

LOPEN WIL IEDEREEN

Over voeten, stoelen en wielen



Illustraties
Len Munnik

DERK VAN DER LAAN

Colofon

Copyright ©2018 Derk van der Laan

Illustraties: [Len Munnik](#)

Ontwerp: [De Blauwe Tram](#)

ISBN: 978-90-829005-0-7

NUR: 450

www.gewoongezondlopen.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUD

1	Het leven binnen 300 stappen	4
2	Je hoofd leegmaken, zin krijgen	7
3	Gezond voor je lijf	12
4	Meer keuze, geld overhouden	16
5	Meer lopers, meer business	20
6	Overheden kunnen lopen stimuleren	26
7	Burgers maken zelf loopruimte	32
8	Lopen in de toekomst: vijf routes	37





1 HET LEVEN BINNEN 300 STAPPEN

De wereld die mij m'n leven lang zou blijven boeien, zag ik voor het eerst door het grote raam. In onze woonkamer, derde etage. Op een dag ontdekte ik, twee jaar oud, op het uiterste puntje van mijn tenen staand, dat ik zelf naar buiten, de straat in kon kijken.

Beneden liep de weg. Direct links was het kruispunt. Daar kwam druk verkeer van vier kanten elkaar tegen. Fietsers, auto's, voetgangers, hé daar zie ik een hond. Misschien zijn anderen snel uitgekeken op het bewegende gedoe, ik nam elke gelegenheid te baat om mijn neus op het raam te zetten. Natuurlijk wilde ik zelf naar buiten, alles meemaken.

Maar alleen toekijken bleef ook altijd een feest.

Het was 1957. Blijddorp heet de wijk waar ik de eerste jaren opgroeide. In Rotterdam. Hier was binnen een cirkel van 300 stappen heel veel te doen. Alle winkels, de tramhalte, de fietsenberging. Ook de griezelige kapper en huisdokter, allebei met stijve witte jas, binnen een ruime honderd meter. Plus wat verder, toch prima beloopbaar, de feestelijke diergaarde Blijddorp.

Later besef je: zo elke dag veel dingen te voet kunnen doen is een gratis portie gezonde beweging. Zonder er ook maar een moment over na te denken.

Toen ik drie jaar was, verhuisden wij naar een kleinere plaats. Waarom? Daar was geschikte woonruimte, niet dat wij onze comfortabele stappen kwijt wilden.

De logica en noodzaak van regelmatig lopen is inmiddels bij veel mensen weggezakt. Onze hoofden staan er niet meer naar. Eerst kwamen in ons leven de televisie en de auto, wat betekende op de bank zitten, of vastgesnoerd in veiligheidsriemen. Toen kregen we het internet: massaal aan de laptop en smartphone, op de stoel voor het beeldscherm. En de afstanden ergens heen namen fors toe. Het werd te ver om te lopen. En te onveilig waar snellere vehikels de beweegruimte overnemen.

Wielen en internet vervangen steeds vaker onze voeten. Die verandering gebeurt overal. Bij rijk en arm, in Amerika, Europa en in China en India. Onder mannen en vrouwen, al doen die laatsten meer stappen.

En de komende tien jaar?

Gaan we minder lopen? Compenseren we dit?

Hoeveel beweegruimte is er voor buggy's, rollators en alles en iedereen ertussenin?

Dagelijkse lopers tellen vrijwel niet mee in publieke plannen en in verdienmodellen. Geld uitgeven voor een beter loopje van A naar B is uitzondering. In de meeste landen geven overheden en investeerders voorrang aan leefstijlen met het accent op autorijden, parkeren en zitten, zeggen deskundigen.

Sommige denktanks voorspellen dat over tien jaar bijna 50 procent van de wereldbevolking te dik zal zijn. In veel landen neemt het aantal slachtoffers in het verkeer enorm toe. Momenteel is 30 procent onder alle verkeersdoden en zwaar gewonden een voetganger. Geen prettig vooruitzicht wanneer je weet dat lopen net zo bij het leven hoort als eten en drinken. Maar: lopers protesteren bijna nooit, je hoort ze niet.

Zijn er toch mensen die zich druk maken over loopruimte voor ons allemaal? Die voor anderen het verschil maken?

Ik, als schrijver, ga op zoek. Waar zijn rolmodellen, goede voorbeelden, experts? Wat leren zij ons?

Lopen wordt belangrijk voor steeds meer onderdelen van ons leven. Het is cruciaal voor zowel ons hoofd (zie 2) als ons lijf (zie 3). Stappen zetten bespaart de consument geld (4). Velen profiteren van een Dichtbij Bonus, al beseffen ze dat niet (5). Ik ontdek dat rolmodellen overheden bespelen (6) en sterke burgergroepen kunnen maken (7).

Na de zoektocht schets ik wat nodig is zodat iedereen fijn en veilig kan lopen (8).

Wil je weten hoe mensen lopen?

Zoek het op bij de Tips & Tools in www.gewoongezondlopen.nl. Ervaringen voor het individu, voor groepjes, teams, organisaties. Daar tref je ook vele bronnen voor dit boek.



2 JE HOOFD LEEGMAKEN, ZIN KRIJGEN

Ann Meskens is de eerste loper die ik in publicaties tegenkom. Zij woont in België, als schrijver en ondernemer. En wandelt veel. Ik lees haar levendige, pittige verhalen.

“Door het plezier en de vrijheid van het kuieren, ontdekte ik wat voor mij echt belangrijk is”, zegt zij. “Jarenlang kon ik moeilijk mijn draai vinden. Ik deed van alles. Zo leerde ik tuinbouwtechniek en verzekeringsmakelaardij. Toen ik vaker ging lopen, ontdekte ik wat ik wilde. Na jaren praktisch werken ging ik opnieuw studeren, filosofie.”

Vooral wandelingen in de stad zijn bij haar favoriet. “Waarom ik vaak loop? De omgeving trekt niet aan je voorbij zoals in de auto of op de fiets. Jij bent het zelf die door de omgeving gaat.” Na het lopen gaat Ann aan het werk: lezen, nadenken en schrijven.

Gewoon een voet voor de andere zetten

De mens is erop gebouwd om indrukken te kunnen verwerken met een snelheid van ongeveer vijf kilometer per uur. Dus zoals je heel flink doorloopt. Wie lopen opneemt in dagelijkse bezigheden en in een omgeving die daartoe verleidt, hoeft zich niet in te spannen. Die kan ook mentaal lui zijn. Alleen het ene been voor het andere zetten.

Ann Meskens ervaart dat lopen vermoeidheid afschudt en inspiratie brengt. Wetenschappers geven de laatste jaren steeds duidelijker aan dat regelmatig lopen gunstig is voor zowel gezonde als zieke mensen. Even weg van het turen naar de schermpjes. Je hoofd leegmaken, energie opdoen. Op latere leeftijd minder last krijgen van geheugenverlies, Alzheimer en nog meer. Dementie en andere geestelijke ouderdomskwalen krijgen minder kans.

Succes

Na haar afgemaakte studie ging Meskens weer aan de slag. Ze bouwde als filosofisch consulente een succesvolle onderneming op. Zij geeft lezingen en spreekt columns op de radio. En ze schrijft artikelen, boeken. Zoals over haar held Jacques Tati, de Franse filmmaker en komiek: “Onder meer gaat het me bij hem over het lichtvoetige. Om zijn eeuwige en vrolijke gelanterfant”.

Alleen

Lopen in je eentje, zoals Ann Meskens graag doet, is meest populair. Veel mensen moeten even ergens heen of het heeft simpelweg hun voorkeur. Anderen gaan met de hond. Een trouwe viervoeter zet aan tot stappen zetten. Zij zijn als een dagelijkse coach. Op stap gaan geeft wie ervoor open staat, een ‘flow’: een idee van vrijheid en van zelfvertrouwen. Je bent eigen baas. Je kunt ook bijvoorbeeld tegelijkertijd muziek luisteren, of onderweg een mooie foto nemen. Wat in de auto of op de fiets lastiger, soms gevaarlijk is.

Je kunt korte doorsteekjes nemen, het buiten zijn voelen of in aanraking komen met het leven van andere mensen. Of genieten van fantastische wandelvakanties, over onverharde routes, echte natuur meemaken. Reizen die soms je leven veranderen.

Samen, ook niks zeggen heerlijk

Samen gaan heeft het voordeel van praten of stil zijn, zonder elkaar steeds te hoeven aankijken. Handig voor ingewikkelde situaties of bij lastige onderwerpen. Allerlei wandelpools zijn populair en halen psychologen het brood uit hun mond, zeggen deelnemers met een glimlach. “We praten met elkaar, soms loopt iedereen wat apart.”

De een: “Niks zeggen kan heerlijk zijn”. De ander: “Soms kan je je levensverhaal kwijt”.

Luister naar het verhaal van Theo Wismans, leraar aan het Charlemagne College in Landgraaf (Limburg). Als mentor van een klas met veel problemen stuitte hij op een boek van hockeycoach Marc Lammers, die met het Nederlandse vrouwenteam goud had behaald bij de Olympische Spelen in Peking.

Theo: “Zo kwam ik op het idee tegen de klas vol pubers te zeggen: wij gaan samen ook voor goud. Dat betekende: we gaan lang wandelen. Het was ongelofelijk, ze gingen allemaal mee. Ergens in de heuvels zijn we met elkaar in een kring gaan zitten en tot gesprek gekomen. We herhaalden het. Zelfs de grootste mond zei uiteindelijk dat hij had genoten”.

Coaching

Tegenwoordig zijn er lopende conferenties en wandelende spreekuren. Collega’s gaan vaker lunchwandelen: iets samen doen, of op een leukere manier pauze houden.

