

Nederlanders aan de wandel

Feiten en cijfers over wandelgedrag van Nederlanders

Robin Rauws & Daniëlle Ruikes

In deze factsheet onderzoeken we het wandelgedrag van Nederlanders van 16 jaar en ouder. Wie wandelt er wel en wie niet? Waarom en hoe vaak wandelen Nederlanders? Waar wandelen ze en wat kan mensen stimuleren om meer te wandelen? Om meer over het wandelgedrag van Nederlanders te weten te komen, hebben we 1.506 respondenten bevraagd over hun wandelgewoonten. Dit deden we via een vragenlijst als onderdeel van het Nationaal Sportonderzoek (NSO).

We maken in deze factsheet onderscheid tussen wandelen en lopen. Wanneer we het hebben over 'wandelen', doelen we op het maken van een wandeling in de vrije tijd. Met 'lopen' verwijzen we naar het maken van een wandeling met een bepaald (niet-recreatief) doel, zoals lopen naar de supermarkt, de bushalte of het werk.

38% van de Nederlanders (≥ 16 jaar) heeft in het afgelopen jaar dagelijks gewandeld.

8% van de Nederlanders (≥ 16 jaar) wandelde in het afgelopen jaar helemaal niet.

73% van de Nederlanders (≥ 16 jaar) wandelt om te ontspannen.

67% van de Nederlanders (≥ 16 jaar) vindt de eigen buurt (zeer) aantrekkelijk om in te wandelen.

Wie wandelen?

Meerderheid van de Nederlanders wandelt

93 procent van de Nederlanders heeft in de afgelopen twaalf maanden weleens gewandeld (niet in figuur). 38 procent wandelt dagelijks, 37 procent wekelijks. Hiermee wandelt 25 procent van de mensen maandelijks of minder (of zelfs helemaal niet).

Verschillen in wandelgedrag naar achtergrond klein

Wanneer we kijken naar de groepen die (niet) wandelen, zien we kleine verschillen naar achtergrond (**figuur 1**). Zo is het aandeel Nederlanders ouder dan 65 jaar dat niet wandelt (13%), groter dan het aandeel niet-wandelaars van 16 tot 34 jaar (4%). Verder is het aandeel wandelaars groter naarmate het opleidingsniveau stijgt. Ook is het aandeel wandelaars groter onder mensen die meerdere keren per week sporten (97%) dan onder niet-sportende respondenten (84%).

We keken hier niet naar het aantal verplaatsingen van A naar B dat respondenten te voet maakten. Het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM) heeft daar dit jaar wel onderzoek naar gedaan. Zij stelden in hun onderzoek andere verschillen in loopgedrag vast tussen verschillende groepen.

