

# 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](http://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

---

|          |                                   |    |
|----------|-----------------------------------|----|
| <b>1</b> | Het leven binnen 300 stappen      | 4  |
| <b>2</b> | Je hoofd leegmaken, zin krijgen   | 7  |
| <b>3</b> | Gezond voor je lijf               | 12 |
| <b>4</b> | Meer keuze, geld overhouden       | 16 |
| <b>5</b> | Meer lopers, meer business        | 20 |
| <b>6</b> | Overheden kunnen lopen stimuleren | 26 |
| <b>7</b> | Burgers maken zelf loopruimte     | 32 |
| <b>8</b> | 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 weggezaakt. 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 beweegruijnte 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 beweegruijnte is er voor buggy's, rollators en alles en iedereen er tussenin?

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](http://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.