

Ruud Stokvis

## DE POPULARISERING VAN HET HARDLOPEN\*

De gewoonte om op de openbare weg hard te lopen is niet lang geleden ontstaan. Het begon in de jaren zeventig en sindsdien zijn er voortdurend meer lopers bijgekomen. Dit is minder vanzelfsprekend dan het lijkt. De 'aerobics revolutie' in de VS was van grote betekenis voor de concretisering van belangstelling voor lichaamsoefening (*fitness*) in hardlopen. De verspreiding van deze 'revolutie' volgde een specifiek patroon dat wordt gedemonstreerd aan de hand van de grootstedelijke marathons.

### Inleiding

Zonder dat zij haast hebben, zijn er veel mensen die hardlopen. In 1997 waren dat er in Nederland 2,7 miljoen. Daarvan waren er 550.000 die twee of meer maal per week hardliepen. De overige 2.150.000 personen renden minstens eenmaal per maand (Trendbox 1998: 3). Dat is niet altijd zo geweest. Het hardlopen is in de twintigste eeuw lange tijd beperkt gebleven tot de georganiseerde sport, als een van de disciplines die in het kader van atletiekclubs werd beoefend. Daarnaast werd hardlopen al vanaf de begintijd van de georganiseerde sport, dus vanaf het eind van de negentiende eeuw, als een basisactiviteit voor andere sporten beschouwd (Mulier 1894). Op een gegeven ogenblik is het hardlopen als het ware aan deze georganiseerde sportwereld ontvlogen en een op zichzelf staande activiteit geworden waar een groot deel van de bevolking zich mee is gaan bezig houden. Zo had de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) in 1999 87.698 leden, waarvan circa 60% tot de hardlopers behoorde. Dat is dus slechts 2,5 % van alle hardlopers, of 9% van degenen die minstens twee maal per week lopen. In dit stuk probeer ik deze popularisering van het hardlopen te verklaren.

Het hardlopen dat thans beoefend wordt is grotendeels te beschouwen als een van de vier hoofdvormen waarin de moderne *fitness* zich voordoet. Met moderne *fitness* bedoel ik de actieve belangstelling voor lichaamsoefening zonder wedstrijdoogmerk zoals die vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw ontstaan is (Stokvis 2003). De andere hoofdvormen zijn *aerobic dancing*, gymnastiek en krachttraining. *Aerobic dancing* en gymnastiek worden voornamelijk

door vrouwen gedaan, krachttraining voornamelijk door mannen (Middelkamp 1999: 28, 53). Bij het hardlopen zijn beide geslachten ruim vertegenwoordigd, in Nederland in een verhouding van 61% mannen en 39% vrouwen (Trendbox 1998: 4). De verklaring voor de popularisering van het hardlopen moet geplaatst worden in het kader van een meer algemene verklaring van de ontwikkeling van de *fitness*.

In een eerder artikel (Stokvis 2003) heb ik, in navolging van Featherstone (1982: 22), proberen aan te tonen dat de moderne belangstelling voor *fitness* voortkomt uit het dominant worden van een slankheidscultuur en dat binnen die cultuur esthetische idealen met betrekking tot het uiterlijk een grotere rol spelen dan het streven naar gezondheid. Naarmate het, door een overvloed aan voedsel en een verminderde noodzaak tot bewegen in het dagelijkse leven, moeilijker werd een slank en gespierd lichaam te handhaven ziet men de sociale betekenis ervan en de waardering ervoor toenemen.

Het gaat hier om het ontstaan van nieuwe vormen van zelfbeheersing ten aanzien van voeding en beweging. In verschillende werken heeft de sociaal-historicus Peter N. Stearns (1997, 1999) dit voor Amerika geanalyseerd. Zijn betoog geldt ook voor Europa. Daar heeft zich globaal eenzelfde ontwikkeling voorgedaan. Het komt erop neer dat de strikte gedragsstandaarden uit de Victoriaanse tijd aan het eind van de twintigste eeuw nog steeds doorwerken. Maar die standaarden moeten worden aangepast aan nieuwe situaties, zoals de organisatie van arbeid in grote ondernemingen, de verschuiving naar een dienstverlenende economie, het consumentisme en de vermindering van ongelijkheid tussen mannen en vrouwen (Stearns 1999: 46). Het gevolg hiervan is dat gedragsstandaarden op sommige gebieden versoepeld zijn en op andere gebieden juist strikter zijn geworden. Toenemende striktheid is onder meer bij de houding ten aanzien van het lichaam waar te nemen, in het bijzonder ten aanzien van dikte (Stearns 1999: 277).

Moderne *fitness* kan in dit verband als een nieuwe vorm van zelfdwang beschouwd worden, de dwang die men zichzelf oplegt om regelmatig aan lichaams oefening te doen. Dit artikel is toegespitst op de vraag hoe en waarom van de vele mogelijke vormen van lichaams oefening juist het hardlopen een van de voornaamste vormen van *fitness* werd.

Hardlopen doet zich in tal van variaties voor. Onder Engelse hardlopers wordt een discussie gevoerd over de vraag wanneer men slechts een *jogger* is en wanneer men zich een hardloper (*runner*) mag noemen. Het gaat dan om de vraag hoeveel mijl men gemiddeld per uur moet lopen om zich als *runner* te mogen beschouwen. De *runners* die een serieuze kans hebben om een wedstrijd te winnen, worden als echte *athletes* beschouwd (Smith 1998: 181). Er zijn aanzienlijke verschillen in de afstand die men pleegt te lopen, de snelheid waarmee men dat doet, hoe vaak men loopt en het sociale verband waarin men dat doet. Dat kan individueel zijn of met meer personen, onder vakkundige leiding of zonder enige leiding (Delnoij 2004). Sommigen vertrekken van hun

huis, anderen zoeken speciale gebieden uit. Men kan alleen eigen routes lopen, trainen voor speciaal georganiseerde rondes of af en toe eens meedoen aan een officiële wedstrijd. In dit laatste geval gaat het bij verreweg de meeste deelnemers meer om het deelnemen dan om het winnen. Zoals gezegd, betrekkelijk weinig hardlopers lopen tegenwoordig in het kader van een traditionele sportvereniging.

Omdat het hardlopen zich in vele variaties is gaan voordoen zal ik beginnen met één vorm nader te bezien, namelijk de marathon. Ik kies juist deze variant omdat het een duidelijke vorm is, waar tamelijk veel gegevens over beschikbaar zijn en omdat de deelname aan marathons een indicatie is van de ontwikkeling van het hardlopen in het algemeen. Het is moeilijk precies te zeggen voor hoeveel andere hardlopers één marathonloper staat. Ik ga ervan uit dat als het hardlopen eenmaal een grootschalig beoefende activiteit is, de meer getalenteerden en ambitieuzen zich gaan onderscheiden van hun medelopers door steeds meer te trainen en langere afstanden te lopen, net zo lang tot zij een marathon kunnen volhouden. Het zullen er meer zijn, naarmate de algemene belangstelling voor het hardlopen toeneemt.<sup>1</sup>

In het eerste deel van dit artikel beschrijf ik de popularisering en internationalisering van het marathonlopen en probeer ik die ontwikkeling te verklaren. Daarin komt naar voren dat de specifieke ontwikkeling van het marathonlopen niet uitsluitend een gevolg is van de popularisering van het hardlopen, maar ook verbonden is met andere ontwikkelingen. In het tweede deel behandel ik de vraag waarom binnen de ontwikkeling van de *fitness* juist het hardlopen een zoveel beoefende activiteit werd en ga ik na of de popularisering van het hardlopen in Nederland past in het beeld van de internationale popularisering van deze activiteit.

