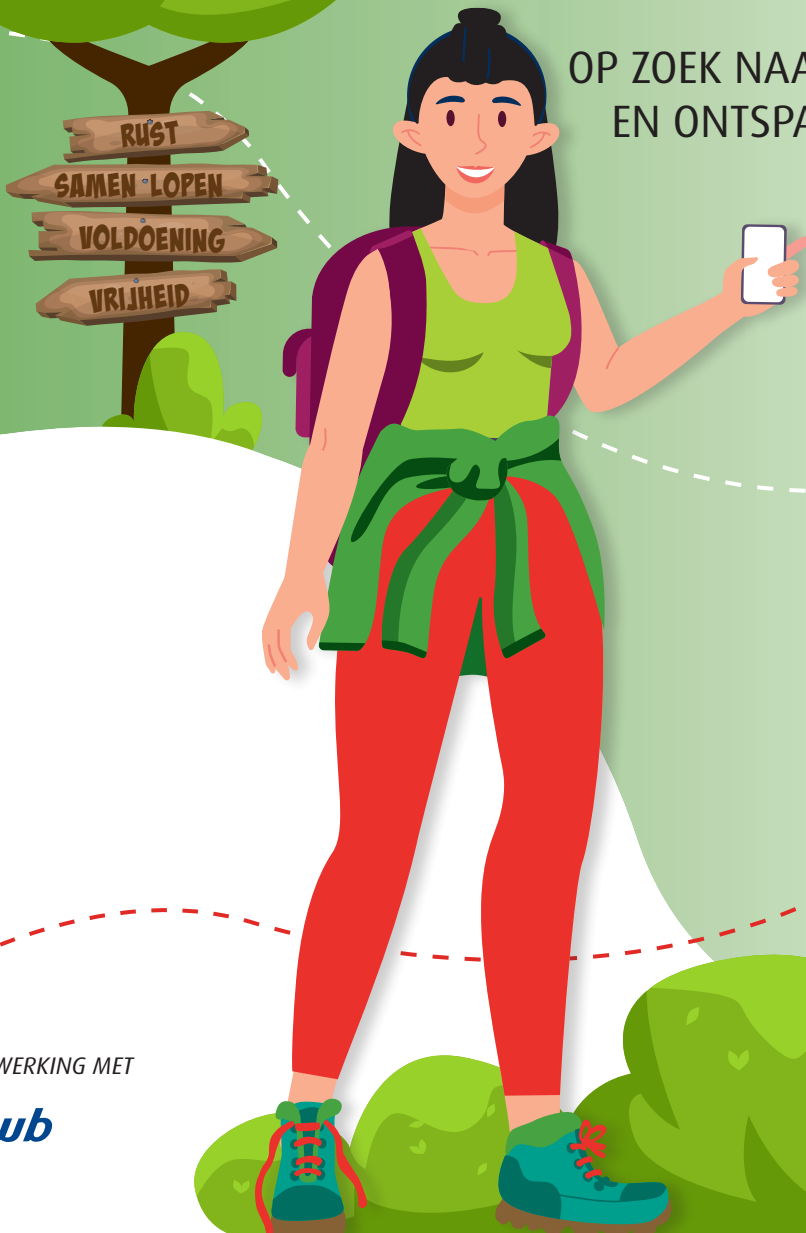


TRENDRAPPORT JONGEREN EN WANDELEN

OP ZOEK NAAR RUST
EN ONTSPANNING



IN SAMENWERKING MET

INHOUD

INLEIDING	4
H1 WANDELENDE JONGEREN IN NEDERLAND	6
H2 WIE IS DE JONGE WANDELAAR?	9
H3 ZO PLANNEN JONGEREN EEN WANDELING	13
H4 JONGEREN OP PAD	19
H5 DIT MAAKT EEN WANDELING GESLAAGD	23
H6 NA AFLOOP VAN DE WANDELING	25
FACTSHEET JONGEREN EN WANDELEN	28

INLEIDING



Pim: "Voor mij staat het maken van een wandeling voor vrijheid en ruimte."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Jongeren tot 30 jaar zijn tijdens de coronapandemie massaal gaan wandelen. Het gebrek aan alternatieve sportfaciliteiten zorgde ervoor dat veel jongeren in deze periode het wandelen hebben ontdekt. Veel jongeren die zijn gaan wandelen, gaven aan dit ook na de pandemie te willen blijven doen. Dit kwam naar voren in de Nationale Wandelmonitor 2021 uitgegeven door Wandelnet. Tijd om eens dieper in deze 'nieuwe' doelgroep te duiken.

Bron: Kien, Onderzoek t.b.v. Wandelmonitor 2021.



Naar aanleiding van deze uitkomsten hebben Wandelnet en de ANWB de handen ineengeslagen om samen dieper in te gaan op het onderwerp 'wandelen en jongeren'. Hoewel jongeren tot de doelgroep van Wandelnet en ANWB behoren, zijn wandelaars van 16 tot 30 jaar (bijna 3,1 miljoen mensen) tot dusver onderbelicht gebleven. Wandelnet en ANWB vinden inzicht in de wensen, behoeften en drijfveren van deze groep belangrijk. Hoe vaak wandelen ze? Hoe plannen en ervaren ze een wandeling? Wat is hun drijfveer om te wandelen? Dit trendrapport geeft antwoord op deze vragen.

Onderzoeksverantwoording

In het Trendrapport Jongeren en Wandelen worden de uitkomsten van de twee onderstaande onderzoeken op het gebied van jongeren en wandelen gecombineerd.

1. Het kwalitatieve *Belevingsonderzoek 'ik wil wandelen' 2022 (ANWB)*. Voor dit onderzoek zijn in totaal twaalf interviews gehouden met jonge mensen tussen de 19 en 30 jaar. Het betreft jongeren die minstens één keer per week een wandeling van een uur of langer maken en dit voor de coronapandemie ook al deden. Het onderzoek gaat uitgebreid in op de beleving tijdens het wandelen en de beweegredenen om te gaan wandelen. Het onderzoek leverde vier opvallende drijfveren op, namelijk:
 - Rust
 - Vrijheid
 - Samen lopen intensificeert onze band
 - Voldoening
2. Het kwantitatieve onderzoek *Wandelen en Jongeren 2022 (Kien Onderzoek)*. Dit is een op jongeren gerichte verdieping van het onderzoek dat voor de Nationale Wandelmonitor is gedaan. Specifiek op jongeren gerichte vragen zijn toegevoegd en de uitkomsten van het *Belevingsonderzoek 'ik wil wandelen' 2022* zijn getoetst.

In totaal zijn 1.182 (n) jongeren tussen de 16 en 30 jaar ondervraagd, waarvan er 1.031 (n) wel eens voor het plezier wandelen. Een deel van de vragen is alleen gesteld aan de jongeren die wel eens 5 kilometer of meer lopen (n = 540).

Waar in deze uitgave wordt gesproken over jongeren, gaat het over de groep van 16 tot 30 jaar. Als er duidelijke verschillen zijn tussen de jongeren van 16 tot 23 jaar (jongere jongeren) en van 23- tot 30-jarigen (oudere jongeren), wordt dat expliciet benoemd.

