

Power from the people

*Op weinig plekken wordt meer menselijke energie
verbruikt dan in het walhalla van de calorieëknallers:
de sportschool. Waarom draaien de meeste gyms
dan nog altijd voor 100 procent op stroom uit het net?*

Tekst Hidde Jansen

A

ls een bezetene trap ik de wattages weg in sportschool Basic-Fit aan de Amsterdamse Baarsjesweg. Op

een spinningfiets ben ik bezig aan een virtuele afdaling van Col de L'Iseran. Mijn les, op het tv-scherm begeleid door instructeur Evert, heeft na drie kwartier een flinke plas zweet opgeleverd en me 650 kilocalorieën gekost. Zonder weerstand trap ik op topsnelheid wel zo'n 250 watt aan vermogen, genoeg om 31 spaarlampen van 8 watt te laten branden. Om me heen zie ik een tiental andere sporters met hetzelfde fanatisme bezig op roeiapparaten, loopbanden en home-trainers. Ook hun energie gaat op in het luchtledige.

Dat ik mijn eigen energie goed kan gebruiken, werd begin dit jaar duidelijk toen Amsterdam werd getroffen door een stroomstoring. Daar stond ik dan om 9 uur 's ochtends voor een pikdonkere sportschool. "Je kunt alleen de gewichten gebruiken", vertelde receptioniste Marloes me met een excuserende blik. "Kan ik niet gewoon zelf de stroom voor het scherm opwekken door heel hard te trappen?", vroeg ik. "Nee, zo modern zijn we helaas niet", luidde het verwachte maar teleurstellende antwoord. Nog vol energie keerde ik huiswaarts.

Mensenkracht

De BBC voerde enkele jaren geleden een experiment uit waarbij werd gekeken hoeveel mensen er nodig zijn om een huishouden te laten draaien. Voor bijvoorbeeld het nemen van een douche met een elektrische boiler moesten 78 mensen de hele douchebeurt flink doortrappen. Als die na afloop ook weer gaan douchen op menselijke energie, heb je al 6084 fietsers nodig. Volgens Milieu Centraal kun je met de fitnessenergie van de drie miljoen sportschoolgaande Nederlanders (0,58 kWh per persoon) 26.000 huishoudens van elektriciteit voorzien.

“

Mensen willen na het sporten toch even de sauna in

Hoog verbruik

In Nederland gaan zo'n drie miljoen mensen naar de sportschool. Volgens cijfers van de Rabobank werken zij zich jaarlijks bij elkaar 200 miljoen keer gemiddeld 1,5 uur in het zweet. Het energiegebruik van een sportschool kan flink oplopen. Displays op fitnessapparaten, verlichting, verwarming in de winter, airconditioning in de zomer, een warme douche na afloop, voor de liefhebber nog een sauna of een zonnebankje; al gauw loopt de energierekening in de duizenden euro's per maand. Goed voor de energieleverancier, minder fijn voor de sportschooleigenaar én het milieu.

En daar is best wat aan te doen, vindt Vincent Hoogwerf, eigenaar van Club SportsArt Fitness in Delft. Als leverancier van energieopwekkende apparatuur stond hij in 2013 aan de wieg van Europa's eerste sportschool die (deels) op menselijke energie draait. "Ligfietsen, spinners, crosstrainers, ze leveren ongeveer 10 procent van alle verbruikte elektriciteit. Dat scheelt maandelijks toch 200 euro op de energierekening." In de piekuren 's ochtends en 's avonds, wanneer zo'n 500 leden actief zijn, kan de energiewinst zelfs oplopen tot boven de 25 procent van al het verbruik.

Het werkt heel eenvoudig, legt hij uit. "Als een sporter 100 watt trapt op

een hometrainer, gaat 30 daarvan naar de fiets zelf voor het display en de weerstand. De overige 70 gaat via een omvormer naar de groepenkast die het verdeelt over de ledverlichting, koeling, et cetera. Op een spinningfiets gaat zelfs 90 van de 100 watt naar de meterkast." Hoe minder mensen in de gym, hoe lager de energiewinst, maar dus ook het verbruik.

Toch is de 90 procent van de elektriciteit die maandelijks uit het reguliere net komt – groene energie van Eneco, benadrukt Hoogwerf – percentueel moeilijk omlaag te brengen. "Dan moet ik dalen in verbruik. Maar mensen willen na het sporten toch even de sauna in en sporten liever niet in het donker." Het dak vol leggen met zonnepanelen? "We hebben met de TU Delft berekend dat dat 110 watt oplevert. Dat is maar iets meer dan een persoon op een spinningfiets." Bovendien gaat de boodschap zo verloren. "Sporters zien op een box aan de muur hoeveel energie hun trapwerk oplevert. Daardoor beseffen ze hoeveel moeite het eigenlijk kost om een beetje energie op te wekken. Zo gaan ze er hopelijk thuis ook bewuster mee om." →



Het wordt vooral gezien als een gadget

Geen groene branche

De beschikbare techniek en lagere energierekening ten spijt, in Nederland is het aantal sportscholen dat werkt met energieopwekkende apparaten op z'n zachtst gezegd (nog) laag. Hoogwerf voorziet als leverancier zes andere centra van zijn apparatuur, concurrent Technogym zegt dat er 22 locaties in de Benelux met hun apparaten werken. Op een totaal van ruim 1850 fitnesscentra alleen al in Nederland is dat niet veel. Branchevereniging Fit!Vak heeft geen overzicht van 'groene' leden, maar weet wel dat steeds meer apparatuur in staat is om zelf stroom op te wekken.