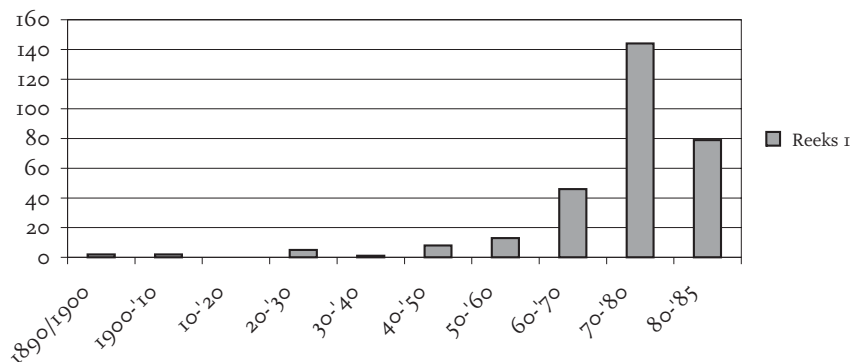
### Oorsprong van de marathon

Bij de marathon is een tijd binnen de drie uur snel. Het wereldrecord is thans 2 uur 4 minuten en 55 seconden (behaald door Paul Tergat in 2003 in Berlijn). De meeste deelnemers aan de hedendaagse grootscheepse marathons doen er langer dan drie uur over en een aanzienlijke minderheid zelfs meer dan vier uur. De langzamen mogen er over het algemeen maximaal 5 uur over doen, daarna wordt het parcours vrij gegeven voor het normale verkeer en vindt geen officiële registratie van de aankomst meer plaats. Er worden vanaf 1970 in steeds meer grote steden ter wereld en ook in heel veel kleine plaatsen marathons georganiseerd, waaraan in de loop van de jaren tachtig en negentig tienduizenden lopers zijn gaan deelnemen. Bij de meeste van deze deelnemers gaat het, zoals al gezegd, niet om de wedstrijd, ze proberen de prestatie te volbrengen om ruim 42 kilometer hard te lopen (Cooper 1992: 244).

Jonah J. 'Bud' Greenspan, author and television producer, asked a recent Boston Marathon finisher why he had run the torturous 26 mile 383 yard distance without hope of victory. 'Man', said the nineteen-year-old, 'I finished' (Lucas 1976: 137).

Even opvallend als de toename van het aantal marathonlopers is de toename van het aantal marathons. Het vergt een grote organisatorische inspanning, zeker in een dichtbevolkte omgeving met veel verkeer, om een traject van ruim 42 kilometer een flink deel van de dag vrij van verkeer te maken, zodat het vaak zeer grote aantal deelnemers ongestoord door andere verkeersdeelnemers hun gang kan gaan. Op de marathonagenda van 2003 werden in de vs 121 marathons aangekondigd en in de rest van de wereld 310, waarvan in Nederland 16 ([www.time-to-run.com/calendar](http://www.time-to-run.com/calendar)). Uit een overzicht (figuur 1) van alle marathons ter wereld die meer dan twintig maal georganiseerd zijn blijkt duidelijk hoe recent de populariteit van de marathon is.

**FIGUUR 1** Internationaal overzicht van marathons die vaker dan 20 maal georganiseerd zijn, naar decennium van première



Bron: <http://www.mattolriver.com/LongRunM.htm> (bewerking tot tabel r.s.)

De traditie om bij wijze van sport over lange afstanden hard te lopen of te snelwandelen is al enkele eeuwen oud. Het gaat dan om de Engelse traditie van het *pediatrijsme*, wedstrijden of recordpogingen georganiseerd door vermogende, vaak aristocratische geldschieters, die knechten of andere figuren uit de volksklassen lieten hardlopen of snelwandelen over vrij grote afstanden, en dan onderling weddenschappen afsloten op de overwinning of de recorddoorbraak (Kloeren 1935). Deze traditie bleef tot in het begin van de twintigste eeuw voortbestaan, waarbij ook niet-aristocratische promotors de wedstrijden of recordpogingen organiseerden (Lucas 1976: 128). Het *pediatrijsme* stond echter in scherp contrast met de wijze waarop in de negentiende eeuw het wandelen in het dagelijkse leven gecultiveerd werd. In *Eine Kulturgeschichte des Spazier-*

*ganges* analyseerde Gudrun M. König op subtiële manier de wijze waarop de wandeling in de publieke ruimte gestalte kreeg in de zelfpresentatie van de stedelijke burgerbevolking. Het werd in Europese steden gecultiveerd als een vorm van genieten van de buitenlucht, waarbij men demonstratief aangaf dat men er geen werk te verrichten had. In parken, op promenades en stadswallen ontmoette men elkaar en toonde men zich op ontspannen wijze aan anderen. De wandeling werd een van belangrijkste mogelijkheden waar jonge mannen en vrouwen elkaar konden ontmoeten (König 1996: 29, 230). Dit ontspannen wandelen van de burgerij in de buitenlucht stond in scherp contrast met het om geldprijzen wedijveren van de snelwandelaars uit de volksklassen.

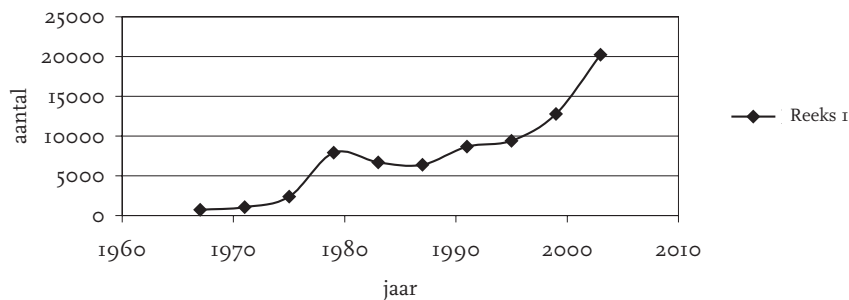
Tussen het ontstaan van de marathon en het *pediatrisme* lijkt geen verband te bestaan. De marathon werd voor het eerst opgezet bij de organisatie van de eerste Olympische Spelen in 1896 te Athene. Daarbij greep de initiatiefnemer, Baron Pierre de Coubertin, terug op de mythe over de Atheense koerier Pheidippides die, nadat de Atheners de Perzen in 490 vce bij Marathon verslagen hadden, de blijde boodschap rennend naar Athene gebracht zou hebben en toen stierf (Lucas 1976: 122). Van dit verhaal is niets terug te vinden in het verslag dat Herodotus enkele decennia later van de slag bij Marathon gaf (Herodotus ed. 1972: 430). Het is een typische uiting van de pogingen van Baron de Coubertin om de moderne Olympische Spelen in verband met de Griekse Oudheid te brengen en daarmee het prestige van deze manifestatie te verhogen (McAloon 1981: 144). De deelnemers aan de Spelen kwamen over het algemeen uit hogere sociale lagen. Het waren amateurs, die dus geen geldprijzen ontvingen. Ze vormden een jeugdige, moderne fractie binnen de hogere burgerij, het milieu waarin eveneens het ontspannen wandelen gecultiveerd werd. De associatie van amateursport met de sportbeoefening in de klassieke oudheid droeg bij tot de sociale acceptatie ervan. Voor 1970 werden vrijwel geen andere grootschalige marathons dan die voor de Olympische Spelen georganiseerd. Incidenteel (zie tabel 1) werden wel lokaal georiënteerde marathons met een betrekkelijk klein aantal deelnemers georganiseerd. Wereldkampioenschappen atletiek met een marathon worden pas sinds 1983 gehouden.