Wandelnet heeft de wandelaars ingedeeld in zes typen, elk met een eigen wandelleefstijl (zie: wandelnet.nl/wandelleefstijlen). De indeling is gebaseerd op persoonskenmerken, (wandel)gedrag, voorkeuren en drijfveren. Jongeren herkennen zich relatief vaak in twee wandelleefstijlen, namelijk de 'Avontuurlijke wandelaar' en 'Gezelligheidswandelaar'¹. Als er duidelijke verschillen zijn tussen deze twee groepen jongeren, wordt dat benoemd.

¹ Dat een jongere zich herkent in een bepaalde leefstijl, wil niet zeggen dat hij of zij ook daadwerkelijk deze leefstijl heeft. Het is ook mogelijk dat hij of zij graag zo zou willen zijn.

H1

WANDELENDE JONGEREN IN NEDERLAND



Pim: "Alles in mijn leven is geregeld. Dat geeft stress, een opgejaagd gevoel. Wandelen in de natuur geeft me het gevoel dat ik even niet hoeft na te denken. Een momentje voor mezelf."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

De coronacrisis heeft een enorme en veelal negatieve impact gehad op jongeren. Een positief effect is dat deze groep het wandelen heeft ontdekt. Een deel is ook na de crisis meer blijven wandelen. Ondanks het grote aanbod van andere vrijetijdsactiviteiten, maakt ruim driekwart van de jongeren wel eens een ommetje. De participatie aan langere wandelingen is iets afgenomen.

Wandelen tijdens en 'na' corona

Uit de Wandelmonitor 2021 bleek dat zeven op de tien jongeren (16 tot 30 jaar) tijdens de coronapandemie meer zijn gaan wandelen. Van deze groep verwachtte een groot deel zeker (30%) of waarschijnlijk (49%) meer te blijven wandelen.

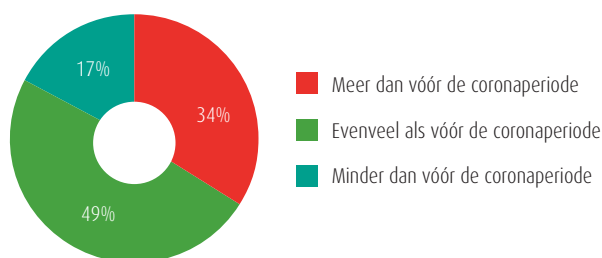
Ik ben van plan meer te blijven wandelen:	%	Aantal jongeren
Zeker	30%	649.000
Waarschijnlijk	49%	1.060.000

Basis: jongeren die meer wandelden tijdens de coronapandemie.

Bron: Kien, Onderzoek t.b.v. Wandelmonitor 2021 en CBS, Bevolking 2021.



Momenteel wandel ik...



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

In 2022 (juli) blijkt dat ruim een derde (34%) van alle jongeren (16 tot 30 jaar) inderdaad meer wandelde dan voor de coronapandemie. Dit zijn ruim één miljoen (1.047.000) jongeren. Een groot deel is dus, zoals voorgenomen, meer blijven wandelen. Er zijn daarnaast ook jongeren die wel van plan waren meer te gaan wandelen, maar het niet hebben gedaan. De hoger opgeleide jongeren zijn vaker (41%) meer blijven wandelen dan de middelbaar (34%) of lager opgeleide jongeren (28%).

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022 en CBS, Bevolking 2021.

Dat een deel van de jongeren het meer wandelen niet heeft volgehouden, zal deels te maken te maken hebben met de beperkte tijd en het grote aanbod van vrijetijdsactiviteiten. Sportaccommodaties heropenden de deuren en het werd weer mogelijk een concert te bezoeken, te shoppen of een terrasje te pakken.

Jongeren zijn qua vrijetijdsactiviteiten een actieve groep. Zij ondernamen (in 2018) bijna een kwart meer activiteiten dan de gemiddelde Nederlander. Wandelen moet voor deze groep dus concurreren met veel andere vrijetijdsactiviteiten.

Bron: NBTC-NIPO, CVTO 2018.

Participatie naar soort wandeling

Het merendeel van de jongeren tussen 16 en 30 jaar (88%, dit zijn 2,7 miljoen personen) wandelt wel eens voor het plezier. Dat kan een ommetje van 20 minuten tot een uur zijn, maar ook een dagwandeling van meer dan 10 kilometer. Van de jongeren tussen 16 en 23 jaar wandelt 83% wel eens. Van de 23- tot 30-jarigen is dat 92%. Eén op de acht jongeren (12%) wandelt nooit voor het plezier.

Activiteiten die men voor het plezier onderneemt:

Een ommetje (tot max 1 uur) - wandeling van circa 20 minuten tot ongeveer 1 uur



Een wandeling (5-10 km) - wandeling van ongeveer 1 uur tot 2,5 uur



Een dagwandeling (> 10 km) - wandeling van 2,5 uur of meer



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022 en CBS, Bevolking 2021.

Ondanks het grote aanbod van verschillende vrijetijdsactiviteiten, maakt ruim driekwart van de jongeren (77%) wel eens een ommetje. In de Wandelmonitor 2021 lag dit percentage hoger. Met name de participatie aan de langere wandelingen is afgenomen. In 2022 maakt 45% van de jongeren tot dusver wel eens een wandeling van 5 tot 10 kilometer (2021: 76%). Veertien procent (2021: 41%) gaat wel eens op pad voor een dagwandeling van 10 kilometer of meer. Jongeren kiezen vaker voor een ommetje in plaats van een langere wandeling, omdat dit beter te combineren is met andere activiteiten.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022 en CBS, Bevolking 2021.

Tijd is van essentieel belang

Alle respondenten in het belevingsonderzoek gaven aan dat ze vrijwel dagelijks tijd maken om te wandelen. Ze kiezen dan voor een natuurgebied op loopafstand van hun huis. Dat geeft ook voldoening. Om te gaan wandelen in een voor hen onbekend gebied, moet meer tijd worden gepland. Dit gebeurt daarom minder snel. Ze plannen hiervoor bijvoorbeeld een dagdeel in het weekend in, die ze als sociale activiteit invullen. Ze zijn bereid om maximaal 45 minuten te reizen.

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' - observaties, 2022.

H2

WIE IS DE JONGE WANDELAAR?



Nick: "In het bos wandelen is heel rustgevend. Je ziet altijd iets anders. Je komt dichterbij de natuur. Het maakt je hoofd leeg."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

