



WANDELNET

Altijd in beweging

Position paper

Lopen en wandelen:
de basis voor een gezond,
bereikbaar en leefbaar Nederland

Lopen en wandelen bevorderen een gezonde, duurzame en inclusieve samenleving. Door lopen en wandelen structureel op te nemen in ruimtelijke ontwikkeling, mobiliteitsbeleid en gezondheidsbevordering, versterken we de brede welvaart, bereikbaarheid en het algemene welzijn in Nederland.

Lopen en wandelen: de basis voor een gezond, bereikbaar en leefbaar Nederland

Ruimte voor lopen is essentieel voor het algemene welzijn en de leefbaarheid van Nederland. Geregeld lopen stimuleert een gezonde levensstijl en draagt bij aan het fysieke en mentale welzijn. Uit onderzoek van Wandelnet blijkt dat wandelen in Nederland enorm populair is. Maar liefst 94% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder wandelt (zie Wandelmonitor 2021 of scan QR code), wat neerkomt op bijna 14 miljoen mensen. Onderzoek van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM, Loopfeiten 2024 of scan QR code) toont daarnaast aan dat lopen de populairste vorm van voor- en natransport is bij het gebruik van andere vervoersmodaliteiten. Dit onderstreept het belang van lopen als schakel in het mobiliteitssysteem en geeft aan dat lopen een cruciale rol heeft in het stimuleren van duurzame functionele verplaatsingen.



Wandelmonitor
2021



Loopfeiten
2024

Wandelen versterkt de brede welvaart

Wandelen en lopen zijn meer dan alleen een manier om van A naar B te komen. Het is een investering in ons welzijn en in de brede welvaart van onze samenleving. Elke stap en elke keuze om te lopen draagt bij aan een gezondere geest, een sterker lichaam en een leefbare wereld. Wandelen biedt de kans om in ons dagelijks leven minder gehaast te zijn, het groen in de omgeving te ervaren en sociale interacties te stimuleren. Het is een toegankelijke, laagdrempelige manier van vrijetijdsbesteding, die niet alleen goed is voor de gezondheid, maar ook voor de geest en het algemeen welzijn.

Wandelen speelt ook een belangrijke rol in het versterken van de sociale cohesie en het bevorderen van een gezondere samenleving. Door wandelen op te nemen in ons dagelijks leven, creëren we ruimte voor ontmoetingen in veilige en aantrekkelijke groene omgevingen. Bovendien draagt wandelen bij aan een duurzamer milieu door het gebruik van duurzaam mobiliteit te stimuleren, waardoor de ecologische voetafdruk wordt verlaagd. Wandelen wordt zo een integraal onderdeel van brede welvaart, waarbij het welzijn van individuen én de leefbaarheid van de samenleving voorop staan.

Over Wandelnet:

Wandelnet gelooft dat wandelen en lopen iedereen vooruithelpt omdat het leuk en gezond is én bijdraagt aan economische ontwikkeling en een duurzame, vitale samenleving. Wandelnet beheert 12.000 km aan Lange-Afstand-Wandelpaden (LAW's®) en Streekpaden en maakt zich op landelijk, regionaal én lokaal sterk voor de belangen van wandelaars en voetgangers.



Gezonde en aantrekkelijke ommetjes voor iedereen

Lopen is een van de eenvoudigste en meest toegankelijke manieren om gezond te blijven. Een gezond en aantrekkelijk ommetje, in een groene, biodiverse en klimaatbestendige omgeving, is de perfecte manier om dagelijkse beweging dichtbij huis te stimuleren. Een dergelijk ommetje biedt niet alleen een concrete standaard voor gezonde gewoonten, maar ook een kans om een gezonder, groener en leefbaarder ontwerp van nieuwe wijken en stedelijke uitbreidingen vanaf de start te stimuleren.

In de huidige woningbouwopgave, maar ook in andere ruimtelijke ontwikkelingen, is het essentieel om het faciliteren van gezonde en aantrekkelijke ommetjes vanaf de ontwerpfase mee te nemen in het ontwikkelproces. Ook sociale interactie tussen bewoners neemt zo toe, doordat er meer ruimte is voor ontmoetingen in de openbare ruimte. Door gezonde, aantrekkelijke ommetjes op te nemen in beleid en ontwerp, creëren we een fijne, toegankelijke loop- en wandelinfrastructuur die bijdraagt aan een hogere leefbaarheid en een toekomstbestendig Nederland.