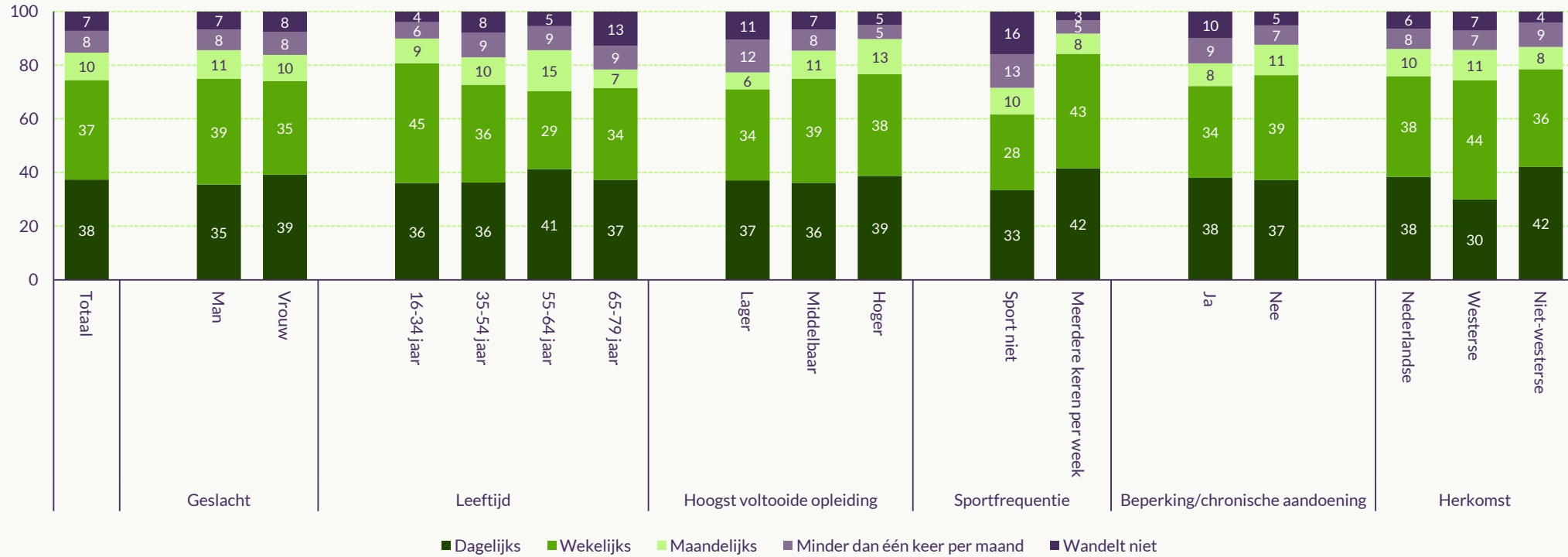
Bijvoorbeeld dat vrouwen meer verplaatsingen te voet maken dan mannen, dat mensen met een lager inkomen vaker lopend reizen dan mensen met een hoger inkomen, en dat mensen met een migratieachtergrond vaker te voet op pad gaan dan mensen zonder migratieachtergrond (De Haas & Kolkowski, 2024). Uitsplitsingen naar opleidingsniveau, sportfrequentie of het hebben van een beperking maakte het KiM in dit onderzoek niet.

Ruim de helft loopt weleens naar sportlocaties

Veel Nederlanders wandelen, maar lang niet al die Nederlanders lopen (doelmatig wandelen). 56 procent is in het afgelopen jaar een of meerdere keren lopend naar een locatie gegaan om te sporten (**figuur 2**). Dit aandeel is het hoogst bij locaties in de openbare ruimte, zoals een park (64% gaat hier lopend heen) of openbare sportvoorziening (50%) (niet in figuur).

