WANDELNET
Altijd in beweging



Nationale Wandelmonitor 2026

Inzicht in wandelend Nederland

Voorwoord

Lopen is van alle tijden. Al sinds mensenheugenis verplaatsen we ons te voet en dat doen we nog steeds.

Toch is er in de loop der tijd wel wat veranderd. We hebben steeds meer andere vervoermiddelen tot onze beschikking. Maar nog altijd is 20% van alle verplaatsingen in ons land te voet. En dat is iets om serieus rekening mee te houden; door voldoende paden en wegen aan te leggen, door letterlijk ruimte te maken voor wandelaars en voetgangers, maar ook door aandacht te geven aan veiligheid en de aantrekkelijkheid van de leefomgeving.

Voor het eerst hebben we in de Nationale Wandelmonitor het totale beloopbaar netwerk van Nederland in kaart gebracht. Met ruim 245.000 kilometer klinkt dat indrukwekkend, maar met de actieradius van een voetganger van zo'n 4-5 kilometer per uur is dat noodzakelijk en op veel plekken zelfs te weinig.

Waar lopen in veel gevallen een praktische en goedkope manier is om van A naar B te komen, is het wandelen als vorm van vrijetijdsbesteding steeds verder ontwikkeld. Als we in 1926 al een Nationale Wandelmonitor hadden uitgegeven, dan waren de aantallen 'wandelaars' die voor hun plezier op pad gingen een stuk lager dan anno 2026. Ruim 90% van de Nederlanders wandelt voor het plezier en daarmee is en blijft wandelen de populairste vorm van actieve vrijetijdsbesteding in ons land.

Een belangrijke ontwikkeling die sinds de vorige Wandelmonitor is ingezet, is dat wandelen ervaren wordt als een gemakkelijke manier om gezond te blijven of worden. In de strijd tegen overgewicht en ons 'zit'-gedrag, maar ook als een vorm om te werken aan mentale gezondheid wordt wandelen steeds vaker gezien als onderdeel van de oplossing.

Wandelen is daarmee niet alleen leuk en gezond, maar het draagt ook bij aan economische ontwikkeling en een duurzame samenleving.
We hopen met deze Nationale Wandelmonitor veel mensen, organisaties, overheden en bedrijven te inspireren om de waarde van wandelen nog meer in te zetten.

Ankie van Dijk
directeur Wandelnet

Inhoud

H1 Lopen in Nederland 7
Verplaatsingen te voet 7
Participatie 8
Verschillende soorten wandelingen 8
Aantal wandelingen 9
Wandelmotieven 10
Verschillende soorten meerdaagse wandelingen 11
Meest recente wandelvakantie 12
H2 Waarom lopen belangrijk is 13
Wandelen is gezond 13
Wandelen is goed voor de economie 16
Lopen is duurzaam 17
H3 Wie is de wandelaar? 19
Leeftijd 19
Gezelschap 21
Deelnemers aan wandelevenementen en wandelsport 23
H4 Waar en hoe wandelen de Nederlanders? 25
Waar en waarom een ommetje? 25
Reisbereidheid 26
Populaire wandelprovincies 26
Dag en tijd 27
De wandeling en de route 28
Voorbereiding op de wandeling 30
Navigatie en hulpmiddelen tijdens de wandeling 31
Waar stoort de wandelaar zich aan? 34
H5 Aanbod wandelpaden in Nederland 35
Beloopbare infrastructuur in Nederland in kaart 35
Bebouwde kom en landelijk gebied 36
Wandelpaden nabij woongebieden 37
Dichtheid in verschillende agrarische landschappen 39
Verantwoording 41
Colofon 42

Samenvatting

Wandelen is de populairste vrijetijdsbesteding. 93% van de Nederlanders (ca. 14,2 miljoen) heeft de afgelopen twee jaar gewandeld. Het gaat om 86% die weleens een ommetje maakt, 68% die een wandeling van 5–10 km loopt en 32% die dagwandelingen van meer dan 10 km maakt. Samen zijn dat jaarlijks zo'n 2,5 miljard wandelingen en ommetjes. De belangrijkste motieven zijn een frisse neus halen (70%), ontspanning, en fit en gezond blijven.

Jongeren wandelen steeds vaker. 16- tot 30-jarigen wandelen meer dan in 2021, bij alle soorten wandelingen. Zij maken het vaakst dagwandelingen van meer dan 10 km en wandelen relatief vaak voor de gezelligheid. Ook ouderen blijven lang actief: 76% van de 70-plussers maakt nog ommetjes. Verder blijkt dat mensen uit gezinnen met kinderen tot 12 jaar het vaakst recreatief wandelen.

Natuur en groen zijn belangrijk voor wandelbestemming. Natuur en groen zijn doorslaggevend bij de keuze van een wandelgebied (85%). Gelderland, Limburg en Drenthe zijn de favoriete wandelprovincies.

Wandelen is gezond. Bijna 60% wandelt om fit en gezond te worden of blijven. Gezondheidswinst begint ook al bij ongeveer 4.000 stappen per dag. Bij 7.000 stappen daalt het risico op vroegtijdige sterfte met 47%, op hart- en vaatziekten met 25% en op dementie met 38%. Tijdens het wandelen voelt 89% zich ontspannen en 76% gelukkig.

Wandelen levert economisch veel op. Wandelaars besteden jaarlijks ongeveer €5,1 miljard, vooral in winkels en horeca (ca. €6 per wandeling). Als alle volwassenen in Nederland tot 2050 ongeveer 9 minuten extra zouden wandelen per dag dan vallen de zorguitgaven 1,8 miljard euro lager uit en wordt de arbeidsproductiviteit verhoogd met 464 miljoen euro.

Wandelen begint bij de voordeur. 93% van de ommetjes start thuis en 16% (ook) vanaf het werk. Wandelaars geven de wandelmogelijkheden vanaf huis gemiddeld een 7,5, maar in sterk stedelijke gebieden en onder jongeren ligt dat cijfer lager.

Aanbod wandelpaden ongelijk verdeeld. Nederland heeft 245.000 km beloopbare paden en wegen, waarvan zo'n 190.000 km binnen de bebouwde kom. Buiten de bebouwde kom is het aanbod ongelijk verdeeld: in natuurgebieden ligt zeven keer zoveel wandelpad als in het agrarisch landschap. Het landschap buiten de natuurgebieden is voor het overgrote deel van de Nederlanders slecht toegankelijk.



© BINNE-LOUW KATSMA

H1
Lopen in Nederland

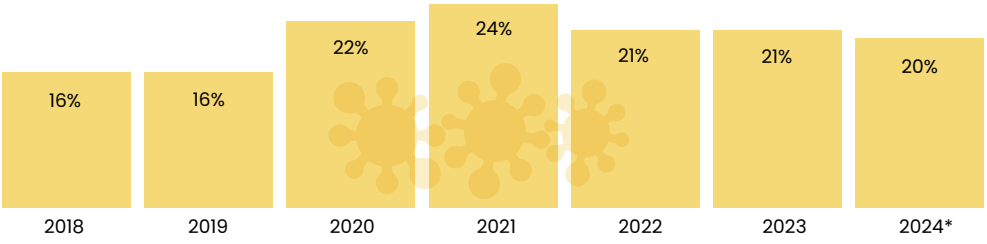


Lopen hoort bij ons leven, van even een boodschapje doen tot een meerdaagse wandelvakantie. Dit hoofdstuk schetst een samenhangend beeld van lopen in Nederland, de omvang ervan en de motieven om te gaan lopen.

Verplaatsingen te voet

Nederlanders legden in 2024 een vijfde van alle verplaatsing volledig te voet af. Dat is duidelijk boven het niveau van voor de coronapandemie:

Aandeel lopen (alle motieven) op totaal aantal verplaatsingen - 2018-2024*



Bron: CBS, Mobiliteit van personen, 2018- 2024* | * 2024 voorlopige cijfers

Hoe korter de afstand, hoe vaker Nederlanders ervoor kiezen te lopen:

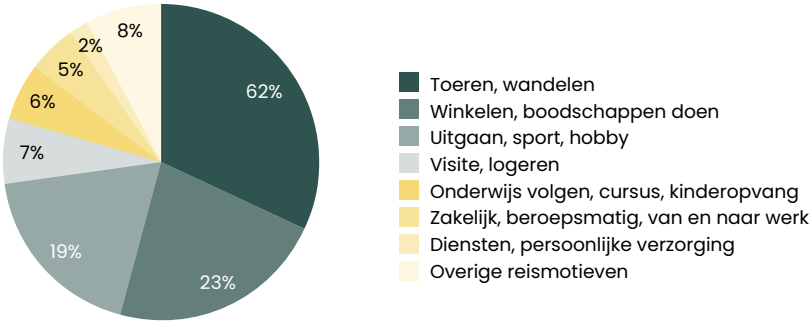
Aandeel lopen (alle motieven) op totaal aantal verplaatsingen – naar afgelegde afstand 2024*



Bron: CBS, Mobiliteit van personen, 2024 | *voorlopige cijfers

De belangrijkste reden om te voet de deur uit te gaan, hangt samen met vrije tijd: van een ommetje maken tot naar een plek lopen voor sport of een andere hobby. Ook lopend winkelen of boodschappen doen heeft een flink aandeel in het aantal verplaatsingen te voet:

Verplaatsingen te voet - naar motief – 2024*



Bron: CBS, Mobiliteit van personen, 2024

* voorlopige cijfers

Participatie

Het grootste deel van de Nederlanders (93%) heeft de afgelopen twee jaar wel eens gewandeld; dit zijn circa 14,2 miljoen personen. Die wandeling kan een klein ommetje zijn, maar ook een langere (dag)wandeling of een wandelvakantie. De cijfers voor 2025 zijn ongeveer gelijk aan 2021.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Verschillende soorten wandelingen

Wandelingen worden in deze monitor - waar mogelijk - onderverdeeld in:

- Ommetjes (tot 1 uur) – een wandeling van circa 20 minuten tot ongeveer een uur
- Wandelingen (5-10 km) – een wandeling van ongeveer 1 uur tot 2,5 uur
- Dagwandeling (>10 km) – een wandeling van 2,5 uur of meer

Participatie aan wandelen Nederlanders

- in de periode december 2023-december 2025

Ommetje	Wandeling	Dagwandeling
86%	**68%**	**32%**
13,0 mln personen	**10,3 mln personen**	**4,8 mln personen**

Het merendeel (76%) van de wandelaars maakt zowel korte als langere wandelingen, terwijl bijna een kwart zich beperkt tot ommetjes en nooit langer dan een uur wandelt.