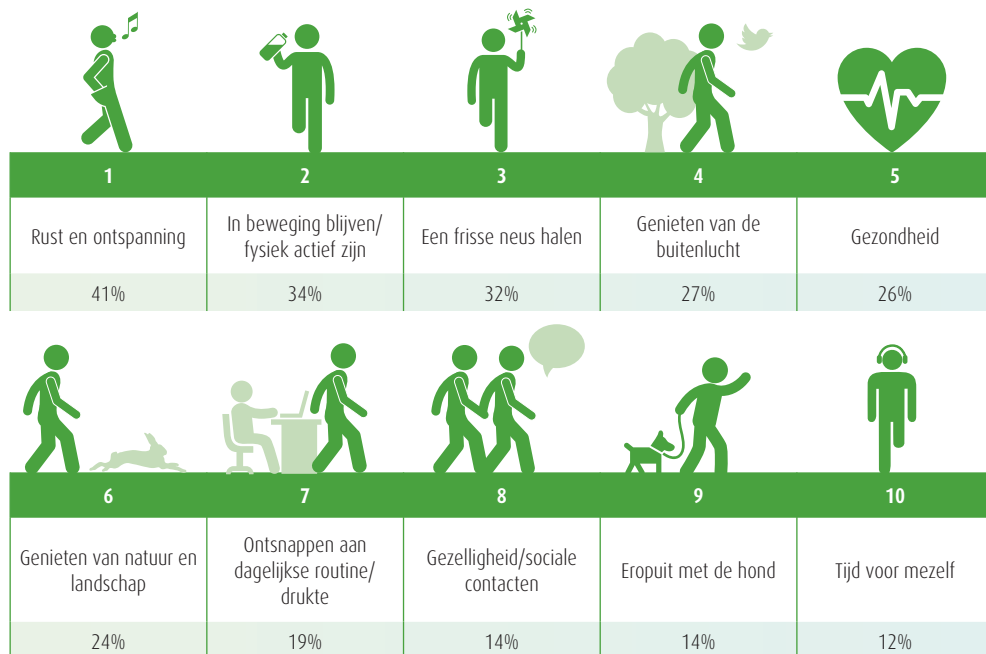
Jongeren ervaren vandaag de dag veel prestatie- en sociale druk, wat leidt tot stress. Om rust en ontspanning te vinden, gaan veel jongeren wandelen. Ze herkennen zich het meest in de wandelleefstijlen Avontuurlijke wandelaar en Gezelligheidswandelaar. Wandelen is voor hen meer dan actief bezig zijn of een frisse neus halen.



Redenen om te gaan wandelen

Jongeren hebben uiteenlopende redenen om te gaan wandelen. De respondenten zijn gevraagd maximaal drie redenen te kiezen waarom zij een wandeling maken.

Top 10 redenen van jongeren om te wandelen:



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Uit het **Belevingsonderzoek (ANWB)** blijkt dat voor veel jongeren wandelen meer is dan actief bezig zijn of een frisse neus halen. Het heeft vaak meerdere positieve effecten.

Zo zorgt een wandeling na afloop voor rust in het hoofd. De jongeren gaan bewust weg uit de drukte om te wandelen. Ze willen prikkels verminderen en merken dat bewegen in de natuur iets met ze doet. Ze voelen zich een met de natuur en ervaren de ruimte om tot zichzelf te komen en van hun vrijheid te genieten. Met een vriend(in) gaan wandelen, zien ze als een leuke manier om bij te praten en tegelijkertijd actief bezig te zijn. De combinatie van deze facetten maakt dat de voldoening na een wandeling in het groen anders is dan na andere activiteiten.

De drijfveer om te gaan wandelen is datgene wat een wandeling uiteindelijk oplevert. Soms verkiezen jongeren, zonder zich daar altijd van bewust te zijn, voor wandelen boven andere vrijetijdsactiviteiten.

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen', 2022.

Drijfveer: Rust

"Na een hele dag prikkels en informatie te hebben geïncasseerd, zit ik vol. Ik zoek stilte om het razende tempo in m'n hoofd te vertragen. Ik wil naar buiten; het geluid van vogels, de geur van nat gras en de zon op m'n huid maakt dat m'n hartslag naar beneden gaat.

Ik merk dat ik langzaam ontspan en ik alles wat ik heb meegemaakt die dag op een rijtje kan zetten en verwerk. Ik hoef even nergens meer aan te denken. Op die manier heb ik al m'n aandacht bij de omgeving en ben ik een met de natuur. Zo orden ik m'n gedachten het best. Een soort reset, inclusief zelfreflectie. Dat geeft me precies de rust die ik zo nodig had!"

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Jongeren en de wandelleefstijlen

Wandelnet heeft 'de wandelaar' ingedeeld in zes typen (zie: wandelnet.nl/wandelleefstijlen). De indeling is gebaseerd op persoonskenmerken, (wandel)gedrag, voorkeuren en drijfveren. Uit het onderzoek blijkt dat jongeren van 16 tot 30 jaar zich het meest herkennen in de volgende wandelleefstijlen².

Avontuurlijke wandelaar (43% van de jongeren)

"Vaak beslis ik pas op het laatste moment of ik op pad ga. Ik zoek het liefst mijn eigen weg en vind het geen probleem om af te wijken van bestaande routes. Ik ontdek tijdens het wandelen graag nieuwe gebieden. Wandelen is voor mij een avontuur."

Gezelligheidswandelaar (31% van jongeren)

"Gezelligheid is voor mij belangrijk. Ik wandel meestal in het gezelschap van één of meerdere personen. Ik vind het prima om iemand anders een route te laten uitkiezen. Ik ga vaak last-minute op pad en vind het fijn om onderweg lekker een terrasje te pakken."

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Rust en ontspanning zijn belangrijk voor elk type wandelaar, maar de Avontuurlijke wandelaar noemt rust en ontspanning vaker dan gemiddeld (47%). Gezelligheid/sociale contacten (4%) zijn tijdens het wandelen minder belangrijk voor deze groep.
- De Gezelligheidswandelaar noemt logischerwijs juist vaker dan gemiddeld de gezelligheid en de sociale contacten (34%). Daarentegen noemt deze groep iets minder vaak behoefte aan rust en ontspanning (37%) of tijd voor zichzelf (7%). Voor deze groep is samen lopen dus een belangrijke drijfveer.

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

² Dat een jongere zich herkent in een bepaalde leefstijl, wil niet zeggen dat hij of zij ook daadwerkelijk deze leefstijl heeft. Het is ook mogelijk dat hij of zij graag zo zou willen zijn.

Drijfveer: Samen lopen

"Ik zie wandelen als een sociale activiteit, waarbij je tegelijkertijd fysiek goed bezig bent. Met een vriendin wandelen is een leuke manier om elkaar te spreken en toch actief te zijn. Ik vraag vriendinnen van wie ik weet dat ze ook graag wandelen regelmatig mee. Ook met mijn vriend wandel ik vaak. We eten of drinken dan gezellig iets op een terrasje.

Ik vind het gewoon gezellig om lekker te kletsen tijdens het wandelen. Met vrienden in de natuur wandelen, is anders dan elkaar te zien op een druk terras. Minder prikkels, meer rust zorgt voor andere gesprekken. Het hoeven niet per se diepgaande gesprekken te zijn. We praten ook over wat we onderweg zien. Dan gaat je aandacht daar naartoe.

Alleen wandel ik vaak in hetzelfde gebied. Als we samen wandelen, vind ik het leuk om een ander gebied te ontdekken. Dan beleven we samen iets nieuws."

Bron: ANWB, Belevingonderzoek 'Ik wil wandelen', 2022.

Jongere jongeren en oudere jongeren

In hoofdlijnen komen de belangrijkste motieven om te wandelen voor de jongere jongeren (16 tot 23 jaar) en de oudere jongeren (23 tot 30 jaar) overeen. Toch zijn er ook verschillen tussen de leeftijdsgroepen.

