

Ruud Stokvis

HARDLOPENDE VROUWEN IN DE OPENBARE RUIMTE

Dat veel mensen aan fitness zijn gaan doen is, gezien de tendens tot verdikking in grote delen van de wereld, goed te verklaren. Maar fitness kan op veel verschillende manieren beoefend worden. Het is voor de socioloog geen verrassing om te vernemen dat, net als de voorkeuren voor bepaalde sporten, ook de voorkeur voor de beoefening van verschillende vormen van fitness sociaal bepaald is. Het is wel een kunst om uit te vinden hoe de sociale dynamiek met betrekking tot de voorkeuren voor vormen van fitness precies werkt. In dit stuk zoekt Stokvis een verklaring voor de aanvankelijk, vergeleken met mannen, beperkte belangstelling onder vrouwen voor hardlopen en hun voorkeur voor aerobics.

Hardlopen over langere afstanden in de openbare ruimte (joggen) is, fysiologisch gezien, een vorm van aerobische training. Buiten de medische sfeer kreeg de term *aerobics* in 1968 bekendheid door het boek *Aerobics* van de Amerikaanse arts K. Cooper. In dit boek zette Cooper de fysieke voordelen uiteen van de extra verbranding van koolhydraten en vetten met behulp van zuurstof (= *aerobics*), die optreedt bij gematigde inspanning gedurende langere tijd (drie kwartier of langer). Deze voordelen hebben betrekking op de kwaliteit van hart, longen en bloedvaten, en op het doen verdwijnen van overtollig vet (Cooper 1969: 78). Cooper (id.: 25) achtte hardlopen de meest geschikte activiteit om de weldadige werking van extra zuurstofverbranding op te wekken. Hij constateerde echter dat mannen er meer belangstelling voor hadden dan vrouwen. Vrouwen toonden weinig animo om te gaan hardlopen. Hij vermoedde dat zij via het dansen wel tot soortgelijke inspanning gebracht konden worden (Cooper 1969: 83). Kort nadat hij dit geschreven had werd deze suggestie met succes opgepakt door energieke vrouwelijke ondernemers die op commerciële basis aerobicslessen aanboden (Stokvis 2006b). Deze ondernemsters gaven aan de term aerobics een meer specifieke betekenis dan Cooper gedaan had. De term *aerobics* kreeg betrekking op het uitvoeren van (dans)passen en sprongen op het ritme van moderne populaire muziek in een afgesloten ruimte in groepsverband onder leiding van een docent. Dit werd de gebruike-

lijke betekenis van de term aerobics, die ik ook in het vervolg van dit artikel zal hanteren.

Voor de socioloog levert de populariteit van aerobics onder vrouwen onder meer de vraag op waarom vanaf de jaren zeventig vrouwen niet net als mannen zijn gaan hardlopen. Waarom voelden zij daar aanvankelijk weinig voor, maar gingen zij wel aan aerobics doen? Pas gedurende de jaren negentig nam het aantal vrouwen dat aan hardlopen deed sterk toe (tabel 1).

TABEL 1 Aanvang met loopsport bij mannen en vrouwen in Nederland

	Voor 1998	Na 1998
Mannen	74%	26%
Vrouwen	42%	58%

Bron: M. van Bottenburg et al. 2006, p. 13.

Ik wil een verklaring bieden voor de verschillende vormen waarin vanaf de jaren zeventig mannen en vrouwen aan lichaamsvoefening zijn gaan doen. Waarom hadden vrouwen aanvankelijk veel minder zin in hardlopen dan mannen, terwijl dit als de meest effectieve vorm van aerobisch trainen gezien werd, maar gingen zij wel aan aerobics doen? Dit is een explorerende studie. Ik probeer de houdbaarheid van mijn ideeën te onderbouwen door op basis van sport-historische en sociaal-wetenschappelijke literatuur de sociale regulering van het hardlopen door mannen en vrouwen te bezien. In verband daarmee heb ik ook Amerikaanse en Nederlandse etiquetteboeken bestudeerd. Vervolgens heb ik bij wijze van historische gevalstudie de persdocumentatie over de ontwikkeling van het hardlopen in Amsterdam¹ tussen 1945 en 1997 onderzocht.

Hardlopende mannen en vrouwen

Het hardlopen in de openbare ruimte beschouw ik als een vorm van fitness, lichaamsvoefening zonder wedstrijdintentie. Andere vormen zijn de typische sportschoolactiviteiten als krachttraining, gymnastiek en aerobics in vele varianten en allerlei andere vormen van lichaamsvoefening die, voor zover ze zonder wedstrijdintentie verricht worden, meestal buiten het verband van sportscholen plaats vinden. Daarbij kan men denken aan fietsen, zwemmen, wandelen, skeeleren en skaten. Fitness moet onderscheiden worden van de georganiseerde sport. Sport houdt in het algemeen deelname aan wedstrijden in. De training is in de eerste plaats bedoeld als wedstrijdvoorbereiding. Bij fitness gaat het in de eerste plaats om het in betere vorm en conditie brengen van het lichaam zelf. Qua intentie zijn sport en fitness sterk uiteenlopende activiteiten, ook al lijken de lichaamsvoefeningen die men in beide kaders doet op elkaar. De belangstelling voor lichaamsvoefening zonder wedstrijdintenties is

minstens zo oud als die voor de sport (Stokvis 2006a). Het is echter, sociaal gezien, lange tijd een veel minder zichtbare activiteit geweest dan sport. Wat sport betreft zijn al statistische gegevens beschikbaar vanaf 1900 (Stokvis 2003: 446). De eerste vergelijkbare statistische gegevens met betrekking tot fitness dateren vanaf 1979. Rekent men vanaf 1979 dan blijkt dat toen 29,9 procent van de bevolking tussen de zes en 79 jaar aan sport deed en 22,6 procent aan fitness. In 1999 bedroegen deze percentages 33,6 en 31,3 procent. De deelname aan fitness steeg in deze periode dus een stuk sneller dan die aan sport.