Philip Pijpers van Kentrium, een onderzoeks- en adviesbureau voor de fitnessbranche, verbaast zich niet over de lage cijfers. Hij ziet dat maar weinig sportcentra actief bezig zijn met vergroening. "Soms zoekt een sport school de media op met een trillende aerobicsvloer (zie kader) of spinning-fietsen die lampen laten branden." Maar dat is eerder uitzondering dan regel. "In de fitnesswereld wordt het vooral gezien als een gadget."

Ook voor niet-menselijke groene energie, zoals uit zonnepanelen, lopen sportscholen volgens hem niet bepaald warm. "We hebben een keer een project gedaan met sportscholen die bereid waren zonnepanelen op hun dak te plaatsen. Ze deden naar mijn idee vooral mee omdat het

financieel iets zou kunnen opleveren, niet zozeer om het milieu vooruit te helpen."

Want sportscholen hebben vandaag de dag wel andere prioriteiten. Volgens de Rabobank leed de helft van de fitnesscentra in Nederland in 2014 verlies, vooral kleine en middelgrote. Grootste oorzaak daarvan is de toename van het aantal prijsvechters die goedkopere abonnementen bieden. Pijpers: "Als een ondernemer het hoofd moeilijk boven water kan houden, zal die niet snel investeren in zonnepanelen, omdat die pas op lange termijn financieel rendabel zijn."

Als het gaat om de prijs van de groene apparatuur, bestaat er een verkeerd beeld bij veel fitnesscentra, zegt Hoogwerf. "Ze denken dat het duur is, maar er is vrijwel niemand die bij ons naar de prijzen informeert. Als ik sportschoolhouders uitleg dat een spinningfiets die zelf energie opwekt, goedkoper is dan de fietsen die ze met korting krijgen van hun vaste leverancier, zijn ze verbaasd. Vaak stappen ze alsnog niet over naar ons, omdat hen dan een boete boven het hoofd hangt voor contractbreuk."

Grote ketens

Schaalvergroting is een andere belangrijke oorzaak die vergroening in de weg staat. Grote ketens als Basic-Fit en Fit For Free maken inmiddels voor ongeveer een derde deel uit van alle fitnesscentra in Nederland. Pijpers vermoedt dat zij duurzaamheid niet bepaald hoog in het vaandel hebben staan. Pogingen per mail en telefoon om Basic-Fit hier zelf iets over te vragen, strandden in het antwoord

dat er niks over duurzaamheid bekend is en dat ik daarover niemand van het hoofdkantoor kan spreken.

Toch blijft Hoogwerf optimistisch en verwacht hij dat er binnen een paar jaar een omslagpunt komt bij de grote spelers in de markt. "Elk bedrijf wil uitstralen 'we doen iets goeds voor de wereld'. Dat kan gestimuleerd worden met een ecolabel als Green Key of een subsidie voor verduurzaming." Hoogwerf weet niet of hij daar als leverancier iets aan kan bijdragen. "Als ik bij ze aanklop, denken ze vaak dat ik uit ben op een contract. Pas als iemand binnen het bedrijf opstaat of een concurrent het goede voorbeeld geeft, gebeurt er iets."

De volgende keer dat ik weer op mijn spinningfiets in Basic-Fit tekeer ga, trap ik dus vooral om mijn eigen calorieën weg te werken. En dan maar hopen dat het elektriciteitsnet van Amsterdam bij de les blijft. Anders wordt het misschien tijd om zelf maar eens zo'n fiets aan te schaffen. Het kost me dan wel tien minuten flink trappen voor een paar bakken koffie, maar dan zit ik de rest van de dag wel weer vol energie. ●

Voetjes op de vloer

Niet alleen apparatuur, ook vloeren kunnen energie opwekken. Het Rotterdamse bedrijf Energy Floors ontwikkelt sinds een paar jaar vloertegels die menselijke energie omzetten in elektriciteit, tot wel 35 watt per tegel. Als je tien tegels gebruikt, kun je daarmee 45 spaarlampen van 8 watt laten branden. Wel op hetzelfde moment, er zit geen accu bij. Op verschillende evenementen, exposities, festivals en in discotheken wereldwijd gingen hierop de voetjes al van de vloer. Voor zover bekend wordt het systeem nog niet toegepast in sportscholen.