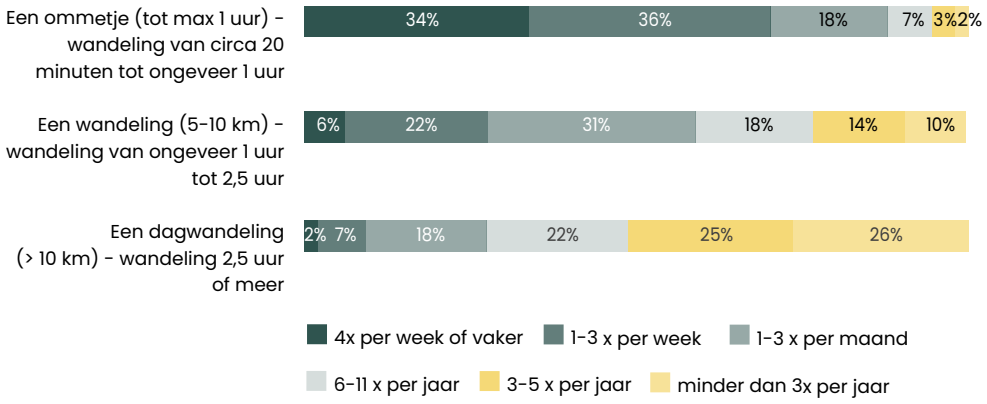
Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Aantal wandelingen

- Circa 13 miljoen Nederlanders van 16 jaar en ouder maken jaarlijks in totaal bijna 1,9 miljard ommetjes. De Nederlanders die wel eens een ommetje lopen (86%) doen dit gemiddeld 145 keer per jaar. Circa 9,1 miljoen Nederlanders maken minimaal eens per week een ommetje.
- Zo'n 10,3 miljoen Nederlanders maakten afgelopen twee jaar wel eens een wandeling van 5 tot 10 kilometer. Gemiddeld gingen deze wandelaars 50 keer per jaar op pad, wat neerkomt op 516 miljoen wandelingen van 5 tot 10 kilometer.
- Daarnaast maken 4,8 miljoen Nederlanders jaarlijks in totaal 101 miljoen dagwandelingen. Per wandelaar zijn dit gemiddeld 21 wandelingen. Een kleine groep (9%) wandelt een of meerdere keren per week meer dan 10 kilometer, 18% doet dit één tot drie keer per maand en de rest minder vaak.
- Het aantal wandelingen en ommetjes van alle 16-plussers samen bedroeg in 2025 ongeveer 2,5 miljard. Dat is vergelijkbaar met 2021.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025 en CBS, Bevolking op 1 januari 2025 – berekening De Afdeling Onderzoek

Frequentie wandelactiviteiten - naar type wandeling 2025



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Vergeleken met 2021 zijn meer Nederlanders gaan wandelen, maar er wordt wel iets minder vaak gewandeld. Nederlanders ondernamen in de afgelopen periode minder wandelingen (-5%) en dagwandelingen (-10%), maar maakten juist meer ommetjes (+2%).

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2021 en 2025 en CBS, Bevolking op 1 januari 2025 – berekening De Afdeling Onderzoek

Wandelmotieven

Een frisse neus halen, ontspanning, fit en gezond worden of blijven en ‘er even tussenuit’. Het zijn voor alle wandelaars de belangrijkste redenen om op pad te gaan. Ommetjeslopers noemen gezondheid vaker als motief dan ontspanning, terwijl dit bij wandelaars die ook langere afstanden lopen juist andersom is.

Wandelaars die verschillende typen wandelingen maken, noemen meer motieven dan degenen die alleen ommetjes maken. Zij scoren hoger op alle motieven, maar vooral op uitdaging/prestatie, gezelligheid, natuurbeleving en bezinning/het hoofd leegmaken. Beide groepen noemen de hond uitlaten ongeveer even vaak.

		Ommetjes en (dag)wandelingen	(alleen) Ommetjes
1	Frisse neus halen	70%	56%
2	Ontspanning	63%	39%
3	Om fit en gezond te worden of blijven	58%	45%
4	Er even tussenuit	53%	34%
5	Bezinning/hoofd leeg maken	45% (+)	21%
6	Combinatie met iets anders, bijv. boodschappen	36%	25%
7	Natuurbeleving	27% (+)	11%
8	Hond uitlaten	23%	21%
9	Gezelligheid	21% (++)	7%
10	Uitdaging/prestatie (bijv. aantal stappen of een sneller rondje)	10% (++)	3%

+ 100%-150% hoger ++ >150% hoger

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Verschillende soorten meerdaagse wandelingen

Bij wandelvakanties in Nederland wordt een onderscheid gemaakt tussen:

- Wandelvakantie – *een vakantie met minimaal één overnachting, waarbij wandelen de belangrijkste activiteit is (geen trektocht);*
- Meerdaagse wandeling/wandeltrektocht – *een wandeling van meerdere dagen met tenminste één overnachting op een locatie op of in de buurt van de wandelroute;*
- Meerdaags wandelarrangement – *een vakantie met minimaal één overnachting waarbij overnachtingen, maaltijden en wandelroutes als een pakket worden afgenomen.*

Participatie aan wandelvakanties in eigen land

Nederlanders - in de periode december 2023-december 2025

Wandelvakantie (geen trektocht)	Wandeltrektocht	Meerdaags wandelarrangement
7,2%	3,3%	1,4%
1,1 mln personen	500.000 personen	212.000 personen

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025 en CBS, Bevolking op 1 januari 2025 – berekening De Afdeling-Onderzoek

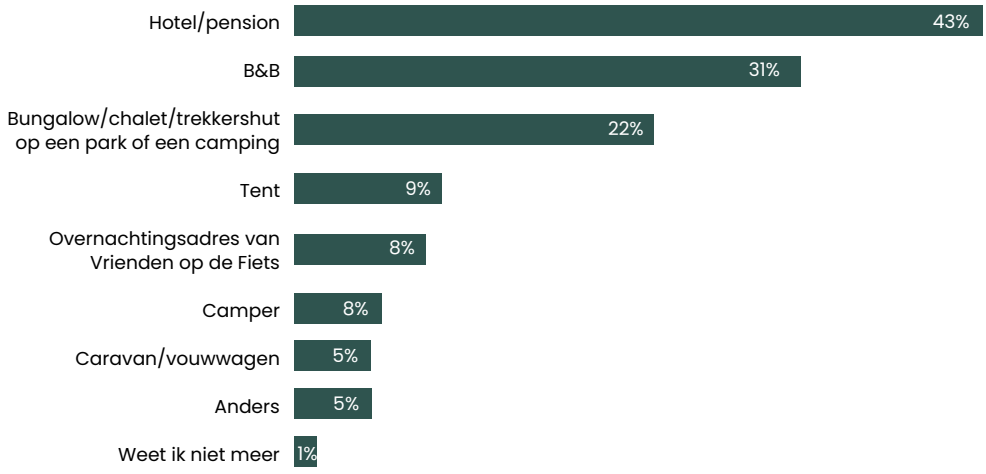
Van wandelingen vanaf een vast vakantieadres tot meerdaagse wandelarrangementen: wandelvakanties zijn populair onder Nederlanders. In totaal gingen ruim 1,4 miljoen Nederlanders in de afgelopen twee jaar op wandelvakantie in eigen land. Ruim de helft van deze groep gaat één tot twee keer per jaar op wandelvakantie. Een kleine 30% doet dat minder dan eens per jaar. En dan zijn er nog wandelaars die drie tot vier keer per jaar of vijf keer of vaker op pad gaan. In totaal boeken Nederlanders circa 2,2 miljoen wandelvakanties in eigen land.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025 en CBS, Bevolking op 1 januari 2025 – berekening De Afdeling Onderzoek

Meest recente wandelvakantie

Er is ook gekeken naar de meest recente wandelvakanties van wandelaars in de afgelopen twee jaar. Ruim een derde (37%) van deze vakanties was een trektocht waarbij de wandelaars van overnachtingsadres naar overnachtingsadres lopen. De rest van de wandelvakanties bestonden uit dagwandelingen van één (58%) of meerdere (5%) overnachtingsadressen. Hotels en pensions zijn net als in 2021 het meest populair als accommodatie. Vergeleken met dat jaar overnachten wandelaars wat minder vaak in een tent.

Logiesvormen meerdaagse wandelingen*



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

* % tellen op tot >100%, omdat men tijden één vakantie in meerdere logiesvormen kan overnachten.

H2
Waarom lopen belangrijk is



Lopen is een laagdrempelige manier om actief te zijn. De waarde ervan is groot. Niet alleen voor de gezondheid en het welzijn van de wandelaar, maar ook voor de samenleving. In dit hoofdstuk zoomen we in op het brede belang van lopen.

Het Nationaal Masterplan Lopen positioneert lopen als meer dan alleen een manier om van A naar B te komen. Het is een hefboom voor brede welvaart. Lopen draagt bij aan gezondheid, veiligheid, inclusie, een prettige leefomgeving, economische vitaliteit, mobiliteit en duurzaamheid. Lopen is dus niet alleen goed de voetganger zelf, maar ook voor de samenleving als geheel.

Bron: Ruimte voor Lopen, Lopen is goud voor samenleving, 2025.