De verbreiding en het zichtbaar worden van fitness is goed te begrijpen als een reactie op de toenemende zwaarlijvigheid die zich vanaf de jaren zeventig in moderne welvarende samenlevingen voordeed als gevolg van een overvloed aan voedsel en een voortdurend verminderende noodzaak tot beweging en fysieke inspanning in het dagelijkse leven. Deze reactie werd mede bepaald door het via de media breed uitgedragen slankheidsgebod. Dit was gebaseerd op gezondheidsoverwegingen en idealen met betrekking tot het uiterlijk (Stokvis 2003). Medici, en in hun voetspoor overheidsfunctionarissen, benadrukten vooral de gezondheidsrisico's van de combinatie van te veel eten en te weinig bewegen (Kemper 2001: 147). Het toenemen van de zorg over het uiterlijk was verbonden met intensivering van de reflectie over 'het zelf'. Deze toenemende reflexiviteit was een gevolg van de complexiteit en afwisseling van de relaties tussen mensen in een moderne op dienstverlening gebaseerde samenleving (Giddens 1991). Goffmann had al eerder op de bewuste vormgeving van de zelfpresentatie gewezen (Goffmann 1959), maar hij besteedde daarbij nog betrekkelijk weinig aandacht aan de vormgeving van het fysieke voorkomen. Het uiterlijk werd één tot twee decennia na Goffmanns werk een belangrijke maatstaf om anderen te beoordelen. De strakheid en verzorgdheid van het uiterlijk werd een maatstaf voor de beoordeling van het vermogen tot zelfbeheersing van mensen (Stearns 1997). Het bewustzijn daarvan maakte het uiterlijk ook belangrijk voor de wijze waarop mensen zichzelf zagen. Manipulatie van de vorm en conditie van het lichaam kreeg bij de uiterlijke presentatie extra betekenis (Giddens 1991).

Sinds het eind van de jaren negentig zijn in Nederland bij het hardlopen beide geslachten ruim vertegenwoordigd, in een verhouding van 61 procent mannen en 39 procent vrouwen (Trendbox 1998: 4; Van Bottenburg et al. 2006: 21). De aanzienlijke minderheid van vrouwelijke hardlopers is tamelijk recent. In 1974 werd in het eerste algemene overzicht van de sportbeoefening in Nederland vastgesteld dat 4,4 procent van de mannen trimden in de vorm van boslopen. Dit kan als hardlopen beschouwd worden. Bij de vrouwen kwam een dergelijke activiteit niet voor onder de veertien meest beoefende sporten die in het rapport vermeld werden (Manders en Kropman 1974: 36). In een overzicht van de ontwikkeling van de sportdeelname tussen 1979 en 1995 (tabel 2) komt de uiteenlopende deelname van mannen en vrouwen aan *aerobics* en hardlopen naar voren:

TABEL 2 Deelname van mannen aan vrouwen aan aerobics en hardlopen, personen van 6-79 jaar (in %)

	Mannen					Vrouwen				
	'79	'83	'87	'91	'95	'79	'83	'87	'91	'95
fitness/aerobics	-	-	-	5,3	6,9	-	-	-	12,7	15,9
trimmen/joggen	10,7	12,2	11,7	13,1	11,8	5,6	7,1	6,6	7,9	7,2

Bron: Van der Heuvel en Van der Werf 1998: 13.

Deze tabel moet met enige voorzichtigheid gezien worden. Omdat het om relatief nieuwe activiteiten gaat is de terminologie voor de verschillende activiteiten niet goed uitgekristalliseerd. Dat heeft tot gevolg dat belangrijke verschillen per rubriek niet onderscheiden worden. Wat fitness/aerobics betreft is dat het verschil tussen krachttraining en *aerobics*. Met de term *fitness* wordt hier krachttraining bedoeld en dat is een activiteit die meer door mannen dan vrouwen bedreven wordt. Als zuiver naar *aerobics* in de beperkte zin gekeken was zou het verschil tussen mannen en vrouwen waarschijnlijk nog wat groter zijn. Dit geldt ook voor de rubriek trimmen/joggen. *Joggen* heeft duidelijk betrekking op een vorm van hardlopen. Maar *trimmen* kan iedere vorm van lichaamsbeweging zijn die men rustig uitvoert met het oog op verbetering van de conditie. Het kan dus ook betrekking hebben op fietsen, zwemmen, roeien of wandelen. Was de meer eenduidige term hardlopen gebruikt voor deze rubriek, dan zouden de percentages voor de vrouwen vermoedelijk meer omlaag gaan dan die voor de mannen. Het verschil tussen mannen en vrouwen zou dan nog veel duidelijker worden. Maar ook op basis van de beschikbare rubricering van gegevens is te zien dat het hardlopen meer door mannen dan vrouwen gedaan wordt, terwijl vrouwen meer aan aerobics doen. Dit laatste wordt ondersteund door de bevinding van Middelkamp (1999: 28) dat van de bezoekers van fitnesscentra 65 procent vrouw is en 35 procent man. Tabel 2 biedt helaas slechts gegevens tot 1995. Uit een ander rapport blijkt dat het totale aantal hardlopers na 1995 nog ongeveer een procent afnam tot 1999 en dat het daarna steeg tot bijna dertien procent in 2003 (Van Bottenburg et al. 2006: 9). Deze stijging kan in belangrijke mate toegeschreven worden aan de toename van het aantal hardloopsters. Dit blijkt uit tabel 1. Het is een uiting van een internationale trend (Van Bottenburg et al. 2006: 14)

Sekse en gender

Het is onwaarschijnlijk dat er zuiver biologische redenen waren voor de geringe animo om te gaan hardlopen bij vrouwen gedurende de jaren zeventig en tachtig. In dat geval zou de toenemende belangstelling sinds de jaren negentig niet goed te begrijpen zijn. Verder blijkt uit de geschiedenis van de

atletiek dat vrouwen al betrekkelijk vroeg in de twintigste eeuw hardlopen als wedstrijdsport beoefenden. De honderd meter sprint voor vrouwen wordt sinds 1928 bij de Olympische Spelen betwist. In dat jaar werd ook de 800 meter voor vrouwen gelopen. In 1948 kwam daar de 200 meter sprint bij en in 1964 de 400 meter. Aan deze meer sprintachtige nummers werd in 1972 de 1500 meter toegevoegd. Bij de training voor dit langeafstandsnummer (en andere langeafstandsnummers) zullen vrouwen ook al vele kilometers op een gematigd intensieve wijze hebben moeten lopen, de wijze waarop men hardloopt als vorm van aerobische training. In 1984 werd de 3000 meter voor vrouwen geïntroduceerd. Die werd in 1996 omgezet in de 5000 meter. In 1984 namen vrouwen voor het eerst op de Olympische Spelen deel aan de marathon. De 10.000 meter volgde in 1988 (Miller 2003: 380-382). Vanaf 1928 wordt er dus al door vrouwen hardgelopen op Olympisch niveau. Dat betekent dat er al jaren eerder op lagere niveaus dan dat van de Olympische topsport door vrouwen aan hardlopen gedaan werd.