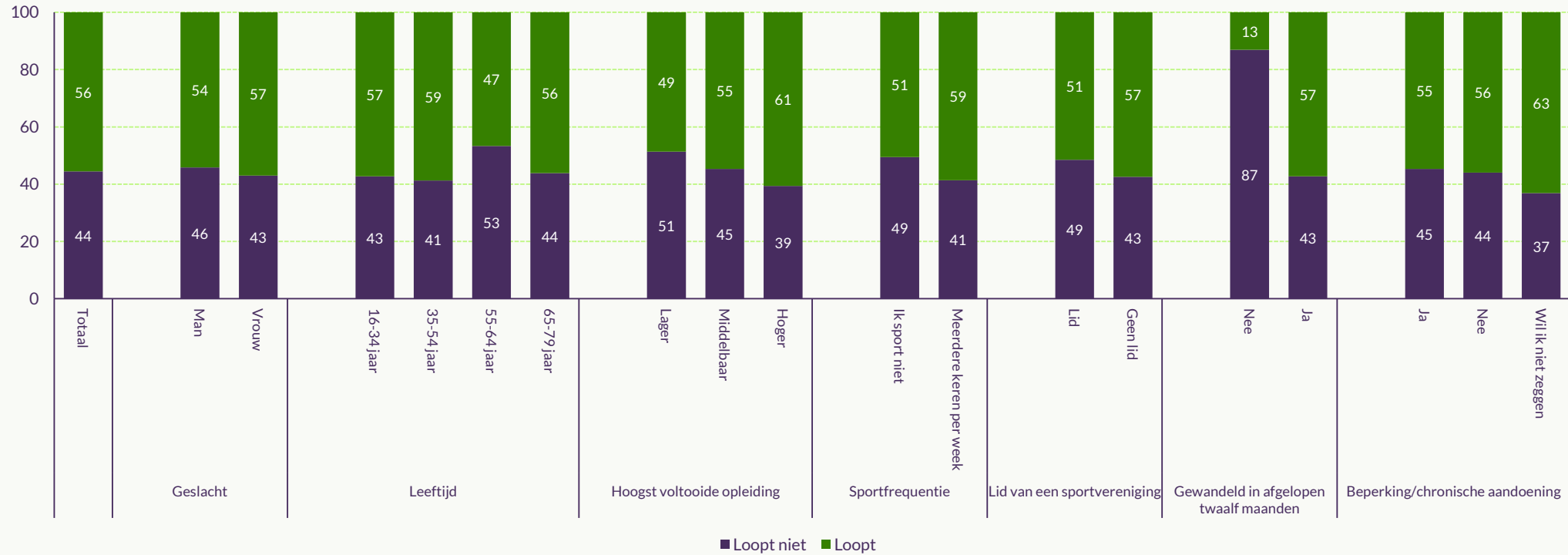
Relatief meer hoger opgeleiden gaan lopend dan lager opgeleiden (+12%). Ook frequente sporters en (recreatieve) wandelaars gaan vaker te voet naar een sportlocatie.

Figuur 1
Aandeel Nederlanders dat met een bepaalde regelmaat wandelt, naar achtergrondkenmerk, 2024
 (in procenten, n=1.506)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2024.

Figuur 2
Aandeel Nederlanders dat loopt naar een sportlocatie, naar achtergrondkenmerk, 2024
 (in procenten, n=1.220)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2024.

Waarom wandelen mensen?

Vooraf wandelen ter ontspanning

Wandelaars geven aan verschillende doelen te hebben voor hun wandeling. 73 procent wandelt (onder meer) ter ontspanning (73%; **figuur 3**). Dit is in lijn met onderzoek van het KiM en het CBS, waarin blijkt dat mensen voor ontspanningsdoeleinden (toeren/wandelen) het vaakst lopend gaan (CBS, 2024; De Haas & Kolkowski, 2024).

Nederlanders wandelen ook om meer te bewegen (55%) of om een bepaalde bestemming te bereiken (41%). Twee op de vijf wandelaars gaan dus weleens doelmatig te voet op pad.

Maar er zijn ook andere wandeldoelstellingen. Respondenten noemen bijvoorbeeld gezondheidsbevordering, gewicht verliezen of tijd doorbrengen met familie of vrienden. Daarnaast geven mensen aan te wandelen vanwege hun werk als bijvoorbeeld krantenbezorger of postbode. Verder laat 21 procent van de wandelaars weten te wandelen om de hond uit te laten. Eén respondent geeft aan niet te wandelen om een hond uit te laten, maar een paard.