Ik kom ook het officiële beroep wandelcoach tegen. Lopen is verfrissend, spiritueel, zeggen deze coaches, en helend voor mensen met mentale problemen. Sommigen lopen met groepjes om te praten over de zin van het werk. Anderen geven therapie één op één: “De ziel gaat te voet”.

Lopen met bewuste aandacht voor je stappen en voor de omgeving houdt je bij de frisheid van het moment, zegt een van hen: “Een prettige cadans van bijvoorbeeld drie stappen doen op een inademing en vier op een uitademing”.

Ogen, oren en neus

Straten, wegen en looproutes worden gemaakt. Door ontwerpers, vaak verborgen achter hun tekenschermen. Zij bepalen hoe we gaan. Of we naar het werk of de school kunnen lopen.

Een positief voorbeeld zag ik bij het Amerikaanse echtpaar Allan Jacobs en Elizabeth Macdonald. Zij ontwerpen goede ruimte, gaan vaak zelf kijken. Zij weten antwoord op de vraag, die ik regelmatig stel: “Waarom vind ik het hier nu wel of niet prettig?” Zij zeggen dat alles wat je vaak onbewust ziet, ruikt of hoort, invloed op je heeft. Positief of negatief.

Wie voor ons looproutes tekent, moet letten op afwisseling. Geef een idee van ruimte, maar ook van beschutting. En besteed veel aandacht aan bomen, groen. Maak stoepen breed genoeg, denk aan bankjes op regelmatige afstand. Leg speelplaatsen aan waar kinderen plus (groot) ouders hun fantasie kwijt kunnen, klauteren, zich ergens achter kunnen verstoppen.

Muziekstuk

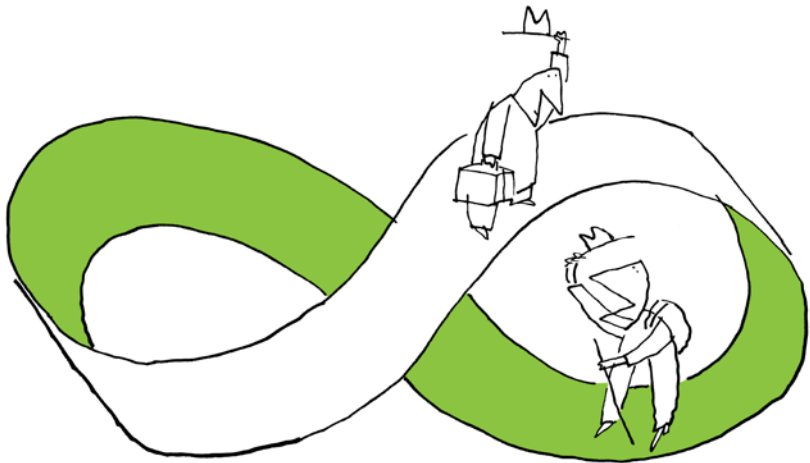
De eerste blik bepaalt de richting die iemand neemt. “Wil je bijvoorbeeld dat mensen ergens heen gaan, zorg dan voor oriëntatie”, zei psycholoog Kevin Lynch. “In de stad, maar ook in het landschap.” Bouw torens, markante hoekpanden of maak spannende bomenrijen. Laat iedereen direct vanaf elke voordeur aantrekkelijke looproutes ervaren.

De Deense architect Jan Gehl componeert ruimtes net als een muziekstuk. Daar mensen verzamelen, daar verspreiden. Hier veel bij elkaar, hier juist niet. Om ergens goed te kunnen lopen, en ook om er te willen blijven.

Een blik vooruit

Ik zag voorbeeldsituaties om onze steeds vollere hoofden even leger te maken. Maar velen die baat bij lopen zouden kunnen hebben, doen het niet. Zij denken er niet aan. Of vinden het lastig, eng. Zij maken geen gebruik van wandelparadijzen die er al zijn. Zal in de veranderende wereld de aandacht toenemen?

Lopen wordt steeds belangrijker om onze vaardigheden te helpen bewaren. Nu computers en robots langzaam maar zeker binnenkomen in onze hersenen en vele activiteiten overnemen, is het dubbel van belang dat we voeten en benen hebben. Wij kunnen onze eigen voetstappen zetten. Even ergens heen lopen of buiten-zijn tot en met lange wandelvakanties. Niet de overhand zouden moeten krijgen berichten die mensen angst aanjagen. Hen onzeker of bang maken om naar buiten te gaan of anderen tegen te komen.



3 GEZOND VOOR JE LIJF

Pauline Dekker en Wanda de Kanter zijn twee heldinnen. Deze Nederlandse longartsen leren mensen gezonder leven. Samen bedachten de vrouwen een aanpak voor een gezonde levensstijl.

Pauline Dekker zegt: “Ik laat patiënten zelf voor- en tegenargumenten naar voren brengen. Zo weet ik wat hen kan motiveren om bijvoorbeeld meer te bewegen. Zonder hulp komen zij daar vaak niet achter. Mensen raken veel eerder overtuigd via eigen ontdekkingen dan door argumenten van anderen”.

Wanda de Kanter: “Wij hebben allebei vroeger sigaretten gerookt. Later zagen we wat zo’n ongezonde gewoonte aanricht. Ik ben met roken gestopt tegelijk met mijn man. Met z’n tweeën de uitdaging aangaan helpt, het was voor ons ook een wedstrijd”.

Beide artsen zien hoe verandering stapsgewijs mogelijk is. Nieuw gedrag inslijten duurt vaak een tijd. Wie besluit geen chips meer te eten, heeft daar doorgaans een paar maanden last van. Dan is het over.

Nu lekker lopen, straks gezond

Twee op de drie volwassenen bewegen onvoldoende en worden daarom eerder lichamelijk ziek, zegt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Kinderen worden lui, langzamer en dikker. Regelmatig gewoon lopen blijkt, naast goede voeding en goed slapen, remedie nummer één. Wie bij elkaar een uurtje of zo per dag echt stevig wandelt en verder normaal leeft, doet genoeg. Elk uur daarbovenop kan langer en gezond leven betekenen.

Succes stimuleert

Pauline en Wanda hadden succes. Gelet op alle reacties vermoed ik dat zij velen hebben geholpen. Zij maakten zelfs een televisieserie en schreven *Motiveren kun je leren*. De Kanter is tegenwoordig ook succesvol lobbyist tegen de tabaksindustrie.

Hun methode van persoonlijke begeleiding is nog duur en tijdrovend. Maar hier liggen kansen voor goedkopere assistenten en coaches. Plus hulp via internet, met nieuwe tools. Het betekent een kwartslag anders denken van artsen, verpleegkundigen, overheden en zorgverzekeraars. Naast kwalen verhelpen en medicijnen voorschrijven, meer inzet op gedragsverandering en preventie.

Gezond zijn maakbaar

Een gezond lijf kun je niet in je eentje voor elkaar krijgen. Zelf er mee bezig zijn, eraan denken is één. Maar het moet je ook worden gegund. De lucht moet schoon zijn, de wegen veilig.

Ooit losten in Europa en Amerika vooral burgers hun eigentijdse gezondheidsproblemen op. Veel mensen gingen eind 19e eeuw dood aan infectieziektes. Schoon water, hygiëne voor iedereen, leefbare woonruimte was nodig. De overheid liep sterk achter. Burgers en artsen maakten de plannen en staken er geld in. Zij riepen overheden op om voor iedereen riolering en waterleiding aan te leggen. Zij stichtten woningcorporaties en er kwamen gezonde, betaalbare woningen. Vreselijke ziektes verdwenen dankzij massaal aangeboden en gemakkelijk te gebruiken voorzieningen.

Groene revolutie

Ook elders verbeterde goede samenwerking tussen wetenschappers en overheden de levenskansen van velen. Doodgaan door honger bijvoorbeeld nam in India sterk af door de Groene Revolutie in de periode 1960–1980: een nationale aanpak van grotere oogsten en betere voedseldistributie voor de massa. Een ander voorbeeld: Afrika overwon hoge kindersterfte dankzij grootschalige inentingscampagnes en het massaal uitdelen van muskietennetten.

Kunnen kiezen

Bewegingsarmoede van nu lijkt op de ziektes van toen. Eetgewoonten en veranderde leefomstandigheden bedreigen de gezondheid van veel mensen. Ik kijk op de site van de Canadese onderzoeker Todd Litman. Hij heeft gevonden dat de plek waar je woont een grotere of kleinere kans op overgewicht bepaalt. Overheden die de aanleg van veel uitgestrekte buitenwijken (suburbs) goed vonden, hebben de gezondheid van velen geschaad. Dit zijn ‘Ver-weg wijken’ waar je altijd een lange tocht moet maken naar werk, school, winkels. Veel te ver om te lopen, met een beetje geluk soms net te fietsen.

Wie woont in een loopvriendelijke wijk, waar veel bestemmingen via stoepen dichtbij zijn, heeft keuze. Hoeft niet altijd voor alles auto, bus of fiets te nemen.

Verleidelijke, gezonde wijken

Je hoort hier en daar artsen zeggen: “Tegenwoordig zijn architecten en anderen die onze steden en gebouwen bedenken, belangrijker voor ieders fysieke gezondheid dan dokters”. Maak goede wijken met gevarieerde loopmogelijkheden, vinden zij. Met afstanden die voor zoveel mogelijk mensen goed te doen zijn. Zo doen zij genoeg gezonde stappen. Ontwerpers worden aangespoord altijd te zorgen voor prominente fraaie trappen, de liften aan de zijkant. Een ontwerpbedrijf als ARUP pakt het signaal op en publiceert het fraaie boek *Cities Alive: Towards a walkable world*.

