

ESSAY - Simon Cook



JOGRAFIE: WAAROM GEOGRAFEN HARDLOPEN BESTUDEREN

Hardlopen is de afgelopen tien jaar een veelbesproken onderwerp geworden in de geografie en de ruimtelijke sociale wetenschappen. Maar waarom en waarom bestuderen geografen hardlopen? Dit artikel bespreekt vier redenen waarom onderzoek naar hardlopen waardevol is voor het begrijpen van relaties tussen mens en ruimte.

In de afgelopen jaren heeft hardlopen als inspiratiebron gediend voor geografen en sociale wetenschappers die geïnteresseerd zijn in onderzoeksonderwerpen als ruimte, plaats, beweging en lichamen. Van een vakgebied dat jarenlang volledig in beslag werd genomen door wijlen John Bale en zijn interesse in sportgeografie, heeft de loopgeografie – of 'jografie' zoals ik het graag noem – zich de afgelopen tien jaar ontwikkeld tot een bloeiend geografisch onderzoeksgebied. De jografie heeft waardevolle bijdragen geleverd aan een breed scala aan sociaalgeografische onderwerpen, waarbij hardlopen zijn intrede heeft gedaan in de culturele geografie, gezondheidsgeografie, geografie van toerisme, politieke geografie, stadsgeografie, mobiliteitsgeografie, transportgeografie en geografie van planning en stedenbouw. In dit artikel wil ik de balans opmaken van dit werk, niet door het te overlopen (u vindt een overzichtartikel in de selectie van relevante literatuur hieronder), maar door na te denken over de vraag waarom geografen zich de laatste tijd zo aangetrokken voelen tot hardlopen. Wat is er zo bijzonder aan hardlopen dat het zo'n productieve lens blijkt te zijn voor geografisch denken?

Hier geef ik vier redenen waarom dit zo kan zijn, die ook aangeven waarom hardlopen zo waardevol is voor het begrijpen van relaties tussen mens en ruimte. Dit is eerder een persoonlijke dan een definitieve lijst, maar ik ben voortdurend nieuwsgierig en geïnspireerd door jografieën. Vanaf mijn eerste stappen in de loopgeografie als student twaalf jaar geleden tot nu ik een volwaardige doctor in de jografie ben, ben ik eindeloos gefascineerd door hoe lopen geografische ideeën kan verhelderen en het ruimtelijk denken verder kan duwen. Ik hoop dat ik uit deze vier redenen kan distilleren waarom dat zo is en dat ik wat van het enthousiasme dat geografen in hardlopen hebben gevonden met jou kan delen.

Zinnvolle beweging

Als fysieke praktijk komt hardlopen het dichtst bij een pure, onvervalste bewegingsvrijheid van het menselijk lichaam. Het is een lichamelijke handeling die niet meer is dan jezelf voortbewegen, zij het met een beetje meer snelheid dan bij het wandelen. Toch draait hardlopen om veel meer dan alleen bewegen. Hardlopen

is doordrenkt met allerlei betekenissen, ervaringen, contexten en culturen die ertoe leiden dat dezelfde fysieke handeling zich anders uit en heel anders aanvoelt voor verschillende mensen, op verschillende plaatsen en in verschillende situaties. Hardlopen wordt daarom niet langer als een louter functionele manier van bewegen gezien. Het is de betekenis van sport, gezondheid of fitness die tegenwoordig overheerst bij het hardlopen. Voor geografen is hardlopen waardevol geweest om duidelijk te maken dat beweging zinvol is, om de verschillende manieren waarop dat gebeurt te onderzoeken en de implicaties van die betekenissen.

