



# De kracht van lopen

## Aandachtspunten voor uw provincie

Wandelen is al jaren de populairste vorm van actieve vrijetijdsbesteding, terwijl lopen steeds belangrijker is als vervoerswijze. Te voet verplaatsen helpt om fysiek en mentaal gezond te blijven, te ontspannen en om de natuur, het erfgoed en het landschap in uw provincie te ontdekken en te beleven. Kortom, investeren in lopen loont!

U, als regisseur van de fysieke ruimte, kan hiermee stad en land toegankelijker en aantrekkelijker maken voor iedereen die een ommetje vanaf huis maakt, voor mensen die even willen ontspannen tijdens de werkdag of voor iedereen die naar de winkel of een andere voorziening loopt. Hiervoor is niet alleen specifieke infrastructuur voor een prettige en veilige verplaatsing te voet nodig, maar ook een omgeving die uitnodigt om vanuit de voordeur op pad te gaan. Wandelnet doet zes concrete suggesties waarmee de positie van de wandelaar en voetganger wordt versterkt!

### 1. Formuleer specifiek loopbeleid en integreer dit met andere beleidsvelden

Ruimte voor lopen draagt positief bij aan diverse grote beleidsopgaven en ambities van de provincie. Een integrale visie stimuleert om in de praktijk ook daadwerkelijk veranderingen door te voeren.

### 2. Investeer in veilig bruikbare, fijnmazige en aantrekkelijke loopinfrastructuur

De vraag naar prettige ruimte om te lopen in de stad en het buitengebied is groter dan het aanbod. Zet in op een voldoende aanbod van infrastructuur nabij de woonomgeving van mensen, om wandelen dichtbij huis te stimuleren en drukke (kwetsbare) gebieden te ontzien.

### 3. Investeer in dekkende en kwalitatief hoogwaardige routenetwerken.

Goed aangesloten en aantrekkelijke routenetwerken nodigen uit om te bewegen en de omgeving te ontdekken. Investeren in een groene omgeving en het onderhoud van routenetwerken betekent investeren in een (be)leefbare omgeving.

### 4. Voorkom barrièrewerking door te investeren in goede verbindingen

Een fijnmazig netwerk is een netwerk met korte ommetjes en een aangesloten infrastructuur. Barrières zoals autowegen, spoorlijnen en waterwegen leiden tot onnodig omlopen en gevaar. Investeer in verbindingen over of onder deze barrières om de omgeving te voet bereikbaar te maken.

### 5. Bescherm onverharde, cultuurhistorische en groene paden

Op veel plekken worden trage paden, zoals jaag- en kerkpaden, afgesloten, beklinkerd of geasfalteerd. Draag zorg voor de bescherming en het behoud van deze paden, die van groot belang zijn voor een aantrekkelijke infrastructuur.

### 6. Stimuleer gemeenten om loopbeleid te realiseren,

Om lopen overal voldoende ruimte te geven is het van belang dat alle overheidsniveaus hier beleid op voeren. Als provincie kunt u gemeenten hierbij helpen door (subsidie)middelen en kennis beschikbaar te stellen om loopbeleid en -infrastructuur te realiseren.

## Te voet kom je verder!

Vrijwel iedere Nederlander is op enig moment van de dag voetganger of wandelaar. Dit levert veel winst op, bijvoorbeeld op het vlak van:

### Een gezonde levensstijl

Lopen is de meest laagdrempelige vorm van bewegen en heeft een positief effect op de fysieke en mentale gezondheid.

### Sociale cohesie

Een loopvriendelijke inrichting is een leefbare inrichting die uitnodigt tot gezamenlijk bewegen en ruimte biedt voor ontmoeting en ontspanning.

### Efficiënt ruimtegebruik

Lopen is de meest ruimte efficiënte vorm van verplaatsen. Met ruimte voor lopen wordt ruimte voor leefbaarheid en welzijn gecreëerd.

### Goed Omgevingsbeleid

Integraal Omgevingsbeleid met ruimte voor lopen zorgt voor verbinding tussen beleidsopgaven en een prettige leefomgeving.

### De stad-land verbinding

In een vanaf de voordeur toegankelijk buitengebied leren we onze omgeving beter kennen en waarderen. Nieuwe wandelpaden dragen zo bij aan meer inzicht in en draagvlak voor gebiedsontwikkeling.