### **De popularisering van de marathon in Amerika**

De oudste jaarlijkse marathon is die van Boston, die al sinds 1897 plaatsvindt. De initiatiefnemers van dit evenement werden duidelijk geïnspireerd door de introductie van de marathon tijdens de eerste Olympische Spelen van 1896. Dit bleef, zoals gezegd, lange tijd een lokaal georiënteerd evenement voor amateurs, waar door het ontbreken van geldprijzen duidelijk afstand van het *pediatrisme* genomen werd. Tot 1945 deden er nooit meer dan enkele tientallen lopers aan mee, in de jaren vijftig liepen er rond de 200 atleten mee, daarna nam het aantal toe van 197 in 1960 tot 741 in 1967. In 1969 waren het er voor

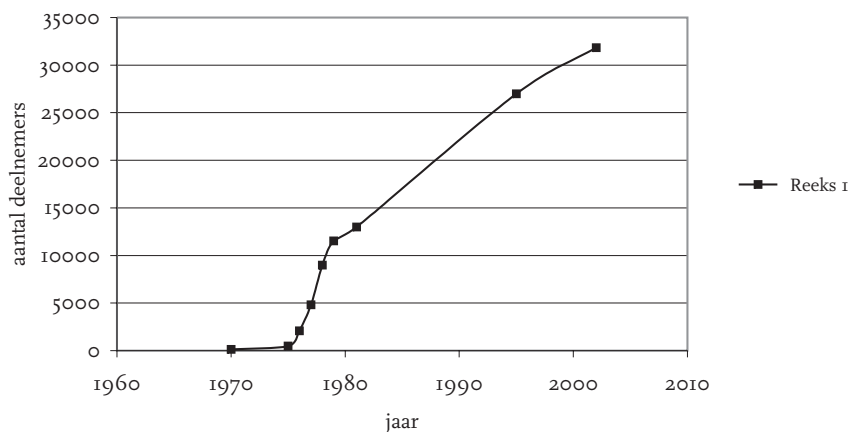
het eerst meer dan 1000. Een grote sprong in het aantal deelnemers vond plaats tussen 1977 en 1979, van 2.810 tot 7.897. Veel meer deelnemers liet de organisatie lange tijd niet toe. De beperking van het aantal werd na 1996 losgelaten, met als gevolg een nieuwe groeispurt (figuur 2).

**FIGUUR 2** Deelnemers Boston marathon 1967-2003



Bron: Boston Athletic Association. [www.baa.org/BostonMarathon/Participation.asp](http://www.baa.org/BostonMarathon/Participation.asp)

**FIGUUR 3** Deelnemers marathon New York 1970-2002



Bron: Diverse verspreide mededelingen voor jaren zeventig, 1981, 1983, 1995 en 2002. De periode tussen 1983 en 1995 is een interpolatie

De marathon van Boston geldt, naast die van de Olympische Spelen, als de meest eerbiedwaardige marathon. Maar het was de marathon van New York, voor het eerst georganiseerd in 1970, die het grote voorbeeld werd voor alle marathons die daarna kwamen (Cooper 1992: 244). Tussen 1970 en 1975 bleef de marathon van New York, net als andere marathons, een tamelijk kleinschalige gebeurtenis. In 1974 en 1975 deden er niet meer dan 500 hardlopers aan mee, was er weinig belangstelling van het publiek en de media en was het par-

cours, een aantal ronden door het Central Park, niet goed afgezet, zodat de lopers paardrijders, fietsers, wandelaars en honden op hun weg troffen. In 1976 was het aantal deelnemers uitgebreid tot 2000, in 1977 waren dat er 5000, in 1981 ca.13.000, in 1995 27.000 en in 2002 waren het er meer dan 30.000 (zie figuur 3) (Cooper 1992: 250). Cooper geeft zowel een organisatorische als een meer algemeen sociale verklaring voor de populariteit die de marathon van New York vanaf 1976 verwierf. Zij benadrukt het belang van de ontwikkeling van een professionele organisatie achter de marathon, die zorgde voor publiciteit, sponsors, een nieuw geschikt parcours door een groot deel van New York, deelname van beroemde hardlopers, medische controle, tijdopname van alle deelnemers en aantrekkelijke shirts voor de deelnemers.

Het is de vraag of met deze verklaring, waarin vooral de lokale organisatorische aspecten centraal staan, het succes van deze marathon voldoende verklaard wordt. Terecht wijst Cooper ook op de opkomst in New York van een categorie van jonge en hoog opgeleide managers en professionals met een grote belangstelling voor gezondheid, uiterlijk en het gezelschap van gelijken (Cooper 1992: 246, 249). Dit is de categorie die Florida later aanduidde met de term *creative class*. De leden van deze klasse worden volgens hem gekenmerkt door de voorkeur voor een actieve levensstijl, waarbij ze hun lichaam als maakbaar beschouwen, iets waaraan gewerkt kan worden (Florida 2002: 170, 176). Een slank en gespierd uiterlijk werd volgens Florida belangrijk op de arbeidsmarkt. Het ging gelden als teken van betrouwbaarheid en representativiteit (ibid.: 179). Veel van deze mensen gingen hardlopen. Zij vormden het rekruteringsveld waaruit de lopers voortkwamen die vanaf de jaren zeventig aan marathons gingen meedoen.

De reorganisatie van de New Yorkse marathon van 1976 kwam erop neer dat deze brede categorie werd aangeboord om het deelnemersveld van de marathon uit te breiden. Door de reorganisatie werd de marathon niet alleen iets voor de kleine groep van atleten die al langer meededen, maar werden de meest ambitieuze lopers uit de *creative class* verlokkt om ook marathons te gaan lopen. Beschouwt men in termen van Rogers (1995) de kleine groep van met de traditionele atletiek organisaties verbonden marathonlopers als de pioniers bij deze activiteit, dan zou men deze jonge managers en professionals als de *early adopters* kunnen beschouwen. Zij adopteerden wel het marathonlopen, maar niet het verenigingsverband van de pioniers. Deze *early adopters* vormden weer een voorbeeld voor anderen om aan de marathon deel te gaan nemen.