Ik begin met dit punt omdat het mijn startpunt was in mijn eigen onderzoek naar hardlopen. Geografie is een belangrijke speler in het interdisciplinaire veld van de mobiliteitsstudies, die het belang en de implicaties van beweging in de samenleving willen onderzoeken. Tot het midden van de jaren 2000 werd beweging in de sociale wetenschappen vaak benaderd als neutraal en abstract, iets wat het best begrepen kon worden door na te denken over wat iemand van de ene plaats wegduwde of in de andere plaats aantrok. Beweging zelf werd gezien als een lege container, verstoken van haar eigen effecten. Mobiliteitsonderzoek doorbrak dit paradigma en liet zien hoe beweging ertoe doet en vol is van verborgen betekenissen, context en macht.

Hardlopen draait om veel meer dan alleen bewegen

Hardlopen is hier een uitstekend voorbeeld van aangezien het niet begrepen kan worden aan de hand van eenvoudige push- en pull-factoren. Waarom gaan mensen dan lopen in hun buurt als de plaatsen van vertrek en aankomst toch dezelfde zijn? Er is iets anders nodig om deze vorm van beweging te begrijpen, waardoor de aandacht wordt gevestigd op betekenis, ervaring en bewegingsculturen. Een dergelijke interesse houdt vandaag de dag nog steeds veel hardloponderzoek in stand, omdat verschillende vormen van hardlopen verder verhelderen wat beweging kan betekenen, kan doen en wat de gevolgen daarvan zijn.

Mijn eigen onderzoek heeft sindsdien dit uitgangspunt van de geografie van het hardlopen op de proef gesteld. In mijn onderzoek bestudeer ik namelijk mensen die hardlopen naar het werk, waardoor hardlopen plots wel weer kan beschouwd worden als functionele verplaatsing. Push- en pull-factoren zijn dan wel belangrijk. De centrale doelstelling is vervolgens om uit te zoeken hoe de betekenislagen van hardlopen als vorm van transport verstrengeld geraken met die van hardlopen als vorm van sport, gezondheid en vrijetijdsbesteding. Als een vorm van zinvolle beweging heeft hardlopen duidelijk nog veel in de benen!

Beleving van plaatsen en lichamen

Geografen zijn ook enthousiast over de manier waarop hardlopen een diepgeworteld lichamelijke handeling is waarbij de lichamelijke beleving centraal staat. Deze lichamelijke inspanning bezorgt hardlopers dan weer een sterk gevoel van betrokkenheid met de plaatsen waarin ze lopen, waardoor hun begrip van en band met die ruimten vaak verandert. Een onderzoeker als Jonas Larsen beschouwt hardlopers als 'gesitueerd': hardlopen als een mobiele plaatsgebeurtenis in een complex samenspel van lichamen gesitueerd in plaatsen en omgevingen.

Zelf deed ik onderzoek naar de zintuigen, emoties en ervaringen

van hardlopen, hoe hardlopen een sense of place tot stand brengt, waarom sporten in een blauwe en groene omgeving meer welzijn oplevert en naar het ritmische samenspel van lichamen en plaatsen die hardlopen en hardloopevenementen bewerkstelligen.

Hardlopen zorgt voor een specifieke geografische lens, gekenmerkt door een verhoogde intensiteit, snelheid en inspanning. Voor geografen die beter willen begrijpen hoe mobiliteit de ruimte vormgeeft en hoe lichamen en plaatsen elkaar beïnvloeden is dit waardevol gebleken. Dergelijk werk draagt zowel bij aan onze theoretische als toegepaste kennis van mens-ruimtelijke relaties en in het bijzonder de rol van mobiliteit daarin.