Voetgangersnetwerken, routes die bij elkaar een aantrekkelijk geheel vormen, zijn een oplossing. En sporttuinen, letterlijk middenin een wijk. Aantrekkelijk en veilig kunnen lopen, al vanaf de deur, verleidt.

Vrijwilligers maken het verschil

Sommige landen kennen succesvolle gezondheidsacties dankzij vrijwilligers, goede begeleidende professionals en aanstekelijk enthousiasme. Op congressen hoor ik hun verhalen.

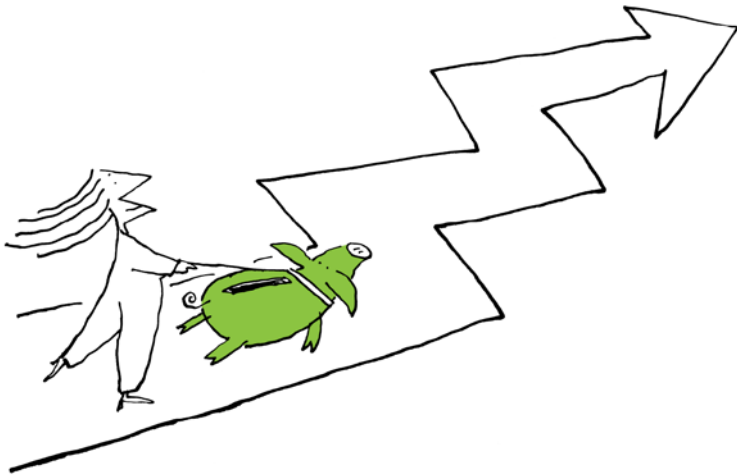
Neem Australië waar “vijftien uur per dag zitten de norm is”, aldus de The Heart Foundation in dat land. Al jaren organiseert deze stichting groepjes wandelaars in deelstaat Victoria. Ruim 80.000 merendeels (heel) gezette mensen gingen regelmatig lopen. Een uitgekiend systeem van 2.000 vrijwilligers coördineert het programma. Er zijn allerlei kleine beloningen voor wie presteert. Maar het is ook gezellig, met elkaar iets doen stimuleert. Sommige deelnemers zijn belangenbehartigers geworden en claimen bij de overheid betere looproutes.

Een blik vooruit

Ik zag hoe professionals en vrijwilligers mensen gezonder kunnen maken. Hier en daar, maar lang niet overal. Wordt de situatie beter in een veranderende wereld? Er komt steeds meer informatie over problemen die samenhangen met bewegingsarmoede. Wie zwaar is en wil afvallen, bereikt resultaat door blijvend anders eten plus bewegen. Door genoeg te lopen kun je veel meer kiezen met eten en drinken. Beter genieten: want je hoeft niet permanent op al je voedsel te letten.

Verder weg blijven hart- en vaatziekten, suikerziekte, rugklachten. Bij vrouwen krijgt borstkanker minder kans omdat door veel lopen optimaal bloedcirculatie plaatsvindt. Botten worden sterker omdat de beweging van het lopen helpt bij het afzetten van kalk op botten. Wie een goede loopconditie heeft, herstelt sneller na een operatie.

Een gezond lichaam dankzij regelmatig lopen vraagt om genoeg bewegingsruimte. Om gezonde steden en dorpen. Veel ‘Dicht-bij wijken’ in plaats van ‘Ver-weg wijken’. In een wereld waar autorijders of fietsers niet letterlijk lopers aanrijden. Hun behoeften en rechten respecteren. Waar de mentaliteit van ‘ik zie alleen mezelf’ geen furore maakt. Stoepen zijn vrij van obstakels en vormen geen hindernisbaan waar je valt. Lopers worden voldoende beloond voor hun keuzes en niet afgestraft. Plus een gedeeld besef dat hier eigenbelang en publiek belang hand in hand gaan. Gaat dat gebeuren?



4 MEER KEUZE, GELD OVERHOUDEN

Ergens heen gaan kost altijd geld. Lopend slijten alleen schoenen. Maar wie altijd een auto nodig heeft, kan zo maar een klein fortuin kwijt zijn. Hoe maak je keuzes?

Een voorbeeld vind ik in de site WoMo. Deze Wohn- und Mobilitätskostenrechner is een tool die Duitse consumenten helpt afwegingen maken. Tik een adres in Hamburg of München in en je weet direct hoe je naar andere adressen in die gebieden kunt reizen. En hoeveel dat kost, bijvoorbeeld per auto, vergeleken met lopen plus openbaar vervoer. Handige tool voor belangrijke beslissingen zoals een ander woonadres, nieuwe baan, gaan studeren, samenwonen of uit elkaar gaan. Alleen, wie niet in Duitsland woont, moet zelf alles uitzoeken. Wat kom ik te weten?

Geld en tijd sparen

- Een (tweede) auto, een motor, scooter, elektrische fiets, stadsfiets. Kost allemaal geld. Het voor de deur staan van de auto (90 procent van de tijd staan zij gemiddeld stil, geparkeerd) kost geld, plus de kilometers. Af en toe huren is vaak goedkoper.

- Wie bijvoorbeeld in een Amerikaanse buitenwijk (suburb) woont, heeft de auto nodig. Je besteedt gemiddeld 24 procent van het inkomen aan auto's. Wie in een loopvriendelijke 'Dicht-bij wijk' woont, de helft minder: 12 procent.
- In Nederland besteedt een huishouden met auto zo'n 14 euro van elke 100 aan vervoer. Evenveel als aan eten, soms zelfs meer. Zonder auto? Gemiddeld kost het vervoer dan 7 euro van alle 100 euro huishoud-uitgaven.
- Zonder auto heb je minder vierkante meters voor parkeren rond je huis nodig. Tel daarbij andere besparingen, zoals geen parkeerkosten elders.
- Een auto betekent niet alleen extra tijd in files staan, ook vele uren om geld te verdienen dat je uitgeeft voor een auto: naast aankoop, benzine en belastingen ook onderhoudskosten, verzekeringskosten en soms boetes. Geld opzijleggen voor vervanging. Lopen vraagt alleen goede schoenen en kleren.
- Wie veel loopt, wordt doorgaans minder gauw ziek. Een kleinere kans dus op ziekteverzuim. Een zelfstandige kan eerder volstaan met een basisverzekering voor ziektekosten.

Huis meer waard

Dat een loopvriendelijke omgeving voor een deel de waarde van woonhuizen bepaalt, is een goed bewaard geheim. Sommige makelaars geven bij een 'huis te koop' de loopafstanden aan naar goed openbaar vervoer, scholen of winkels.

De precieze plek en de buurt (bij elkaar: de locatiefactor) zijn heel bepalend voor de prijs, naast aantal vierkante meters, de technische staat van het gebouw en de kleuren van de keukenkastjes. Zo ligt in India de topmarkt voor onroerend goed rondom het groene loopparadijs Lodi Gardens in hoofdstad New Delhi.

In Nederland bepaalt de omgeving voor 30 tot 40 procent de waarde van woningen. Het gaat om het imago en de aantrekkelijkheid van een wijk of plaats. Niet alleen villawijken, ook veel gewone buurten kunnen uitnodigen tot lopen. Nodig zijn goede stoepen, ruim genoeg, korte afstanden.

Een collega die vaak in Amerika komt, heeft een nieuwe trend ontdekt: "De generatie daar, geboren tussen 1980 en 1995 en die komende tien

jaar een huis zoekt, vindt *walkability* belangrijk. En twee derde wil dicht bij vrienden en familie wonen”.

Kiezen tussen duur, goedkoop en gratis

Voor lopen is veel te koop of gratis te krijgen. Sommige werkgevers laten hun medewerkers kiezen tussen een autovergoeding en een openbaar vervoerabonnement waardoor je ook meer loopt. Consumenten kunnen de laatste jaren kiezen dankzij een rijker aanbod van producten en diensten. Van simpele goede sokken tot *high tech complete life styles*. Er is info over routes, beloningen en dagelijkse ‘looptips op maat’. Veel hobby’s en bezigheden die te maken hebben met lopen, zijn aantrekkelijk en voordelig.

Goed leven zonder eigen auto

Hoe gaat het verder met de energieprijzen? Die bepalen toch, naast belastingen, de verplaatsingskosten? Regelmatig doen zich laagte- of hoogterecords voor. Alternatieven komen op, zoals elektrisch rijden. Maar niemand weet hoe de energiewereld verandert en hoe snel of langzaam dat gaat. Geen auto bezitten maar wel gebruik maken van alsmaar toenemende leen- en huurmogelijkheden spaart veel geld uit.

Het directe geldvoordeel komt bovenop andere voordelen van lopen in combinatie met bus, tram of trein. Je kunt studeren, nadenken, ontmoeten, overleggen, op je scherm werken of soms bellen. Tegelijkertijd gaat je banksaldo omhoog.