Geef de wandelaar ruimte door barrières te voorkomen

Autowegen, spoorwegen en waterwegen kunnen onneembare barrières vormen voor wandelaars, met soms kilometers omlopen tot gevolg. Niet alleen werkt dit frustrerend voor wandelaars die deze barrière moeten slechten, ook ontmoedigt dit in algemene zin mensen om zich te voet te verplaatsen. Essentieel is daarom dat er bij barrières rekening wordt gehouden met de maximale maaswijdte (de afstand tussen twee oversteekplaatsen) en dat er waar mogelijk voorzieningen worden getroffen om de barrière te omzeilen (een looptunnel of brug). Hierbij gaat het zowel om binnenstedelijke barrières als barrières die de verbinding tussen stedelijke en landelijk gebied verstoren.

Door barrières te slechten verbinden we woonwijken met het omliggende landschap en versterken we de band tussen stedelijk en landelijk gebied. Het bereikbaar maken van een veilige en aantrekkelijke omgeving draagt daarnaast bij aan de fysieke en mentale gezondheid. Aantrekkelijke en doorlopende routes voor LAW's, Streekpaden en ommetjes zijn hiervoor essentieel, zodat zowel de geoefende wandelaar, de functionele loper als de ommetjes-maker wordt gestimuleerd nog meer te lopen!

Lopen is het fundament voor duurzame mobiliteit

Lopen is de basis van de verplaatsingsketen en is essentieel voor een efficiënt en duurzaam mobiliteitssysteem. Het is niet alleen de eerste en laatste stap van een reis, maar vormt tegelijkertijd de cruciale schakel bij het gebruik van andere vervoersmodaliteiten, zoals fietsen en openbaar vervoer (OV). De toegankelijkheid van OV-haltes en stations wordt direct beïnvloed door de nabijheid van veilige en toegankelijke looproutes, die het gebruik van OV stimuleren. Ook zorgt inzet op lopen als onderdeel van de bereikbaarheid van voorzieningen ervoor dat dergelijke bestemmingen voor iedereen voldoende bereikbaar zijn.

Een actieve inzet op lopen draagt bij aan een toekomstbestendig, duurzaam en inclusief mobiliteitssysteem. Lopen vermindert de belasting van het milieu, verlaagt gezondheidskosten, zorgt voor minder druk op de ruimte en verhoogt de sociale interactie in de buurt. Door lopen vanuit een breder perspectief te benaderen, kunnen we meer en betere ruimte creëren voor lopen. Dit vergt wel een andere manier van kijken naar mobiliteit, bijvoorbeeld door bij ruimtelijke ontwikkelingen te werken vanuit het STOP-principe¹.

¹ Het STOP-principe is een belangrijk uitgangspunt in mobiliteitsbeleid en ruimtelijke ordening, bedoeld om duurzame en gezonde keuzes voor verplaatsingen te bevorderen. Het principe stelt een hiërarchie van vervoerswijzen vast, van meest wenselijk naar minst wenselijk: Stappen (lopen), Trappen (Fietsen), Openbaar Vervoer (OV), Privé-vervoer (Personenauto).

Aanbevelingen: ruimte voor wandelen en lopen in beleid en de praktijk

Om de positieve effecten van lopen en wandelen optimaal te benutten, is het noodzakelijk dat we als maatschappij de volgende stappen zetten:

1. Integreer gezonde en aantrekkelijke ommetjes standaard in nieuwe woonwijken en ruimtelijke ontwikkelingen.
2. Stimuleer en faciliteer veilige, aantrekkelijke en toegankelijke looproutes bij OV-knooppunten en voorzieningen door hier structureel middelen voor vrij te maken.
3. Verminder de barrierewerking van grootschalige infrastructuur (spoor-, auto- en waterwegen) voor wandelaars en voetgangers om stad en land beter te voet bereikbaar te maken.
4. Neem wandelen en lopen structureel op als thema in gezondheids-, mobiliteits- en duurzaamheidsbeleid.
5. Stimuleer samenwerking tussen overheden, ontwerpers en maatschappelijke organisaties om lopen en wandelen te bevorderen.

Concrete tekstvoorstellen per verkiezingsthema

Zoals hierboven aangegeven draagt de inzet op wandelen en lopen, naast dat het een prettige en aantrekkelijk vorm van verplaatsen en recreatie is, ook positief bij aan tal van maatschappelijke ambities en doelen. Hieronder biedt Wandelnet u graag een overzicht van relevante verkiezingsthema's en de mogelijkheden om hierin koppelingen te maken.

Leefomgeving

Het op de juiste manier inrichten van de leefomgeving, of het inzetten op specifieke stimulerende inrichtingsmaatregelen, kan in grote mate bijdragen aan de keuze om vaker te gaan lopen. Mensen lopen over het algemeen graag in veilige, aantrekkelijke en toegankelijke omgevingen, waarin relatief gemakkelijk een ommetje kan worden gemaakt.