Een voornamelijk bij vrouwen voorkomend probleem van biologische aard dat remmend kan hebben gewerkt op de deelname van vrouwen aan langeafstand-hardloopwedstrijden is dat men er pijnlijke borsten van kan krijgen. Dat het om een veel voorkomend probleem gaat blijkt als men in de zoekmachine Google de zoektermen *running breasts pain* aangeeft. Dit leverde 1.010.000 resultaten op (11/8/'05), waarvan een groot deel betrekking heeft op de hier genoemde problematiek. Dit zou de zin om te gaan hardlopen bij veel vrouwen getemperd kunnen hebben. De relatieve uitbreiding van het aantal vrouwelijke hardlopers zou, als dit probleem een serieuze oorzaak voor de aanvankelijk geringe deelname van vrouwen aan hardlopen was geweest, te danken zijn aan de uitvinding van de sportbeha, die het pijnlijke schudden van de borsten tegengaat.

De sportbeha wordt inderdaad als de belangrijkste oplossing gezien om bij het hardlopen pijnlijke borsten te voorkomen. De zoektermen *running breasts bra* leverde bij Google 492.000 resultaten op. Deze beha wordt geregeld als de oplossing voor het borstprobleem bij vrouwen genoemd. Er zijn echter twee belangrijke redenen om aan de relevantie van deze verklaring voor de aanvankelijke vertraging van het aantal hardloopsters te twijfelen. In de eerste plaats gaat het beoefenen van aerobics, met de vele springoefeningen die erbij horen, vrijwel even sterk als bij het hardlopen het geval is gepaard met het schudden van de borsten. De uitbreiding van de deelname door vrouwen aan deze vorm van fitness werd echter niet merkbaar vertraagd door het optreden van dit probleem. De andere reden heeft betrekking op de dynamiek achter het optreden van technische vernieuwingen, zoals de ontwikkeling van de sportbeha er een van is. Over het algemeen wordt een dergelijk nieuw product op de markt gebracht als innoverende ondernemers er een vraag naar menen waar te nemen (Schmookler 1970). De introductie van de sportbeha vormde een reactie van ondernemers op een zich ontwikkelende behoefte bij vrouwen. Het prototype

ervan werd in 1978 ontwikkeld door twee vrouwen die last van hun borsten hadden bij het hardlopen (*to prevent their breasts from bouncing to high heaven when they ran around the track*). Kort daarna begonnen zij met commercialisering van hun uitvinding: de 'Jogbra' (*The Houston Chronicle* 19/9/91). Deze beha vormde dus een oplossing voor een probleem van vrouwen die al plachten hard te lopen. De uitbreiding van het aantal vrouwelijke hardlopers kan er wel door bevorderd zijn. Maar als de afwezigheid ervan een voorname rem op het hardlopen was, dan had dit ook bij aerobics het geval moeten zijn. Dat was niet het geval. Het aantal aerobics deelnemers steeg gedurende de jaren zeventig snel in de vs en verbreidde zich vanaf het begin van de jaren tachtig in andere landen. Het is onwaarschijnlijk dat er biologische redenen zijn dat vrouwen bij de opkomst van de belangstelling voor fitness in de jaren zeventig weinig belangstelling voor hardlopen toonden en veel meer voor allerlei dansachtige vormen van aerobics. Sekse in biologische zin biedt in dit verband geen verklaring.

Er zijn verschillende aanwijzingen dat de oorzaak voor de aanvankelijk geringe animo bij vrouwen voor hardlopen meer in de sociale sfeer gezocht moet worden. In het bijzonder in de weerstand van mannen tegen het hardlopen door vrouwen en de remmingen die vrouwen daar zelf bij ondervonden. De toename van het aantal vrouwelijke hardlopers zou dan verklaard kunnen worden uit het verzwakken van deze weerstand en schroom. Het op het eerste gezicht puur fysieke bezwaar van pijnlijke borsten heeft een duidelijke sociale component. Aanbieders van sportbeha's op het Internet wijzen niet alleen op het fysieke ongemak van schuddende borsten maar ook op de gêne die het kan veroorzaken (lessbounce.com/why.html). De sportbeha voorkomt niet alleen pijn, maar ook gêne. Dat maakt het ook begrijpelijk dat deze beha door een vrouw die hardliep is uitgevonden en niet door een van de veel talrijkere vrouwen die aan aerobics deden. Aerobics doet men in een besloten omgeving in het gezelschap van andere vrouwen, bij het hardlopen is men in het openbaar voor iedereen zichtbaar. De behoefte aan een sportbeha ontstond pas echt toen vrouwen in de openbaarheid gingen lopen, niet toen ze al eerder in veel grotere getale in afgesloten lokalen sprongen met aerobics en ook niet toen zij uitsluitend in de beslotenheid van sportfaciliteiten trinden voor hardlooppwedstrijden. Niet voor niets wordt de sportbeha als symbool gezien van de vooruitgang in deelname en acceptatie die vrouwen op sportgebied geboekt hebben (Schultz 2004: 190).²