Een blik vooruit

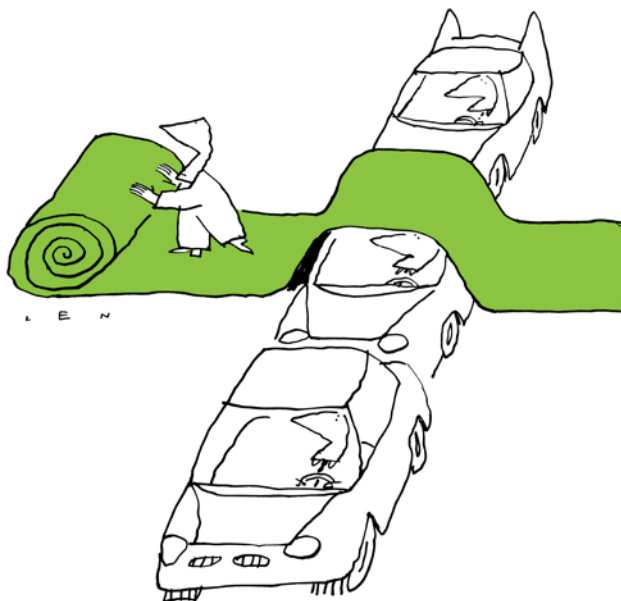
Dankzij regelmatig lopen meer keuze hebben, geld overhouden. Alles goed en wel. Maar ik heb zelf de cijfers en de argumenten naast elkaar moeten zetten en als consument alle afwegingen moeten maken. Budgetadviezen of goede tips zijn op dit punt nauwelijks beschikbaar. Wordt dat in de toekomst beter?

Worden consumenten bewuster gemaakt van hun financiële keuzes? Nu komen makkelijk, massaal en betaalbaar allerlei vervoermiddelen beschikbaar. De meeste research, marketing en media-aandacht gaat naar auto’s, zelfrijdend of niet, en, soms, slimmere fietsen.

Wie weet komen er geldbonussen voor wie te voet gaat. In plaats van autokosten vergoeden wordt gezond gedrag beloond. Wie aan normen voldoet krijgt als werknemer extra vergoeding of als zorgverzekerde korting. Gaan overheden hogere belasting heffen op bewezen ongezond gedrag, dat ook anderen schaadt? Gaan buurtgenoten looproutes verbeteren en zo de waarde van hun huizen verhogen?

Wellicht liggen hier mogelijkheden voor budget adviseurs die mensen met geldtekort helpen. Zoals gezinnen met torenhoge schulden, of failliete miljonairs. Zo'n coach laat cliënten er zelf achter komen dat van A naar B gaan aandacht vergt en keuzemogelijkheden biedt. Auto, scooter, fiets of vaker lopen plus openbaar vervoer. Klanten houden een dag- en maandboek bij. Ze zien zelf waar geld te verdienen valt met reële alternatieven.

Gaat gebeuren wat nodig is? Zoals blijvende media-aandacht voor goede voorbeelden. Consumententesten voor loopproducten en -diensten in plaats van overheersende marketing van ongezond gedrag. Of uitvinders en marketeers die aan de slag gaan voor lopers en looppaden. Een stevige techno push geven en nieuwe verdienmodellen ontwikkelen die het lopen commercieel interessant maken. Net zoals gebeurde met het, nu populairder geworden, hardlopen en fietsen.



5 MEER LOPERS, MEER BUSINESS

Op een ochtend bij het ontbijt wordt mijn lekkere eitje koud. Ik zie in dagblad Trouw een verhaal dat ik nog eens overlees. Het gaat over twee bedelaars op een druk kruispunt in de stad Blantyre, in Malawi (Afrika).

De jonge Morris Michael is verlamd en zit in een rolstoel, Ngoma Matchaya (even oud) duwt hem. Ze wonen in een krottenwijk, een slum. 's Ochtends verzorgt Ngoma zijn vriend Morris en neemt hem op zijn rug, over een brokkelig pad, naar de asfaltweg aan de rand van hun wijk. Daar heeft hij de rolstoel dan al neergezet.

Dankzij loopruimte geld verdienen

Daarna begint een drie uur durende tocht naar het kruispunt, waar beide vrienden vijf uur lang hun trucjes laten zien: lopen, rennen en draaien. Hoe meer voorbijgangers, hoe meer kansen voor hun micro-business.

Twee op de honderd chauffeurs, van fourwheeldrives tot walmende vrachtauto's, geven wat geld.

Ze voeren hun show op die hen 4 dollar per dag opbrengt. Om drie uur start hun tocht terug want om zes uur wordt het donker. Bij hun woonwijk brengt Ngoma eerst de rolstoel thuis, daarna Morris.

Sinds hun ontmoeting jaren geleden heeft deze minionderneming vorm gekregen, lees ik verder in Trouw. Zonder Morris kan Ngoma niet goed bedelen, zonder Ngoma komt Morris niet van zijn plaats. Dankzij loopbare routes kunnen ze hun inkomstenbron bereiken en op het kruispunt worden zij getolereerd. Zij hebben met manoeuvreren telkens een paar vierkante meters beschikbaar om te werken.

Een Dichtbij Bonus

Overal waar mensen elkaar tegenkomen, kunnen zij een bonus vinden. Een voordeel in geld of een andere plus. Omdat zij ergens bij elkaar zijn. Ik noem dit een Dichtbij Bonus. Waar massa's consumenten bij elkaar komen, zien ondernemers kansen. Ze tellen hoeveel mensen ergens zijn of lopen, en doen dan opvallende aanbiedingen op ooghoogte.

Een ander voorbeeld. Wanneer werknemers en ondernemers in elkaars buurt zijn, levert dat hen voordelen op. Zij lopen elkaar makkelijk tegen het lijf, ontmoetingen zijn eenvoudiger. Collega's maken meer vrienden, een rondje lopend in de lunchpauze. Ondernemers kunnen toekomstige medewerkers ontdekken. De Bonus versterkt welvaart en plezier: winkelen, uitgaan, zaken doen, spelen, overleggen.

Meer keuzes

Morris en Ngoma zijn geboren in een dorp kilometers verder weg. Net als miljarden over de hele wereld trekken zij richting stad. Daar hebben ze, dicht bij elkaar, kans op werk, veel vrienden of meer geluk. Morris denkt: "In mijn geboortedorp was ik aan mijn lot overgelaten". Ngoma: "Ik had daar nu nog honger gehad". Wie weet vinden de twee mannen de komende jaren een huisje dichterbij hun kruispunt. Misschien starten ze een andere *business*. Voldoende en veilige loopruimte blijft voor hen cruciaal.

De shopping mall

Ergens langs lopen betekent kijken en kopen. Speciale, overdekte straten hiervoor maken is een uitvinding van ondernemers in Europa.

Vanaf 1870 financierden zij passages: behaaglijke, met glas overdekte ruimtes, goed voor winkelen. Naast eeuwenoude, traditionele markten (pleinen, hallen) kwamen er bovendien grote koopgebouwen: de warenhuizen. De overtreffende vondst was de Amerikaanse *shopping mall*. Heel doordacht. Consumenten kunnen vrijwel alle producten vinden te voet. Nauwkeurige inrichting leidt de aandacht van de klant van het ene aantrekkelijke naar iets anders. Dan blijf je langer, koop je meer.

Ik zie zulke *malls* in alle landen waar ik kom. Maar vaak sluiten zij niet aan op de omgeving, zoals passages wel één geheel vormen met straten eromheen. Wie bijvoorbeeld in de stad Gurugram (India) van de ene *mall* naar de andere wil, tegenover elkaar aan weerszijden van een zesbaans autoweg, moet de auto ophalen in de kelderparkeergarage, de weg oprijden en bij een kruispunt de andere richting terug nemen, daar weer parkeren. Een directe voetgangersverbinding, vijftig meter lang, had klanttevredenheid opgeleverd.

Las Vegas: dollars aan het lopen houden

Las Vegas, het toeristen- en gokspelenparadijs, was ooit gemaakt voor de auto. Maar de economie veranderde, en het verkeer ook. Op Las Vegas Boulevard kon je in de jaren 70 continu vijftig *miles* per uur rijden, nu staan er regelmatig files. Gebouwen veranderden van pure gokhallen in megacasino's, met overweldigende architectuur en interieurs. De klant spendeert dan meer dollars. Zichtbaar zijn vanuit de rijdende auto is niet meer commercieel interessant: er is te veel te zien. Profijtelijker blijkt het verleiden van voetgangers.

Las Vegas maakte van Fremont Street wandelgebied. Verbond casino's met loopbruggen om te verhinderen dat bezoekers in de auto stappen. Lopen werd aangenaam. Koele waterdamp stijgt op uit namaak palm-bomen, overal bewegen roltrappen. Binnen wordt het straatleven van de grote stad verheerlijkt: bezoekers lopen graag rond in een kopie van Manhattan of Parijs met hun avenues.

Tweehonderd meter lopen de grens

In Washington DC lunchte ik eens met de schrijver Joel Garreau. Ik had hem uitgenodigd in the Tabard Inn. Een bijzonder gebouw, een serie zaaltjes en ruimtes die verleiden tot telkens verder lopen en kijken. Het is een favoriete hang-out van hem. Garreau blijkt bedachtzaam en goedlachs gezelschap.

Ik dacht altijd dat in de Verenigde Staten, uitzonderingen daargelaten, steden en dorpen niet beloopbaar waren. Maar Garreau toont een ander beeld. “Ik maakte als klein kind mee dat opeens grote lelijke kantoren werden gebouwd in de buurt van mijn ouderlijk huis”, vertelt hij. “Toen ik jaren later terugkwam bleek die verzameling dozen uitgegroeid tot een levendige wijk. Met winkels, cafés, huizen, tuinen, bedrijvigheid!”

Garreau schreef een boek en maakte een databank over hoe de Amerikanen de afgelopen decennia anders zijn gaan wonen en leven. Enthousiast: “Ik ontdekte hoe ontwikkelingen vaak gaan. Bij een kruispunt van snelwegen komt eerst een kantoorgebouw, dan verrijzen er meerdere. Een ondernemer zet zijn rijdende kantine neer, precies tussen twee kantoren in. Werknemers lopen tussen de middag er even naar toe voor iets smakelijks. Zo ontstaat een kleine voetgangersstroom waarlangs ook andere dienstverleners komen. Eerst in tijdelijke behuizing, later in blijvende gebouwen. Rond 200 meter lopen is vaak de grens. Op den duur ontstaat een echte levendige wijk, die ik een *Edge City* noem. Verspreid over de VS ontstonden er ruim 180 stuks”.