Wandelen is gezond

Beweegrichtlijnen

Volgens de Nederlandse Beweegrichtlijnen moeten volwassenen wekelijks minimaal 150 minuten matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen en aangevuld met ten minste twee momenten van spier- en botversterkende activiteiten. Het advies is ook om langdurig stilzitten zoveel mogelijk te beperken. Wandelen wordt specifiek genoemd als een van de manieren om aan de beweegrichtlijn te voldoen. In 2025 bewoog slechts 47% van de Nederlandse bevolking genoeg.

Bron: De Staat van Volksgezondheid en Zorg, 2026

Gezondheidsvoordelen van wandelen

- Betere kwaliteit van leven
- Gezond lichaamsgewicht
- Lager risico op diabetes
- Goed voor mentale gezondheid
- Meer fitheid en kracht
- Hogere levensverwachting
- Betere hart- en vaatgezondheid
- Lager risico op kanker

Bron: World Health Organization, Promoting Walking and cycling, A toolkit of policy options, 2025.

Frisse lucht

Veel onderzoeken bevestigen dat bewegen goed is voor de lichamelijke en mentale gezondheid. Wandelen voegt aan dit bewegen ook nog frisse lucht toe. Een frisse neus halen is voor 70% van de wandelaars een belangrijk motief om te gaan wandelen. 27% van de wandelaars noemt natuurbeleving als motief.

Onderzoek toont aan dat wandelen in natuurgebieden – meer dan wandelen in het algemeen – leidt tot verbeteringen in stemming, optimisme en mentaal welzijn. Tegelijkertijd nemen stress, angst en piekeren af.

Bronnen: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025, Ma, J. e.a., Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: A systematic review, 2024

Aantal stappen en gezondheidswinst

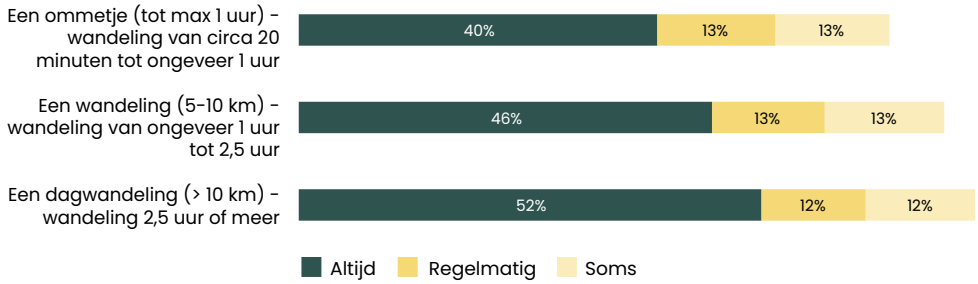
Gezondheidswinst treedt al op bij een relatief beperkte dagelijkse hoeveelheid beweging: vanaf ongeveer 4.000 stappen per dag. Rond de 7.000 stappen per dag lijkt een groot deel van de gezondheidswinst te zijn bereikt. Vergeleken met mensen die ongeveer 2.000 stappen per dag zetten, hebben mensen die dagelijks 7.000 stappen zetten een lager risico op vroegtijdige sterfte (-47%), hart- en vaatziekten (-25%) en dementie (-38%).

Ook voor mentale gezondheid loont het om te lopen. Al vanaf 5.000 stappen per dag worden minder depressieve klachten gezien. Vanaf 7.000 stappen per dag neemt bovendien het risico op een depressie af.

Bronnen: The Lancet, Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis, 2025 en verywellhealth.nl, Walking Just 5,000 Steps a Day Can Reduce Depression Symptoms, Study Finds, 2025.

Nederlanders maken veel gebruik van een stappenteller, bijvoorbeeld op de telefoon of in een horloge. Hoe verder zij lopen, hoe vaker de stappenteller gebruikt wordt. Van de ommetjeslopers gebruikt twee derde een stappenteller, bij de dagwandelaars is dit zelfs ruim driekwart.

Gebruik stappenteller tijdens ommetjes en (dag)wandelingen



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Wat verder opvalt:

- Vrouwen gebruiken vaker een stappenteller dan mannen (respectievelijk 69% en 62%).
- Hoe jonger de wandelaar is, hoe vaker een stappenteller gebruikt wordt. Van de groep tot 30 jaar gebruikt 75% een stappenteller, bij de groep van 70 jaar en ouder ongeveer de helft.

Het merendeel (62%) van de respondenten wil het aantal stappen bijhouden, maar heeft geen specifiek doel. 28% heeft zich voorgenomen om dagelijks een aantal stappen zetten en gebruikt de stappenteller om dit te monitoren. 1% doet het om korting te krijgen bij de verzekering.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Wandelbeleving

Ontspanning is voor 57% van de wandelaars een belangrijk motief om te gaan wandelen. Maar op de vraag hoe men zich voelt tijdens het wandelen, geeft zelfs 89% aan zich ontspannen te voelen. Daarnaast voelt 84% zich positief en 76% zich gelukkig als men wandelt. Dus zelfs als ontspanning niet de reden is om op pad te gaan, levert het dit vaak wel op.



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Wandelen is goed voor de economie

Nederlanders gaven in 2022/2023 jaarlijks in totaal naar schatting 5,1 miljard euro uit tijdens recreatieve wandelingen van een uur of langer, inclusief eventuele reistijd. Gemiddeld gaven zij per wandelactiviteit €6,05 uit. Dit is inclusief wandelingen zonder uitgaven, maar exclusief uitgaven tijdens ommetjes tot een uur.

Uitgaven in euro	Winkels	Horeca	Entree	Parkeren	Huur vervoer	Overige uitgaven
per wandeling (in euro)	3,28	2,12	0,11	0,20	0,10	0,24
Totaal (in mln euro)	2.785	1.800	93	170	85	204

Bron: NBTC, Nederlands Vrijetijdsonderzoek (NVTO) 2022/2023, 2024.

Het overgrote deel van deze uitgaven wordt gedaan in winkels (54%) en in de horeca (35%). De rest van de uitgaven zijn onder meer voor parkeren, entree voor musea of bezienswaardigheden onderweg en eventuele fietshuur.

Uiteraard wordt niet tijdens elke wandeling geld uitgegeven. Zo wordt tijdens 27% van de wandelingen geld besteed in de horeca, terwijl 7% van de wandelaars uitgaven doet in winkels, 7% parkeerkosten betaalt en 4% onderweg een betaalde attractie, bezienswaardigheid of evenement bezoekt. Dit lijken bescheiden percentages. Maar zoals voorgaande tabel laat zien gaat het door het grote aantal wandelingen om enorme bedragen.

Bron: NBTC, Nederlands Vrijetijdsonderzoek (NVTO) 2022/2023, 2024.

Dat wandelen goed is voor de economie komt niet alleen door de bestedingen van de wandelaars, maar ook door bijkomende positieve effecten van lopen. Het positieve effect van lopen op zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid, zorgt er niet alleen voor dat mensen een betere kwaliteit van leven ervaren, maar ook dat de zorgkosten afnemen. Het RIVM heeft recent berekend dat als alle volwassenen in Nederland ongeveer 9 minuten extra wandelen per dag er in totaal bijna 43.000 ernstige ziektegevallen minder per jaar zijn. De zorguitgaven vallen dan 1,8 miljard euro lager uit en de arbeidsproductiviteit verhoogd met 464 miljoen euro.

RIVM, Uitbreiding van het Life Course Disease Model, 2026 en Decisio, Schatting monetaire waarde gezondheidseffecten van bewegen door werknemers, 2021

Lopen wordt vaak gezien als ‘gratis vervoer’, maar het heeft daarnaast ook een grote economische waarde. Meer voetgangers in winkelgebieden betekent bijvoorbeeld meer levendigheid en meer klanten. Gebieden die goed bereikbaar zijn voor voetgangers trekken meer bezoekers en stimuleren de lokale economie.

Bron: Ruimte voor Lopen, Lopen is goud voor samenleving, 2025.

Lopen is duurzaam

Lopen is de meest duurzame manier van verplaatsen. Het veroorzaakt geen CO_2-uitstoot, verbruikt geen fossiele brandstoffen en vraagt relatief weinig ruimte. Hierdoor blijft de leefomgeving schoner en is de luchtkwaliteit beter. Als meer mensen ervoor kiezen om korte afstanden te voet af te leggen, heb je minder verkeersdrukte en vergroot dit het woongenot. Ook bij klimaatadaptatie speelt wandelen een belangrijke rol: voetgangersvriendelijke straten met groen en schaduw dragen bij aan een gezonde leefomgeving en helpen hittestress te verminderen.

Bron: Ruimte voor Lopen, Lopen is goud voor samenleving, 2025.

CO_2-uitstoot in gram per reizigerskilometer (gemiddeld)



Bron: milieucentraal.nl, CO_2- uitstoot fiets, ov en auto, 2026.



©AD SNELDERWAARD

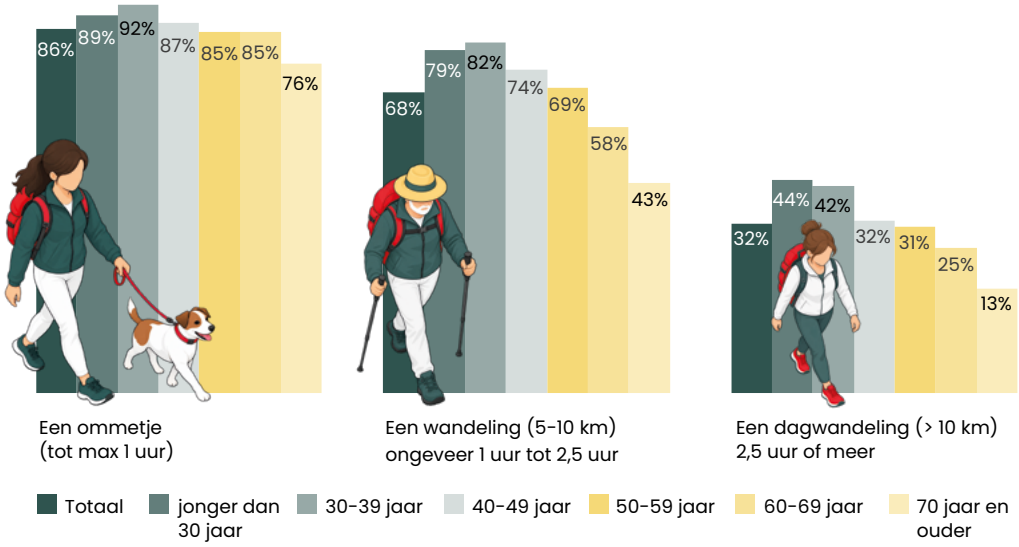
H3
Wie is de wandelaar?