Dat er weerstanden bestaan bij mannen tegen het hardlopen van vrouwen blijkt uit de geschiedenis van de wedstrijdatletiek. De honderd meter sprint voor mannen werd al geïntroduceerd bij de eerste Olympische Spelen in 1896. Dat gold ook voor de 400 meter, de 800 meter, de 1500 meter en de marathon. De 200 meter voor mannen vond vanaf de Spelen van 1900 plaats en de 5000 en de 10.000 meter werden vanaf 1912 gehouden. De introductie van vrijwel ieder van deze loopnummers voor vrouwen ging gepaard met bezwaren die

betrekking hadden op het idee dat hardlopen niet vrouwelijk was. Vrouwen zouden zich op sierlijke bewegingen moeten concentreren en niet moeten vermannelijken door zich intensief in te spannen. Dat werd slecht voor hun gezondheid geacht en het zou het vermogen om kinderen te krijgen nadelig kunnen beïnvloeden (Guttman 1992: 45). Slechts door goed georganiseerde pressie van de kant van vrouwelijke atleten legden de officials van het IOC zich in 1928 neer bij de introductie van een beperkt aantal loopnummers voor vrouwen (Guttman 1992: 46). In het verloop van de finale 800 meter tijdens de Spelen van 1928 zagen veel officials de bevestiging van hun negatieve opinies over vrouwenatletiek. Bij dit voor zowel mannen als vrouwen zeer zware nummer vielen een aantal vrouwen in het zicht van de finish en vlak erna uitgeput op de grond. Ook de winnares vertoonde tekenen van totale uitputting toen zij de finish gepasseerd was. Daaruit bleek volgens veel officials, dat hardlopen, en zeker hardlopen over wat langere afstanden, geen sport voor vrouwen was. Het lukte hen niet meer de deelname van vrouwen aan alle atletieknummers terug te draaien, maar de 800 meter voor vrouwen werd pas weer in 1960 opnieuw uitgeschreven (Guttman 1992: 47). Sociale definities van vrouwelijkheid hebben een rol gespeeld bij de deelname van vrouwen aan hardlopen. Het lijkt meer een kwestie van *gender* te zijn geweest dan van sekse.

Gedragstandaarden in de openbare ruimte

Dat hardlopen in de openbare ruimte sociale weerstand kon oproepen realiseerde Cooper zich al in 1968. Hij raadde degenen die zich geneerden om in het openbaar hard te lopen aan om te wandelen, alhoewel het aerobisch effect dat dit opleverde minder was. Ook schreef hij dat men thuis op een band kon hardlopen, als men het gevoel had dat de burens het hardlopen overdreven zouden vinden (Cooper 1969: 45). Een van de eerste propagandisten voor het hardlopen, de arts Sheenan, begon op 45-jarige leeftijd in zijn tuin te oefenen, omdat hij zich ervoor schaamde om als oudere man op de openbare weg te rennen. Op een gegeven ogenblik zocht hij toch de openbare weg op en zette zijn hardlopen daar door ondanks dat er voortdurend naar hem getoeterd werd en hij door allerlei mensen werd uitgelachen (Florida 2002). Dat het hier niet om typisch Amerikaanse gevoeligheden gaat blijkt ook uit de geschiedenis van de atletiek in Nederland. De enkele hardloper die zich voor de Tweede Wereldoorlog op de openbare weg bevond, liep het risico te worden uitgescholden voor 'vuile naaktloper'. De eerste recreatieve hardlopers van eind jaren zestig kregen kreten naar hun hoofd als: 'ze hebben hem al – halve zool – heb je geen geld voor een fiets?'. Vrouwen konden ook nog verwachten: 'Je melk wordt zuur' (Heere en Kappenburg 2001: 120). In Pakistan werd nog in 2005 een groep hardlopende mannen, vrouwen en kinderen met stenen bekoogeld en met stokken belaagd. Het argument was: 'Het is ongepast voor vrou-

wen om door de straten te rennen. Zij willen de zusters en schoonzusters van dit land in korte broeken en T-shirts laten rondlopen' (*Volkskrant* 4/4/'05). Er blijken goede redenen te zijn om te veronderstellen dat enige decennia geleden dergelijke bezwaren ook in de westerse wereld bestonden, al hoewel ze daar minder gewelddadig geuit lijken te zijn.

Binnen de moderne sociologie is het vooral Erving Goffmann die de gedragsstandaarden voor de openbare ruimte bestudeerd heeft. *Relations in Public. Microstudies of the public order* (1971) is zijn meest omvattende studie van dit onderwerp. Afgezien van de kwaliteiten van Goffmann als socioloog, is dit boek van belang omdat het inzicht geeft in de gedragsstandaarden voor de openbare ruimte voor mannen en vrouwen, precies in de tijd dat het hardlopen en aerobics populair begonnen te worden. Wat voetgangers betreft demonstreert Goffmann het bestaan van een *pedestrian traffic system*, een geheel van regels dat erop gericht is botsingen te voorkomen en gebaseerd is op het voortdurend opbouwen van onderling vertrouwen dat men zich aan de verkeersregels houdt (Goffmann 1971: 16). De komst van hardlopers op de openbare weg kan als een verstoring van het bestaande verkeerssysteem voor voetgangers beschouwd worden. De hardloper gaat sneller dan de andere voetgangers en lijkt meer gericht te zijn op het lopen zelf dan op probleemloos deelnemen aan het verkeer.

Goffmann (1971: 20,21) heeft ook aandacht voor de speciale positie van vrouwen in het *pedestrian traffic system*. Als zij alleen op de openbare weg lopen doen zij dat in de verwachting dat zij op een zekere hoffelijkheid van de mannen die zij daar tegemoet kunnen rekenen. Vrouwen zijn daardoor iets minder geneigd dan mannen om snel uit te wijken voor tegemoetkomende mannen (1971: 10, 15). Maar daartoe zullen zij behoedzamer dan mannen zijn bij het beoordelen van degenen die hen tegemoet komen (1971: 12). Hij wijst erop dat volgens traditionele etiquetteboeken vrouwen niet in het openbaar verschenen zonder het gezelschap van anderen. In hun relatieve kwetsbaarheid konden ze op de bescherming van die anderen rekenen. Vrouwen die op de openbare weg hardliepen riepen, geredeneerd vanuit de optiek van Goffmann, nog veel meer problemen op dan mannen. Zij creëerden een etnomethodologisch probleem. Zij schiepen verwarring in een systeem van onbewuste, als vanzelfsprekend gehanteerde regels in de openbare ruimte (Garfinkel 1967: 37). Het *pedestrian traffic system* werd er nog meer door aangetaast dan bij hardlopende mannen het geval was. Hardlopend konden vrouwen minder behoedzaam zijn, terwijl ze alleen toch een zekere kwetsbaarheid behielden en het onduidelijk was hoe de regels van hoffelijkheid op hen van toepassing waren. Zolang vrouwen zichzelf als relatief kwetsbaar beschouwden en ook zo door mannen gezien werden, was het voor hen moeilijker dan voor mannen om zich als hardloopsters op de openbare weg te begeven.