### **Internationale diffusie van de marathon**

Sassen heeft erop gewezen dat gedurende de laatste decennia van de twintigste eeuw enkele *global cities* de financieel-economische centra van de wereldeconomie zijn geworden. In deze centra vindt men een concentratie van hoog

opgeleide managers en professionals die het gespecialiseerde werk verrichten dat een sturende invloed op de wereldeconomie heeft, naast een categorie van laaggeschoolden die allerlei laagbetaalde diensten verrichten ten behoeve van de managers en professionals. In de onderlinge wedijver tussen steden om tot vestigingsplaats van ondernemingen gekozen te worden ziet men tal van initiatieven op recreatief en cultureel gebied om een aantrekkelijk milieu voor managers en professionals te scheppen (Sassen 1994: 7), de mensen die Florida omschrijft met de term 'creatieve klasse'. Het organiseren van een grote jaarlijkse marathon werd een van de manieren om een stad voor een groot publiek op een feestelijke manier te tonen en daardoor nationale en internationale bekendheid te geven. Dit gebruik van de marathon als stedelijk promotiemiddel vond plaats in het spoor van de succesvolle reorganisatie van de marathon van New York. De verbreiding van grootscheeps opgezette marathons over wereldsteden (tabel 1) is echter niet alleen te verklaren uit internationale stedelijke wedijver. Deze marathons zouden nooit zoveel deelnemers hebben kunnen trekken als de belangstelling voor het hardlopen als vorm van fitness in de welvarende delen van de wereld niet sterk was gegroeid.

**TABEL 1** Diffusie marathons over nationale hoofdsteden 1970-2000 (Europa/N-Amerika)

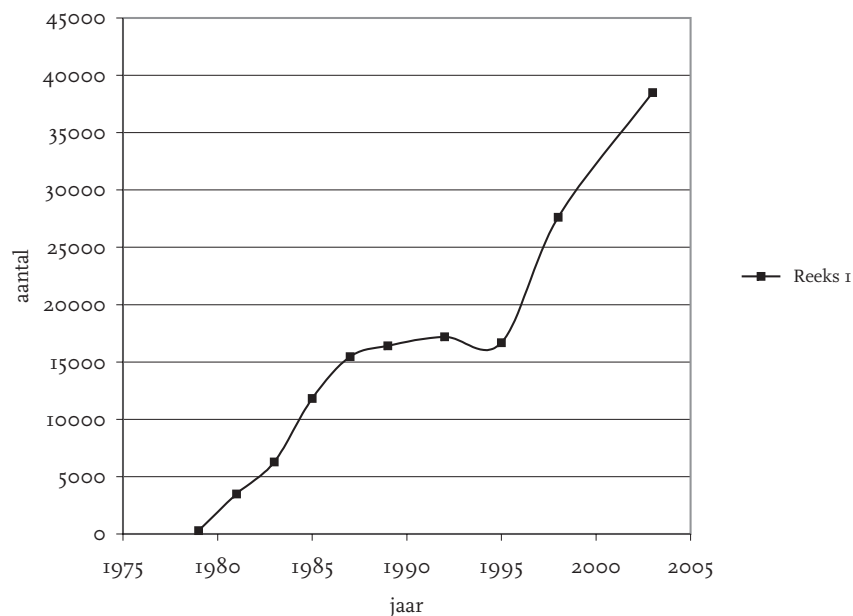
	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000
New York	X (1970)	X	X	X	X	X	X
Berlijn		X (1974)	X	X	X	X	X
Amsterdam		X (1975)	X	X	X	X	X
Ottawa		X (1975)	X	X	X	X	X
Parijs			X (1976)	X	X	X	X
Madrid			X (1977)	X	X	X	X
Warschau			X (1978)	X	X	X	X
Stockholm			X (1979)	X	X	X	X
Dublin			X (1980)	X	X	X	X
Moskou				X (1981)	X	X	X
Londen				X (1981)	X	X	X
Helsinki				X (1983)	X	X	X
Wenen				X (1984)	X	X	X
Budapest					X (1987)	X	X
Boekarest						X (1992)	X
Oslo						X (1993)	X
Praag						X (1995)	X
Rome						X (1995)	X
Athene							X (1996)

Bron: diverse websites



Vooral bij de eerste marathons, die van Boston, New York, Berlijn, Amsterdam, Ottawa en Parijs, is mooi te zien hoe het marathongebeuren begint als een betrekkelijk beperkte activiteit en vervolgens na een reorganisatie aantrekkelijk gemaakt wordt voor veel grotere aantallen niet aan sportverenigingen gebonden hardlopers. Zo varieerde in Berlijn (fig. 4) het aantal deelnemers tussen 1974 en 1980 tussen de 286 en de 368, toen volgde een reorganisatie die het aantal deelnemers in 1981 op 3486 bracht. In de jaren daarna steeg het aantal deelnemers snel. Het stabiliseerde zich in de periode rond de val van de muur en steeg na 1996 weer snel.

**FIGUUR 4** Deelnemers marathon Berlijn 1974-2003



In Amsterdam was de stijging van het aantal marathonlopers relatief gering: van 311 in 1976 tot 802 in 1981 en 1650 in 1989. Deze marathon bleef, door het uitblijven van een reorganisatie die het evenement meer toegankelijk maakte voor niet bij verenigingen aangesloten lopers, lange tijd in de pioniersfase steken. In 2004 was het aantal deelnemers toegenomen tot 5.399. Dit nog altijd betrekkelijk kleine aantal hangt behalve met het achterwege blijven van reorganisatie ook samen met de concurrentie van de marathon van Rotterdam, die van meet af aan wel voor een bredere groep deelnemers open stond.<sup>2</sup> De marathon van Parijs telde in de eerste drie jaar niet meer dan 100 tot 150 deelnemers. Maar voor 1979 werd, in expliciete navolging van New York ([parismarathon.com/1999/99us/22marathons.html](http://parismarathon.com/1999/99us/22marathons.html)), de wedstrijd sterk gereorganiseerd. In alle twintig arrondissementen werden boulevards afgezet, zodat er een route ontstond waarin de stad in volle glorie naar voren kwam. Dat leidde

in dat jaar tot een deelnemersaantal van circa 5000. Dit aantal steeg geleidelijk tot omstreeks 7000 in 1990, daarna versnelde de toename tot 30.000 in 2004. De marathons van wat latere oorsprong hadden een veel massaler begin, omdat er van meet af veel publiciteit aan gegeven werd en ze zo opgezet werden dat een relatief groot aantal deelnemers verwerkt kon worden. Ze konden het New York-model volgen. De marathon van Chicago, die in 1977 voor het eerst werd gehouden, had meteen al 4200 deelnemers. Die van Dublin begon in 1980 met 2100 deelnemers. Voor de eerste marathon in Londen in 1981 meldden zich 20.000 mensen aan, van wie er 7.747 werden toegelaten. Moskou had nog een opstartfase van 2 jaar. In 1981 begon men daar met 300 deelnemers, maar in 1983 waren dat er 4000 en vervolgens steeg dit aantal tot 18.684 in 1990.