Wandelen doet bijna iedereen, maar niet iedereen doet het op dezelfde manier. Of je nu jong bent of ouder, alleen woont of een gezin hebt: het maakt allemaal uit voor hoe vaak je wandelt, hoe ver je loopt en met wie je op pad bent. De één maakt dagelijks een ommetje om het hoofd leeg te maken, terwijl de ander juist lange afstanden loopt of samen met het gezin naar buiten gaat.

Leeftijd

Participatie aan recreatief wandelen naar leeftijd



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

De tabel laat zien dat Nederlanders regelmatig wandelen, ongeacht hun leeftijd. Daarbij maakt bijna iedereen (86%) wel eens een ommetje, gaat ruim tweederde wel eens op pad voor een wandeling van 5 tot 10 kilometer en maakt bijna een derde wel eens een dagwandeling van meer dan 10 kilometer.

Nederlanders tot 40 jaar wandelen het vaakst recreatief. De 30- tot 39-jarigen maken de meeste ommetjes en wandelingen van 5 tot 10 kilometer, terwijl de 16- tot 29-jarigen het vaakst dagwandelingen van meer dan 10 kilometer maken. Vanaf 40-jarige leeftijd wandelen mensen minder lang, maar blijven zij vaak ommetjes maken. Pas bij 70-plussers nemen de ommetjes af.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

De oudere wandelaar

Nederlanders blijven tot op hoge leeftijd wandelen. Van de 70-plussers maakt 76% nog wel eens een ommetje, 43% maakt nog wandelingen van 5-10 kilometer en 13% onderneemt dagwandelingen van meer dan 10 kilometer. Wat opvalt is dat de 70-plussers die langere wandelingen (5-10 km) maken dit gemiddeld vaker doen (42% doet dit minstens eens per week) dan de gemiddelde Nederlander (28%). Dit geldt ook voor de dagwandelingen van meer dan 10 kilometer. Van de 70-plussers die dit soort wandelingen maken, doet 22% dit één of meerdere keren per week. Bij de gemiddelde Nederlander ligt dit aandeel op 9%.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Gezond en fit worden of blijven is voor 54% van de wandelaars een belangrijk motief om (dag)wandelingen te maken. Van de 60 tot 69-jarigen noemt 61% dit als reden om te gaan wandelen en bij de 70-plussers zelfs 73%. Opvallend is dat de oudere groepen minder vaak ‘gezelligheid’ noemen als reden om te gaan wandelen.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

De jongere wandelaar

De participatie aan wandelen is hoog onder de Nederlanders van 16 tot 30 jaar en in 2025 wandelt een groter deel van de jongeren dan in 2021. Dit geldt voor alle soorten wandelingen. Voor alle vormen van wandelen - inclusief de wandelvakanties - geldt dat de participatie van deze groep boven het landelijk gemiddelde ligt. Gemiddeld gaat deze groep wel wat minder vaak op pad dan de gemiddelde wandelaar. Er zijn in deze leeftijdscategorie relatief veel incidentele wandelaars.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Participatie

	2021	2025
Ommetjes	86,6%	89,4%
Wandeling	75,8%	79,5
Dagwandeling	41%	43,5

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2021 en 2025

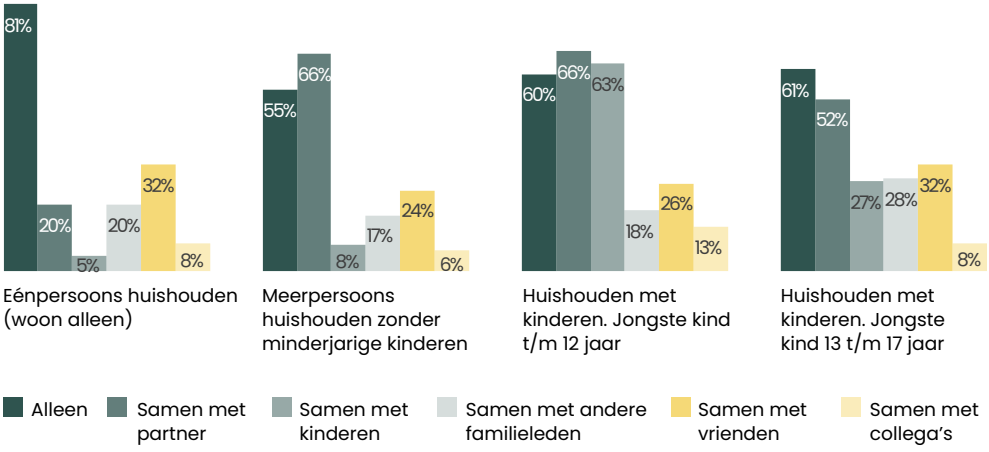
Dus in 2025 wandelt een groter deel van de jongeren dan in 2021. Dit geldt voor alle soorten wandelingen.

Ontspanning en ‘er even tussenuit’ zijn voor de 16 tot 30-jarigen de belangrijkste motieven om (dag)wandelingen te maken. Beide aspecten worden door 63% van de jongeren genoemd. Vergeleken met de andere leeftijdsgroepen wandelt de jongste groep relatief vaak voor de gezelligheid (50%).

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Gezelschap

Gezinssituatie en gezelschap waarin men wel eens wandelt



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

- Personen die alleen wonen geven relatief vaak aan (81%) dat ze (ook) alleen wandelen. Ook van de personen die niet alleen wonen gaat een relatief groot deel (55% tot 61%) wel eens alleen op pad.
- Gezinnen met minderjarige kinderen wandelen logischerwijs relatief vaak met kinderen. Het aandeel dat met kinderen wandelt, is wel aanzienlijk hoger bij de groep met (ook) kinderen in de basisschoolleeftijd (63%) dan bij de groep met oudere kinderen (27%).
- Het wandelen met familie of met vrienden laat geen grote verschillen zien tussen de verschillende gezinssituaties. Van alle groepen wandelt tussen de 24% en 32% weleens met vrienden en tussen de 17% en 28% weleens met andere familieleden.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Gezinnen met jonge kinderen

Verder inzoomen laat zien dat de participatie aan recreatief wandelen het grootst is onder wandelaars die deel uitmaken van een gezin met (ook) kinderen tot 12 jaar. Van deze groep maakt 91% wel eens een ommetje (landelijk 86%). Ook maakt 80% weleens een wandeling van 5 tot 10 kilometer (landelijk 68%) en 35% wandelt wel eens meer dan 10 kilometer (landelijk 32%).

Wandelaars uit gezinnen met (ook) jonge kinderen geven uiteraard relatief vaak aan dat zij weleens in het gezelschap van kinderen wandelen, maar dit geldt niet voor iedereen. Binnen deze groep wandelt 63% weleens met (hun) kinderen. 37% wandelt niet met (hun) kinderen, maar gaat alleen of in een ander gezelschap op pad.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat ouders te maken hebben met aanzienlijke tijdsdruk en stress. Dat geldt vooral voor ouders met jonge kinderen. Een groot deel ervaart moeite met de balans tussen werk, zorg en privé, en gevoelens van vermoeidheid en overbelasting komen veel voor.

Vergeleken met de gemiddelde Nederlandse wandelaar noemen de wandelaars die deel uitmaken van een gezin met kinderen vaker dat zij wandelen omdat zij ‘er even tussenuit’ willen of het hoofd leeg willen maken (bezinning). Daarnaast wandelt deze groep juist ook vaker dan gemiddeld voor de gezelligheid.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Deelnemers aan wandelevenementen en wandelsport

Wandelevenementen

17% van de wandelaars neemt wel eens deel aan wandeltochten of -evenementen, zoals de 4Daagse, een Avond4daagse of een ander wandelevenement. 2% van de wandelaars doet dit meerdere keren per jaar, 8% één keer per jaar en 7% minder dan eens per jaar.

De participatie aan wandelevenementen is het hoogst onder wandelaars die ook wandelvakanties ondernemen. Binnen deze groep neemt 45% wel eens deel aan een wandelevent en doet 28% dit één of meerdere keren per jaar. Daarna ligt de participatie het hoogst bij gezinnen met jonge kinderen (30%) en bij 30- tot 39-jarigen (24%) en 40- tot 49-jarigen (23%). Dit heeft mogelijk te maken met de Avond4daagsen waar veel kinderen in de basisschoolleeftijd aan deelnemen en waarbij ouders vaak meelopen als begeleider.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Wandelsport

In 2025 sportte 60% van de Nederlanders wekelijks. 14% van de Nederlanders doet aan wandelsport. Daarmee is wandelsport, na individuele fitness (19%), de meest beoefende sport. Wandelsport is relatief populair onder vrouwen: 15% van de vrouwen doet aan wandelsport, tegenover 12% van de mannen.

Bijna een derde (31%) van de Nederlanders sport niet. Van deze groep wil 38% – bijna 2 miljoen mensen – daar echter verandering in brengen. De drie sporten die zij het vaakst overwegen zijn fitness (45%), wandelsport (22%) en zwemsport (14%).

Bron: NOC NSF, Zo sport Nederland, Belangrijkste trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2025




©AD SNELDERWAARD

H4
Waar en hoe wandelen de Nederlanders?