Mensen lopen vooral om praktische redenen naar sportlocatie

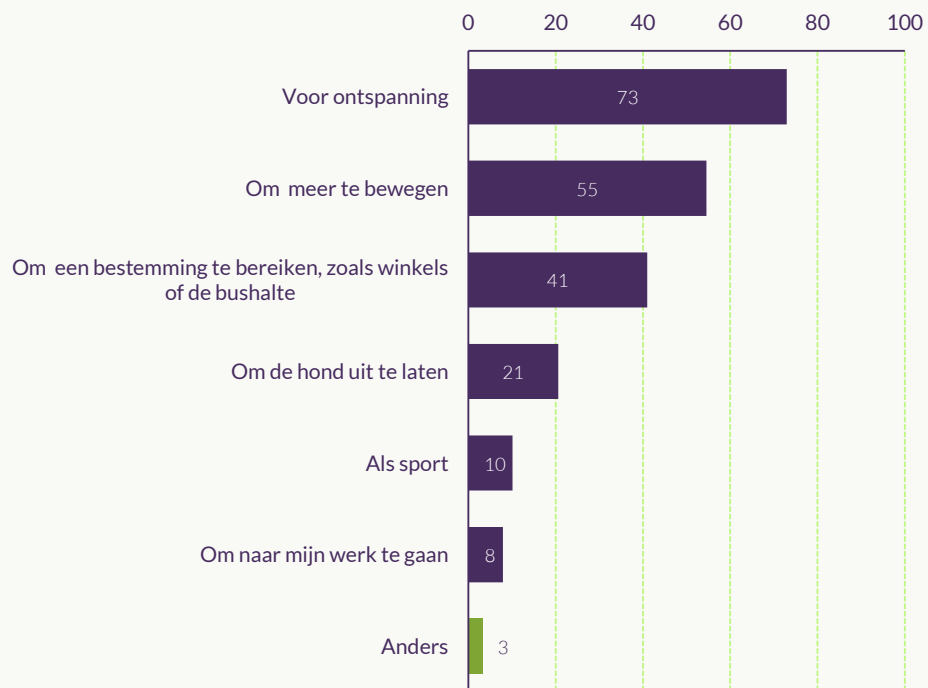
75 procent van de mensen die lopend naar een sportlocatie gaan (om zelf te sporten of om bijvoorbeeld sport te kijken), doet dit omdat de bestemming dicht bij huis of hun werk is (**figuur 4**). Vooral mannen, mensen jonger dan 65, hoger opgeleiden, niet-wandelaars en mensen zonder beperking of die hier niets over willen zeggen, blijken vaak vanwege nabijheid voor lopen te kiezen (niet in de figuur).

De geringe afstand trekt niet-wandelaars dus wellicht over de streep om toch lopend te gaan. Dit is opvallend, omdat deze personen hadden aangegeven niet te wandelen. Mogelijk hebben zij 'wandelen' opgevat als iets in de vrije tijd, en hebben zij daardoor niet hun niet-recreatieve wandelingen niet meegerekend.

Ook extra beweging (41%) en het positieve effect van lopen op de gezondheid (40%) zijn belangrijke redenen. Net als bij wandelen speelt ontspanning hier een grote rol: 42 procent van de mensen die lopend naar een sportlocatie gaan, doet dit omdat ze dit als rustgevend ervaren.

Figuur 3
Aandeel wandelaars dat aangeeft te wandelen met een bepaald doel, 2024

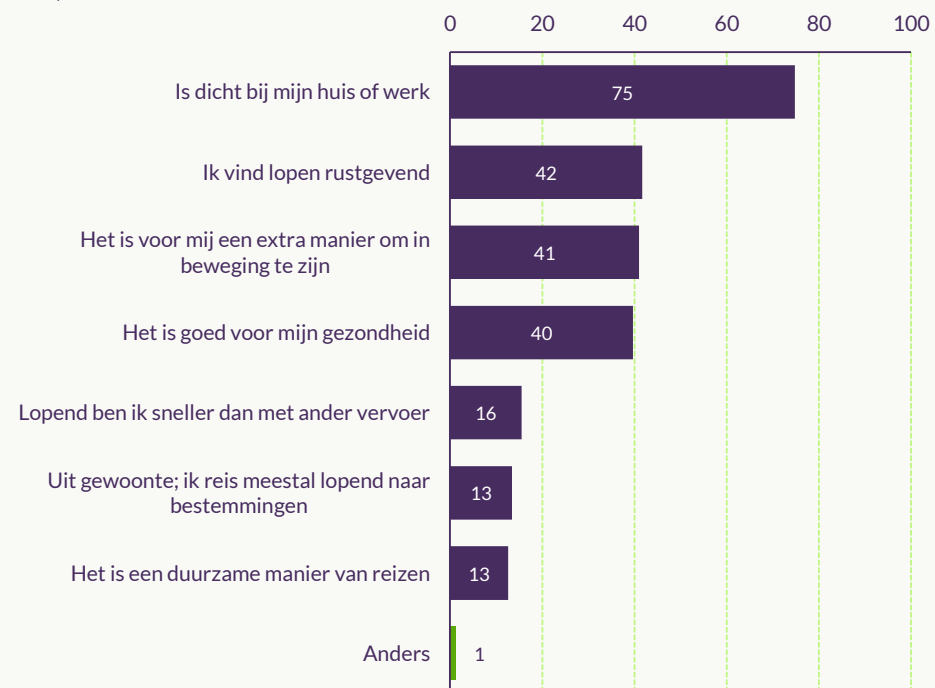
(in procenten, n=1.413)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2024.