### De 'aerobics' revolutie

Wanneer we de marathons als indicator voor de ontwikkeling van de massale belangstelling voor het hardlopen nemen, dan zou men kunnen stellen dat die vanaf het eind van de jaren zestig langzaam maar zeker in Amerika begon en vanaf het midden van de jaren zeventig in Europa. Wedijver tussen steden biedt een verklaring voor de internationale diffusie van de marathon als een vorm van hardlopen. Maar de ontwikkeling van de belangstelling en het atletische vermogen van zo velen om aan een marathon deel te nemen in al die steden wordt er niet door verklaard. De kern van een verklaring daarvoor moet gezocht worden in de algemene uitbreiding van de belangstelling voor hardlopen in veel landen ter wereld. De marathon is hier een meetbare uiting van.

Voor de wijze waarop het hardlopen zich in Amerika verspreidde, zijn slechts incidentele, anekdotische gegevens beschikbaar. In de jaren zestig van de vorige eeuw was het duidelijk nog een uitzonderlijke activiteit. Dat komt naar voren in wat Florida schrijft over de *running guru* Dr. George Sheenan. Die begon in 1963 op 45-jarige leeftijd met hardlopen. Omdat hij zich er als oudere man voor geneerde, deed hij dat in de achtertuin van zijn huis. Later ging hij de straat op 'despite the honking horns and the sounds of laughter from the cars that passed him' (Florida 2002: 171). Maar ruim vijftien jaar later beschrijft John Updike uitgebreid hoe zijn hoofdpersoon, de Toyota dealer Harry Angstrom (Rabbit), in de buurt van zijn woning aan het joggen is (Updike 1982: 208-215). Kennelijk was het hardlopen toen al een bekende mode geworden in de middenklasse. In die tijd verschenen er ook foto's in de krant waarop de president van de vs, Jimmy Carter (1976-1980), joggend afgebeeld stond. President Bill Clinton (1992-2000), die zich ook regelmatig joggend liet afbeelden, volgde een bekend patroon voor mannen van zijn leeftijd en achtergrond. Met deze foto's toonden de presidenten aan de bevolking dat zij fitte en vitale mannen waren, die hun persoonlijk leven onder controle hadden.

Dat de behoefte aan lichaamsvoeding, die in de loop van de jaren zestig in Amerika ontstond (Stokvis 2003: 448), zich zo duidelijk uitte in belangstelling voor hardlopen, wordt begrijpelijk door de prestigieuze wetenschappelijke onderbouwing te bezien die juist het hardlopen kreeg als middel om iets te doen aan de fatale uitwerking van een overvloed aan voedsel en een tekort aan fysieke inspanning. Centraal hierbij was het boek van K.H. Cooper: *Aerobics*, dat in 1968 verscheen. Cooper legde als een van de eersten<sup>3</sup> aan een breed publiek uit dat gezondheid en slankheid vooral gediend waren met vormen van relatief langdurige gematigde inspanning, waarbij sprake was van extra gebruik van zuurstof. Daardoor zou de gezondheid van hart, longen, bloedsomloop en de andere organen en de spieren het meest bevorderd worden (Cooper 1969: 9). Hij noemde een reeks van sporten die dit langdurige gebruik van zuurstof stimuleerden, maar stelde: 'If you were to ask me, finally, what exercise can be used most effectively, I'd have no hesitancy about recommending running' (Cooper 1969: 25). De algemene werking van *aerobics* en in het bijzonder hardlopen die Cooper garandeerde was dat men er fitter, slanker en meer alert van werd en er meer uithoudingsvermogen door kreeg (Cooper 1969: 78).

Dat juist het boek van Cooper zo invloedrijk werd is goed te begrijpen als men zijn positie en de lotgevallen van de term *aerobics* beziet. Van 1964 tot 1966 werkte Cooper bij de *National Aeronautics and Space Administration* (NASA) aan een project dat erop gericht was astronauten trainen voor ruimte-reizen. Op basis van zijn betrokkenheid bij de ruimtevaart schreef hij *Aerobics*. Dat betekende dat zijn boek geassocieerd werd met de meest prestigieuze wetenschappelijke en technologische projecten van zijn tijd. Projecten die in het centrum van de prestigiestrijd tussen de vs en de u s s r stonden. Het aanzien van zijn boek werd bevorderd door de aanbevelingen van een belangrijke senator, William Proxmire, die schreef dat hartziekten de nummer één doder in Amerika waren en dat Cooper met zijn boek de belangrijkste bijdrage aan de bestrijding daarvan had geleverd (Cooper 1969: viii). In een tijd dat de voor de volksgezondheid schadelijke combinatie van overvloedige voeding en tekort aan beweging in de medische statistieken naar voren kwam, werd zo vanuit prestigieuze hoek een middel aangeboden om deze schadelijke werking effectief te voorkomen: hardlopen over langere afstanden.

Het prestige van Cooper met zijn NASA-achtergrond was onder meer belangrijk om de gêne te overwinnen die het hardlopen in de publieke ruimte aanvankelijk opriep. De wijze waarop men zichzelf in de openbaarheid presenteerde bij het wandelen in de vrije tijd was, zoals König (1996) heeft aangetoond, al vanaf het eind van de achttiende eeuw gevormd door tal van gedragsstandaarden. Deze gedragsstandaarden hadden betrekking op het vertoon van een ontspannen genieten van de natuur en het gezelschap van de medemensen. Het vergde een duidelijke versoepeling van deze standaarden alvorens het hardlopen op straat ermee verzoend kon worden. Ik verwees al naar de aanvankelijke gêne van *running guru* Sheenan, die in de jaren zestig begon met in zijn

tuin hard te lopen. Cooper was zich van deze gêne bewust. Als alternatief voor hardlopen adviseerde hij te wandelen, dat wekte minder gêne op. 'For those who are timid about being conspicuous, this can be a deciding difference' (Cooper 1969: 45). Hij achtte wandelen in aerobisch opzicht echter minder effectief dan hardlopen. Ook hardlopen op een band, binnenshuis, kon als vervanging voor hardlopen buiten dienen. Het gaf een 'satisfying advantage for those who are shy about exercising in front of the neighbors' (ibid.). Het verminderen van de gêne om op de openbare weg hard te lopen, vormt een van de vele facetten van het informaliseringsproces dat Wouters (1990) als kenmerkend heeft aangemerkt voor de Westerse samenlevingen van de twintigste eeuw en in het bijzonder van de jaren zestig en zeventig. Florida benadrukt dat vooral leden van de 'creatieve klasse' een voorkeur hebben voor informele omgangsvormen (2002: 117). Minder dan anderen voelen deze mensen zich geremd om in het openbaar te gaan hardlopen.