Top 10 redenen van jongeren om te wandelen:

	16 tot 23 jaar	23 tot 30 jaar
Rust en ontspanning	38%	44%
Een frisse neus halen	36%	29%
Gezondheid	20%	28%
Genieten van natuur en landschap	20%	28%
Gezelligheid/sociale contacten	18%	11%
Tijd voor mezelf	15%	10%

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Jongeren van 16 tot 23 jaar wandelen vaker dan de oudere leeftijdsgroep om een frisse neus te halen (36%), voor de gezelligheid/sociale contacten (18%) of om tijd voor zichzelf te hebben (15%).
- Jongeren van 23 tot 30 jaar wandelen daarentegen vaker voor de rust en ontspanning (44%), voor hun gezondheid (28%) of om te genieten van natuur en landschap (28%).

H3

ZO PLANNEN JONGEREN EEN WANDELING

Jongere wandelaars zijn een vrij nieuwe doelgroep binnen het wandelen. Dit trendonderzoek toont aan dat jongeren vaak spontaan besluiten om te gaan wandelen. Bijna alle jongeren wandelen graag in het groen of de natuur.



Sietse Jan: "Ik wandel het liefst in de natuur, dat geeft me rust. Als ik wandel hoef ik lekker nergens aan te denken en kan ik gewoon van de natuur genieten."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Wandelinspiratie zoeken

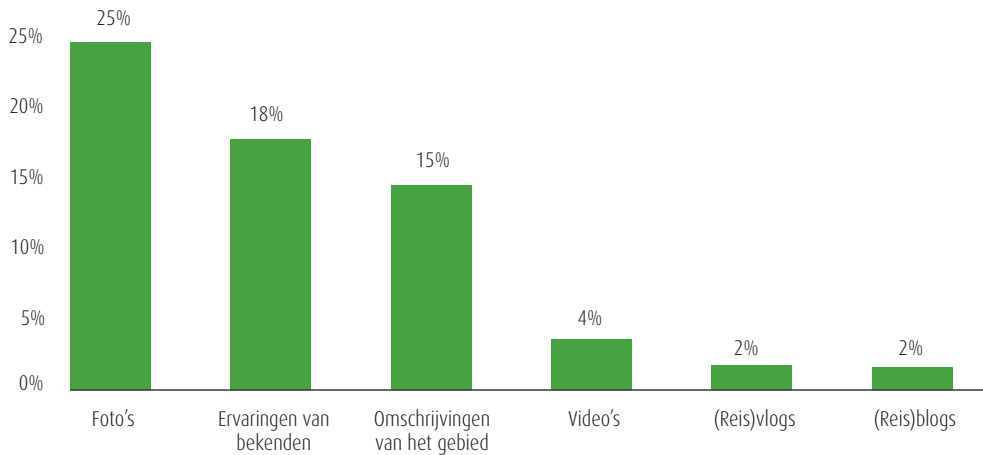
- De ene helft van de jongeren zoekt voor ze op pad gaan inspiratie voor een wandeling of gebied. Dit doen ze vooral via zoekmachines, zoals Google (26%), ervaringen van bekenden (25%) en in mindere mate via social media (15%) of wandel-apps (12%). De andere helft gaat vooraf niet op zoek naar inspiratie.
- De oudste groep jongeren (23 tot 30 jaar) heeft meer behoefte aan wandelinspiratie, dan de jongeren van 16 tot 23 jaar. Van de 23- tot 30-jarigen gaat 53 procent op zoek naar inspiratie, van de jongste groep 43 procent.
- Zowel de Avontuurlijke wandelaar als de Gezelligheidswandelaar heeft minder behoefte aan wandelinspiratie dan de gemiddelde jongere. Minder dan de helft (respectievelijk 43% en 44%) gaat vooraf op zoek naar ideeën.

Informatie vooraf

De respondenten van het belevingsonderzoek zijn vrijwel allemaal niet actief op zoek naar nieuwe wandelgebieden. Als zij via-via horen over een mooi gebied, kijken ze online hoe het eruit ziet. Daarbij zijn foto's bij uitstek het meest belangrijk. Die bekijken ze bijvoorbeeld op Instagram. Vooraf informatie opzoeken lijkt voor hen niet nodig. Ze gaan ervan uit dat je ter plekke je weg wel vindt. Ze zoeken hooguit het adres van de parkeerplaats voor de navigatie.

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' - observaties, 2022.

Belangrijkste inspiratiebron



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Een kwart van de jongeren laat zich bij de keuze voor een wandelbestemming het meest inspireren door foto's.
- Achttien procent laat zich vooral inspireren door ervaringen van bekenden. Vijftien procent haalt inspiratie uit een omschrijving van het gebied.
- Video's (4%), (reis)vlogs (2%) en (reis)blogs (2%) worden weinig genoemd als inspiratie.

Voordat ze op pad gaan, zoeken jongeren nog weinig actief naar wandelinspiratie. Ook wordt er weinig online gedeeld over wandelingen die jongeren maken (zie H6).

Plannen maken

Aan jongeren die wel eens 5 kilometer of meer wandelen, is gevraagd hoe lang van tevoren ze deze wandelingen plannen.

Planning wandeling

Wanneer ik alleen ga wandelen



Wanneer ik samen met iemand anders ga wandelen



Wanneer ik met een groepje ga wandelen



Op de dag zelf Een paar dagen vooraf Ongeveer een week vooraf Een paar weken/meer dan een maand vooraf

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Hoe groter het wandelgezelschap, hoe langer van tevoren de wandeling gepland wordt. Het overgrote deel van de jongeren bedenkt echter enkele dagen van tevoren of op de dag zelf dat ze gaan wandelen.
- Als jongeren in hun eentje gaan wandelen, bedenkt het merendeel (82%) dit pas op de dag zelf.
- Een wandeling met iemand anders wordt ook meestal op de dag zelf (46%) of een paar dagen van tevoren (42%) gepland. Ruim een kwart van de jongeren (28%) plant een wandeling met meer dan twee personen vaak een week of meer van tevoren. Toch geldt ook voor een groter gezelschap dat wandelingen vaak enkele dagen van tevoren (36%) of op de dag zelf worden gepland.
- In vergelijking met de gemiddelde jongere, plannen de Avontuurlijke wandelaars en de Gezelligheidswandelaars hun wandelingen nog vaker last-minute.

Belangrijke aspecten

Er is aan de jongeren gevraagd in hoeverre zij bepaalde aspecten belangrijk vinden bij de keuze van een wandelbestemming. Het gaat daarbij over wandelingen van 5 kilometer of meer, niet over ommetjes.

Belangrijk bij kiezen wandelbestemming

Aanwezigheid van natuur/groen



Aanwezigheid van rust en ruimte (geen drukte van andere recreanten)



Aanwezigheid van rustmogelijkheden onderweg (bijv. picknicktafels of bankjes)



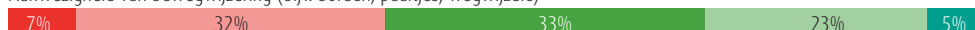
Dat het startpunt van de wandeling dichtbij huis is



Aanwezigheid van een interessante wandelroute in het gebied, bijvoorbeeld lengte of thema



Aanwezigheid van bewegwijzering (bijv. borden, paaltjes, wegwijzers)



Aanwezigheid van bezienswaardigheden - zoals historische gebouwen - op of nabij de route



Aanwezigheid van horeca onderweg



De mogelijkheid om er met de trein/het OV te kunnen komen



■ Zeer belangrijk
 ■ Belangrijk
 ■ Noch belangrijk, noch onbelangrijk
 ■ Onbelangrijk
 ■ Zeer onbelangrijk

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- De jongeren vinden de aanwezigheid van natuur/groen (89%) en rust en ruimte (78%) veruit het belangrijkste bij de keuze van een wandelbestemming.
- De aanwezigheid van rustpunten, een startpunt dat niet te ver weg is, interessante routes in het gebied en bewegwijzering zijn elk voor ongeveer vier op de tien jongeren belangrijk.
- Voor 66 procent van de jongeren is de aanwezigheid van natuur/groen van doorslaggevend belang bij de keuze voor een bestemming. Acht procent noemt de rust en de ruimte (geen drukte van andere recreanten) en zes procent de aanwezigheid van bezienswaardigheden, zoals historische gebouwen.