Amsterdam

In Europa toont Amsterdam het economische succes van aantrekkelijk kunnen lopen. Sinds de 17e eeuw past de grachtengordel zich steeds aan bij de eisen van de tijd. Talloze voorzieningen, bedrijven en cultuur huizen daar bij elkaar. Er wordt gewoond, gewerkt, geleefd, veel geld verdiend. De overheid zorgde voor schonere grachten, besloot dat grachtenpanden heel moesten blijven en zette duizenden kleine paaltjes (‘amsterdammertjes’) neer. Autorijden en parkeren werd aan banden

gelegd. Daardoor bleef ruimte om te lopen. Bedrijven en bewoners investeerden.

Het centrum van Amsterdam werd de laatste jaren daardoor zo populair dat de drukte enorm toenam. Bezoekersaantallen stijgen torenhoog, fietsgebruik neemt verder fors toe. Zonder nieuwe manieren van ruimte ordenen zullen straks steeds meer plekken waar fietsers niet rijden, vol staan met neergezette fietsen. De ruimte voor voetgangers nam al af. Oplossingen moeten er ook komen voor de toenemende snelheidsverschillen tussen lopers, fietsers en andere wielrijders. Ook geparkeerde auto's beslaan nog vele vierkante meters.

Een blik vooruit

Zien toekomstige ondernemers de voordelen en kansen van 'meer lopers, meer business'? Bestaat een Dichtbij Bonus straks nog? Wie in India op teken tafels meekijkt naar wat morgen wordt gebouwd, ziet weinig loopruimte. In China, Indonesië, elders?

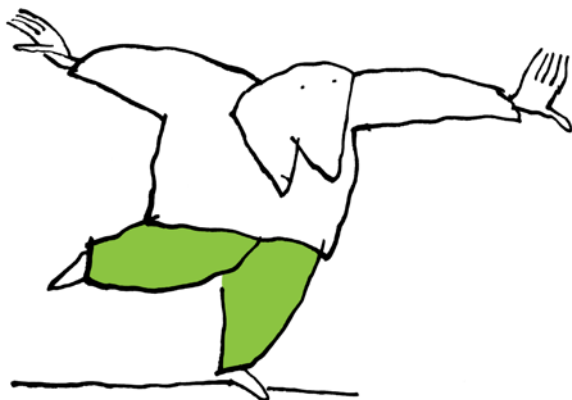
Internet schudt verhoudingen door elkaar en vervangt contacten *face to face*. Elkaar zien en aankijken hoeft minder. Door bezorging aan huis zijn consumenten minder tijd kwijt aan boodschappen. Niet meer als gewoonte naar een winkel moeten lopen, kan bewegings- en contactarmoede vergroten. Zakencontacten veranderen ook nu transacties, onderhandelingen en sollicitaties online worden afgewikkeld.

Anderzijds vertellen sociale media jou wie van je vrienden ook te voet gaat, wat waar nabij te koop is, wie je waar kunt tegenkomen. Spelletjes kunnen, zie Pokémon Go, per app duizenden aanzetten tot lopen.

Een Dichtbij Bonus willen houden of groter maken in de veranderende wereld vraagt extra aandacht. Overheden, *business communities* en bedrijven kunnen gezamenlijk aantrekkelijke looproute-netwerken maken. Zij houden menselijke maten goed in het oog.

Wil je weten hoe mensen lopen?

Zoek het op bij de Tips & Tools in www.gewoongezondlopen.nl.
Ervaringen voor het individu, voor groepjes, teams, organisaties.
Daar tref je ook vele bronnen voor dit boek.



6 OVERHEDEN KUNNEN LOPEN STIMULEREN

De Amerikaanse Jane Jacobs (1916–2006) is ook een heldin. De van huis uit journaliste had een scherp oog voor het dagelijks leven rondom haar en haar gezin. Zo kwam het dat zij vijftig jaar geleden grote bouwplannen van de stad New York compleet overhoop wist te halen. Zij had een visie over woon-, kantoor- en winkelgebieden: “Stoepen zijn de meest vitale onderdelen van de stad”, was haar motto, “Voor de economie en voor de mensen”.

Jacobs pleitte voor diversiteit, hergebruik van oude gebouwen, elkaars gezichten en ogen kunnen zien op straat. Zorg voor veilige straten en pleinen in plaats van overal autowegen en parkeerterreinen. Dat was een andere visie en aanpak dan de gangbare. Ze hield vol en kreeg steun. De gemeente volgde steeds vaker haar lijn. En later meer overheden, overal ter wereld.

Icoon

Jane werd een icoon. Haar boeken worden nog steeds gretig gelezen. Ook ontstond de organisatie Jane’s Walks die in vele steden ter wereld helpt om goede stoepen te krijgen (zie de site janeswalk.org). De aanpak is eenvoudig. Ambtenaren of politici maken met burgers wandelingen.

Zij bedenken samen verbeteringen voor stoepen, straten en wijken. Jane's grote uilenbril, type jaren zestig, is vintage.

Sommige deelnemers zetten hem – glasloos – op hun neus en inspecteren de straten. Kinderen plakken rode stickers waar lopen niet pluis is.

Heldere overheid, goede wetten

Veiligheid bieden voor de burger is een overheidstaak. Sommige landen hebben bijvoorbeeld het aantal verkeersslachtoffers weten te verminderen. Dankzij heldere, doordachte wetten. Dankzij adequate voorlichting over wat wel mag en wat niet, met bijpassende marketingmethoden. Landen als Duitsland en Zwitserland wisten hun straten zo te maken, dat te voet gaan veiliger werd, het aantal lopende slachtoffers nam af.

Een 'ongeval' is dan niet meer pure pech, een 'ongeluk'. Wel een optelsom van ongunstige omstandigheden: een fout van een of meer betrokkenen, plus falen van het systeem.

Oostenrijk kent sinds 2015 een *Masterplan Gehen* (Lopen). Dit land besteedt meer geld en aandacht dan vroeger aan betere routes en kortere loopafstanden. Met trainingen aan studenten, planners en bestuurders om ze bewust te maken van de voetganger. Van dit plan profiteren steden, maar ook kleine plaatsen. "Voor betere stoepen of slimme doorsteekjes heb je enkele burgers of professionals nodig", zei een Oostenrijkse topambtenaar op de conferentie Walk21 in Wenen. "Plus een gemotiveerde burgemeester."

De Nederlandse stad Utrecht maakte ook een voetgangersplan. Burgers kregen de mogelijkheid om lastige en onveilige situaties aan te tikken op een online-plattegrond. Zij suggereerden oplossingen en de gemeente reageerde. Sommige gemeenten zetten *Design for All* voorop: waar je straten, pleinen en parken naar de zin maakt van kinderen en ouderen, is het goed voor bijna alle burgers.

Weerbaar zijn in noodsituaties

In crisissituaties snel weg kunnen lopen, kan verschil maken tussen leven of dood. Ontwerper Dan Hill van het bedrijf ARUP schrijft hierover. Wie goed kan lopen is een meer weerbare burger. Ooggetuigen, zoals van de 9/11-aanslag in New York, van tsunami's en orkanen, zeggen dat te

voet kunnen vluchten naar een veilige plek belangrijk is. In chaos ben je flexibeler dan per auto of openbaar vervoer.

Dat geldt ook voor situaties wanneer de overheid geen gezag meer heeft. Neem als voorbeeld de situatie in oorlogstijd. Ik hoorde van ervaringen tijdens de burgeroorlog in Libanon in Beiroet, jaren tachtig. Inwoners wisten vaak niet welke wegen begaanbaar waren en moesten continu scherp opletten hoe veilig de omgeving is. Zij hadden baat bij de vele te belopen voorzieningen (snel overlevingspakket inslaan, bijvoorbeeld), informanten in de nabijheid en weten wie te vertrouwen burens zijn. Dankzij het uitstekend ontworpen Beiroet konden inwoners makkelijker overleven.

Een weerbare stad is een loopstad.

Routes naar school

De hand van de overheid bestraft niet alleen wetsovertreders, maar kan ook burgers belonen. In de Verenigde Staten kwam geld vrij voor het programma *Safe Routes to School*. Als stimulans dat kinderen vaker naar school gingen lopen. In tien jaar nam hun aantal met 25 procent toe, bij 17.000 scholen met bij elkaar 7,8 miljoen leerlingen. Leerkrachten en ouders steunden massaal dit initiatief voor veilige voetpaden, adequate informatie en meer bewustzijn van keuzemogelijkheden. Het programma slaagde, al kostte het tijd.

Of kijk naar de Sporttuinen in Den Haag, in wijken met veel zware kinderen. Sportverenigingen bieden voor elk wat wils, tegen een symbolische vergoeding op een veilig terrein midden in de Schilderswijk en in Duindorp. Kinderen kunnen ernaartoe lopen, zelfstandig, veilig. Er is in de Sporttuin continu begeleiding. Onderwijzers zagen dat leerlingen die meededen, zich beter konden concentreren en geleidelijk fitter werden.

'Doe wat goed voor ons is'

Lopen stimuleren door de overheid zou wel eens even belangrijk kunnen zijn als veilig autorijden regelen. Ik lees een verslag van de Technische Universiteit Delft. Aan vijfhonderd automobilisten waren vragen gesteld over keuzes maken. Van de ondervraagden zei 72%: "Wanneer er twee routes zijn, kies ik eerder de snelste dan de veiligste. Want ik ben een goede chauffeur en let goed op. Ik loop geen risico, anderen wel".