Tekstsuggesties:

- Als we wandelen een vanzelfsprekend onderdeel van de dag willen maken, moeten we de openbare ruimte zo inrichten dat het uitnodigt om daadwerkelijk stappen te zetten.
- Door in te zetten op beweegvriendelijke infrastructuur, bijvoorbeeld door barrières te slechten en veilige en obstakelvrije voetpaden te realiseren, maken we naast de gezonde keuze ook de makkelijke keuze.
- Elke investering in een beweegvriendelijke leefomgeving is een investering in de fysieke en mentale gezondheid van inwoners.
- Een beweegvriendelijke leefomgeving begint bij het creëren van aantrekkelijke veilige, groene en toegankelijke plekken waar iedereen actief kan zijn.

Actieve Mobiliteit

Er is veel winst te behalen met het stimuleren van functionele verplaatsingen te voet. Door lopen meer onderdeel te laten zijn van de gehele vervoersketen, bijvoorbeeld in het kader van voor- en natransport in relatie tot OV-haltes, wordt niet alleen meer bewogen, maar is er tegelijkertijd sprake van positieve milieu- en duurzaamheidseffecten.

Tekstsuggesties:

- Door in te zetten op veilige en toegankelijke infrastructuur voor voetgangers in lijn met het STOMP-principe stimuleren we actieve mobiliteit.
- Elke verplaatsing te voet draagt bij aan een gezondere samenleving, zowel in het kader van de persoonlijke gezondheid als in het kader van milieu, klimaat en leefbaarheid.
- De overstap naar actieve mobiliteit is een kleine verandering, maar met een grote positieve impact op de maatschappij.
- Een beweegvriendelijke omgeving nodigt uit tot actieve mobiliteit en maakt gezonde keuzes vanzelfsprekend.
- Elke stap is een stap naar een gezondere en duurzamere toekomst.

Vrije tijd/Recreatie

Uit onderzoeken blijkt dat wandelen de meest favoriete vorm van vrijetijdsbesteding is in Nederland. Dit komt enerzijds door de voordelen van wandelen (gezondheid en sociale cohesie), maar anderzijds ook doordat het een zeer toegankelijk recreatie vorm is (zowel financieel als qua bereikbaarheid). Gezien de toenemende vraag naar recreatierruimte is het daarom cruciaal dat ook de mogelijkheden voor wandelrecreatie meegroeien en/of gemakkelijker toegankelijk worden gemaakt.

Tekstsuggesties:

- Goede ontsluiting van woonwijken en verbindingen tussen stedelijk en landelijk gebied dragen bij aan de beschikbare ruimte voor recreatie en de mogelijkheden om een ommetje te maken.
- De instandhouding van de landelijke en regionale wandelroutenetwerken is essentieel om de kwalitatieve wandelrecreatiemogelijkheden te borgen.
- Inzetten op wandelmogelijkheden behoudt en stimuleert deze gemakkelijke en bereikbare vorm van vrijetijdsbesteding, met alle positieve effecten van dien.

Werk

Voor veel Nederlanders geldt dat zij tijdens het werk/in hun werkweek nog te veel stilzitten en dus onvoldoende bewegen. Dit gegeven maakt dat juist hier nog winst te behalen valt. Vanwege de matig intensieve inspanning die wordt geleverd met lopen/wandelen is dit hiervoor de perfecte beweegvorm.

Tekstsuggesties:

- Door bewegen op de werkvloer te stimuleren, creëren we een gezondere werkomgeving en verlagen we het ziekteverzuim.
- Een actieve werkdag draagt bij aan een fittere, productievere en meer betrokken werknemer.
- Kleine beweegmomenten tijdens de werkdag, zoals een lunchwandeling of staand vergaderen, maken een groot verschil voor zowel lichaam als geest.

Zorg

Het stimuleren van wandelen en lopen als vorm van bewegen kunnen in grote mate bijdragen aan het behalen van de (dagelijkse) beweegrichtlijn. Met dagelijks of meermaals per week een ommetje van 3000 stappen (ongeveer 30 minuten) kan de beweegrichtlijn voor een groot deel worden behaald. Dit heeft positieve effecten op de gezondheid en daarmee op de (vermeden) zorgkosten.

Tekstsuggesties:

- Beweging is het beste medicijn: investeren in wandelen en lopen (als vorm van preventie) is investeren in een gezondere toekomst.
- Het stimuleren van wandelen en lopen zorgt ervoor dat meer mensen zullen voldoen aan de beweegrichtlijn voor een goede gezondheid.

Wandelen en lopen zijn geen bijzaak, maar basisvoorwaarde voor een gezonde en duurzame samenleving. Nederland staat voor grote ruimtelijke, sociale en mobiliteitsuitdagingen. Door nu te kiezen voor lopen als fundament van beleid en ontwerp, bouwen we aan een toekomstbestendig, leefbaar en bereikbaar Nederland.



www.wandelnet.nl