Natuur is van groot belang

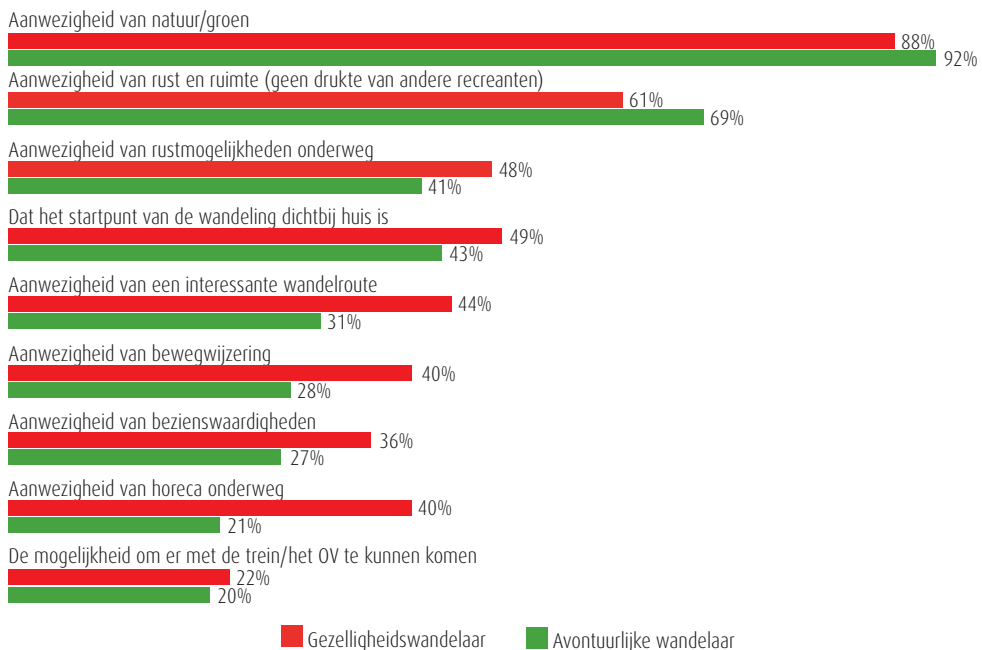
Natuur wordt door alle respondenten van het belevingsonderzoek als belangrijk bestempeld. Zowel de stadsmensen als de ondervraagden die in minder drukke gebieden wonen, geven aan alleen te willen wandelen in het groen. Water (een meertje/plas maar ook de zee) wordt door alle respondenten als rustgevend ervaren. Een stadswandeling of een wandeling door de wijk geeft niet dezelfde beleving en voldoening.

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek
'Ik wil wandelen' - observaties, 2022.

De Avontuurlijke wandelaar en de Gezelligheidswandelaar

Onderstaande grafiek geeft inzicht in de verschillen tussen de Avontuurlijke wandelaar en de Gezelligheidswandelaar.

(zeer) Belangrijke aspecten bij keuze wandelbestemming



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

De Avontuurlijke wandelaar

De aanwezigheid van bewegwijzering, wandelroutes of bezienswaardigheden is voor de Avontuurlijke wandelaars minder belangrijk dan voor de gemiddelde jongere. Groen en natuur zijn voor deze groep juist relatief belangrijk: de aanwezigheid hiervan is voor 75 procent van de Avontuurlijke wandelaars zelfs van doorslaggevend belang. Voor acht procent is de aanwezigheid van rust en ruimte het belangrijkste.

De Gezelligheidswandelaar

De aanwezigheid van horeca onderweg is voor veertig procent van de Gezelligheidswandelaars van belang bij de keuze voor een wandelbestemming. Voor negen procent is dit van doorslaggevend belang. Ook wordt waarde gehecht aan de aanwezigheid van bezienswaardigheden en een niet te grote afstand tot huis. De aanwezigheid van groen/natuur is voor de Gezelligheidswandelaar (zeer) belangrijk; voor 61 procent zelfs van doorslaggevend belang. Ondanks de behoefte aan gezelligheid, hecht negen procent van de jongeren uit deze groep het meeste waarde aan rust en ruimte.

Afstand naar startpunt

Reisbereidheid

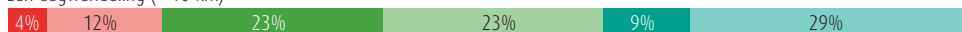
Een ommetje (tot max 1 uur)



Een wandeling (5-10 km)



Een dagwandeling (> 10 km)



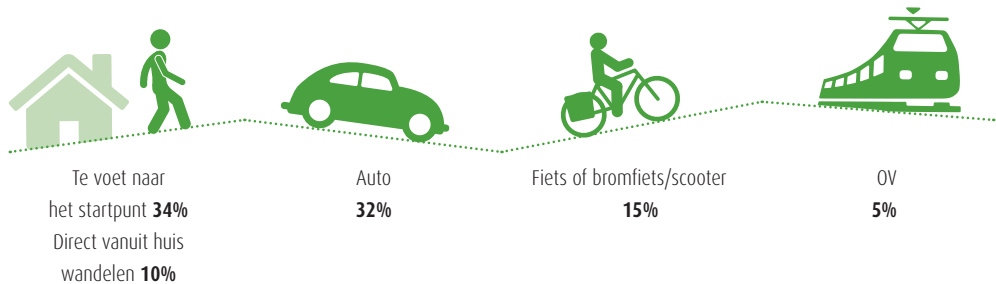
■ Minder dan 5 km ■ 5-10 km ■ 11-20 km ■ 21-30 km ■ 31-50 km ■ Meer dan 50 km

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Hoe langer de wandeling, hoe verder de jongere maximaal bereid is te reizen.
- Circa negen op de tien jongeren (88%) willen voor een ommetje maximaal 10 kilometer reizen.
- Ook een wandeling van 5 tot 10 kilometer wordt vooral in de eigen omgeving gemaakt. Ongeveer tachtig procent van de jongeren maakt dit soort wandelingen in een straal van 20 kilometer rondom de eigen woning.
- Voor dagwandelingen van 10 kilometer of meer geldt dat 39 procent deze ook in de eigen omgeving maakt. Ongeveer een derde (32%) is bereid maximaal tussen de 20 en 50 kilometer te reizen naar het startpunt en 29 procent wil hiervoor meer dan 50 kilometer afleggen.

Vervoermiddel

Jongeren gaan het liefst lopend naar het startpunt van een wandeling (34%) of starten de wandeling direct vanuit huis (10%). Bijna een derde reist met een auto naar het startpunt.