Het voornamelijk theoretisch-speculatieve werk van Goffmann heeft, voor zover ik heb kunnen nagaan, geen empirische onderbouwing gekregen. Maar

er zijn toch wel empirische studies verricht die een zekere mate van empirische steun aan zijn ideeën geven. In haar standaardwerk *Eine Kulturgeschichte des Spazierganges* (1996) is König erin geslaagd tal van uitspraken te vinden over de sociale regulering van de wijze waarop mannen en vrouwen zich aan het eind van de achttiende en het begin van de negentiende eeuw in de openbare ruimte dienden te bewegen. Over hard of haastig lopen van mannen geeft zij het volgende citaat:

Auf der Strasse sehr schnell zu gehen, ist ein Merkmal (sic) solcher Beschäftigungen, die eine Schnelligkeit der Ausführung erfordern. Es kann einem Handwerksmann und Kaufmann sehr wohl anstehen, aber stimmt nicht mit dem Charakter eines Mannes von Stande oder seiner feinen Lebensart überein (cit. in König 1996: 59).

Wat vrouwen betreft blijkt er geen onderscheid gemaakt te worden of het voor hun werk wellicht noodzakelijk is snel over straat te gaan. Zij moeten dat gewoon niet doen:

Es ist allemal besser, dass sie etwas stillere oder ruhigere, als gar zu lebehaafte Gebärden annehmen. Unbesonnene schnelle Bewegungen muss man ihnen auch nicht erlauben, wenn sie gleich bisweilen von vielen Leuten artig gefunden werden (cit. in König 1996: 60).

König laat duidelijk zien dat bij het wandelen vrouwen met veel complexere regels geconfronteerd werden dan mannen (König 1996: 18).

Mannen stelden in de negentiende eeuw dat alleengaande vrouwen het risico liepen als prostituees beschouwd te worden. Vrouwen maakten zich de angst voor deze verdenking eigen en gingen zo min mogelijk alleen de straat op (König 1996: 256). In de negentiende eeuw beschouwden vrouwen hun eigen gedrag nog volledig door de ogen van de mannen en lieten ze zich door die opvattingen beperken bij het gaan in de openbare ruimte (König 1996: 253). Wat Nederland betreft stelt De Swaan dat burgervrouwen in de loop van de negentiende eeuw, tot omstreeks 1875, in toenemende mate aan uitgaansbeperkingen onderhevig waren, die voor jongere vrouwen strikter waren dan voor ouderen. Vrouwen die zich zonder geleide op straat vertoonden werden als onfatsoenlijk beschouwd, mannen konden zich daarom vrijpostigheden jegens hen permitteren (De Swaan 1979: 9). De gêne voor het hardlopen in de publieke ruimte die Cooper in de jaren zestig bij mannen constateerde moet in nog sterkere mate voor vrouwen gegolden hebben. Van Joan Benoit, de winnares van de eerste marathon voor vrouwen bij de Olympische Spelen, die in 1984 plaats vond, is het volgende citaat afkomstig: 'When I first started running I was so embarrassed I'd walk when cars passed me. I'd pretend I was looking at the flowers' (Blue 1987: 63).

In de Amerikaanse en Nederlandse etiquetteboeken die ik bestudeerd heb wordt over hardlopen door mannen of vrouwen niets gezegd. Het lijkt erop dat de fitness in brede zin aan de auteurs van etiquetteboeken voorbij gegaan is. Als er al iets over sport gezegd wordt betreft dat het gedrag bij voormalige elitesporten als tennis en golf. Wat in deze literatuur vooral naar voren komt is, inderdaad zoals Goffmann schreef, dat mannen een beschermende rol ten opzichte van vrouwen hebben als ze samen op straat lopen. Vooral het punt dat de man de kant van de stoeprand kiest als zij samen lopen wordt benadrukt. De meeste gevaren lijken afkomstig te zijn van de middenweg. Toch wordt er ook een algemene regel met betrekking tot het gedrag in de openbare ruimte gegeven voor zowel vrouwen als mannen, waar het goed van voorstelbaar is dat die in sterkere mate voor vrouwen gold dan voor mannen: 'The most important rules of behavior in the streets are those against doing things that are conspicuous. (...) Shun a loud voice, staring at people, knocking into them, talking across anyone; in a word, do not attract attention to yourself' (Post 1950: 57). Opmerkelijk aan dit citaat is dat Cooper (1969: 45) eveneens de term *conspicuous* (door mij hierboven vertaald als 'overdreven') gebruikte bij het beschrijven van de aard van de gêne die mensen konden voelen tegen het hardlopen in het openbaar.

In Goffmann's beschouwing uit 1971 bleef van de uitgaansbeperkingen uit de negentiende eeuw het idee over dat vrouwen op de openbare weg een zekere kwetsbaarheid bezaten en daardoor extra behoedzaam dienden te zijn. In de tijd dat Goffmann schreef was de openbare ruimte minder dan in de achttiende en negentiende eeuw een door mannen gedomineerde ruimte geworden. Het historisch perspectief dat het werk van König en De Swaan bieden maakt duidelijk dat de remmingen en weerstanden tegen het hardlopen door vrouwen op de openbare weg verbonden waren met de dominantie van mannen over vrouwen. Het verminderen van die dominantie was een voorwaarde die het voor vrouwen mogelijk maakte op de openbare weg te gaan hardlopen zonder last te krijgen van hun eigen remmingen noch van de weerstanden van mannen ertegen. Dat betekent dat het hardlopen van vrouwen op de openbare weg een nieuwe fase in de algemene emancipatie van vrouwen veronderstelde.