### Bereikbaarheid en nabijheid

Met meer ruimte voor lopen en wandelen realiseren we fijne omgevingen om in te werken, wonen én recreëren, waarbij voorzieningen nabij en te voet bereikbaar zijn.

### Duurzame mobiliteit

Lopen is schone mobiliteit. Bij lopen komen geen schadelijke stoffen vrij, terwijl loopinfrastructuur ook weinig belastend is voor het milieu en de gezondheid van uw inwoners

In de bijlage op de volgende pagina bieden wij u graag nog enkele concrete tekstvoorstellen per (mogelijk) verkiezingsthema aan voor in uw verkiezingsprogramma.

Meer informatie vindt u op: <https://www.wandelnet.nl/> of via <https://ruimtevoorlopen.nl/>  
Heeft u vragen? Neem dan contact op met de bij u bekende vertegenwoordiger van Wandelnet of met Cas van Hardeveld, public affairs medewerker Wandelnet (06-15689881/[cvhardeveld@wandelnet.nl](mailto:cvhardeveld@wandelnet.nl))

## Over Wandelnet

Wandelnet wil lopen en wandelen in Nederland de plaats geven die het verdient: de mogelijkheid om overal te voet op pad te gaan. Omdat het leuk en gezond is, bijdraagt aan economische ontwikkeling, welzijn en leefbaarheid, en dus een duurzame vitale samenleving oplevert.

Samen met collega-organisatie Nivon ontwikkelt en beheert Wandelnet 12.000 km Lange-Afstand-Wandelpaden (LAW's®) en Streekpaden. Op landelijk, regionaal én lokaal niveau behartigt Wandelnet de belangen van wandelaars en voetgangers.



## Bijlage: Concrete tekstvoorstellen per thema

Zoals hierboven aangegeven draagt de inzet op wandelen en lopen, naast dat het een prettige en aantrekkelijk vorm van verplaatsen en recreëren is, ook positief bij aan tal van provinciale ambities en doelen. Hieronder biedt Wandelnet u graag een overzicht van relevante thema'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:*

- We richten de openbare ruimte zo in dat deze uitnodigt om te gaan lopen en wandelen. Dit nodigt tegelijkertijd uit om er te komen wonen of om bedrijven te vestigen.
- We zetten in op een beweegvriendelijke infrastructuur, door barrières te slechten en bruikbare, veilige en obstakelvrije voetpaden te realiseren. Zo maken we de gezonde keuze de gemakkelijke keuze.
- Veerponten zijn van belang voor het met elkaar verbinden van gemeenschappen aan weerszijden van waterwegen, vormen essentiële schakels in fiets- en wandelnetwerken en bevorderen duurzame recreatie. Vanuit onze provinciale verantwoordelijkheid zetten we is samenwerking met gemeenten in op de instandhouding en waar mogelijk verbetering van deze verbindingen.
- Een investering in een beweegvriendelijke leefomgeving is een investering in de fysieke en mentale gezondheid van inwoners.
- Een beweegvriendelijke leefomgeving begint bij het creëren van toegankelijke, veilige, aantrekkelijke en groene plekken waar iedereen actief kan zijn.
- We zetten in op het behoud van 'trage paden', voor het behoud en de beleving van onze cultuurhistorie en het behoud van de ecologie.
- We maken subsidieregelingen die bijdragen aan lopen en wandelen beter en gemakkelijker toegankelijk voor gemeenten (naar het voorbeeld van de '[Subsidieregeling Bereikbaarheid 2025-2029](#)' van de Provincie Utrecht)

### Actieve Mobiliteit

Er is veel winst te behalen met het stimuleren van 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:*

- 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 recreatieruimte is het daarom cruciaal dat ook de mogelijkheden voor wandelen meegroeien en/of gemakkelijker toegankelijk worden gemaakt.

#### *Tekstsuggesties:*

- Goede verbindingen tussen stedelijk en landelijk gebied dragen bij aan de beschikbare ruimte voor recreatie en de mogelijkheden om een ommetje te maken.
- Voor een goede verbinding tussen het stedelijk en landelijk gebied zetten we in op een minimale maaswijdte en het voorkomen/opheffen van barrières voor de verplaatsing te voet.
- 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.
- Het stimuleren van actieve mobiliteit als onderdeel van het woon-werkverkeer helpt werknemers om de dag fris en energiek te beginnen.
- We zetten in op [beweegvriendelijke werklandschappen](#), waarin we werken aan gezonde steden met óók leefbare werkwijken.

#### 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.

#### *Tekstsuggestie:*

- 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.