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Ongeveer een derde van de jongeren (34%) die wel eens wandelingen van 5 kilometer of langer maken, gaat het liefst te voet naar het startpunt van de wandelroute. Tien procent wandelt het liefst direct vanaf huis. Ongeveer een derde (32%) geeft de voorkeur aan de auto.
- Vijf procent van de jongeren gebruikt bij voorkeur het openbaar vervoer om bij het startpunt van de wandeling te komen.
- Jongeren van 16 tot 23 jaar gaan vaker lopend (38%), terwijl de groep van 23 tot 30 jaar vaker de auto pakt (37%). Dit hangt uiteraard ook samen met het autobezit. Jongeren onder de 23 jaar beschikken minder vaak over een auto dan 23-plussers.
- De Avontuurlijke wandelaar gaat relatief vaak (41%) lopend naar het startpunt, terwijl de Gezelligheidswandelaar vaker dan gemiddeld (38%) de auto pakt.



H4

JONGEREN OP PAD



Lois: "Met vrienden in de natuur wandelen, is anders dan elkaar zien op een druk terras. Minder prikkels, meer rust zorgt voor andere gesprekken."

Bron: ANWB-belevingsonderzoek p.17.

De meeste jonge wandelaars geven de voorkeur aan wandelen in het gezelschap van één ander persoon. Het is opvallend dat ruim een vijfde deel van de jongeren tijdens een wandeling geen hulpmiddelen als navigatie of bewegwijzering gebruikt. Welke zintuigen het meest geprikkeld worden, verschilt sterk tussen jonge mannen en jonge vrouwen.

Groepsgrootte

Favoriete wandelgezelschap



- Zes op de tien jongeren (61%) wandelen het liefst met één ander persoon. Ruim een kwart (27%) wandelt het liefst alleen, zonder andere mensen.
- Jongeren van 16 tot 23 jaar lopen liever alleen (30%) of in een groep(je) met twee of meer anderen (17%). De 23- tot 30-jarigen wandelen bij voorkeur (67%) in het gezelschap van één ander persoon.
- De Avontuurlijke wandelaar gaat vaak (41%) graag alleen op pad. Een klein deel (6%) van de Avontuurlijke wandelaars wandelt het liefst in een groep(je).
- Veruit het grootste deel van de Gezelligheidswandelaars (73%) wandelt het liefst samen met één andere persoon. Ook het wandelen in een groep(je) is populairder dan gemiddeld. Bijna een kwart (24%) loopt graag in een groter gezelschap.

Wandelgezelschap

Met één vriend/vriendin/kennis/familie lid

56%

Met mijn partner

47%

Met mijn ouder(s)

44%

Met een groepje (2 of meer) vrienden/kennissen/familieleden

21%

Met de hond(en)

17%

Met een collega

11%

Met mijn kind(eren)

8%

Met een groepje (2 of meer) collega's

6%

Ik wandel nooit met anderen

3%

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Ruim de helft van de jongeren (56%) wandelt wel eens met een vriend/vriendin/kennis/familie lid. Bijna de helft (47%) wandelt met partner en 44 procent met ouders.
- De jongste groep (16 tot 23 jaar) wandelt relatief vaak (54%) met ouders of met een groepje vrienden/kennissen/familieleden (28%).
- Jongeren van 23 tot 30 jaar gaan relatief vaak (60%) met hun partner op pad. Zij wandelen minder vaak met een groepje vrienden/kennissen/familieleden (15%).
- De Gezelligheidswandelaar wandelt meer dan gemiddeld in gezelschap van anderen. Dat kunnen partners zijn, maar ook ouders, een vriend(in)/kennis/familie lid, collega of een groepje vrienden of collega's).





Hulpmiddelen tijdens het wandelen

Live weergave van het gebied (bijv. via Google Maps)

45%

Gemarkeerde routes met bordjes of paaltjes

39%

Digitale route in een app

29%

Gedownloade route op telefoon/GPS-apparaat

22%

Routeboekje, -kaart of -folder of geprinte route van internet

11%

Een kompas(-app)

5%

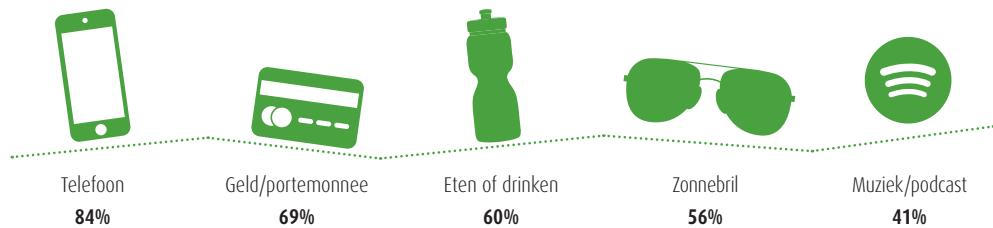
Ik gebruik nooit hulpmiddelen tijdens een wandeling

21%

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Het grootste deel van de jongeren (79%) die wel eens 5 kilometer of meer wandelen, gebruikt tijdens die wandelingen wel eens een hulpmiddel. De meest gebruikte hulpmiddelen zijn 'live locatie' - bijvoorbeeld Google Maps (45%) -, gemarkeerde routes met bordjes of paaltjes (39%) of een digitale route in een app (29%).
- Zowel de Avontuurlijke wandelaar als de Gezelligheidswandelaar gebruikt minder hulpmiddelen dan gemiddeld. De Avontuurlijke wandelaar gebruikt vooral minder digitale routes (25%) of gedownloade routes (13%). De Gezelligheidswandelaar maakt juist minder dan gemiddeld gebruik van gemarkeerde routes (32%).
- Wat opvalt is dat maar liefst 21 procent van de jongeren nooit hulpmiddelen gebruikt tijdens een wandeling, zelfs geen applicatie zoals Google Maps.

Jongeren die 5 of meer kilometer gaan wandelen gaan meestal niet van huis zonder:

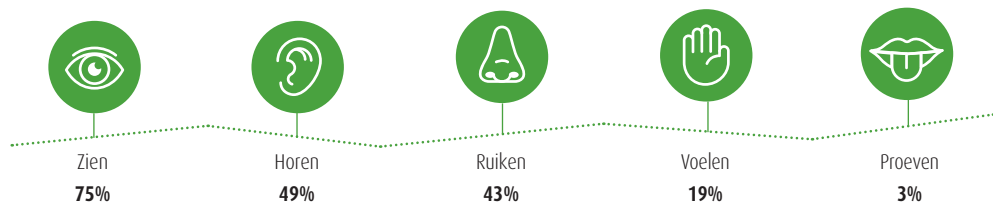


Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Hoewel het merendeel van de jongeren tijdens het wandelen een mobiele telefoon bij zich heeft, wordt deze relatief weinig gebruikt om iets te delen over de wandeling.
- Naast bovenstaande accessoires draagt 38 procent meestal een (rug)tas, trekt 32 procent wandelschoenen aan en neemt 29 procent een trui of een vestje mee.
- De Avontuurlijke Wandelaar neemt minder spullen (zonnebril, trui/vestje) mee tijdens het wandelen en trekt minder vaak wandelschoenen aan. Wel luistert hij of zij onderweg vaker dan gemiddeld naar muziek of een podcast.
- De Gezelligheidswandelaar neemt juist relatief vaak spullen (zonnebril, trui/vestje, telefoon) mee. De Gezelligheidswandelaar wandelt vaak in gezelschap en luistert daarom minder naar muziek of podcasts.