Emancipatiestrijd, in de zin van het bestrijden van de bezwaren van mannen tegen de deelname van vrouwen aan hardloopwedstrijden op de openbare weg, ziet men terug in de geschiedenis van de deelname van vrouwen aan de marathon (Blue 1987: 61-63). Afgezien van de marathon tijdens de Olympische Spelen, is de Boston Marathon de oudste en meest respectabele marathon ter wereld. Die werd een jaar na de eerste Olympische Spelen (1896) georganiseerd en vervolgens jaarlijks gehouden. De eerste vrouw die daar – illegaal – aan meedeed was, voor zover publiek vastgesteld, Roberta Gibb, in 1966 en 1967. In 1967 trachtte ook een andere vrouw, Katherine Switzer, mee te doen. Zij had zich officieel ingeschreven, maar niets over haar geslacht vermeld. Tijdens de race werd zij als vrouw herkend, een official probeerde haar

uit de race te halen, maar dat werd verhinderd door vrienden die met haar meeliepen. Het tafereel van de ingrijpende official en het geruk en getrek met Switzers te hulp schietende vrienden werd door fotografen en de televisie vastgelegd en deze opnamen gelden nog steeds als een van centrale scènes uit de emancipatiestrijd van vrouwen op hardloopgebied (zie: www.katherineswitzer.com/life.html). Mede door Switzers inspanningen werd in 1972 de Boston Marathon opengesteld voor vrouwen. Maar de deelname van vrouwen aan marathons bleef nog lange tijd beperkt. In 1978 namen er 1000 vrouwen deel aan de marathon van New York en 10.000 mannen. Een jaar daarna vond een ander 'schandaal' plaats in de geschiedenis van de deelname van vrouwen aan de marathon. Grete Waitz, de beste hardloopster op de lange afstanden (3000 en 10.000 meter) en op de marathon van haar tijd, won toen voor de tweede keer bij de vrouwen de marathon van New York, maar de Amerikaanse televisie, die een live-uitzending van de marathon verzorgde, liet niets van haar zien.

Openbaar hardlopen in Amsterdam

In Nederland was de 'groep Comello' het eerste gezelschap van hardlopers, dat in de openbare ruimte liep zonder de intentie om zich op een wedstrijd voor te bereiden. De meeste leden waren niet aangesloten bij een sportvereniging. Deze groep werd kennelijk zo bijzonder gevonden dat kranten er met enige regelmaat stukken over publiceerden. In die stukken blijkt hier en daar ook hoe vrouwen bij de groep betrokken raakten. Het is een van de weinige bronnen om inzicht te verwerven in de ervaringen gedurende de jaren zestig en zeventig van de eerste hardlopers en hardloopsters in de openbare ruimte. Het identificeren en opzoeken van deze eerste lopers en loopsters en hen interviewen is welhaast een onmogelijke opgave.

Hans Comello was een gewezen wedstrijdtafletee, lid van een atletiekclub. Als eenling placht hij langere afstanden hard te lopen op de openbare weg. In 1961 had hij in een radiopraatje van de in die tijd bekende sportverslaggever Dick van Rijn gehoord dat volgens Amerikaanse artsen oudere mannen aan sport moesten doen. Zo konden zij vetvorming als gevolg van een zittend beroepsleven en de slechte consequenties daarvan voor de gezondheid voorkomen. Comello nam contact op met Van Rijn met het voorstel om oudere mannen uit te nodigen samen met hem in het Amsterdamse Bos te gaan hardlopen. Van Rijn gaf hem de gelegenheid deze uitnodiging voor de radio bekend te maken. Het resultaat was dat zich een kern van ongeveer twintig mannen vormde die eenmaal per week in het Bosplan met elkaar liepen en wat oefeningen deden. Zij kenden elkaar niet of nauwelijks, betaalden geen contributie, maar ze mochten van Comello alleen meelopen als ze er medisch voor goedgekeurd waren. Het waren mannen van in de veertig. Comello zelf was

acquisiteur voor reclamefilms. Als beroepen van andere deelnemers worden in het bericht over deze groep genoemd: KLM-piloot, glazenwasser, directeur farmaceutische fabriek, enkele kantoorbedienden, twee leraren m.o. en een bankwerker (*Volkscrant* 29/5/61; *Nieuws v.d. Dag* 12/2/62).

Een journalist van de *Volkscrant* had over dit hardlopen het 'snellen van deze bedaagden' een mild commentaar. 'En mannen tussen de veertig en vijftig doen dat over het algemeen niet meer. Die zorgen dat het lijntje niet breekt, en handelen zo in de geest van het lijntje hunner gedaante. Sierlijk is dat in vele gevallen niet, als de levenszomer gekomen is' (Omnium in *de Volkscrant* 29/5/61).

Hoe welwillend dit commentaar ook was, het suggereert dat zich hier iets ongewoons voordeed, iets dat nauwelijks paste bij mannen van middelbare leeftijd. In ieder geval liepen die volgens de journalist niet meer hard op een sierlijke wijze. De deelnemers aan de groep zelf anticipeerden als het ware de opinie van anderen dat zij zich belachelijk maakten door zich de 'Dikke Buiken Club' te noemen. Ze hadden aanvankelijk een insigne met een dikke buik erop. Maar in de loop van de jaren zestig haalden ze die buik uit het insigne weg (*Trouw* 20/2/71). Dat sommige van de deelnemers zich als hardloper opgelaten voelden, mag blijken uit de mededeling van Comello dat toen een keer een foto van de groep gemaakt werd een van de deelnemers, een bankdirecteur, zijn hand voor zijn gezicht hield (*De Tijd* 20/2/71). In een ander interview dat Comello ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van de groep gaf vertelde hij: 'In het begin waren we in het bos een bezienswaardigheid. Als we vooraf aan de loop onze warming-up hielden, zaten tientallen mensen een beetje grinnikend in hun auto's te kijken. Nu vormen we op zaterdagmorgen een vertrouwd beeld bij de Bosbaan' (*Parool* 2/2/71).