Figuur 4
Aandeel Nederlanders dat aangeeft lopend naar een sportlocatie te gaan, naar redenen om te lopen, 2024

(in procenten, n=1.220)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2024.

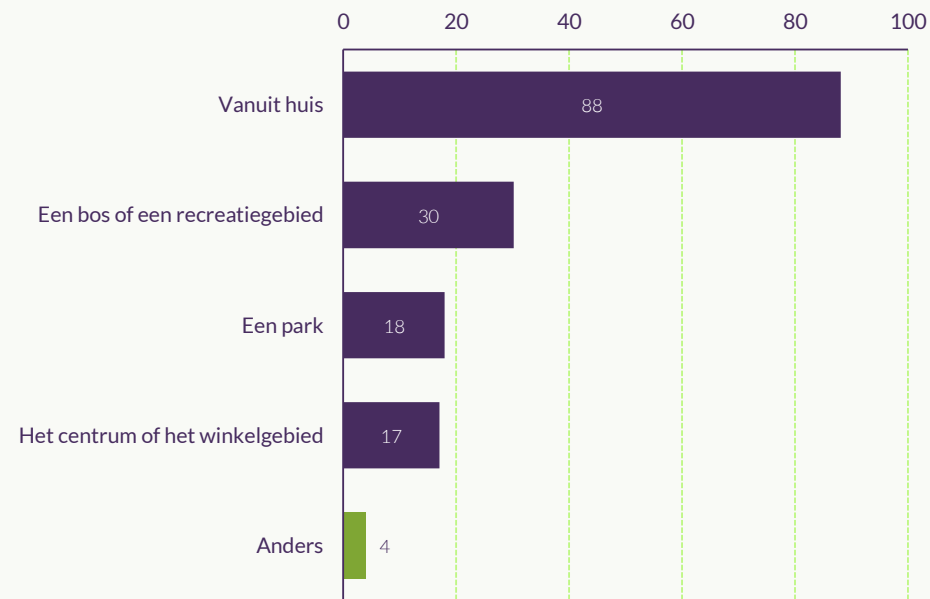
Waar wandelen mensen?

88 procent van de wandelaars start een wandeling meestal vanuit huis (figuur 5). 30 procent start een wandeling in een bos of recreatiegebied. 18 procent start meestal in een park en 17 procent in een of winkel- of stadscentrum .

Dit betekent dat een groot deel van de wandelaars wandelt in de eigen woonomgeving. Maar is de wandelomgeving hier ook geschikt voor? Twee derde van de wandelaars vindt dat wel: zij vinden hun buurt (zeer) aantrekkelijk om in te wandelen (niet in deze figuur).

In de Nationale Wandelmonitor 2021 kwam ook naar voren dat het merendeel van de Nederlanders direct vanuit huis wandelt of te voet naar het startpunt gaat. Uit de resultaten volgt dat wandelaars met name de aanwezigheid van natuur of groen, de aanwezigheid van interessante wandelroutes, voldoende rustplekken en bewegwijzering op de wandellocatie belangrijk vinden bij de keuze voor een wandelbestemming (Wandelnet, 2021).