Prikkeling zintuigen

Tijdens het wandelen worden met name de ogen gestimuleerd, door alles wat er onderweg te zien is. Driekwart van de jongeren noemt 'zien' als meest geprikkelde zintuig. Ook horen (49%) en ruiken (43%) worden veel genoemd.



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Er is tijdens het wandelen een duidelijk verschil in zintuigelijke waarneming tussen mannen en vrouwen. Zien wordt door tachtig procent van de vrouwen en 69 procent van de mannen genoemd. Horen door 52 procent van de vrouwen en 44 procent van de mannen en ruiken door 47 procent van de vrouwen en veertig procent van de mannen.
- De jongste groep wandelaars (16 tot 23 jaar) zegt de neus meer te gebruiken (47%) terwijl de oudste groep (23 tot 30-jaar) juist de ogen meer noemt (77%).
- Qua wandelleefstijlen valt op dat de Avontuurlijke wandelaar relatief vaak voelen (22%) en ruiken (46%) noemt. Deze groep is het meest sensorisch ingesteld.

H5

DIT MAAKT EEN WANDELING GESLAAGD



Yagmur: "Na zo'n wandeling voel ik me rustig, ontspannen en voldaan. Ik kan me weer focussen en heb een frisse blik."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Jongeren vinden een wandeltocht vooral geslaagd als ze in de natuur tot rust zijn gekomen en op een prettige manier, in goed gezelschap, buiten in beweging zijn geweest. Grootste ergernissen zijn slecht weer, ontoegankelijke paden en drukte.

Goed gevoel

Uit het Belevingsonderzoek 'ik wil wandelen' blijkt dat veel jongeren zich na afloop van een wandeling voldaan voelen.

Drijfveer: Voldoening

"Wandelen in de natuur brengt me veel. Dat is de reden dat ik er tijd voor vrijmaak. De afwisseling van de omgeving (kleuren, begroeiing, maar ook in hoogtes), brengt me uitdaging. Na een wandeling voel ik me voldaan. Het geeft me rust en ontspanning en tegelijkertijd voel ik me na een wandeling veel energiever."

Iedereen weet dat bewegen goed voor je is. Daarom wil ik iedere dag 10.000 stappen zetten. Met die drijfveer begin ik aan een wandeling. Na afloop geeft het me een goed gevoel over mezelf. Ik ben trots dat ik het heb gedaan, omdat het mentaal en fysiek goed voor me is. Daarna mag ik met een gerust hart op de bank ploffen."

Op werkdagen als ik veel stress heb, dan kies ik bewust voor een pauzewandeling in het groen. Ik weet dat ik me daarna beter kan focussen. Juist omdat ik weet hoeveel voldoening een wandeling geeft, maak ik er -ook als ik het druk heb- graag tijd voor."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'ik wil wandelen', 2022.

In het onderzoek Wandelen en Jongeren is aan de jongeren gevraagd wanneer ze een goed gevoel hebben over een wandeling.

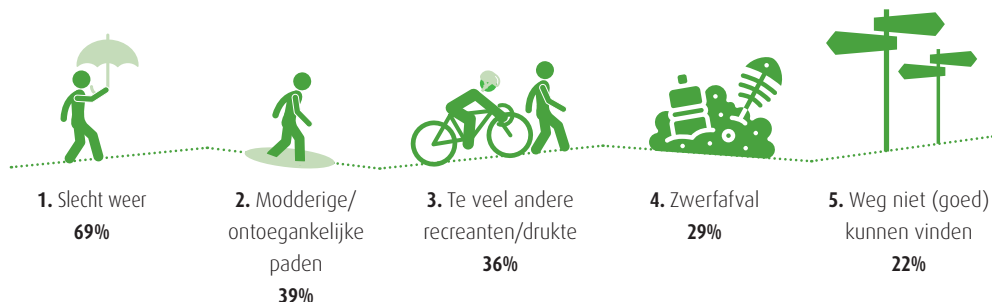
Redenen die het meest genoemd worden zijn:

1. Als ik tot rust gekomen ben (57%)
2. Als ik lekker buiten in beweging ben geweest (56%)
3. Als ik van de natuur heb kunnen genieten (48%)
4. Als het gezelschap leuk was (gezellig, goed gesprek) (46%)
5. Als ik verrast ben door de omgeving (24%)
6. Als ik voldoende heb gepresteerd (20%)
7. Als ik een nieuw gebied heb leren kennen (17%)
8. Als ik bijzondere dieren heb gezien (15%)
9. Als ik mooie foto's heb gemaakt (14%)
10. Als er voldoende te zien beleven was (bezienswaardigheden) (12%)

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Voor de Avontuurlijke wandelaar is lekker buiten in beweging zijn (62%) en van de natuur genieten (52%) belangrijker dan gemiddeld. Het gezelschap (gezellig/goed gesprek) (40%) is voor deze groep minder dan gemiddeld van belang.
- Voor de Gezelligheidswandelaar is het gezelschap uiteraard belangrijker dan gemiddeld (64%) en hiermee samenhangend 'het genieten van horeca' (14%). De Gezelligheidswandelaar hecht minder dan gemiddeld waarde aan het leren kennen van een nieuw gebied (11%), het verrast worden door de omgeving (20%), het genieten van de natuur (44%) en het leveren van prestaties (15%).

Jongeren kunnen na afloop van de wandeling een minder goed gevoel hebben door:



- De Avontuurlijke wandelaar ergert zich meer dan gemiddeld aan zwerfafval (32%). De weg niet (goed) kunnen vinden (15%) of modderige/ontoegankelijke paden (35%) zijn voor deze groep minder storend dan voor de gemiddelde jongere.
- De Gezelligheidswandelaar heeft minder dan gemiddeld last van andere recreanten/drukke (29%) of zwerfafval (23%). De groep ergert zich relatief vaak aan modderige/ontoegankelijke paden (46%) of slecht weer (74%).
- Net buiten de top 5 staat 'een lege accu van de mobiel'. Dit aspect wordt significant vaker genoemd door jongeren van 16 tot 23 jaar (25%) dan door 23- tot 30-jarigen (18%).

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

H6

NA AFLOOP VAN DE WANDELING



Annemarie: "Alleen het geluid van vogeltjes. Even in- en uitademen. Niet denken aan wat er in de drukke wereld gebeurt. Ja, dat geeft me echt rust."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Jongeren delen na afloop van een wandeling weinig over hun ervaringen. Hoewel ze in het dagelijks leven veel gebruik maken van internet en social media, worden deze middelen nauwelijks gebruikt voor het delen van wandelbelevissen. Wel houdt ruim de helft de wandelingen voor zichzelf bij met een stappenteller of een andere activiteitstracker. Gevoelens die na een wandeling het hoogst gewaardeerd worden zijn vrijheid, rust en ontspanning.

Delen of registreren wandelervaring

Door er over te vertellen



De wandeling voor mezelf bijhouden (bijv. met een activiteitstracker, stappenteller, etc.)