Andere vraag: “Wanneer de overheid een nieuwe route aanlegt, moet zij dan de meest veilige inrichting kiezen of de meest snelle?” Een meerderheid (66%) zei nu precies het omgekeerde: “Maak de veiligste route. Het is in belang van ons allemaal om het aantal verkeersongelukken te beperken. Typisch een overheidstaak”.

Waar het individu zich niet continu bewust is van verkeerspsychologie, kan de overheid investeren in stoepen, fijne looproutes en *Design for All*. In een land als Nederland is geld hiervoor. Daar subsidieerde de regering voor miljarden euro's het (half)elektrisch autorijden, overigens zonder dat het milieu erop vooruitging.

Zelfrijdende auto's: verlossers of bedriegers?

Een Amerikaanse journalist reisde rond 2008 de hele wereld over om te zien hoe consumenten op pad gaan, voor hun werk of voor hun plezier. Hij, Tom Vanderbilt, sprak met talloze deskundigen en testte vele nieuwe uitvindingen. Aan de vooravond van het tijdperk van de aanstormende zelfrijdende auto schreef hij *Traffic: Why We Drive the Way We Do (And What It Says About Us)*. Een boek dat ik met rode oortjes heb gelezen.

Techniek biedt alles, maar hoe gaat de mens ermee om

Zijn rode draad is dat apparaten steeds knapper worden. Maar de meeste consumenten gedragen zich niet zoals bedenkers hadden verwacht. In de loop van de tijd krijg je achter het stuur een steeds meer overdreven positieve indruk van jezelf. En: hoe veiliger auto's, hoe meer risico bestuurders nemen. Harder rijden, minder afstand houden. Wie fouten maakt in het verkeer, wordt steeds minder gecorrigeerd. Meer mensen zitten in hun eentje in de auto. Feedback krijgen over een beslissing werd zeldzaam. De pakkans na overtredingen nam af.

Ook ontdekte Vanderbilt dat voor flink wat burgers de dagelijkse autorit de meest ingewikkelde klus van de hele dag was. Voor de een de grootste uitdaging, voor de ander het allerfijnste om te doen. Lang niet iedereen zit vanzelfsprekend en fluitend achter het stuur om daarna met nog meer plezier iets anders te gaan doen.

De zelfrijdende auto en de zelf lopende mens

Wie weet lossen zelfrijdende auto's de problemen op, die Vanderbilt noemt. Maar bedreigt de ontwikkeling van stuurloze auto's dan niet het gewone lopen? De machine en de mens moeten, hoe dan ook, ruimte delen. En de zelf lopende mens blijft langzaam verkeer.

Invloedrijke debatten over alle voor- en nadelen van de robotauto ontbreken. De European Cyclists Federation (ECF) is een van de weinige organisaties die serieuze vragen stelt: hoe moet het straks met lopers en fietsers? Maar zulke organisaties ontberen de macht om checks and balances te krijgen in de arena's van politiek, research en marketing.

Kunnen lopers er blind van uitgaan dat auto's stoppen? Gaan auto's toeteren of een extra lichtsignaal geven om te zeggen dat ze stoppen? Verdwijnt alle directe oogcontact? Pas wanneer zelfrijdende auto's op grote schaal op de weg zijn, kunnen onderzoekers hierover verstandige dingen zeggen.

Is er dan nog tijd om systemen aan te passen?

Publiek belang

Ik zie meer prioriteiten voor publiek belang. Neem het openbaar vervoer. Wie vaak bus, tram of trein neemt, loopt (en, in sommige landen: fietst) meer dan de autogebruiker. Waar de overheid dus niet alleen autowegen financiert maar ook zorgt voor een goed passend bus-, tram- of trein-systeem, kunnen burgers kiezen. Meer en meer moderne openbaar vervoerders bieden vervoer aan dat aansluit op consumentenwensen. Ook komen zij met steeds verfijnder reizigersinformatie, zoals over looproutes en -minuten naar en van haltes.

Hiermee te maken heeft de kwestie op welke plekken je nieuwe huizen bouwt of oude gebouwen opknapt. Ook hier spelen politieke opvattingen, waaruit kiezers een keuze maken. De overheid is een belangrijke beslisser als het gaat om ruimte beschikbaar maken. Die bepaalt of je ergens gemakkelijk komt of niet. Ook hier valt te kiezen voor 'Ver-weg wijken' of 'Dicht-bij wijken'.

De lopende mens profiteert meer van vernieuwing in bestaande wijken met stoepen, vertrouwde afstanden en toegankelijke voorzieningen. Er kleven meer voordelen aan bouwen in bestaande buurten. De gebruikskosten van riolering, leidingen en kabels (voor elektriciteit, glasvezel, water, verwarming) en van het openbaar vervoer zijn meestal lager. Bouwen rondom haltes van goed openbaar vervoer biedt keuzemogelijkheden.

Beweeglijke overheid

Kiezers zijn beweeglijk, maar ook een overheid kan zichzelf opnieuw uitvinden. Politici en ambtenaren komen en gaan. Binnen tien jaar is bijvoorbeeld een flink deel van de ambtenaren vervangen.

De taken van overheden nemen toe. Ze moeten veiligheid bieden, reparaties doen waar marktwerking faalt. Kwesties oplossen als: gaan wij zelfrijdende privé auto's toestaan in de ruimte van het publiek? Hoe maken we ruimte voor de groeiende bevolking, extra miljarden monden en voeten, dicht op elkaar levend. Terwijl steeds meer mensen uitsluitend in hun eigen wereld denken en zich daarop richten. Zij worden geleefd door hun smartphone en vergelijkbare toepassingen. De één ziet buitenruimte als zijn of haar privéruimte. En gedraagt zich daar ook naar. De ander beseft wel dat ook het belang van anderen iets is om mee rekening te houden. Ga er als overheid maar aan staan.

Een blik vooruit

De meeste landen en steden kennen geen Masterplan Lopen, hebben niet overal goede stoepen. Hier en daar is een dappere ambtenaar actief. Een enkeling doet onderzoek. Verbetert de situatie in de wereld die verandert? Grijpt een gemeentebestuur of een regering kansen om lopen te stimuleren? Gaan zij niet klakkeloos mee in onbewezen voordelen van zelfrijdende auto's, zoals 'ruimte sparen' of 'minder autokilometers maken'? Zij zouden dan wel belangen moeten gaan dienen van de zwijgende lopers die weinig optredende, prominente vertegenwoordigers hebben.

Overheden kunnen *Design for All* als leidraad nemen. Efficiënte en veilige routes garanderen. Ruimte zo ordenen dat gebruikers weinig kilometers hoeven af te leggen. Begrijpelijke gedragsregels maken, handhaven en goed gedrag belonen.



7 BURGERS MAKEN ZELF LOOPRUIMTE

Sarika Panda Bhatt is architect in Delhi, de hoofdstad van India. Ergens in 2013 kreeg ze een briljant idee om een groep inwoners te helpen. Zij wilden meer ruimte om te kunnen lopen, fietsen, bewegen. Ze zegt op internet: “Uit andere landen wisten wij dat bewoners zelf soms een stuk van de weg afzetten, daar een feest organiseerden en zo aandacht trokken”.

Sarika maakte met collega's een plan voor de groeistad Gurugram, het vroegere Gurgaon, nabij New Delhi. “Wie daar woont of werkt mist voldoende keuzemogelijkheden wanneer je van A naar B moet. In de vrije tijd ontbreekt frisse lucht en bewegingsruimte rond de huizen.”

Het lukte

Sarika: “Eén van onze eerste stappen was de politie overtuigen om toestemming te geven voor de manifestatie. Spannend! Dat lukte”. Nu is het vele zondagochtenden raak. Dan zijn van 7 tot 12 uur verschillende stukken autoweg afgezet. Duizenden lopen, fietsen, spelen, dansen, doen yoga en nog veel meer. De dag wordt Raahgiri Day genoemd. Er kwamen steeds meer deelnemers sinds de start in november 2013. Een krant, *The Hindustan Times*, is sponsor en geeft media-aandacht.

Gurugram, ruim 2,6 miljoen inwoners, kent drie autoloze zondagse circuits van elk 2,5 tot 5 kilometer. Panda Bhatt: “Ons volgende pakket plannen voor beter lopen, fietsen en openbaar vervoer ligt bij de autoriteiten. Het eerste is er door. Een belangrijk fietspad van acht kilometer wordt aangelegd”.

Aandacht

De Raahgiri Foundation is één van de groepen die opkomen voor goed kunnen bewegen. Zij zoeken oplossingen en voeren zoveel mogelijk zelf uit, want overheidsorganisaties en anderen geven vaak niet thuis. India en vele andere landen kennen nauwelijks geordend gebruik van de ruimte. Maar in toenemend chaotische steden willen steeds meer inwoners kunnen kiezen uit verschillende verplaatsingsmogelijkheden. Auto, of metro, of lopen, soms fietsen. Ze willen kinderen kunnen laten spelen. Zij zien de drukte toenemen en voelen problemen als voetgangers. En staan open voor burgerinitiatieven als een ‘luis in de pels’ zodat andere consumenten- en burgerorganisaties ook aandacht schenken aan lopen.

Succes dankzij internet

Het ludieke initiatief van de Raahgiri Foundation heeft zich binnen India verspreid. Vooral via internet. Bewoners kopiëren het, overheden en bedrijven doen in hun kielzog mee. In stadsdeel Dwarka (Delhi). En in Mumbai, op Palm Beach Boulevard, 1400 kilometer verder weg. En in Bhopal, 700 kilometer andere kant op.