Waar, wanneer en hoe mensen lopen, verschilt sterk per type wandeling en per wandelaar. Veel ommetjes starten gewoon vanuit huis. Voor langere wandelingen kiezen mensen vaak bewust voor een gebied en zijn zij bereid om verder te reizen. Ook de manier van wandelen varieert: de één gaat spontaan op pad, de ander stippelt een route uit of gebruikt hulpmiddelen zoals apps of bewegwijzering.

Waar en waarom een ommetje?

Van de Nederlanders die weleens een ommetje (van circa 20 minuten tot een uur) maken, doet 93% dit vanaf huis. 16% maakt weleens een ommetje vanaf de werkplek en 17% (ook) vanaf een andere locatie.

Degenen die vanaf huis wandelen, wisselen af tussen verschillende rondjes (58%) of wisselen zoveel mogelijk af (13%). Ongeveer een op de drie van de wandelaars loopt (meestal) hetzelfde rondje. Van de wandelaars die ommetjes maken vanaf de werkplek, wandelt ruim de helft meestal hetzelfde rondje. De rest wisselt tussen een aantal rondjes (36%) of wisselt zoveel mogelijk af (8%).

Top 3 motieven om een ommetje te lopen

	Vanaf huis	Vanaf werk
1	66% Frisse neus	69% Frisse neus
2	57% Ontspanning	60% Er even tussenuit
3	55% Fit en gezond worden/blijven	48% Ontspanning

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025.

De wandelaars die alleen ommetjes maken, geven daar verschillende redenen voor aan. De belangrijkste is hun gezondheid of conditie (46%). Andere redenen zijn dat ze er geen behoefte aan hebben (26%) of dat ze liever een paar kortere ommetjes maken dan een lange wandeling (20%). Een vierde reden is dat ze er geen tijd voor hebben of maken (14%).

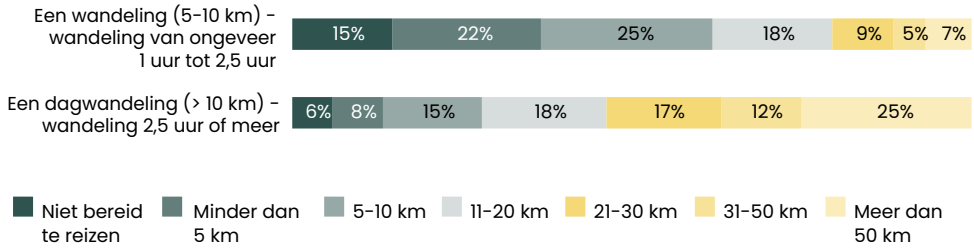
Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025.

Reisbereidheid

Hoewel veel wandelingen en ommetjes direct vanuit huis starten, is het merendeel van de wandelaars wel bereid om ook verder te reizen voor een wandeling van 5 tot 10 kilometer (85% is bereid te reizen) of een dagwandeling (94%).

Wandelingen van 5 tot 10 kilometer worden vooral in de eigen omgeving of regio gemaakt; acht op de tien wandelaars willen niet reizen of maximaal 20 kilometer. Voor dagwandelingen is de reisbereidheid groter; een kwart van de wandelaars is zelfs bereid om meer dan 50 kilometer af te leggen voor een wandeling van meer dan 10 kilometer.

Reisbereidheid naar lengte wandeling



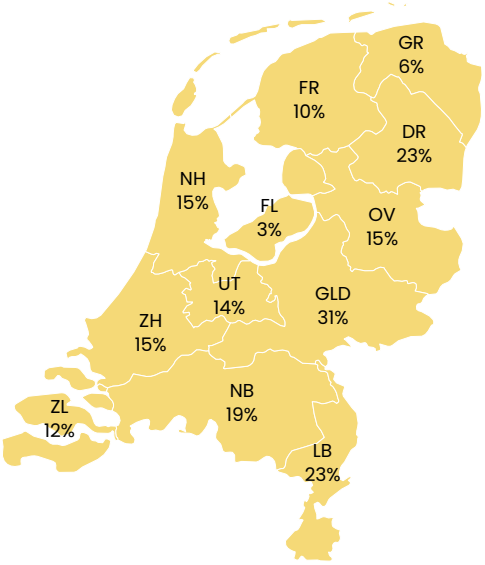
Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Populaire wandelprovincies

Veel wandelingen worden in de eigen omgeving gemaakt. Ruim de helft (55%) van de wandelaars noemt de eigen provincie als favoriete wandelprovincie. Er zijn wel duidelijke verschillen tussen de provincies. De eigen provincie is met name populair onder de inwoners van Drenthe (79% zet de eigen provincie op 1), Limburg (77%), Gelderland (71%) en Friesland (70%).

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025 en CBS, Bevolking op 1 januari 2025.

Favoriete wandelprovincie Nederlanders



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025.

Aan de wandelaars is gevraagd een ranking te geven voor hun favoriete wandelprovincies. Gelderland is het populairst: 31% van de wandelaars zet Gelderland in de top 3 van favoriete wandelprovincies. Na Gelderland zijn Limburg en Drenthe - met beide 23% - het populairst.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025.

Dag en tijd

Nederlanders wandelen de hele week door. Zondag is met 16% van de wandelingen de populairste wandeldag en vrijdag met 13% de minst populaire. De andere dagen zijn elk goed voor 14% van de wandelingen.

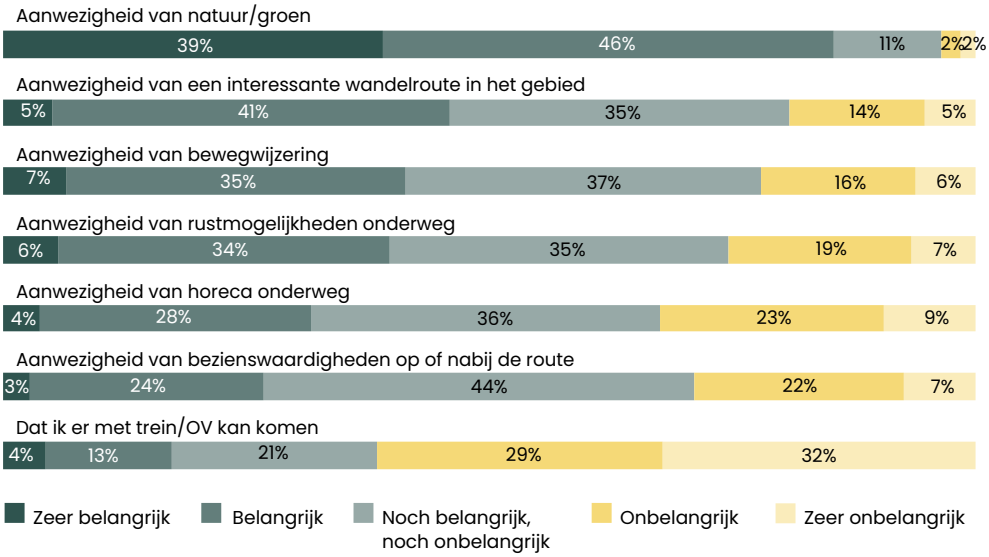
Aan de wandelaars is gevraagd tijdens welke dagdelen zij gewandeld hebben. Eén wandeling kan meerdere dagdelen beslaan, wandelaars kunnen bijvoorbeeld in de ochtend starten en in de middag eindigen. De meeste wandelingen (60%) vinden (ook) in de middag plaats, 39% wandelt in de ochtend, 25% in de avond en 1% 's nachts.

Bron: NVTO 2022/2023

De wandeling en de route

De wandelaars die wel eens een wandeling of een dagwandeling maken, vinden de aanwezigheid van natuur of groen veruit het belangrijkste aspect bij de keuze voor een bestemming. Dit is voor 85% van de wandelaars belangrijk of zeer belangrijk.

Belang van aspecten bij keuze wandelbestemming



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025.

Andere belangrijke aspecten zijn de aanwezigheid van:

- een interessante wandelroute in het gebied, bijvoorbeeld een route met een bepaalde lengte of een themaroute (46%);
- bewegwijzering, zoals borden, paaltjes en wegwijzers (42%);
- voldoende rustplekken, bijvoorbeeld picknicktafels of bankjes (40%).

De bereikbaarheid met het openbaar vervoer is voor 17% van de wandelaars (zeer) belangrijk. vooral de jongeren tot 30 jaar (26%), eenpersoonshuishoudens (26%) en inwoners uit stedelijke gebieden (32%) hechten hier bovengemiddeld belang aan.

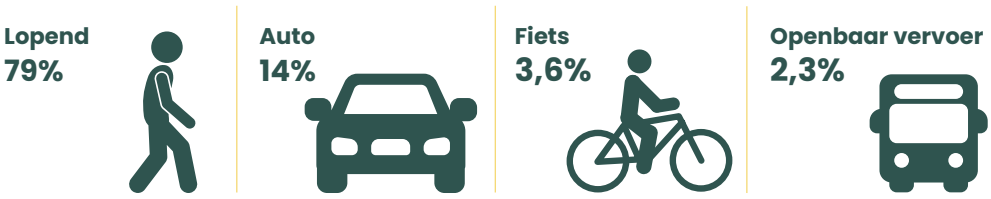
Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Tevredenheid Wandelnetwerken

In 2023 en 2024 heeft Wandelnet, in samenwerking met de provincies en routebureaus van Drenthe, Overijssel, Utrecht, Noord- en Midden-Limburg, Zuid-Limburg, Zeeland en Zuid-Holland, onderzoek laten uitvoeren naar het gebruik en de waardering van wandelnetwerken en naar wandelen in het algemeen in deze gebieden. Voor dit onderzoek van Ipsos I&O zijn wandelaars op locatie bevraagd (of achteraf via een enquête) en via een open link die door Wandelnet en de betrokken routebureaus is verspreid. Omdat niet alle provincies aan dit onderzoek hebben deelgenomen, zijn de uitkomsten niet opgenomen in deze Nationale Wandelmonitor. De resultaten van dit onderzoek en de benchmark van de deelnemende provincies en regio's kunnen worden opgevraagd bij Wandelnet.

