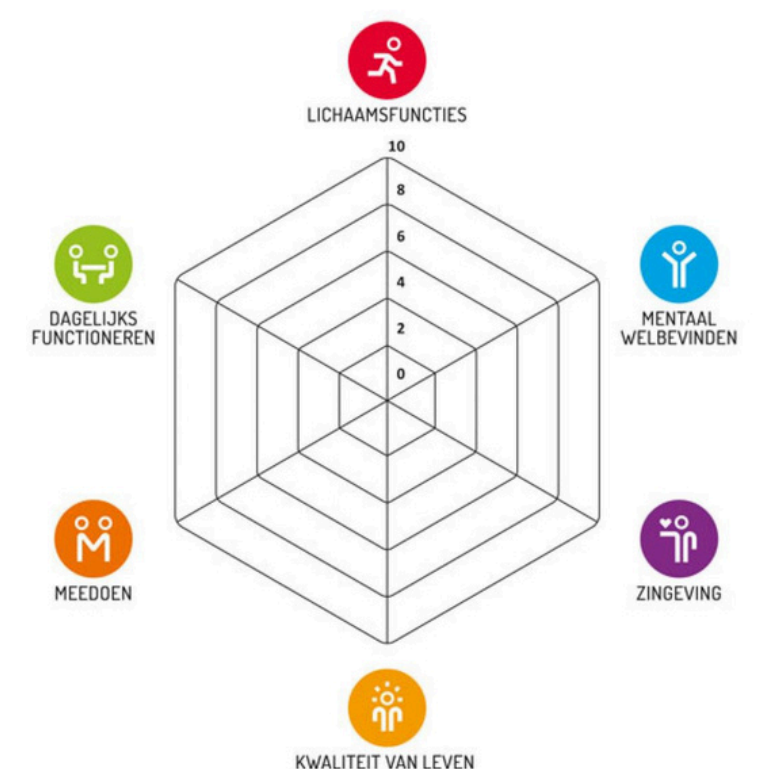


***Heerlijk Hardlopen Challenge  
= Positieve Gezondheid in de praktijk!***



*De lessen lekker buiten in de natuur.  
Een prachtig decor om oefeningen te doen.*

*Elke groep deelnemers, nieuw en onbekend voor elkaar. Toch gezelligheid onderweg en met aanmoediging naar elkaar. Verbinding als motiverende factor.*



## Dankbaarheid

Deelnemers zijn blij met de cursus, hieronder enkele reacties:

*“Het was een fijne clinic wat voelde als een nieuwe start.”*

*“Het was een goede start van het voornemen weer met hardlopen te beginnen. Deze trainingdagen gaven mij de focus op ontspanning en lopen in plaats van competitie en lopen.”*

*“Mijn beeld van hardlopen is veranderd en ik vind het leuker dan voor jouw cursus.”*

*“Ik vond het een heel leuke unieke cursus. Sloot precies bij mijn behoefte aan. De combinatie hardlopen/mindfulness is zeer interessant. De ademhaling pas ik vaak toe! De mindfulness gedeelte pas ik ook toe op wandelen.”*

*“De cursus heeft mij geholpen tijdens het hardlopen ontspanning en rust te ervaren, ipv de focus op pijntjes en vermoeidheid te hebben.”*

*“Ik heb de training als zeer prettig ervaren. Het belangrijkste wat ik van de cursus heb geleerd is om meer te genieten van het hardlopen. Minder bezig zijn met het ‘moeten’ waarbij ik binnen een bepaalde tijd wilde lopen. Ik ben nu veel meer bezig met het moment van het hardlopen zelf, mijn ademhaling, de omgeving. Ook met de ademhalingsoefeningen ben ik een stuk fijner gaan hardlopen.”*

*“De kracht van de cursus is de toegankelijkheid voor ieder niveau. Ervaringgewijs en praktijkgericht beleven van de impact van oefeningen. Voor mij persoonlijk resulteerde het in creëren van (meer) ontspannen inspanning (ontspannen sporten).”*

## De volgende stap...

De kracht van de eerste stap is bewust de ondertitel. Voor ieder mens dat vanuit een inactieve levensstijl in beweging komt, is de gezondheidswinst het grootst. Maar voor iedereen is in beweging blijven zeker van belang.

De Heerlijk Hardlopen Challenge laten zien dat inwoners gemotiveerd zijn om (opnieuw) te leren hardlopen:

- meer aanmeldingen dan de 25 deelnemersplaatsen;
- 6 weken na afloop van de cursus nog steeds actief;
- toegenomen plezier in hardlopen en onderweg naar meer ervaren fitheid.

Stel dat elke gemeente in Provincie Overijssel dit zou doen, wat een grote impact is er dan mogelijk:

- een gezonde(re) samenleving die hoger scoort op de Beweegrichtlijn;
- met plezier in beweging blijven, ter bevordering van de fysieke en mentale gezondheid van inwoners;
- aandacht voor de ademhaling, als belangrijke dagelijkse basis;
- meer Positieve Gezondheid in de samenleving!

De Heerlijk Hardlopen Challenge Borne heeft een prachtig format opgeleverd dat zich gemakkelijk laat herhalen in andere gemeenten. Ik doe graag mee!

Sportieve groet, Melanie Mecklenfeld

[melanie@inbewegingontspannen.nl](mailto:melanie@inbewegingontspannen.nl)  
[www.inbewegingontspannen.nl](http://www.inbewegingontspannen.nl)