Sarika Panda Bhatt werkt ook aan plannen om voor meer steden het lopen, fietsen en openbaar vervoer te verbeteren. In Gurugram had de lobby en de betrokkenheid van lokale autoriteiten succes. Zij zegt enthousiast: “Tegenwoordig doet zondags in Gurugram de politie-commissaris zelf mee, hij komt op zijn fiets”.

Helden en heldinnen gevraagd

Sarika Panda Bhatt en de Raahgiri Foundation zijn helden van de geleidelijke verandering, stap voor stap. Soms brengt een enkele onheilspellende gebeurtenis een trendbreuk teweeg, en is daarbij één initiatiefnemer doorslaggevend. Zo was er in de jaren zestig het 'Rachel Carson effect'. In veel landen verdween schone lucht door toenemende verontreiniging. Burgers zagen vogels dood neervallen en maakten in de Verenigde Staten een beangstigend natuurarm voorjaar mee. In haar boek *Silent Spring* toonde biologe Carson aan dat teveel gifgebruik (DDT pesticiden) in de landbouw het leven van vogels vernietigde. Ze sloeg alarm. Zij en anderen startten groepen die zorgden voor nieuwe wetten, het toepassen van andere technieken, schonere lucht voor iedereen. Ook de door DDT getroffen gebieden zijn, het duurde 20 jaar, weer schoon geworden. Wie weet komt er voor het lopen een 'Carson' naar voren.

In eigen buurt

Ik kom meer voorbeelden tegen. De Britse goede doelen organisatie Living Streets kreeg in drie wijken, met lage inkomens, 4500 veel te zware bewoners blijvend op pad. Deelnemers gingen het samen lopen steeds gezelliger vinden. Zij boden elkaar ook hulp op andere terreinen. Professionals steunden de ideeën van buurtbewoners en gaven tips om vol te houden.

Natuurlijkhebbers

Lopers en natuurliefhebbers zijn vaak bondgenoten. Neem de Trust for Public Land, de Amerikaanse particuliere organisatie die grond onder verwaarloosde looproutes koopt en de paden opknapt. Burgers beginnen met rommel opruimen, en mobiliseren daarna een tijdlang iedereen die iets kan bijdragen aan het bereiken van het doel. In de ene stad een netwerk van 45 kilometer dat woonbuurten en parken verbindt (Baltimore Walks). Elders weten ze een historische route opnieuw in te richten, zoals de Oregon Trail waarlangs ooit migranten westwaarts trokken.

Met fietsers hetzelfde belang

In veel landen wordt tegenwoordig meer gefietst. Net als lopen nu, was het fietsen zo'n dertig jaar geleden sluipenderwijs uit de belangstelling geraakt ('te gewoon', 'voor losers') al bleven veel mensen op de pedalen. Maar toen kwam de fiets in de lift. In Europa en hier en daar elders. Enthousiasme en vasthoudendheid van groepjes burgers vormden de basis voor de terugkeer van de fiets, later gesteund door de overheden.

Soms werken fietsersbelangenorganisaties samen met lopers, delen hun pleidooien. Zo kent de Verenigde Staten The Walking & Bicycle Federation. De Duitse fietsersbond ADFC let ook op belangen van lopers. In Nederland trekken het Landelijk Fietsplatform, de Fietsersbond en Wandelnet meer met elkaar op.

Samenwerken

De succesvolle fietserslobby laat de emancipatie van verkeersdeelnemers zien. Een goed te kopiëren voorbeeld voor de voetganger. Fietsersbonden zelf kunnen voetgangersbelangenclubs helpen oprichten. Zij hebben ook baat bij het vermijden van conflicten met lopers. Waar het fietsen toeneemt met enkele procenten gaat hun extra manoeuvreerruimte vaak ten koste van lopers.

Sterkere lobby

Lobbyen rond lopen komt langzaam op gang. Stevige coalities zijn nodig met andere werelden, zoals gezondheid, sport, onderwijs en zakenleven. In 2010, tijdens het internationale congres Walk21, riep transport-lobbyist Jack Short op tot actie: "Alle internationale fora waar ik kom, raadplegen regelmatig 80 tot 90 organisaties. Geen enkele daarvan komt op voor de voetganger". Zijn oproep: "Pedestrians please show yourself".

Tegenwoordig is de situatie iets beter. In Brussel lopen bijvoorbeeld enkele Europese lobbyisten voor voetgangers rond. Initiatieven zoals de internationale beweging Walk21 willen graag uitbreiden.

Een blik vooruit

Er zijn voorbeelden waar lopers zelf loopruimte maken. Maar die zijn uitzondering.

De wereld verandert. Dan is het de vraag of voor goed kunnen lopen straks genoeg burgergroepen actief zijn. Die samenwerken met fietsers, hardlopers, maar bijvoorbeeld ook hondenuitvoerders. Met openbaar vervoergebruikers en autorijders. Wie achter het stuur zit, komt zelf meestal ook in de benen, vroeg of laat, voor meer of minder meters.

Wie weet ontdekken meer burgers en professionals dat tijd, aandacht en geld besteden aan de lobby voor het lopen loont.



8 LOPEN IN DE TOEKOMST: VIJF ROUTES

Bijna ben ik aan het einde van mijn zoektocht. Op een luie dag in Goa, Zuid India, zit ik aan het strand. Met op dertig, veertig meter de vloedlijn, het harde zand. Ik doe aan de meest populaire vorm van vertier overal, van bijna iedereen. Kijken hoe anderen zich vermaken, en zelf niet actief zijn.

Sierlijke Aziaten zie ik, naast westerlingen die extra kilo's vet meetorsen. Ze komen allemaal voorbij, als in een film. Keuvelend, hardlopend, of likkebaardend op weg naar eettentjes verderop. Hoeveel mensen zullen hier over tien jaar lopen? En: zijn veel Indiërs straks even dik als veel westerlingen nu, met bijbehorende problemen? Overkomt het ze, of hebben ze een reële keuze?

Lopen in de lift

Hoe wij ons voortbewegen is vooral gewoonte en groepsgedrag. Wat we doen moet passen in de dag. En we kijken hoe anderen zich gedragen.

Mijn speurtocht laat zien hoe één persoon of één groep verschil kan maken. Zij maken het anderen makkelijker om meer te lopen. En die

gaan of blijven dat vervolgens doen. Soms zijn het burgers die hieraan een deel van hun tijd besteden, soms vakmensen die goed hun werk doen. Zij leren van elkaar.

De vasthoudendheid van zulke rolmodellen zorgt er vaak voor dat overheden hun verantwoordelijkheden nemen, bedrijven hun kansen verzilveren en logge organisaties in beweging komen. Deze voorlopers zijn te vinden tussen ondernemers, ambtenaren, gekozen bestuurders, burgers. Professionals uit allerlei hoek: zorg, gezondheid, verkeersplanning, ontwerp, wijk- en onroerend goedinvesteringen, duurzaamheid, ruimtelijk ordenen.

De wereld straks

Maar is er ruimte, toegankelijk en bruikbaar voor iedereen, alle leeftijden en gezondheidssituaties? Waar lopen geen concurrentie ervaren van veel snellere vehikels. Waar gezond zijn door gewoon te lopen op nummer één staat.

Auto's, motoren en snelle fietsen overheersen in investeringen, media-aandacht, belangenafwegingen en gesprekken. In de drukte van groeiende, ongeordende steden nemen snelheidsverschillen toe. Risico is dat wie zich langzaam en stil voortbeweegt in de verdrukking komt.

Is voorstelbaar dat het lopen, net zo gewoon als eten en drinken, minimaliseert? In een scenario waarbij het een wekelijks uitje voor de *happy few* wordt, ergens een uur heen rijden, daar veilig wandelen en dan weer terugrijden. Of een dagelijks ritueel van tussendoor enkele stappen van bed naar keuken, werkstoel en weer terug.

DRIE PRINCIPES

Waarom moet je denken zodat iedereen die wil, genoeg kan lopen? Hier gelden drie principes: gemakkelijk – betaalbaar – gegund.

- **Gemakkelijk.** Te voet gaan moet voor het individu altijd **gemakkelijk te doen** zijn in een **aantrekkelijke omgeving**. Regelmatig lopen kan inslijten als een gewoonte, gestimuleerd door familie, vrienden en de media om je heen.

- **Betaalbaar.** Te voet gaan moet passen in je **portemonnee**. Het moet **betaalbaar**, financieel voordelig worden gevonden.
- **Gegund.** Te voet gaan moet in een **drukker wordende wereld anderen** worden **gegund**. Hoe groter aantallen mensen lopen, hoe meer vanzelfsprekend zij een plek hebben.

VIJF ROUTES

Zorgen dat iedereen overal lekker kan gaan of blijven lopen vraagt extra aandacht. Het gebeurt allemaal niet vanzelf. Het belangrijkste daarbij is: er moeten genoeg mensen zijn die zich inzetten voor het lopen van anderen en ook van ons allemaal.

Met de drie principes in het achterhoofd schets ik vijf routes waar lopen voor iedereen een volwaardige plaats krijgt. Bij elkaar een *wake-up call* met adviezen wie wat zou kunnen doen.

ROUTE 1: NAAR SAMEN GEZOND ZIJN

belangen behartigen | plezier | trots | helpen | goedkoop

Alle wijken en gebouwen nodigen uit tot lopen. Ze zijn erop ingericht, veilig. Gebruikers bepalen loopvriendelijke routes: zij kennen de obstakels, weten vaak oplossingen. Buren stimuleren elkaar soms tot lopen. Communities en netwerken komen op voor loopbelangen.