Het waar en waarom van lichaamsbeweging

Een meer toegepast onderzoek binnen de jografie raakt aan een kernvraag voor sportgeografie: waar sporten hardlopers? Door het toenemende gebruik van tracking- en GPS-apparaten bij het hardlopen kunnen we deze vraag nu beantwoorden op manieren die voorheen onmogelijk waren. Een reeks big data-studies onderzoekt precies dat, gegevens van pakweg Strava worden geanalyseerd om hardlooppatronen en -gedrag beter te begrijpen. Ander onderzoek richt zich op de vraag waarom hardlopers bepaalde routes kiezen en welke mogelijkheden de bebouwde of natuurlijke omgeving bieden om het hardlopen te vergemakkelijken en aan te moedigen. Deze factoren en interpretaties zijn uiteraard zeer subjectief, maar hangen meestal sterk samen met een reeks overwegingen van zowel zuiver praktische als eerder ervaringsgerichte aard. Op die manier hangt de keuze van waar te hardlopen samen met de eerder vermelde betekenis en verwachte ervaringen die de loper eraan vasthangt. Mensen kunnen op bepaalde plaatsen hardlopen vanwege de overvloedige natuur, de uitzichten, de ervaren veiligheid, de mogelijkheid om ononderbroken hard te lopen of de topografie die de inspanning gemakkelijker of juist uitdagender maakt. Als je een heuvelsessie moet doen, dan heb je daarvoor een heuvel nodig! Al deze inzichten kunnen worden gebruikt om steden 'loopbaarder' te maken en door middel van de bebouwde omgeving hardlopen te faciliteren.

Het onderzoeksgebied krijgt echter een politiek randje wanneer geografen hardlopen gebruiken als lens om het recht op de stad en de verschillende prioriteiten in de openbare ruimte te bevragen. De meeste hardlopers beperken zich niet tot de daarvoor toegewezen 'hardloopruintes' zoals een atletiekpiste, maar maken ook gebruik van publieke ruimtes die er niet voor ontworpen zijn en waar hardlopers over hun recht op de ruimte moeten onderhandelen met andere ruimtegebruikers. Op die manier wordt hardlopen vaak beschouwd als een praktijk die de grenzen van sociale normen aftast en overschrijdt. Hoewel deze transgressiviteit gevierd kan worden, zoals expliciet gebeurt bij marathons in grote steden waar wegen tijdelijk worden afgesloten en voorbehouden voor hardlopers, wordt het vaak minder positief onthaald. In de media komen regelmatig voorbeelden aan bod van 'misplaatste' hardlopers. Voor velen zijn de sociale gevolgen daarvan subtiel, maar voor sommigen zijn ze fataal. Ahmad Arbery werd doodgeschoten toen hij in 2020 aan het joggen was in Bunswick, Georgia (VS). Dat hij aan het hardlopen was in een overwegend witte buurt, werd geracialiseerd en verkeerdelijk geïnterpreteerd als het gedrag van een inbreker. Hardlopen kan dus percepties over welke personen en gedragingen in bepaalde ruimtes thuishoren en welke niet zichtbaar maken.

Technologische dimensie

Ten slotte kan de opkomst van technologische hulpmiddelen bij het hardlopen de jografie veel nieuwe inzichten bieden. Hardlopers maken steeds meer gebruik van allerlei sensoren en bio-tracking apparaten – die locatie, afstand, snelheid, hartslag, cadans en allerlei andere gegevens meten. Daarnaast delen ze hun activiteiten ook op sociale media, met gegevens, beelden en beschrijvingen die samen een digitaal archief vormen van hun repertoire als hardloper

en als persoon. Vanuit de digitale geografie weten we dat virtuele en technologische werelden niet langer beschouwd worden als gescheiden van de 'echte wereld', maar dat ze een geheel vormen waarin beide onderdelen nauw verweven zijn, gelijktijdig plaatsvinden en elkaar in stand houden. Voor velen is hardlopen evenzeer een digitale als een fysieke ervaring. Geografen zijn nog maar net begonnen met onderzoek naar hoe dit de geografie van het hardlopen transformeert.

De manier waarop digitale technologieën alledaagse praktijken beïnvloeden en uitvergroten, zullen hardloopgeografen nog bezighouden zolang we ontrafelen hoe de digitale wereld het begrip van hardlopers over hun eigen lichaam en de plaatsen waarin ze hardlopen, vormgeeft. Hoe veranderen de digitale werelden waarin hardlopers de sport leren kennen, hun prestaties evalueren en hun ervaringen en betekenisgeving tijdens het hardlopen delen met elkaar? Hoe verandert dit waar mensen willen hardlopen, wat een plek geschikt maakt om te hardlopen en wat mensen daadwerkelijk doen tijdens het hardlopen? Hoe beïnvloeden virtuele technologieën zoals 'augmented reality' dit proces? Voor diegenen die geïnteresseerd zijn in sociaal-ruimtelijke relaties tijdens het hardlopen, vormen digitale looppraktijken een waardevolle invalshoek voor toekomstig onderzoek.