Figuur 5
Waar de wandeling van wandelende respondenten meestal start, 2024
(in procenten, n=1.413)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2024.

Wat stimuleert mensen om te wandelen?

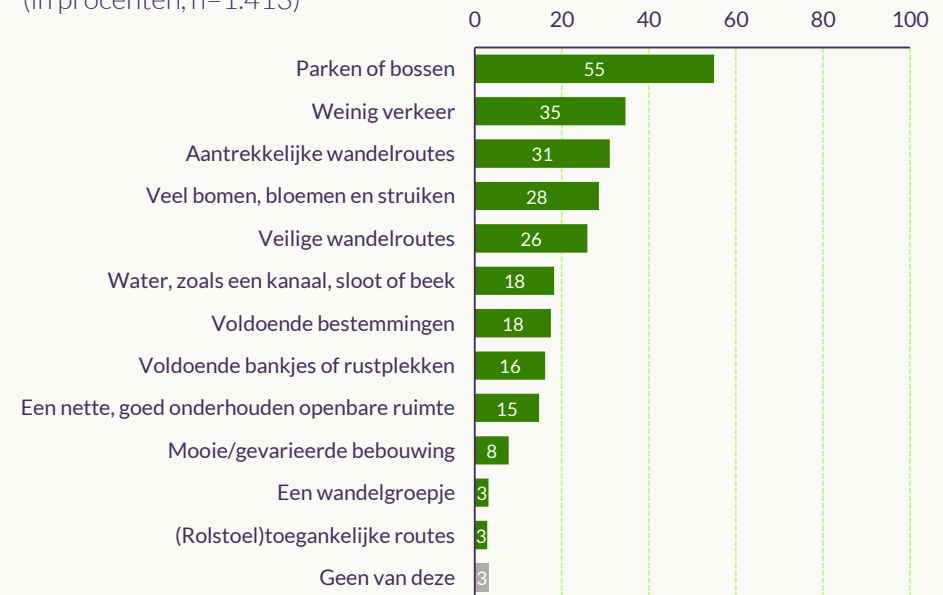
55 procent van de Nederlanders geeft aan parken en bossen in de buurt belangrijk te vinden om te wandelen. Dit belang van groen en natuur komt ook terug in het onderzoek van Wandelnet. Vooral jongere, hoger opgeleide respondenten met een (niet-)westerse migratieachtergrond vinden de aanwezigheid van parken en bossen belangrijk (niet in de figuur).

Het zijn ook de jongere, hoger opgeleide respondenten die waarde hechten aan aantrekkelijke wandelroutes. Ook heeft een relatief hoog aandeel van deze groep een niet-westerse migratieachtergrond (36%). De aanwezigheid van bomen en struiken is voor deze laatste groep dan weer minder belangrijk (~15%) dan voor Nederlanders zonder migratieachtergrond (30%) of met een westerse migratieachtergrond (35%).

Deze uitkomsten komen overeen met een literatuuronderzoek door Prins, Ruikes & Hoekman (2020). In dit onderzoek halen zij studies aan die laten zien dat mensen meer lopen (en fietsen) wanneer zij de omgeving als verkeersveilig beschouwen. Ook een esthetisch aantrekkelijke (groene) omgeving met aantrekkelijke routes bevordert wandelen (Moran et al., 2014; Salvo et al., 2018).

Figuur 6
Aandeel Nederlanders dat een bepaald aspect in de buurt belangrijk vindt om te wandelen, 2024

(in procenten, n=1.413)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2024.

Conclusie en aanbevelingen

Merendeel Nederlanders aan de wandel

De meeste Nederlanders van 16 jaar of ouder wandelen. 38 procent doet dit dagelijks, 37 procent wekelijks. Jongere sportende Nederlanders wandelen vaker dan Nederlanders die ouder zijn en sporten. Verder geldt: hoe hoger het opleidingsniveau, hoe meer mensen wandelen. Ten slotte wandelen Nederlanders zonder beperking vaker dan Nederlanders met een beperking. Naar het wandelgedrag van deze groep doen we in 2025 meer onderzoek.