De lotgevallen van de term *aerobics* maken duidelijk dat deze aandacht voor het hardlopen gezien moet worden in het kader van de toename van de algemene belangstelling voor *fitness*. Cooper werkte vooral met mannen, maar hij was ervan overtuigd dat *aerobics* ook goed was voor vrouwen. Alleen, zo schreef hij, slaagde hij er niet in vrouwen tot regelmatige duurtraining te brengen. Wel begreep hij dat vrouwen zich wilden inspannen als het leuk was, bijvoorbeeld bij het dansen. Daar wilden zij zich wel bij in het zweet werken (Cooper 1969: 83). Deze gedachte werd in 1969, kort na het verschijnen van *Aerobics*, opgepakt door de vrouw van een Amerikaanse luchtmacht officier, die jazzdanscursussen gaf voor vrouwen van het toen nog vrijwel geheel mannelijke luchtmacht personeel. Deze Jacki Sorensen wist de term *aerobics* te associëren met danspasachtige lichaams oefeningen voor vrouwen op de maat van populaire muziek (Manning 2000). De term *aerobics*, hoewel geïntroduceerd door Cooper, heeft in de specifieke betekenis die Sorensen eraan gegeven heeft wereldwijde bekendheid gekregen. Sorensen slaagde erin haar conceptie van *aerobics* om te zetten in een enorme internationale keten van op *franchise*-basis met haar verbonden sportscholen. Later volgden andere ondernemende figuren haar voorbeeld. Enkelen van hen wisten hun organisatie tot ware *fitness* imperia uit te bouwen.<sup>4</sup>

Zo werd een oorspronkelijk min of meer wetenschappelijke bedoelde term, die betrekking had op een fysiologisch proces van zuurstofverbranding, naar betekenis toegespitst op een van de vele mogelijke vormen van lichaams oefening waarmee die verbranding tot stand kan worden gebracht: het uitvoeren van danspasachtige lichaams oefeningen op de maat van populaire muziek. De populariteit van deze specifieke vorm van *aerobics* en die van het hardlopen maken deel uit van dezelfde *fitness*-beweging die vanaf het eind van de jaren zestig begon. De naam van Cooper zelf is verbonden gebleven aan de zogenaamde *Coopertest*, een test waarbij men zijn conditie meet door in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand hardlopend af te leggen.

## Hardlopen in Nederland

De wijze waarop de *fitness* revolutie, in de vorm van de popularisering van het hardlopen, in Nederland doorbrak, heb ik bestudeerd door na te gaan wanneer er in studies en beleidsnota's over sport en lichaamsoefening in Nederland sprake is van hardlopen als een veel voorkomende activiteit. In de Sportnota 1958 van het toenmalige Nederlandsch Olympisch Comité (NOC) volgt op een overzicht van het aantal sportbeoefenaren dat lid is van een sportvereniging de mededeling dat de niet-georganiseerde sportbeoefenaren niet geteld zijn. Daartoe rekenen de auteurs een aantal beoefenaren van de 'kano-, tennis-, volleybal-, wandel-, zeil- en zwemsport'. Dit aantal wordt op enkele honderdduizenden geschat. Hardlopers vielen in dit verband toen kennelijk nog niet op (NOC 1958: 53). In *Medische begeleiding in de sport* (1968: 133) heeft de sportarts Mosterd het over 'het – mogelijk tijdelijke – enthousiasme voor sportbeoefening op oudere leeftijd (boslopen, "trotten" enzovoort)'. De auteur besteedt hier verder geen aandacht aan, hij zag het als een modegril van enkelen. Duidelijk is dat er in 1968 sprake was van ouderen die door bossen liepen en *trotten* (= draven, flink stappen), een woord dat later in verband met het hardlopen niet meer gebruikt werd. Het duidt erop dat er sprake was van iets nieuws, waarvoor nog geen duidelijke term bestond. Ook in *Sport 70*, een in 1970 uitgebrachte nota namens alle sportorganisaties in Nederland, krijgt het hardlopen nauwelijks aandacht. De eerste grote inventarisatie van de sportbeoefening in Nederland resulteerde in het rapport *Sportbeoefening en zijn organisatiegraad* (Manders en Kropman 1974). De inventarisatie is gebaseerd op survey-gegevens die tussen oktober 1971 en februari 1972 verzameld werden. De categorie hardlopen is in dit rapport afwezig, evenals de categorie *joggen*. Wel was er de categorie *trimmen*. Maar die kan niet zonder meer gelijk gesteld worden aan hardlopen. Er wordt in het rapport een onderscheid gemaakt tussen twee soorten van *trimmen*: conditietraining en boslopen. Over het *trimmen* wordt geschreven dat verschillende trimactiviteiten in feite onder andere sporttakken, zoals gymnastiek, zwemmen, atletiek of wandelen geplaatst zouden moeten worden. Vanwege het spraakgebruik heeft men toch maar de rubriek *trimmen* ingevoerd (Manders en Kropman 1974: 18). *Trimmen* in de vorm van boslopen werd door 4,4% van de mannen beoefend en stond daarmee op de veertiende plaats bij de door mannen beoefende sporten. Bij vrouwen wordt deze activiteit niet vermeld en in de totaalrangorde verdwijnt de activiteit uit beeld. Hoe grondig het rapport van Manders en Kropman ook is, de hardlopers waren hen niet als een nieuwe duidelijke categorie opgevallen. Dat was eveneens het geval in een rapport van dezelfde auteurs uit 1982 met gegevens uit 1978 (Manders en Kropman 1982). Hardlopen viel voor het eerst duidelijk op in weer een nieuw rapport uit 1987, waarin gegevens uit 1984 gerapporteerd werden. *Trimmen/joggen* bleek toen opeens met 17% de vijfde plaats in te nemen van meest beoefende sportieve activiteiten (Manders en Kropman 1987: 11).

Het is opmerkelijk dat het hardlopen in het survey-onderzoek zo laat zichtbaar werd. Delnoij (2004: 47) vermeldt bijvoorbeeld dat de door de atletiekvereniging AAC georganiseerde strandloop haar topjaren tussen 1975 en 1982 kende met als hoogtepunt 8500 deelnemers. Nieuwe sociale verschijnselen worden kennelijk via surveys pas gesignaleerd als ze al een tijd in ontwikkeling zijn.