Vervoermiddel

79% van de wandelingen start direct vanuit huis of wandelaars gaan te voet naar het startpunt van de wandeling. De auto, de fiets en het openbaar vervoer worden veel minder gebruikt om bij het startpunt van de wandeling te komen:



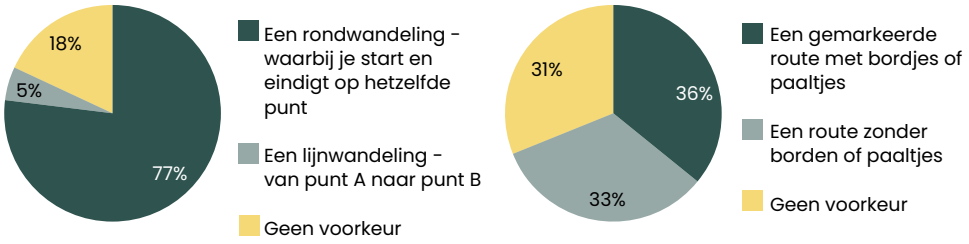
Bron: NVTO 2022/2023

Veel wandelingen starten vanaf de voordeur. De Nederlandse wandelaars beoordelen de wandelmogelijkheden vanaf de voordeur gemiddeld met een 7,5. Daarbij geeft 53% een 8 of hoger. 8% beoordeelt de wandelmogelijkheden met een onvoldoende.

Wat verder opvalt:

- Hoe ouder de wandelaar, hoe tevredener. Van de 70-plussers geeft 66% een 8 of hoger (gemiddeld rapportcijfer 7,9), tegenover 41% van de groep tot 30 jaar (gemiddeld 7,1).
- Inwoners van zeer sterk stedelijke gebieden geven de wandelmogelijkheden vanaf de voordeur gemiddeld een 7,2. Ter vergelijking: de inwoners van sterk stedelijke gebieden geven gemiddeld een 7,5.

Voorkeuren type wandeling



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Ruim driekwart van de wandelaars geeft de voorkeur aan een rondwandeling, waarbij start- en eindpunt hetzelfde zijn. Slechts een klein deel (5%) kiest liever voor een lijnwandeling van A naar B, terwijl 18% geen duidelijke voorkeur heeft. Tussen de verschillende groepen wandelaars zijn de verschillen beperkt, al is de lijnwandeling onder wandelaars tot 40 jaar iets populairder dan bij de oudere groepen.

De wandelaars hebben – net als in 2021 – een lichte voorkeur voor een gemarkeerde route met borden of paaltjes boven een route zonder markeringen (36% t.o.v. 33%). Wandelaars tot 50 jaar hebben vaker een voorkeur voor een gemarkeerde route dan 50-plussers.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Voorbereiding op de wandeling

Ruim de helft (51%) van de wandelaars stippelt meestal geen route uit voordat zij op pad gaan voor een (dag)wandeling. Ze kiezen vooraf wel een gebied waar ze willen gaan wandelen. Van degenen die wel een route plannen, stippelt 13% vooraf een route uit met bijvoorbeeld een routeplanner. 12% downloadt een digitale route. Er zijn geen grote verschuivingen vergeleken met de meting uit 2021.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Hoe stippelen wandelaars hun route vooraf uit?



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

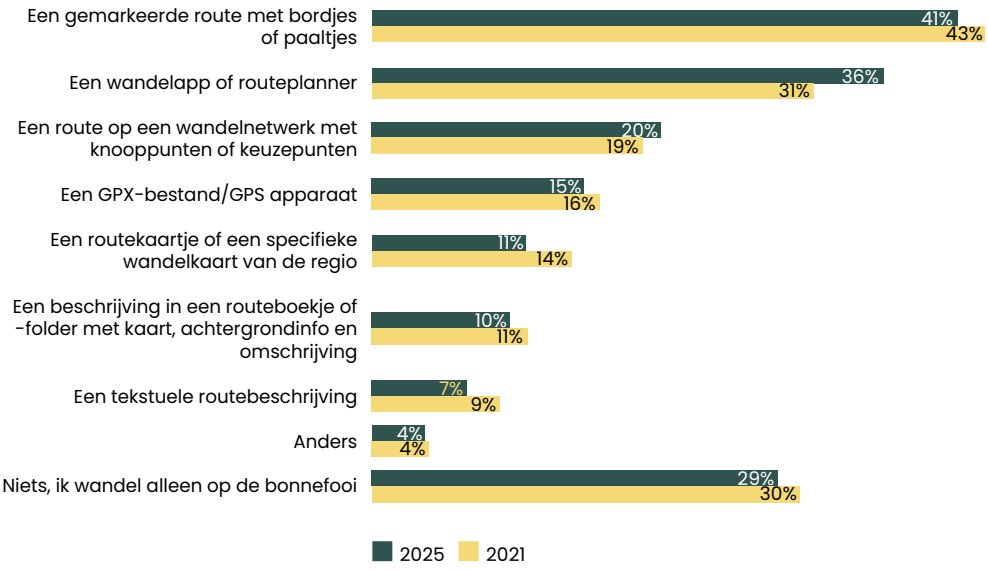
Navigatie en hulpmiddelen tijdens de wandeling

De meest gebruikte navigatiemiddelen tijdens (dag)wandelingen zijn de gemarkeerde routes met borden of paaltjes, een wandelapp of routeplanner en het wandelnetwerk met knooppunten of keuzepunten. Drie op de tien wandelaars gebruiken nooit navigatiemiddelen en wandelen op de bonnefooi.

Er zijn wel een paar kleine verschuivingen te zien. Zo is het gebruik van wandelapps en routeplanners toegenomen, terwijl er minder gebruik gemaakt wordt van routekaarten of specifiek wandelkaarten van de regio en van tekstuele routebeschrijvingen. Het gebruik van gemarkeerde routes of wandelnetwerken met bebording in het veld blijft ongeveer gelijk.



Navigatiemiddelen voor routeplanning



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2021 en 2025

Opvallende verschillen tussen verschillende groepen wandelaars.

- Wandelaars onder de 60 jaar maken duidelijk vaker dan de 60-plussers gebruik van wandelapps. In het algemeen geldt: hoe ouder, hoe vaker op de bonnefooi zonder hulpmiddelen.
- Gezinnen met kinderen tot en met 12 jaar maken relatief vaak gebruik van een GPX-bestand of gps-apparaat, terwijl gezinnen met oudere kinderen vaker kiezen voor gemarkeerde routes en wandelapps.
- Hoe hoger wandelaars zijn opgeleid, hoe vaker zij gebruik maken van de verschillende navigatiemiddelen. Dit geldt voor alle soorten navigatiemiddelen: digitale middelen, bebording in het veld en routes op papier. Van de hoger opgeleide wandelaars loopt slechts een klein deel altijd (19%) op de bonnefooi, bij de lager opgeleide gebruikt 45% geen hulpmiddelen.
- Wandelaars die (ook) dagwandelingen van 10 kilometer of langer maken, gebruiken vaker dan de gemiddelde wandelaar hulpmiddelen voor de navigatie. Dit geldt voor alle typen hulpmiddelen.

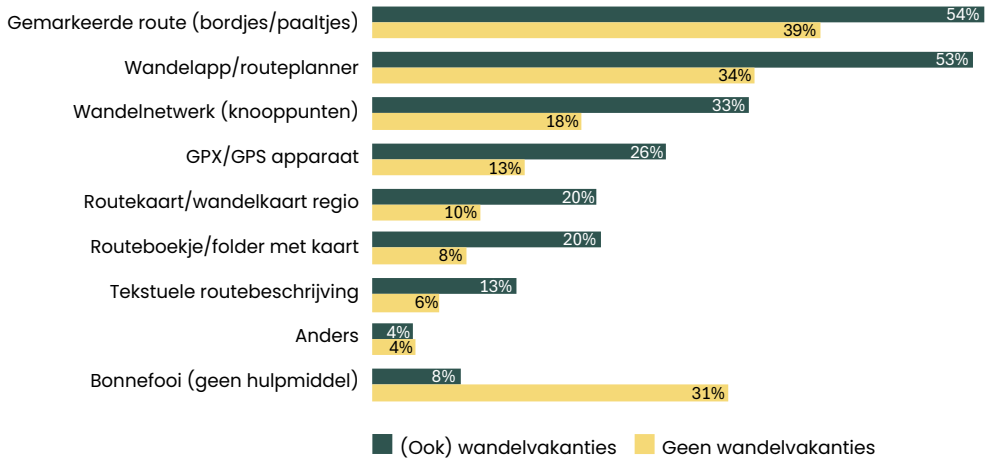
Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Ruim een derde van de wandelaars gebruikt een wandelplanner of een routeapp. De meest gebruikte apps en routeplanners zijn:

Google maps/ apple maps	Komoot	Strava	Wandelnet app	Wandelknoop-puntenplanner
65%	32%	28%	11%	10%

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Navigatiemiddelen voor wandelen – reguliere wandelingen versus wandelvakanties



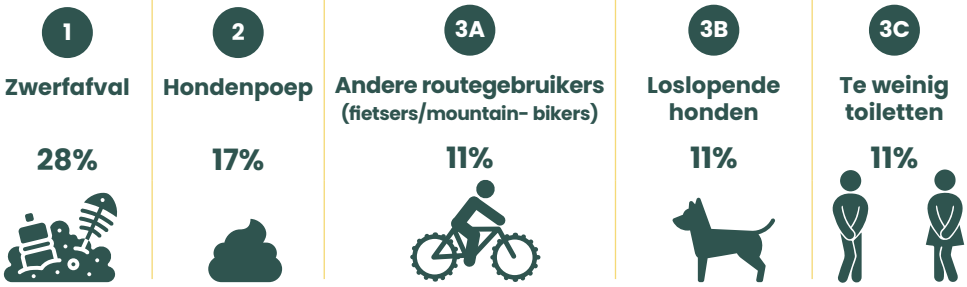
Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Wat voor wandelaars die (ook) dagwandelingen van 10 kilometer of meer maken geldt, geldt nog sterker voor wandelaars die (ook) op wandelvakantie gaan. Zij maken relatief vaak gebruik van navigatiehulpmiddelen en gebruiken bovendien meer verschillende vormen van navigatie, al dan niet gecombineerd.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

Waar stoort de wandelaar zich aan?