Te voet naar een (openbare) sportlocatie

56 procent van de respondenten gaat lopend naar een locatie om te sporten. Dit aandeel is het hoogst bij locaties in de openbare ruimte, zoals een park (64% gaat hier lopend heen) of openbare sportvoorziening (50%).

Wandelen ter ontspanning, lopen voor efficiëntie

73 procent van de wandelaars geeft aan (onder meer) te wandelen ter ontspanning. Voor 88 procent van de wandelaars vinden wandelingen meestal plaats vanuit huis, dus in de eigen woonomgeving. Lopen naar een sportlocatie doen lopers omdat zij dat praktisch vinden: hun bestemming is vlakbij, en lopen is dan het makkelijkst.

Buurtkenmerken kunnen wandelen stimuleren

Naast nabijheid spelen buurtkenmerken een belangrijke rol in het stimuleren van wandelen. Belangrijke factoren die invloed hebben op een gevoel van veiligheid en comfort, zijn verkeersveiligheid en de aantrekkelijkheid van de omgeving. Groen heeft een positieve invloed op die aantrekkelijkheid. Nederlanders blijken juist deze groene omgeving (parken, bossen), weinig verkeer en aantrekkelijke wandelroutes belangrijk te vinden om in de buurt te kunnen of willen wandelen.

Zet in op een wandelvriendelijke omgeving

We raden dan ook aan om bij de inrichting van de openbare ruimte in woongebieden in te zetten op wandelvriendelijkheid of 'beloopbaarheid': een inrichting van de openbare ruimte die wandelen of lopen faciliteert en stimuleert. De inrichting van de openbare ruimte moet zich hierbij niet toespitsen op de gemiddelde Nederlander, maar op alle Nederlanders, zodat ook bijvoorbeeld mensen met een beperking en ouderen er profijt van hebben.

Verantwoording en bronnen

Verantwoording

Voor het Nationaal Sportonderzoek (NSO) maken we gebruik van een online onderzoekspanel van Ipsos. Het NSO vindt doorgaans twee keer per jaar plaats (voor- en najaar). Het NSO is een initiatief van het Mulier Instituut. Het onderzoek gaat over verschillende sportgerelateerde onderwerpen.

Representativiteit van het onderzoekspanel

Om de representativiteit te verbeteren laten we de uitkomsten van het NSO wegen. We gebruiken daarvoor de volgende weegfactoren (* staat voor combinaties van factoren, de interacties):

- leeftijd (6 groepen) * geslacht;
- leeftijd (6 groepen) * voltooide opleiding (laag, midden, hoog);
- regio (5-deling Nielsen);
- sportfrequentie (verdeling CBS 16-79 jaar LSM-A 2019).

Geraadpleegde bronnen

CBS (2024, 4 juli). [Nederlanders zijn meer blijven lopen na coronapandemie.](#)

De Haas, M., & Kolkowski, L. (2024). *Loopfeiten 2024*. Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM).

Moran, M., Van Cauwenberg, J., Hercky-Linnewiel, R., Cerin, E., Deforche, B., & Plaut, P. (2014). Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 79.

Prins, R., Ruijes, D., & Hoekman, R. (2014). *Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving. Een overzicht van de literatuur*. Mulier Instituut.

Salvo, G., Lashewicz, B. M., Doyle-Baker, P. K., & McCormack, G. R. (2018). Neighbourhood built environment influences on physical activity among adults: A systematized review of qualitative evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5).

Wandelnet (2021). *Inzichten in wandelend Nederland. Nationale Wandelmonitor 2021*.



Contact

Robin Rauws

r.rauws@mulierinstituut.nl

Daniëlle Ruikes

d.ruikes@mulierinstituut.nl