Voor de periode na 1984 zijn we voor de reconstructie van de ontwikkeling van het hardlopen in Nederland op andere bronnen aangewezen, waarbij anders geteld werd. In een rapport uit 2003 van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) over sport wordt de ontwikkeling van de beoefening van de verschillende takken van sport voor de bevolking tussen de 6 en 79 jaar tussen 1979 en 1999 vermeld. In 1979 neemt trimmen/joggen volgens het SCP-rapport met 8,1%, samen met tennis, de zevende plaats in van de meest beoefende sportieve activiteiten.<sup>5</sup> In 1991 haalt het de vierde plaats met 10,5% van de bevolking, in 1999 bedraagt het percentage 8,1% en neemt hardlopen de achtste plaats in. Hardlopen was dus aan het eind van de jaren zeventig in opkomst, maar viel toen nog niet erg op. Dat veranderde snel daarna. In 1984 nam het met 17% de vijfde plaats in. Na die tijd krijgen we een andere reeks, gebaseerd op andere metingen, maar daaruit blijkt dat het hardlopen ten opzichte van de andere sporten een belangrijke plaats blijft innemen, variërend van de vierde plaats in 1991 tot de achtste plaats in 1999 en de vijfde plaats in 2001. Langer gevestigde veel beoefende sporten (gymnastiek, schaatsen, zwemmen, wandelen en fietsen) stagneerden vanaf de jaren tachtig in de groei van het aantal beoefenaren of gingen achteruit. Twee nieuwe activiteiten komen sinds die tijd naar voren: fitness/aerobics dat bij de eerste melding in 1991 9,1% beoefenaren heeft en verder groeit tot 12,8% (3e plaats) in 1999 en *skeelers/skaten*, dat in 1999 ineens verschijnt met 11% (4e plaats) (SCP 2003: 83, 87). De opkomst van deze laatste sport kan nadelig zijn geweest voor het aantal hardlopers. Het gaat in beide gevallen om een op de openbare weg plaatsvindende duursport met loopachtige bewegingen. Na de snelle opkomst vanaf eind jaren zeventig is het hardlopen constant een veel beoefende vorm van lichaamsoefening gebleven. In de tijd ervoor werd er ook wel wat hardgelopen, maar de hardlopers vormden toen in Nederland nog geen duidelijke voor het beleid van overheid en sportorganisaties herkenbare categorie.

Over de sociale kenmerken van de eerste Nederlanders, die betrokken waren bij de ontwikkeling van het hardlopen als vorm van lichaamsoefening, zijn geen systematische gegevens aanwezig. Maar er zijn wel aanwijzingen dat mensen met managementfuncties in de jaren zeventig tot de eerste *trimmers* en *joggers* behoorden. *Trimmen* werd gezien als een middel ter preventie van de in die tijd zogenoemde *managersziekten*: hart- en vaatziekten (Stokvis 1979: 39). In *Sport 70* is sprake van het wegwerken van het buikje (NSF 1970). Er werd in die tijd ook wel gesproken van anti-buik clubs (Heere en Kappenburg 2001: 120). Dat verwijst naar mensen die kantoorarbeid verrichten. Deze categorie is sinds die tijd alleen maar groter geworden temidden van de andere

categorieën werknemers. Het is vermoedelijk de voornaamste rekruteringsgroep voor de huidige legioenen van hardlopers. Van tal van directeuren van banken, hoge ambtenaren en professionele beroepsbeoefenaren werd in de loop der tijd bekend dat ze hardliepen. Ex-minister Pieter Winsemius is daar het voorbeeld bij uitstek van. Hij deed al in 1981 aan een marathon mee (*NRC Handelsblad* 19/04/'05). Daarmee was hij in Nederland een van de *early adopters*. Ook van andere zakenlieden (Storm (Aegon) en Kist (ING)) en politici (Pronk, Rosenmüller, De Hoop Scheffer) is bekend dat zij aan hardlopen doen. Voor hen zal het, naast de persoonlijke genoegens die het hen verschafte, dezelfde functie van presentatie van flinkheid en beheersing hebben gehad als bij presidenten in Amerika het geval was. In het eerder genoemde Trendbox onderzoek van 1997 worden gegevens over het inkomensniveau van de hardlopers vermeld. Voor mensen met een bovenmodaal inkomen is het trimmen/joggen meer dan voor de lagere-inkomens categorieën de hoofdsport, in het bijzonder het één keer per week *trimmen/joggen*. Dit bevestigt de indruk dat leden van de nieuwe middenklassen, die gedeeltelijk samenvallen met Florida's *creative class*, relatief sterk bij het hardlopen vertegenwoordigd zijn en dat deze activiteit vanuit die categorie verder verspreid is (Trendbox 1998, Socio-demografische variabelen).

## Conclusie

De grote aantallen deelnemers aan marathons die in de loop van de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw verschijnen, getuigen van de verspreiding en populariteit van het hardlopen onder nog veel grotere aantallen, die zich met minder kilometers tevreden stellen. De internationale verspreiding van de marathons laat zien dat Amerikaanse voorbeelden werden gevolgd. Het voorbeeld van prestigieuze steden als Boston en New York werd overgenomen in de hoofdsteden van vele andere landen.

Ook de gedachte dat hardlopen belangrijk is voor gezondheid, *fitness* en uiterlijk is vooral van Amerikaanse herkomst. Vanuit Amerikaanse elitegroepen heeft de gewoonte van het hardlopen zich over de Amerikaanse middenklassen verspreid en tegelijkertijd over de rest van de wereld. Ook in het buitenland, bijvoorbeeld Nederland, lijkt het een elitecategorie als de *managers* te zijn geweest, die de eerste hardlopers buiten de wedstrijdsport opleverden. Via hen is de activiteit door steeds grotere delen van de moderne middenklassen overgenomen.

De opkomst van *fitness*, waarvan het hardlopen een belangrijk onderdeel vormt, is te begrijpen als reactie op de nadelige werking van de combinatie van een overvloed aan voedsel en een tekort aan beweging, die kenmerkend is voor moderne welvarende samenlevingen (waarbij opnieuw de vs vooropliep). Die nadelige werking had in de ogen van steeds meer mensen niet alleen betrek-

king op de gezondheid, maar ook op het uiterlijk. Dat het hardlopen deel uitmaakt van de algemene opkomst van de belangstelling voor *fitness* blijkt wel uit de gang van zaken met de term *aerobics*. Cooper introduceerde die term als algemeen fysiologisch begrip. Het hardlopen zag hij als de meest effectieve vorm om de voordelen van *aerobics* te verwerven. Maar de term zelf werd geaneexeerd voor een heel andere vorm van *fitness*, het oefenen van spieren en bloedsomloop door middel van danspassen en sprongen op muziek. Aan hardlopen en *aerobics* in de hedendaagse zin werd dezelfde werking toegekend, maar *aerobics* werd vooral een activiteit voor vrouwen, terwijl mannen de meerderheid vormen bij het hardlopen. Voor zowel mannen en vrouwen werd een slank en vitaal uiterlijk van toenemend belang om zich te handhaven en te profileren in werk en liefde.

## Noten

\* Dit artikel is tot stand gekomen in het kader van het project 'Transformaties in de sport'. Het WJH Mulier Instituut, centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek, ontvangt van 2002 tot 2005 subsidie voor dit project. Giseline Kuipers, Stef Aupers en Nico Wilterdink bedank ik voor hun waardevolle commentaar op eerdere versies van dit stuk.