De reacties die de groep van Comello aanvankelijk opriep wijzen op gelijksoortige vormen van sociale weerstand en gêne als in de Amerikaanse literatuur is terug te vinden. Het betrof hier mannen die tot de eersten behoorden die in het openbaar gingen hardlopen. Het verhaal van Comello hoe er vrouwen bij zijn groep kwamen geeft een eerste indicatie van de weerstand die zij te overwinnen hadden: 'Iemand vroeg me eens of het mocht. En waarom niet? Toen namen vele anderen ook hun vrouw mee. Anderen klaagden daarover: "Die vrouwen met hun parfum", zeiden ze. En inderdaad lieten ze een hele sliert parfumlucht na. Toen heb ik gezegd geen parfum. Sindsdien hoor je geen klachten meer' (*De Tijd* 20/2/71).

De deelname van vrouwen aan een bekende gevestigde hardlooptroep als die van Comello, die trainde in de relatieve afzondering van het Amsterdamse Bos, betekende niet dat hardlopen voor vrouwen in de openbare ruimte al in het begin van de jaren zeventig sociaal geheel vanzelfsprekend geworden was. Het plan van een Amsterdamse atletiekclub om een 'volksmarathon' met een start in Zandvoort te organiseren leverde ten aanzien van de eventuele deelname van vrouwen als commentaar op: 'Tegen de deelname van vrouwen

bestaat – ook al gezien het voorvoegsel volks – geen bezwaar. Er lopen in Nederland nogal wat heren rond die het maar onesthetisch vinden dat dames zich aan zo'n uitputtingslag wagen' (*Trouw* 8/10/74).

Het minste wat men van dit commentaar kan zeggen is dat in 1974 in Nederland de deelname van vrouwen aan marathons niet vanzelfsprekend was. Dat de weerstand hiertegen niet alleen verband hield met de zwaarte van de marathon blijkt uit de opmerkingen van een belangrijke atletiektrainer zes jaar later: 'Belangrijk is dat de mensen niet meer gek opkijken als een vrouw in trainingspak over straat loopt. Dat wordt nu nog veel te vaak vreemd gevonden. De vrouwen zelf moeten bovendien beseffen dat je niet pezig en lelijk hoeft te zijn om te gaan hardlopen' (atletiektrainer W. Vervoort in *Parool* 2/4/80).

Het laatste deel van deze opmerking van Vervoort werd hem vermoedelijk mede ingegeven door het feit dat omstreeks 1980 het langeafstandslopen door vrouwen financieel gesteund werd door de grote internationale cosmetica-onderneming Avon. De financiële ondersteuning door deze onderneming en de associatie in de reclameuitingen ervan tussen schoonheid en lichamelijke conditie heeft in ieder geval internationaal en vermoedelijk ook nationaal in Nederland de sociale acceptatie van het langeafstandhardlopen door vrouwen sterk bevorderd. Avon organiseerde in 1978 voor het eerst een internationale marathon voor vrouwen in het Amerikaanse Atlanta en financierde na die tijd in vele landen langeafstandswedstrijden voor vrouwen. Een groot deel van de atletes die behoren tot de wereldtop van het langeafstandslopen wordt door Avon gesponsord. Dit sponsoringprogramma wordt geleid door Katharina Switzer, de vrouw die als eerste officieel aan de Boston marathon deelnam en er bijna werd uitgegooid toen men ontdekte dat ze een vrouw was. Het bedrijf claimt dat het een centrale kracht is geweest om de marathon voor vrouwen als officieel onderdeel van de Olympische Spelen geaccepteerd te krijgen. Deze claim wordt ondersteund door de eerste winnares van deze marathon Joan Benoit (zie website avon running). Ook in Nederland ondersteunde de onderneming in 1980 en 1981 langeafstandswedstrijden voor vrouwen. De toen meest vooraanstaande Nederlandse loopster, Marja Wokke, verscheen op een foto met reclame voor Avon met de tekst: 'Ik ben ervan overtuigd dat als je er goed uit wilt zien, je ook in goede vorm moet zijn' (*Parool* 29/4/81).

Conclusie

Het is niet eenvoudig om de werking van ongeschreven regels uit het verleden te bewijzen. Auteurs van etiquetteboeken hebben de opkomst van het hardlopen gemist. Tot de jaren zestig kwam het kennelijk niet voor, of niet in die mate dat het speciaal geregeld diende te worden. Daarna lijkt het de aandacht van etiquetteboek auteurs ontgaan te zijn. Goffmanns idee over het bestaan van een *pedestrian traffic system* geldt echter voor alle tijden. Uit het historisch

onderzoek van König blijkt duidelijk welke regels dit systeem tijdens de overgang van de achttiende naar de negentiende eeuw bezat, de Swaans interpretatie van agorafobie berust op de werking van dit systeem bij de overgang van de negentiende naar de twintigste eeuw. Wat het hardlopen in de openbare ruimte betreft meen ik voldoende aanwijzingen naar voren te hebben gebracht om duidelijk te maken dat zowel hardlopende mannen als vrouwen aan de regels van het in de jaren zestig tot tachtig vigerende *pedestrian traffic system* onderhevig waren en dat de regels voor vrouwen stringenter waren dan die voor mannen. Het hele systeem werd al vanaf de tijd die König behandelde gekenmerkt door strengere regels voor vrouwen dan voor mannen.

Vooraf aan de emancipatiestrijd die loopsters voor deelname aan langeafstandswedstrijden hebben moeten voeren is te zien dat het verdwijnen van speciale regels voor vrouwen wat betreft het hardlopen in de openbare ruimte moet als een gevolg van emancipatiestrijd worden opgevat. De betrekkelijk grote minderheid van in het openbaar hardlopende vrouwen die in de jaren negentig begon te ontstaan duidt er op dat de aarzeling die vrouwen aanvankelijk toonden bij het hardlopen in het openbaar niets met typisch aangeboren vrouwelijke kenmerken te maken had. De sociale weerstand die aanvankelijk bestond tegen het hardlopen van vrouwen in de openbare ruimte was er de oorzaak van dat vrouwen in afgesloten ruimten aan aerobics gingen doen. De gevoelens van gêne van de eerste vrouwelijke hardloopsters, die ondanks de weerstand van mannen in de openbare ruimte gingen hardlopen, betrof vooral het schudden van hun borsten. Daardoor ontstond de vraag naar een beha die de borsten fixeerde. De uitvinding van dit middel was geen eerste oorzaak van de toename van het aantal hardlopende vrouwen, het was een gevolg van de vraag van vrouwen die ontstond toen zij meer dan ooit in beweging kwamen, veelal gedreven door het slankheidsgebod. Hun emancipatie leidde ertoe dat zij niet meer alleen aerobics deden maar ook gingen hardlopen. De sportbeha bood een oplossing voor een fysiek probleem waarmee veel vrouwen die wilden gaan hardlopen geconfronteerd werden. In de loop van de jaren negentig was de emancipatie van de publieke ruimte zover gevorderd dat zich een 'tweede loopgolf' voordeed, die in belangrijke mate gedragen werd door vrouwen.

