



IMPACT STORY

Uitval bij beginnende hardlopers verminderen met de Hardlopen met Evy-app

Wat is Hardlopen met Evy?

Een hardloopcoach op je smart-phone, dat is de app Hardlopen met Evy. Ondersteund door data van vergelijkbare hardlopers en AI wordt iedere hardloper begeleid met trainingsschema's en tips, afgestemd op zijn/haar niveau. Zo helpt de app beginnende hardlopers op een veilige manier op te bouwen, gemotiveerd te blijven en het risico op blessures te minimaliseren. Zo'n 90.000 hardlopers in Nederland maken inmiddels actief gebruik van Hardlopen met Evy. De app is ontwikkeld door Golazo Energy.



Met Hardlopen met Evy 8% minder uitval bij beginnende hardlopers

Hardlopers in Nederland

1,75 miljoen



Beginnende hardlopers

29%

stopt binnen 26 weken
(vaak door blessures). [Bron](#)

met de Evy-app

21%

doel Evy-app

15%



Hardlopen met Evy-app



2 miljoen

geregistreerde loopjes in 2025

Dagelijks tussen de

500 en 1.500

nieuwe gebruikers



Reacties hardlopers:

"Eerlijk? Zonder de stem van Evy (Gruyaert, Vlaamse tv-persoonlijkheid en de 'coach en motiverende stem' van Hardlopen met Evy) was ik na vijf minuten al naar huis gewandeld. Maar telkens als ze ineens in mijn oren zegt: 'Goed bezig, nog even volhouden!', krijg ik toch weer een kleine boost. Het voelt alsof ze precies weet wanneer ik wil opgeven. Dankzij haar schema's en die vriendelijke, maar vastberaden stem blijf ik elke week mijn loopschoenen aantrekken."



"De app leert je op een verantwoorde wijze in een periode van tien weken vijf kilometer hardlopen. Het maakt het makkelijk om te beginnen en na een periode van inactiviteit de draad weer op te pakken. Je hoeft alleen je oortjes in te doen en te volgen wat er op het scherm staat. De trainingen zijn duidelijk opgebouwd, met afwisselende loopsessies en rustmomenten. Het is fijn om te zien hoe je stap voor stap vooruitgaat. Elke keer als ik de app open en zie dat ik een week verder ben, krijg ik zin om weer te gaan lopen. Het voelt alsof je samen met de app naar een doel toewerkt."



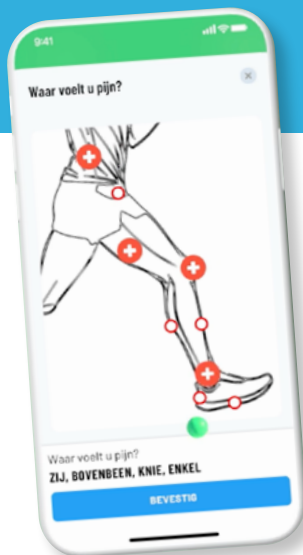
Hoe werkt Hardlopen met Evy?

Aan de hand van een gerichte vragenlijst brengt de app allereerst per loper de individuele risicofactoren in kaart. Daarbij wordt o.a. gekeken naar leefstijl, gewicht, geslacht en hardlooperervaring. Daarna wordt een interactieve trainingskalender op maat geboden. Hier zijn rustdagen in opgenomen om blessures te voorkomen. De app stelt ook vragen over vermoeidheid en pijn, met doorverwijzing naar relevante adviezen en behandeling (heeft geleid tot 30% minder geregistreerde pijnklachten in oktober 2025). Iedere hardloper krijgt op basis van een AI-module per 9 loopjes met hartslagmeter een loopsnelheid-advies zodat je altijd op de juiste veilige snelheid loopt (daarvoor liep 32% van de lopers te snel). Cruciaal om blessures te voorkomen.



Wim van Hoolst (I), director testing and coaching Golazo Energy:

"Met financiële steun en coaching van Sportinnovator hebben we de Evy-app verder kunnen doorontwikkelen en onder andere kunstmatige intelligentie (AI, machine learning) toegevoegd. Veel beginnende lopers overschatten hun looptempo en lopen daardoor onbewust te hard. Dankzij de ingebouwde AI-snelheidscontrole in de app wordt dit automatisch gemonitord, zodat hardlopers bewuster en verantwoord kunnen trainen."



BELANG GOEDE OPBOUW VOOR STARTENDE HARDLOPERS

Hardlopen is een populaire sport in Nederland, met maar liefst 1,75 miljoen hardlopers. Bij hardlopen worden je spieren en gewrichten telkens belast. Als je te snel te veel doet, krijgen deze onvoldoende tijd om zich aan te passen, waardoor overbelasting en blessures kunnen ontstaan.

Onderzoek wijst uit dat ongeveer 1 op de 3 beginnende hardlopers stopt binnen het eerste halfjaar, meestal door blessures. Een goede opbouw, begeleiding en realistische doelen kunnen dit aanzienlijk verlagen. Zo kunnen meer mensen blijven sporten en bewegen.

ANALYSE VEILIGHEIDNL EN SPRONG NAAR ANDERE DOELGROEPEN

Onderzoeker sportblessurepreventie Ellen Kemler van VeiligheidNL:

"We zien dat mensen wel willen, maar vaak niet weten hoe ze verantwoord moeten beginnen met hardlopen. Hardlopen met Evy zet gebruikers aan tot bewuster trainen. Denk aan het inbrengen van rustdagen, terugschalen bij klachten of gewoon het besef dat je niet meteen vijf kilometer hoeft te rennen. Ik sluit daarbij het toevoegen van andere, moeilijker te bereiken groepen voor de toekomst niet uit. Hardlopen met Evy is in de basis al laagdrempelig, maar met gerichte campagnes, toegankelijk taalgebruik en rolmodellen kun je daar stappen in zetten. (Nog) langzamer opbouwen, is weer helpend voor mensen met een te hoog BMI. Zo zijn er nog genoeg kansen om in de toekomst hardlopen nog toegankelijker te maken."



Sportinnovator bestaat tien jaar. In die tijd hebben we ruim 1.250 innovatieve ideeën beoordeeld, meer dan 500 initiatieven ondersteund en zijn er ruim 100 sportinnovaties op de markt gekomen. Aan de hand van impact stories laten we zien wat de impact is van deze sportinnovaties op de samenleving.



Meer weten over de impact van sportinnovaties?
Kijk op www.sportinnovator.nl/impact.