1 Het blijft zelfs niet bij de marathonafstand van ruim 42 kilometer. Een relatief klein aantal 'virtuozen' (Weber in Gerth en Mills 1977: 287) gaat zich toeleggen op steeds grotere 'ultra-afstanden' van vijftig kilometer of meer.

2 De afwezigheid van een overzicht van het aantal deelnemers per jaar, dat voor de meeste marathons wel beschikbaar is, beschouw ik als een gebrek aan professionaliteit, dat de organisatie van deze marathon lange tijd gekenmerkt heeft.

3 Binnen de internationale top atletiek bestond dit inzicht al langer. Het werd voor het eerst in de topatletiek geïntroduceerd door de Duitse sportarts Ernst van Aaken. Zijn methode raakte via de beroemde Nieuw Zeelandse coach Arthur Lydiard meer algemeen bekend in de atletiek (Delnoij 2004, 26). Het werd ook al vroeg geadopteerd in de DDR, waar het ook in andere takken van sport dan de atletiek toegepast werd. In de meeste landen en takken van sport werd tot in de jaren zeventig van de vorige eeuw de voorkeur gegeven aan interval training. Hierbij werd een aantal relatief korte perioden van zeer intensieve inspanning telkens afgewisseld met korte rustperiodes. In de ideologisch verhitte jaren zestig werd intervaltraining, die leidde tot relatief korte trainingen, als symbolisch voor de westerse amateursport beschouwd. Dit werd afgezet tegen de Oost-Duitse duurtraining, waarvoor alleen staatsamateurs de tijd zouden hebben. In de loop van de jaren zeventig is men ook in het Westen de waarde van duurtraining gaan inzien.

4 Bijvoorbeeld die van een concurrerende pionierster: Judi Sheppard Missett. Zij claimde in 1972 het handelsrecht op de term 'Jazzercise'. In 2002 had zij 5300 instructeurs die onder haar franchise-rechten werkten in 38 landen. Dit leverde haar onderneming in 2002 \$62 miljoen op. Ook bij haar is dus de herkomst van aerobic-achtige oefeningen uit de moderne dans traditie te zien. Andere stichters van forse ondernemingen op dit gebied van dansachtige lichaams-oefeningen die iets later kwamen dan deze pioniersters zijn Kathy Smith ([www.kathysmith.com](http://www.kathysmith.com)), Richard Simmons ([www.richardsimmons.com](http://www.richardsimmons.com)) en Jane Fonda (Fonda 1982). Deze ondernemers maakten de oefeningen die hun ondernemingen aanboden vanaf de jaren zeventig grootschalig en internationaal bekend door het uitgeven van boeken, video's, audiotapes en via alle latere vormen van elektronische distributie.



5 Het verschil met de rangorde van Manders en Kropman van 1978 zal veroorzaakt zijn door verschillende manieren van tellen. Dit is een chronisch probleem in de sportsociologie (zie SCP 2003).

## Literatuur

- Bourdieu, P. (1979) *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris: Les éditions de minuit.
- Collier, P. en D. Horowitz (1987) *The Fords. An American Epic*. New York: Summit Books.
- Cooper, K. (1969) *Aerobics*. New York: Bantam Books.
- Cooper, P. (1992) The “visible hand” on the footrace: Fred Lebow and the marketing of the marathon. *Journal of Sport History*, 19 (3) 244-256.
- Delnoij, M. (2004) *Ze zijn gewoon niet te binden. Hardlopers, atletiekverenigingen en de opkomst van lichte gemeenschappen*. Masterscriptie Sociologie, Universiteit van Amsterdam.
- Featherstone, M. (1982) The body in consumer culture. *Theory, Culture & Society*, 1 (2) 18-33.
- Florida, R. (2002) *The rise of the creative class*. Cambridge MA: Basic Books.
- Fonda, J. (1982) *Jane Fonda's workout book*. London: Allen Lane.
- Gerth, H. en C. Wright Mills (eds.) (1948). *From Max Weber.: Essays in sociology*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Heere, A. en B. Kappenburg (2001) *1870-2000. 130 jaar atletiek in Nederland*. Nieuwegein: Stichting 130 jaar Atletiek in Nederland.
- Herodotus (ed. 1972) *The Histories*. Penguin Classics.
- Kloeren, M. (1935) *Sport und Rekord*. Leipzig: Tauchnitz.
- König, G.M. (1996) *Eine Kulturgeschichte des Spazierganges. Spuren einer bürgerlichen Praktik 1780-1850*. Wien: Böhlau.
- Lucas, J. (1976) A history of the marathon race 490 BC to 1975. *Journal of Sport History*, 3 (2) 120-138
- MacAloon, J. (1981) *This great symbol. Pierre de Coubertin and the origins of the modern Olympic Games*. Chicago: The University of Chicago Press
- Manders, T en J. Kropman (1974) *Sportbeoefening en zijn organisatiegraad*. Nijmegen: ITS.
- Manders, T. en J. Kropman (1982) *Sportbeoefening, drempels en stimulansen* (samenvatting). Nijmegen: ITS.
- Manders, T. en J. Kropman (1987) *Sport, ontwikkelingen en kosten* (samenvatting). Nijmegen: ITS.
- Manning, J. (2000) 'Jane Fonda works out'. <http://eightiesclub.trpod.com/id314.htm>.
- Middelkamp, J. (1999) *De fitnessbranche in beeld*. Weert: EF&AA.
- Mosterd, W. (1968) *Medische begeleiding in de sport*. Amsterdam
- Mulier, W. (1894) *Athletiek en Voetbal*. Haarlem: De weduwe Loosjes.
- NSF (1970) *Sport 70*. Den Haag: NSF.
- NSF (1991) *Sporters in cijfers*. Den Haag: NSF.
- NOC (Nederlandsch Olympisch Comité) (1958) *Sportnota 1958*. Den Haag.
- Rogers, E. (1995) (4th ed.). *The diffusion of innovations*. New York: The Free Press.
- Sassen, S. (1994) *Cities in a world economy*. Thousand Oaks: Pine Forge Press
- SCP (2003) *Rapportage sport 2003*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Smith, S. (1998) Athletes, runners, and joggers: participant-group dynamics in a sport of 'individuals'. *Sociology of Sport Journal*, 15, 174-192
- Stearns, P.N. (1997) *Fat history: bodies and beauty in the modern west*. New York: New York University Press.
- Stearns, P.N. (1999) *Battleground of desire. The struggle for self-control in modern America*. New York: New York University Press.

- Stokvis, R. (1979) *Strijd over sport. Organisatorische en ideologische ontwikkelingen*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Stokvis, R. (2003) Fitness. Nationale ambities en persoonlijke behoeften. *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 30 (4) 443-462
- Stokvis, R. (2005) Bodybuilding, the hidden relative of sport and physical educations (in print).
- Trendbox (1998) *Loopsportonderzoek 1997*. Amsterdam: KNAU.
- Updike, J. (1982) *Rabbit is Rich*. Penguin Books.
- Wouters, C. (1990) *Van minnen en sterven. Informalisering van omgangsvormen rond seks en dood*. Amsterdam: Bert Bakker.