De helft van de wandelaars stoort zich nergens aan tijdens het wandelen, 42% ergert zich weleens ergens aan en de rest weet het niet. De grootste ergernissen hebben te maken met vervuiling op en naast de wandelroutes (zwerfafval en hondenpoep). De top 5 van ergernissen is hetzelfde als in 2021.



Bron: Kien, Onderzoek Wandelmonitor 2025

H5
Aanbod wandelpaden in Nederland



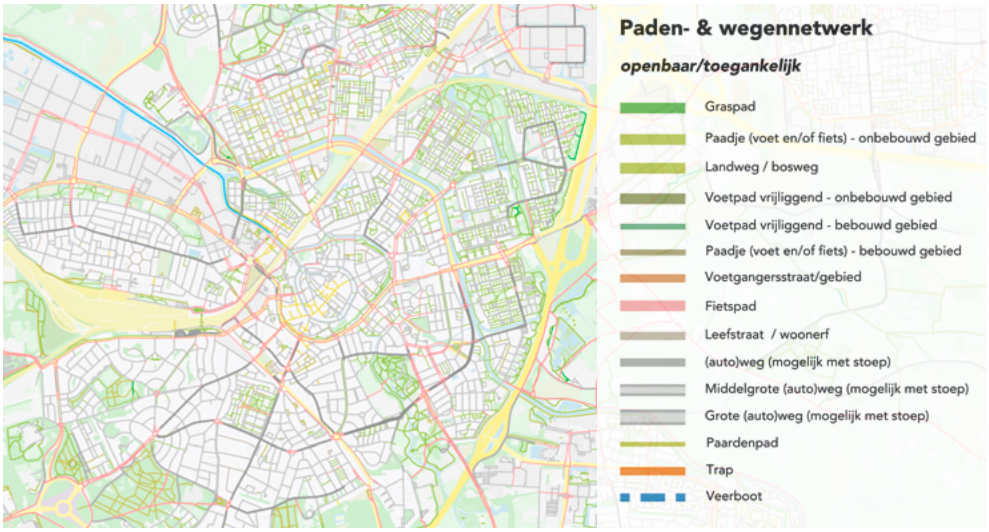
Nederland beschikt over ongeveer 245.000 kilometer aan paden en wegen waar je mag lopen. Dat varieert van stoepen langs een drukke weg tot rustige, onverharde wandelpaden in natuurgebieden. Het aanbod lijkt groot, maar toch zijn lang niet overal fijne wandelpaden aanwezig. Weliswaar is er binnen de bebouwde kom en in natuurgebieden genoeg keuze, maar in het landelijk gebied nabij dorpen en steden is een groot gebrek aan vrijliggende, aantrekkelijke paden voor groene ommetjes en wandelingen vanaf de voordeur.

Beloopbare infrastructuur in Nederland in kaart

Door middel van een analyse van beschikbare data in OpenStreetMap is vastgesteld dat er in Nederland ongeveer 245.000 kilometer aan fysieke paden en wegen is waar iedereen mag lopen. Dit totale netwerk bestaat niet alleen uit vrijliggende voetpaden, graspaden en landwegen/boswegen, maar ook uit fietspaden en (auto)wegen waarop het is toegestaan om te lopen. Uitgezonderd zijn wegen en paden waar het verboden is om te wandelen, zoals autosnelwegen, erfpaden van boeren, militaire oefenterreinen en niet-opengestelde landgoederen. Op de uitsnede van Amersfoort is te zien hoe de beloopbare infrastructuur in kaart is gebracht. Met deze informatie kan veel beter dan voorheen de beloopbaarheid van gebieden worden bepaald.

Bron: Atlas bewandelbaar landschap, Track Landscapes 2026, OpenStreetMap contributors

Beloopbare infrastructuur in kaart; uitsnede Amersfoort



Bron: Atlas bewandelbaar landschap, Track Landscapes 2026, OpenStreetMap contributors

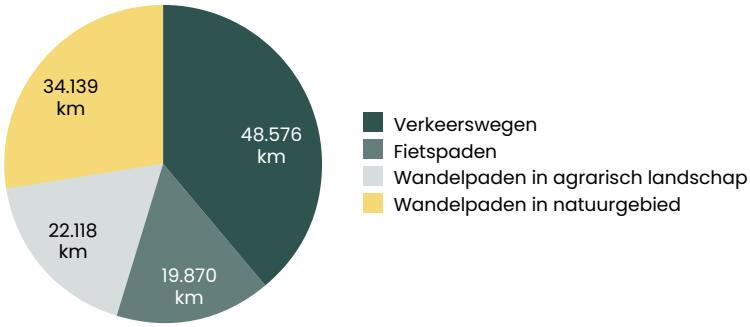
Bebouwde kom en landelijk gebied

Bijna 190.000 kilometer van de beloopbare infrastructuur bevindt zich binnen de bebouwde kom. Dit zijn vooral gewone wijkstraten met stoepen of woonerven, maar ook vrijliggende voetpaden in lanen en parken.

In het landelijk gebied is er ongeveer 56.000 kilometer aan wandelpaden; gemiddeld is dat 2 strekkende kilometer per vierkante kilometer. Het betreft paden en wegen die autovrij of verkeersluw zijn. Fietspaden zonder aparte, herkenbare wandelruimte zijn niet meegerekend. Het gaat dus om voetpaden, natuurlijke paden zoals bospaden, boerenlandpaden en onverharde veldwegen; de paden waar we het liefste op wandelen.

Meer ingezoomd op het landelijk gebied zien we dat twee derde van de wandelpaden in de bos-, heide- en duingebieden liggen. Met een oppervlakte van in totaal 5.000 vierkante kilometer betreft dat vrijwel het gehele NatuurNetwerkNederland op land. Een derde van de wandelpaden ligt in het agrarisch gebied met een omvang van ruim 23.000 vierkante kilometer. De dichtheid aan paden in natuurgebieden is dus 7 keer zo hoog als die in het agrarisch gebied.

Totaal kilometers paden en wegen in landelijk gebied

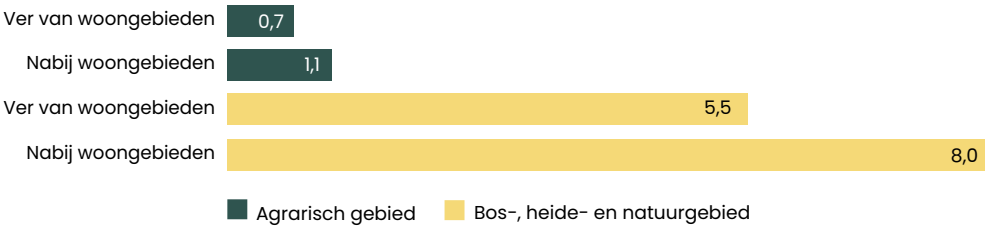


Bron: Atlas bewandelbaar landschap, Track Landscapes 2026, OpenStreetMap contributors

Wandelpaden nabij woongebieden

Mensen willen graag een mooie wandeling vanuit huis kunnen maken in een groene omgeving. Het landelijk gebied grenzend aan wijken en dorpen is dan een belangrijke bestemming. Het aanbod in het agrarisch landschap is echter beperkt, zo blijkt uit een analyse van de beschikbare loopinfrastructuur binnen 2 kilometer van de bebouwingsgrens. Gemiddeld is er slechts 1,1 strekkende kilometer wandelpad per vierkante kilometer in de agrarische gebieden nabij steden en dorpen. Naarmate je verder van de bebouwingsgrens af komt, daalt dat zelfs naar 0,7 strekkende kilometer per vierkante kilometer.

Dichtheid aan wandelpaden in het landelijk gebied (strekkende km/km2)

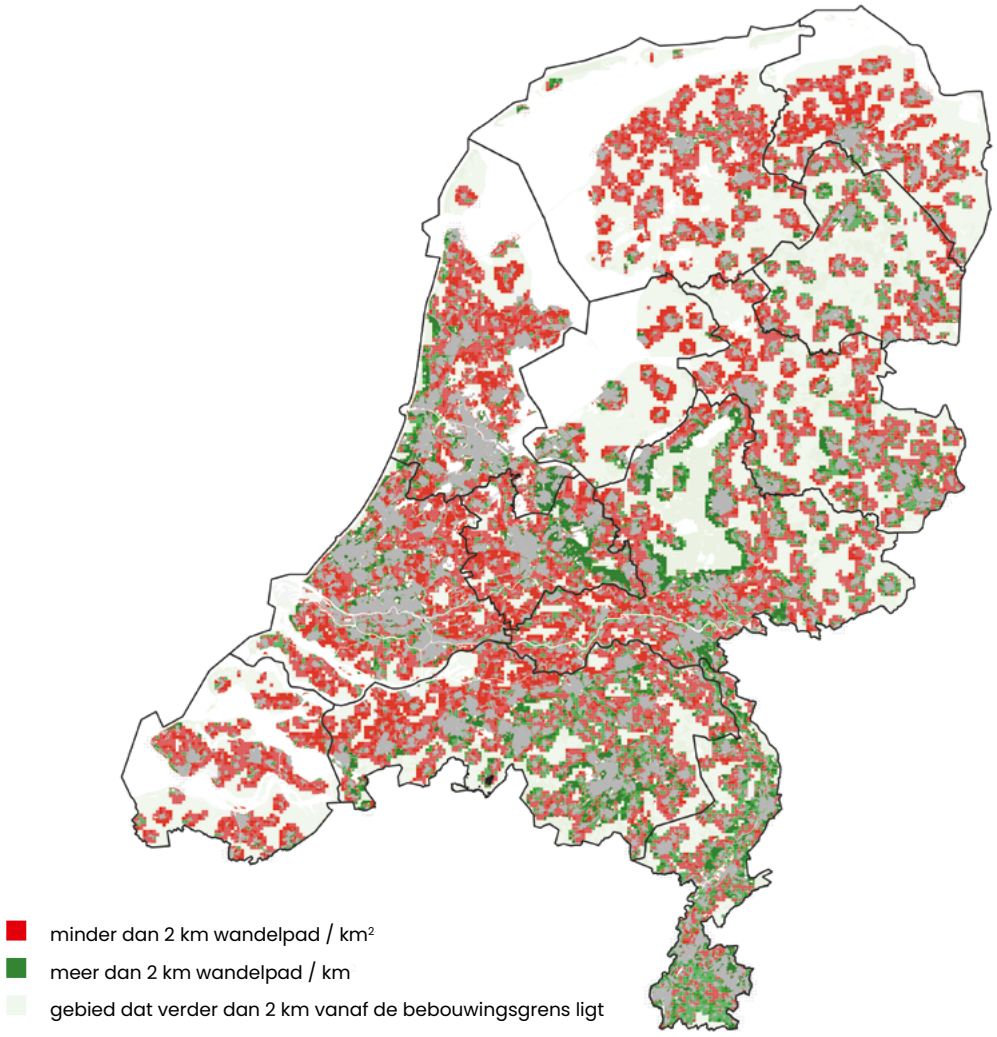


Bron: Atlas bewandelbaar landschap, Track Landscapes 2026, OpenStreetMap contributors