Hardlopers maken ook gebruik van publieke ruimtes die er niet voor ontworpen zijn

Conclusie

In dit artikel heb ik geprobeerd een overzicht te bieden van waarom hardlopen binnen de geografie en de ruimtelijke sociale wetenschappen met zoveel enthousiasme wordt bestudeerd. De vier redenen die ik heb voorgesteld, hebben te maken met de waarde van hardlopen als betekenisvolle manier van beweging in de samenleving, met hoe hardlopen als lichamelijke praktijk de relaties tussen lichaam en ruimte veranderen, met de politiek van waar en waarom sport wordt beoefend en met het begrijpen van de impact van het toenemende gebruik van digitale technologieën en tracking in alledaagse praktijken zoals hardlopen. Er zijn ongetwijfeld nog andere elementen die jografen ertoe aanzetten om hardlopen te bestuderen. Hoewel dit dus voor een deel een autobiografische opsomming is, volstaat ze om de waarde van hardlopen aan te tonen als lens om sociaal-ruimtelijke relaties te bestuderen. De toekomst van jografie is ook rooskleurig gezien de vele gebieden van geografisch denken die het kan blijven belichten.

Toekomstig werk binnen de loopgeografie moet echter de kritische perspectieven versterken. In de westerse wereld is hardlopen grotendeels een witte bezigheid uit de middenklasse en het bestaande onderzoek weerspiegelt dit ook. Vaak wordt er beweerd dat hardlopen positieve effecten heeft voor wie het beoefent, zonder aandacht te schenken aan wie er van wordt uitgesloten of voor wie dergelijke verhalen niet opgaan. Hoewel er in hardloonderzoek steeds een kritische lens aanwezig is, met name als het gaat om de vraag hoe de geografie van hardlopen verschilt tussen lichamen, culturen en contexten, moet dit in toekomstig werk worden versterkt om echt inzicht te krijgen in de politiek van de geografie van hardlopen. Op die manier kan de jografie ons helpen om meer rechtvaardige en inclusieve hardlooppraktijken, ruimten en samenlevingen te produceren.



Een sporthorloge met GPS-tracking in actie (auteur: Tim Foster via Unsplash)

Literatuurselectie

- Bale, J. (2004) *Running Cultures: Racing in Time and Space*. London: Routledge.
- Cidell, J. (2014) Running road races as transgressive event mobilities, *Social & Cultural Geography*, 15, nr. 5, pp. 571–583.
- Cilliers, J. and S. Ledwon (2024) Towards healthier, enabling environments for all: positioning the “runnability of cities” as a spatial planning approach, *Cities & Health*, Online First.
- Cook, S. (2021) Geographies of run-commuting in the UK, *Journal of Transport Geography*, 92, pp. 103038.
- Cook, S. and J. Larsen (2022) Geographies of running cultures and practices, *Geography Compass*, 16, nr. 10, pp. e12660.

Dr. **Simon Cook** (simon.cook@bcu.ac.uk) is sociaal geograaf aan de Birmingham City University. Zijn onderzoek betreft verschillende vormen van sportmobiliteit en actieve praktijken. Hij is geïnteresseerd in hoe ze plaatsvinden, hoe ze veranderen en wat dat ons vertelt over maatschappij en ruimte. Hoewel hij ook onderzoek heeft gedaan naar fietsen, wandelen en actief reizen, ziet hij zichzelf vooral als een 'jograaf' en is hij enthousiast over alles wat met loopgeografie te maken heeft. Je kunt hier meer over te weten komen op zijn website