

Herwaardering parken, wandel- en fietsroutes

Een stad moet uitnodigen tot sporten en bewegen

Een goed ontwerp is bepalend voor het succes van openbare sport- en beweegvoorzieningen. Waar moet je daarbij op letten en welke kansen ziet Kyra Kuitert, adviseur gebruik openbare ruimte van Bureau KM?

Auteur: Kyra Kuitert, adviseur gebruik openbare ruimte, Bureau KM (www.bureaukm.nl) | Beeld: Bureau KM

Dankzij de coronacrisis is de essentiële rol die de openbare ruimte speelt voor de gezondheid nog duidelijker geworden. Vanwege het vele gedwongen thuiszitten en het sluiten van horeca, sportscholen en bioscopen was voor veel mensen buiten sporten en bewegen de laatste mogelijkheid om nog enigszins prettig en gezond deze periode door te komen. Een herwaardering van parken en wandel- en fietsroutes was het gevolg. Ergernis was er ook. Sportplekken werden zo succesvol dat ze moesten worden gesloten en er werd geklaagd over te veel hardlopers, fietsers en wandelaars op te smalle paden.

Los van de coronamaatregelen was de trend al ingezet dat steeds meer mensen in de buitenlucht willen sporten en bewegen. De frisse lucht, het buitenzijn en de aanwezigheid van groen leveren een positieve bijdrage aan het sport- en beweegplezier én aan de gezondheid. Het blijkt daarbij steeds weer

van essentieel belang dat de juiste faciliteiten op de juiste plek liggen met de juiste inrichting. Alleen dan worden de sport- en beweegvoorzieningen ook daadwerkelijk goed gebruikt.

Omdat de mogelijkheden voor sporten en bewegen in de openbare ruimte zo divers zijn, is het voor een gemeente soms lastig om te bepalen waar het beleid zich nou precies op moet richten. Daarom adviseren wij om eerst te kijken naar de verschillende behoeften met betrekking tot het gebruik van de openbare ruimte voor sporten en bewegen. Er is een (groeve) verdeling in leeftijdscategorieën te maken, waarbij het gebruik elkaar deels overlapt.

- Kinderen (vanaf circa 6 t/m 12 jaar) maken vooral gebruik van sportfaciliteiten in de eigen buurt. Dit geldt niet alleen voor jongens, maar in toenemende mate ook voor meisjes.
- Jongeren (13 t/m 27 jaar) sporten

zeer divers: ze gaan steeds vaker naar de sportschool, lopen hard, zijn (vanaf circa 14 jaar steeds minder) lid van een sportvereniging, gebruiken openbare fitnessapparatuur, trappen een balletje in het park (ook buiten de eigen buurt) of bezoeken een skatevoorziening.

- Volwassenen doen relatief veel aan routegebonden vormen van sporten en bewegen (wandelen, fietsen en hardlopen). Bootcamps zijn populair onder jongeren en volwassenen.
- Ouderen zoeken het dichterbij huis: een ommetje of het 'loopje' naar winkel of brievenbus.

Bij het maken van een (meer) weegvriendelijke omgeving, springen wat ons betreft er drie type voorzieningen uit. Met deze drie kunnen 'grote klappen' worden gemaakt, omdat ze relatief grote groepen bewoners bedienen: sportveldjes in de wijken, hardlooproutes en het 'ommetje'. Voor alle drie geldt dat de ligging en de





inrichting nauw luisteren, anders loop je de kans dat ze alsnog niet (goed) gebruikt worden. Wat be-

len. Kinderen sporten en spelen het liefst dicht bij huis, dus het is van belang dat trapveldjes zich

Qua inrichting is het daarom van belang dat er meerdere mogelijkheden zijn om te voetballen. Dit kan door doeltjes aan de zijkanten van het veld te plaatsen of door een klein trapveldje of voetbaldoelen naast het 'grote' sportveld te plaatsen. Natuurlijk zijn ook basketbalveldjes, skatevoorzieningen of bijvoorbeeld BMX-banen van belang voor kinderen, maar de behoefte aan dit soort voorzieningen is kleiner. Sterker nog: wij zien in de praktijk dat op basketbalveldjes bijna altijd gevoetbald wordt.

Mensen lopen graag door groen en langs water, maar er is geen wandelpad.

Veel veldjes zijn te groot en daardoor intimiderend voor kinderen

treft het goed situeren en ontwerpen van een locatie of route bieden de 'Vier V's' houvast (zie kader).

Sportveldjes in de wijken

Jongens zijn dol op voetbal (samen met papa al op jonge leeftijd) en ook steeds meer meisjes voetbal-

midden in woonwijken bevinden. Veel veldjes zijn in praktijk te groot en daardoor intimiderend voor kinderen, die vaak alleen, met zijn tweeën of in een klein groepje een balletje willen trappen. Ook komt het voor dat een veld al 'gekoloniseerd' is door oudere kinderen.