Op basis van deze bevindingen is het goed verklaarbaar dat hardloopsters meer dan hardlopers geneigd zijn zich aan te sluiten bij een atletiekvereniging (Bottenburg et al. 2006: 24). De vereniging maakt het mogelijk voor vrouwen om in groepsverband te lopen. Dit maakt het iets makkelijker om de nog resterende remmingen en weerstanden tegen het hardlopen van vrouwen op de openbare weg te overwinnen. Deze voorkeur van hardlopende vrouwen voor een groepsverband is overigens niet in overeenstemming met verklaringen die uitgaan van tendensen tot individualisering bij moderne sportbeoefenaren (vgl. Bottenburg 2004: 98).

De centrale rol die ik aan gedragstandaarden voor de publieke ruimte toeken, zou eveneens een verklaring kunnen bieden voor algemene verschillen in

sportbeoefening tussen jongens en meisjes, zoals dat in de loop van de twintigste eeuw is ontstaan. De grootste sport voor jongens werd voetbal, een sport die in informeel verband op straat volledig in de openbare ruimte plaatsvond en in clubverband in de relatieve beslotenheid van sportterreinen in de openlucht. Gymnastiek werd de grootste meisjessport. Een sport die van meet af aan in de beslotenheid van gymmastiekzalen plaats vond. In principe zouden de hier besproken ideeën gebruikt kunnen worden om ook andere verschillen in de sportdeelname tussen mannen en vrouwen te verklaren. Dat vergt echter apart onderzoek.

Noten

- 1 Gemeentearchief Amsterdam. Persdocumentatie sport 1945-1997.
- 2 Volgens Schulz werd deze beha in 1977 uitgevonden en niet in 1978, zoals in het hier aangehaalde artikel van de *Houston Chronicle* gesteld wordt. Voor het betoog maakt dit ene jaar geen verschil.

Literatuur

- Blue, A. (1987) *Grace under pressure. The emergence of women in sport*. Londen: Sidgwick & Jackson.
- Bottenburg, M. van (2004) Individueel en collectief gedrag in de sport. In: J.W. Duyvendak en M. Hurenkamp (red.) *Kiezen voor de kudde. Lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Amsterdam: Van Gennep.
- Bottenburg, M. van et al. (2006) *De tweede loopgolf*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulierinstituut.
- Cooper, K. (1969) *Aerobics*. New York: Bantam Books.
- Delnoij, M. (2004) *Ze zijn gewoon niet te binden. Hardlopers, atletiekverenigingen en de opkomst van lichte gemeenschappen*. Masterscriptie Sociologie, Universiteit van Amsterdam.
- Florida, R. (2002) *The rise of the creative class*. New York: Basic Books.
- Garfinkel, H. (1967) *Studies in ethnomethodology*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and self identity*. Cambridge: Polity Press.
- Goffmann, E. (1959) *The presentation of self in everyday life*. New York: Doubleday.
- Goffmann, E. (1971) *Relations in public. Microstudies of the public order*. New York: Harper TorchBooks.
- Guttmann, A. (1992) *The Olympics. A history of the modern games*. Urbana: University of Illinois Press.
- Heere, A. en B. Kappenburg (2001) *1870 – 2000. 130 jaar atletiek in Nederland*. Nieuwegein: Stichting 130 jaar atletiek in Nederland.
- Heuvel, M. van de en H. van der Werf (1998) *Trendanalyse sport*. Tilburg: KUB.
- IHRSA (2005) *The size and scope of the health club industry*. Boston: International Health, Racket & Sportsclub Association.
- Kemper, H. (2001) *Groei en gezondheid in Nederland*. Utrecht: van der Wees.
- König, G. (1996) *Eine Kulturgeschichte des Spazierganges. Spuren einer burgerlichen Praktik 1780-1850*. Wenen: Bohlau.
- Manders, T. en J. Kropman (1974) *Sportbeoefening en zijn organisatiegraad*. Nijmegen: ITS.
- Middelkamp, J. (1999) *De fitnessbranche in beeld*. Weert: EFAA.

- Miller, D. (2003) *Athens to Athens: The official history of the Olympic Games and the IOC 1894 – 2004*. Edinburgh: Mainstream Publishers Company.
- Post, E. (1950, org. 1922) *Etiquette. The blue book of social usage*. New York: Funk & Wagnalls Company.
- Schmookler, J. (1970) *Invention and economic growth*. Cambridge: Harvard University Press.
- Schultz, J. (2004) Discipline and push-up: female bodies, femininity and sexuality in popular representations of Sports Bras. *Sociology of Sport Journal* 21 (2) 185–205.
- Stearns, P.N. (1997) *Fat history: bodies and beauty in the modern west*. New York: New York University Press.
- Stokvis, R. (2003) Fitness. Nationale ambities en persoonlijke behoeften. *Amsterdams Sociaalwetenschappelijk Tijdschrift* 30 (4) 443-462.
- Stokvis, R. (2005a) De popularisering van het hardlopen. *Sociologie* 1 (2) 184-202.
- Stokvis, R. (2006a) The emancipation of bodybuilding. *Sport in Society* 9 (3) 463-479.
- Stokvis, R. (2006b) Vrouwen in beweging. Waarom aerobics en geen ritmische gymnastiek? In: P.de Knop e.a. (red.) *Sportsociologie* (2e druk). Amsterdam: Elsevier.
- Swaan, A. de. (1979) *Uitgaansbeperking en uitgaansangst*. Amsterdam: Meulenhoff.
- Trendbox (1998) *Loopsportonderzoek 1997*. Amsterdam: KNAU.