Voorbeelden

Buurtgenoten signaleren scheve stoepen en zien toe op goede reparatie. Zij voeren soms zelf verbeteringen uit omdat ze dat met weinig moeite kunnen doen. Anders vragen zij het de gemeente of wijkbeheerder: hun taak is het te zorgen voor veilige loopmogelijkheden. Bewoners geven hun straten een loopcijfer en nemen initiatieven om het cijfer omhoog te krijgen. Voor iedereen begrijpelijk om zo straten, of wijken, te vergelijken.

Burgers claimen goed afgestelde voetgangerslichten en zebrapaden voor het oversteken. Waar de overheid het nalaat, tellen zij zelf hoeveel mensen lopen. Lichten instellen op lopers vergeten overheden nogal eens, net als veilige zebrapaden maken. Wijkbewoners, inclusief hondenbezitters

en hardlopers, sluiten geregeld zelf extra ruimte af, voor veilig lopen, fietsen en vermaak. Zij zoeken ook overeenstemming over hoe ze met elkaar omgaan. Want wat de één normaal vindt, daarvan denkt de ander: “dit is extreem”. Een laatste voorbeeld. Wie geld heeft, steunt royaal de organisaties die opkomen voor voetgangers.

Plus

Meer burgerparticipatie.

ROUTE 2: NAAR EEN DICHTBIJ BONUS VOOR IEDEREEN

Design for All | kansen pakken | geld verdienen

Overheden en anderen investeren voldoende in ruimte voor bewegen voor jong en oud, meer of minder gezond (*Design for All*). Zij laten ‘Dicht-bij kijken’ bouwen. En verminderen het aantal ‘Ver-weg kijken’. Ze garanderen loopbare afstanden, veilige toegang tot gebouwen, wijken. Een goed systeem van openbaar vervoer functioneert. Veel lopen is het resultaat van voldoende geld, tijd en aandacht voor goede maatregelen.

Voorbeelden

Overheden maken een Masterplan Lopen, per land, stad of gebied en voeren het uit. Overal verbinden loopnetwerken de belangrijke plekken. Zoals de haltes van openbaar vervoer, plekken voor fietsenstallen en autoparkeerplaatsen. Big data worden gebruikt voor betere loopvoorzieningen, maar alleen met aantoonbare bescherming van de individuele privacy en begrijpelijke uitleg over de algoritmes. Betere fietsvoorzieningen gaan samen met beter kunnen lopen. Voldoende professionals zijn opgeleid tot loop-expert.

Ander voorbeeld. Burgemeesters zetten in hun takenpakket de zorg voor een goede Dichtbij Bonus voor iedereen. Hij of zij kan de kloof tussen burgers, politici en ambtenaren kleiner maken en ruzies voorkomen. Goed kunnen lopen staat nummer één bij straatonderhoud.

Overheden en anderen houden optimaal rekening met honden. Heldere regels en praktische, goede uitlaatmogelijkheden voor viervoeters en baasjes zijn er overal. Net als sporttuinen midden in de wijken. Met voor elk wat wils en veilige routes zodat veel kinderen er zelf heen kunnen.

Plus

Stimulans voor leefbare en verkeersveilige steden in een groeiende wereld, waar direct oogcontact nog bestaat.

ROUTE 3: NAAR MEER AANDACHT

voordoelen | urgentie | volgers krijgen | uitdagen | ego strelen | achterban bedienen

Er zijn genoeg ambassadeurs en media-iconen die voor lopen gaan. Maar naast grote helden, ook veel kleinere helden. Bijvoorbeeld wie actief is op social media (Vlogs, Facebook, Instagram, Twitter) en ruim aandacht geeft aan lopen. Ook via magazines, kranten, tv en podcasts. Of wie zelf lekker wandelt en daarvoor uitkomt. Iedereen kan in eigen kring het, net te vaak vergeten, lopen nieuw leven inblazen.

Voorbeelden

Grote media-investeerders sponsoren het lopen. Zij combineren massa-entertainment met goede informatie. Rolmodellen, zoals goede-doelengevers, sporters en media-helden, zetten zich in en tonen goede voorbeelden. Sommige royals en andere glamour-iconen gaan continu voor het lopen. Zij geven klip en klaar aan dat eigenbelang hier ook publieksbelang is. Zij verkleinen dreigende tweedeling: tussen wie 'alleen zichzelf ziet' en 'wie ook oog heeft voor belang van anderen'. Langjarige campagnes verspreiden loopinformatie, opnieuw ingepakt, naar uiteenlopende media.

Er zijn betrouwbare statistieken over het lopen die goed worden verzameld en gedeeld. Andere voorbeelden: scholen laten leuke verkeerslessen zien. Hierdoor worden leerlingen zelfredzamer en leren zij beter lopen. Of managers van winkelcentra zetten aantrekkelijke looproutes uit, de mooiste gebouwen hebben de fraaiste trappen. Vrijwilligers die mensen aan het lopen krijgen door ze goed te begeleiden, krijgen prijzen en worden als held gezien.

Plus

In de hand houden van toenemende gezondheidskosten voor overheden en burgers.

ROUTE 4: NAAR KLIMAATVERBETERING

*omgaan met ander weer | natuur redden | geld verdienen | humor |
betere wereld willen*

Dat lopen helpt de uitstoot van CO₂ en fijnstof terugdringen, krijgt waardering in daden. In klimaatakkoorden wordt de eerder gemaakte fout hersteld om geen letter te besteden aan het bevorderen van lopen. De ruimte wordt optimaal gebruikt, geordend met eigen domeinen voor lopers. In de praktijk geldt het recht op goede stoepen en loopbare afstanden, volgens het *Charter of Walking* van de internationale beweging Walk21. Er is een wereldwijd forum van aanjagers.

Voorbeelden

Gezonde wijken en gebouwen worden realiteit. Wie beslist over bouwprojecten kiest looproutes die energie opwekken, zoals bij sommige fietspaden en autowegen. Ontwerpers maken aangename wandelroutes in warme steden en hete gebieden dankzij nieuwe intelligente, zo natuurlijk mogelijke, ventilatiemogelijkheden. Sensoren nemen regen waar en regelen aangepaste oversteektijden. Fietsers en lopers werken optimaal samen omdat zij allebei grote besparingen mogelijk maken.

Andere voorbeelden. Ondernemers houden in hun bedrijfsbeslissingen rekening met het lopen: ze stimuleren werkoverleg te voet en lunchwandelen. Zij belonen met hun reiskostenvergoedingen wie stappen zet. Overheden en particuliere (goede doelen-) organisaties delen pluimen uit aan wie te voet gaat en zo de planeet helpt. Politici, ambtenaren en burgers die voeten verwennen, worden erkend als kampioenen duurzaamheid. Wie kennis heeft opgedaan in gebieden met veiliger verkeer draagt ervaringen over. Veel mensen zijn trots op hun eigen, letterlijke footprint.

Plus

Duidelijke *down to earth* bijdrage aan klimaatverbetering.

ROUTE 5: NAAR MEER KIJKEN, KOPEN EN GENIETEN

rondkijken | krijgen | profiteren | doen wat fijn is | consumeren | produceren

Voor fijn lopen is steeds meer te koop of te krijgen. Met hun breed aanbod van producten en diensten zien ondernemers vele zakelijke kansen. Consumenten kunnen royaal kiezen. En ze doen dat ook. Iedereen beseft dat wie genoeg loopt, veel meer uit eten en drinken kan kiezen. Extra van voedsel geniet. Dus: de steeds rijkere wereld goed gebruikt.

Voorbeelden

Producten rond lopen zijn enorm populair. Van simpele goede sokken tot complete *life styles*. Van games als Pokémon Go tot super-modieuze schoenen. Er zijn wandelmodes voor elk weertype, elk klimaat. Met uitgekiende kleuren, goed ontwerp, licht van gewicht. Door deze grotere zichtbaarheid gedraagt de loper zich zelfverzekerder, voelt zich veiliger.

Rekenmethoden laten zien hoe voordelig lopen is, wat je extra kunt doen met zo uitgespaard geld. Verhuishulp tools helpen bij het vinden van woonplekken waaromheen je goed kunt lopen. Er zijn consumententests voor stappentellers. Organisaties en wandelaars zelf hebben talloze routes bedacht die zij delen. Met passende manieren voor iedereen om van routes te profiteren: beschrijvingen, fraaie kaarten, podcasts, enz. Voor langere wandelingen bestaan apps die tijdelijke omleidingen aangeven en zo grote tegenvallers onderweg voorkomen. Velen genieten van stappen zetten: even ergens heen lopen en buiten-zijn tot wandelvakanties die je leven veranderen.

Plus

Meer vraag en aanbod op de markt

Zelf nog wat doen?

Met mijn kennis ben ik websites gestart. In het Nederlands: www.gewoongezondlopen.nl. En in het Engels: www.healthydailywalking.com. Illustrator Len Munnik tekent mee. Praktische Tips & Tools. Voor geïnteresseerden in gezond zijn en in lopen. Voor zichzelf, voor anderen of voor hun beroep. Individueel en samen als familie, buur, vriend, collega, clubgenoot, medewerker, ondernemer, bestuurder. Via de site wil ik graag in contact blijven met jou, lezer. Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar de website.

Terug in Blijdorp

Ik ben terug in Blijdorp, Rotterdam, de nostalgie van mijn eerste kinderjaren. Het leven toen van 300 stappen, ik loop ze weer. Goede stoepen zijn er nog, maar smaller. Wel opende een nieuw metrostation, direct om onze hoek! Je kunt hier lopend naar openbaar vervoer waarmee je bijna overal kunt komen. Op straat zie ik kinderen lekker draven, overal naar kijken. Ik droom hoe zij verder hun leven gaan ontdekken. En hoe zij daarvoor de ruimte krijgen.