Hardlooproutes

Hardlopen is na fitness de meest beoefende sport in Nederland. Hardlopers lopen het liefst langs ►



Als er geen logische verbindingroute is, maken mensen hun eigen voetpaadjes.

De 'Vier V's' zorgen voor een goede openbare ruimte

In Prettige Plekken, Handboek Mens & Openbare ruimte geven we naast honderden concrete richtlijnen vier randvoorwaarden voor een succesvolle openbare ruimte, de 'Vier V's': Veilig, Verplaatsing, Verblijf en Variatie.

Variatie

Biedt de omgeving visuele afwisseling met zicht op architectuur met veel details, water of groen met gevarieerde beplanting en seizoenbeleving? Een sportplek in een park of op een plein met bomen voelt beter dan een grijze, eentonige plek.

Verplaatsing

Zijn plekken goed bereikbaar en zijn beweegroutes logisch op elkaar aangesloten en comfortabel, ook voor mensen met bijvoorbeeld een rolstoel?

Veilig

Kun je andere mensen zien of gezien worden? Sport- en beweegplekken moeten enigszins in het zicht liggen. Bij voorkeur van woningen, omdat daar in potentie 24/7 mensen aanwezig zijn.

Verblijf

Kun je comfortabel zitten met aangenaam uitzicht op architectuur of anderen mensen? Mensen kijken is de grootste attractie in de publieke ruimte. Het is fijn als je bij een sportgelegenheid kunt zitten om uit te rusten, elkaar te ontmoeten of naar andere sporters te kijken.

doorgaande 'lange lijnen', zonder stopmomenten. Vooral waterlijnen (kanalen en rivieren) of routes rond het water (plassen) zijn ideaal voor hardlopers. Een 'rondje bruggen' is bijvoorbeeld populair, omdat er geen kruisend verkeer is (geen oversteken waar je moet wachten), je heen een andere route kunt lopen dan terug en de belevingswaarde hoog is. Hardlopers kunnen daarbij gebruikmaken van bestaande fiets- en wandelpaden. Deze zijn echter ook populair bij wandelaars en fietsers en daardoor ontstaat het risico dat deze groepen elkaar in de weg zitten. Als er voldoende ruimte is, pleiten wij voor brede fietspaden (minimaal 4 meter), gescheiden van brede wandelpaden (minimaal 2 meter). Zo wordt voorkomen dat de verschillende gebruikers elkaar in de weg zitten: extra belangrijk in coronatijd.

Ook door of langs groen, zoals parken, is het fijn hardlopen. Ook hier zijn brede en gescheiden voet- en fietspaden van belang om te zorgen dat mensen comfortabel naast elkaar kunnen (hard)lopen of fietsen en elkaar niet steeds hoeven te ontwijken. Wij zien in de praktijk dat veel oevers van waterwegen niet (tweezijdig) toegankelijk zijn: een gemiste kans, zowel voor de hardloper, de wandelaar als de fietser.

Het ommetje

Mark Rutte zei het al tijdens zijn corona-persconferenties: gaat u vooral een 'ommetje 'maken, een korte wandeling vanuit de eigen woning. Het effect van een ommetje op de gezondheid is groot, want met dagelijks een half uur stevig doorlopen kom je al aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Voor ouderen is het ommetje zelfs vaak de laatste vorm van zelfstandig bewegen.

Een ommetje betekent vooral een 'leuk rondje' kunnen maken. Voor-



Boven: Er wordt vooral veel gevoetbald door kinderen.

waarde is dan ook een aantrekkelijke omgeving: langs water, door groen of langs interessante architectuur. Door de 'parels' (water, groen, bijzondere architectuur) in een wijk, dorp of stad in kaart te brengen en ze 'aan elkaar te rijgen', kunnen er in ons land veel meer interessante rondjes worden ontwikkeld.

Om te zorgen dat iedereen, ook ouderen, een ommetje kunnen maken, is het van belang dat de paden vlak, voldoende breed en veilig zijn en logisch op elkaar en de omliggende wijken aansluiten. Hier zien we het in de praktijk vaak misgaan: voetpaden houden ineens op of ontbreken in zijn geheel, met vaak modderige olifantenpaadjes als gevolg.



Links: Een breed voetpad zorgt dat gebruikers elkaar niet in de weg zitten. Met een bankje erbij kun je elkaar ontmoeten en mensen kijken.

We zien in Nederland nog volop gemiste kansen voor aantrekkelijke ommetjes. Dat is jammer, want er zijn veel meer mensen die af en toe een ommetje maken dan van A naar B lopen. Dit functionele lopen is

namelijk alleen mogelijk als de betreffende voorziening, zoals winkel, bibliotheek of school, dicht bij huis ligt. Voor verder gelegen bestemmingen pakt de gemiddelde Nederlander al snel de auto of de fiets. ◀