Voor heel Nederland is in kaart gebracht hoeveel strekkende meter paden er in de directe omgeving van woongebieden zijn te bewandelen. Er is daarbij gekeken naar de landschappelijke gebieden waarbij binnen 2 kilometer minimaal 1.000 mensen wonen.

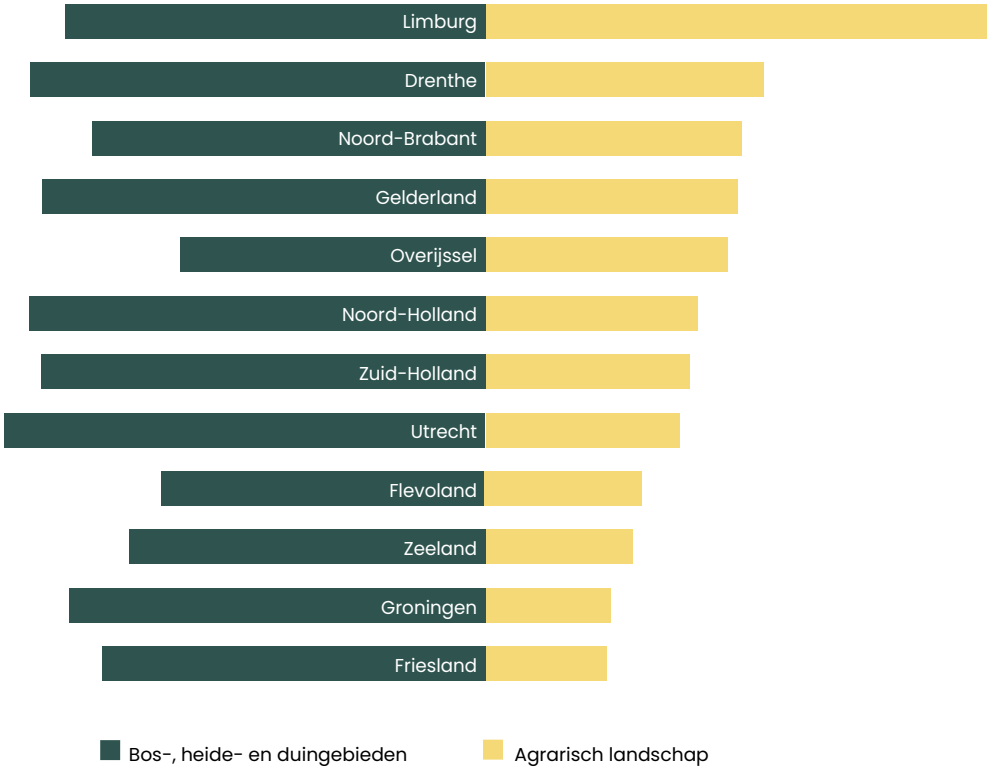
Bij minder dan 2 strekkende kilometer wandelpad per vierkante kilometer is het landschap in de praktijk niet of nauwelijks bewandelbaar; de rode gebieden in onderstaande kaart. Dit blijkt helaas het overgrote deel van Nederland de realiteit. Voor een groen ommetje vanaf de voordeur zijn de bewoners dan sterk afhankelijk van paden en het groen in eigen wijk of dorp, of natuurgebieden verder van huis.

Dichtheid van wandelpaden binnen 2 kilometer van de bebouwingsgrens



Bron: Atlas bewandelbaar landschap, Track Landscapes 2026, OpenStreetMap contributors

Dichtheid wandelpaden per provincie in het landschap nabij woongebieden



Bron: Atlas bewandelbaar landschap, Track Landscapes 2026, OpenStreetMap contributors

Dichtheid in verschillende agrarische landschappen

Wie buiten de natuurgebieden op zoek is naar wandelingen in een mooie omgeving in het landelijk gebied, is daarvoor aangewezen op de agrarische cultuurlandschappen. Per type landschap verschilt de aanwezigheid van wandelpaden sterk. Veruit de hoogste dichtheid aan paden vinden we in het Heuvelland van Zuid-Limburg: 2,8 strekkende kilometer per vierkante kilometer. Op de hogere zandgronden in Oost- en Zuid-Nederland (50% van het totale agrarische cultuurlandschap), is dat duidelijk minder: 1,2 kilometer per vierkante kilometer. In de vaak grootschalige zeeklei- en laagveengebieden is het aanbod zeer schaars.

Dichtheid aan wandelpaden in verschillende soorten agrarische landschappen (km/km²)

Type landschap	% van Nederlands landoppervlak	Km wandelpad per km²
Zeekleigebied	50,2	0,6
Rivierengebied	28,7	1,2
Laagveengebied	8,9	0,7
Hogere zandgronden	7,4	1,2
Heuvelland	1,8	2,8



Bron: Atlas bewandelbaar landschap, TRACK Landscapes 2026

Verantwoording

Deze monitor is gebaseerd op verschillende onderzoeken en databronnen. Belangrijke bron voor deze monitor is het Onderzoek Wandelmonitor dat in 2025 in opdracht van Wandelnet is uitgevoerd door Kien Onderzoek. Daarnaast is gebruik gemaakt van cijfers van het CBS, het Nederlands Vrijetijdsonderzoek (NVTO), NOC*NSF en diverse wetenschappelijke publicaties. De gebruikte bron wordt steeds bij de betreffende tekst, tabel of figuur vermeld.

Voor het Onderzoek Wandelmonitor 2025 zijn in totaal 5.229 Nederlanders ondervraagd die de afgelopen twee jaar weleens een wandeling of een ommetje maakten. De resultaten uit het Onderzoek Wandelmonitor 2025 zijn representatief voor Nederlanders van 16 jaar en ouder en hebben, tenzij anders vermeld, altijd betrekking op deze doelgroep. Aantallen wandelaars en het aantal wandelingen zijn berekend door De Afdeling Onderzoek op basis van de onderzoeksresultaten van Kien en bevolkingsgegevens van het CBS. Door afronding kunnen percentages en totalen soms licht afwijken.

De analyse van de beloopbare infrastructuur is uitgevoerd door TRACK Landscapes in opdracht van Wandelnet en gebaseerd op OpenStreetMap (OSM). Binnen OSM vallen de paden die in deze analyse worden meegenomen hoofdzakelijk onder de wegtypen footway (voetpad), path (smal pad, vaak onverhard) en track (bredere land- of veldweg, meestal onverhard). OSM wordt opgebouwd en bijgehouden door vrijwilligers (OSM contributors). De dataset blijkt in de praktijk behoorlijk compleet, maar is uiteraard niet foutloos of overal even actueel. De OSM-data zijn voor deze analyse aangevuld en geverifieerd met Nationaal Wegen Bestand (NWB, beloopbare wegen), Routedatabank (wandelknooppunten, LAW's) en Strava Metro (inschatting toegankelijkheid op basis van feitelijk loopgebruik).

Doodlopende paden en wegen en niet publiek toegankelijke routes zijn buiten de analyse gelaten. Ook sportcomplexen, golfbanen, campings en chaletparken, afgesloten militaire terreinen, vliegvelden en grote wateren zijn niet opgenomen in het berekende 'oppervlak landelijk gebied'. Paden die binnen deze gebieden liggen, tellen eveneens niet mee.

Colofon

Dit is een uitgave van Stichting Wandelnet, 2026.

Deze uitgave is mede tot stand gekomen dankzij financiële bijdragen van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en de provincies Groningen, Friesland, Drenthe, Overijssel, Flevoland, Gelderland, Utrecht, Noord-Holland, Zuid-Holland, Zeeland, Noord-Brabant en Limburg.

Opdrachtgever: Wandelnet, Frank Hart
Coördinatie: De Afdeling Onderzoek, Monica Wagenaar
Onderzoek: Kien Onderzoek en TRACK Landscapes

Eindredactie: Jeroens Bureau, Jeroen van den Nieuwenhuizen
Vormgeving: Buro 28, Leonie Nennie
Beeldverantwoording: Illustraties zijn gegenereerd met behulp van ChatGPT (OpenAI).
Fotografie: Binne-Louw Katsma en Ad Snelderwaard

Overname van gegevens uit deze publicatie is toegestaan, mits de bron wordt vermeld. Ondanks de zorgvuldigheid waarmee deze uitgave is samengesteld zijn Wandelnet en de opdrachtnemers niet aansprakelijk voor fouten of onvolkomenheden en eventueel daaruit voortvloeiende schade.

Wandelnet (november 2026)
meer informatie via **www.wandelnet.nl**

WANDELNET

Altijd in beweging

www.wandelnet.nl