Delen via WhatsApp (of een andere chatapp)



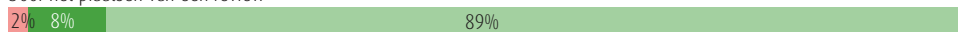
Delen via social media



Delen via speciale app voor wandelen (Komoot, Strava, Runkeeper)



Door het plaatsen van een review



(Bijna) altijd Regelmatig Soms Nooit

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Als jongeren iets delen over hun wandeling, doen ze dat meestal door er iets over te vertellen. Ruim een kwart (26%) doet regelmatig of (bijna) altijd verslag aan iemand over de wandeling. De helft doet dit soms.
- Ruim de helft van de jongeren (56%) houdt de wandeling voor zichzelf bij, bijvoorbeeld met een stappenteller of een andere activiteitstracker. Ongeveer een derde doet dit regelmatig of (bijna) altijd. Op veel telefoons worden activiteiten standaard bijgehouden.

Uit cijfers van het CBS blijkt dat 92 procent van de 12- tot 25-jarigen en 96 procent van de 23- tot 35-jarigen dagelijks het internet gebruikt. Van deze groep verstuurt ruim negentig procent appjes en gebruikt ongeveer 85 procent social media.

Bron: CBS, Internettoegang en internetactiviteiten naar persoonskenmerken, 2021.

Ondanks het hoge app- en social media-gebruik onder jongeren, deelt slechts een klein deel wandelervaringen via de socials. Een chat-app wordt door 43 procent van de jongeren wel eens gebruikt; slechts 12 procent doet dit regelmatig of (bijna) altijd. 39 procent deelt wel eens iets over wandelingen via de socials; minder dan tien procent doet dit regelmatig of (bijna) altijd.

Wandelgevoelens

Hoewel slechts een klein deel van de jongeren (6%) als reden om te gaan wandelen het ervaren van vrijheid noemt, blijkt het vrijheidsgevoel samen met rust en ontspanning wel het meest ervaren te worden. In het Belevingsonderzoek 'ik wil wandelen' van de ANWB kwam vrijheid duidelijk naar voren als drijfveer om te gaan wandelen.

	Rapportcijfer	8 of hoger	Onvoldoende
Rust en ontspanning	7,9	65%	3%
Vrijheid	7,9	65%	4%
Voldoening	7,5	52%	4%
Positiviteit	7,5	51%	4%
Geluk	7,4	46%	5%
Ontprikkeling	7,4	46%	9%
Mindfulness	7,2	40%	11%

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

- Gevoelens die het meest worden ervaren tijdens of na de wandeling zijn rust en ontspanning en vrijheid. Gemiddeld beoordelen de jongeren de mate waarin ze deze gevoelens ervaren met een 7,9 (65% geeft een 8 of hoger).
- De gevoelens voldoening en positiviteit krijgen een 7,5. Geluk en ontprikkeling scoren allebei gemiddeld een 7,4.

Drijfveer: Vrijheid

"Wandelen betekent een moment voor mezelf. Het geeft me ademvrijheid. Wandelen in de natuur, dat doet iets met je. Ik laat alles achter me en het lijkt wel alsof ik me één met de natuur voel. Ik voel me vrij. Zelfs als ik niet blij ben, kan ik de vrijheid wel voelen."

Ik merk dat wandelen geluksmomentjes geeft en je laat stilstaan bij de mooie dingen die we hebben en moeten koesteren. Daarnaast is het een hele vrije manier van bewegen. Je bent helemaal jezelf. Het gaat niet om techniek of prestatie.

Tijdens een wandeling bepaal ik zelf waar ik naartoe ga. Ik stippel de route niet uit, maar ik volg mijn gevoel en kan impulsief zijn als ik dat wil. Als ik wil weten waar dat kleine, nog redelijk onbewandelde zandweggetje naartoe leidt, dan volg ik het."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen', 2022.



FACTSHEET JONGEREN EN WANDELEN



Wandelen en corona

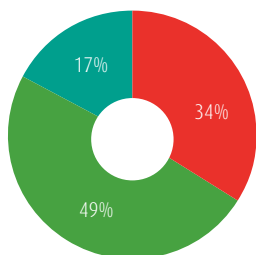


70% van de jongeren wandelde tijdens de coronacrisis meer dan daarvoor.

Van deze groep wil **30%** (649.000 jongeren) zeker meer blijven wandelen en **49%** (1,1 mln jongeren) waarschijnlijk.

Bron: Kien, Onderzoek t.b.v. Wandelmonitor 2021.

Huidig wandelgedrag



- Meer dan vóór de coronaperiode
- Evenveel als vóór de coronaperiode
- Minder dan vóór de coronaperiode

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Deelname wandelen

88% van de jongeren wandelt wel eens voor het plezier (2,7 miljoen jongeren)



Een ommetje (tot max 1 uur) **2,4 mln** jongeren



Een wandeling (5-10 km) **1,4 mln** jongeren



Een dagwandeling (> 10 km) **428.000** jongeren

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022 en CBS, Bevolking 2021.

Vervoer naar startpunt



44%
te voet



32%
auto



15%
(brom)fiets



5%
OV

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Top 10 redenen van jongeren om te wandelen

1. Rust en ontspanning
41%



2. In beweging blijven/
fysiek actief zijn
34%



3. Een frisse neus halen
32%



4. Genieten van de
buitenlucht
27%



5. Gezondheid
26%



6. Genieten van natuur
en landschap
24%



7. Ontsnappen aan dagelijkse
routine/drukke
19%



8. Gezelligheid/
sociale contacten
14%



9. Eropuit met de hond
14%

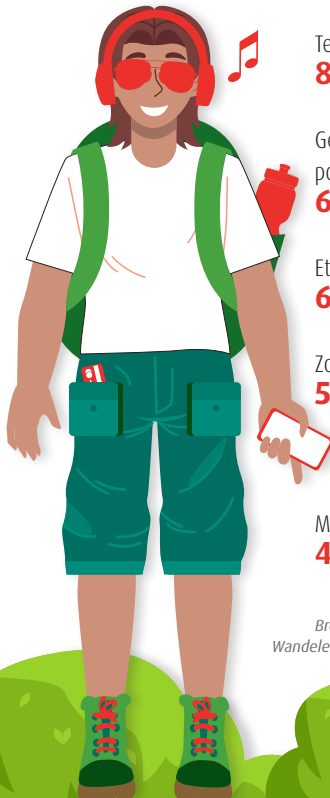


10. Tijd voor mezelf
12%



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Niet van huis zonder:



Telefoon
84%

Geld/
portemonnee
69%

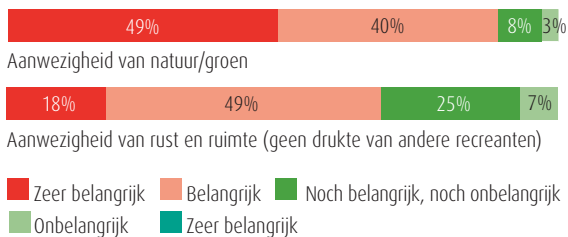
Eten of drinken
60%

Zonnebril
56%

Muziek/podcast
41%

Bron: Kien, Onderzoek
Wandelen en Jongeren 2022.

Belangrijk bij kiezen wandelbestemming



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

De aanwezigheid van natuur/groen (89%) en rust en ruimte (78%) – en dus geen drukte van andere recreanten – zijn voor de jongeren veruit het belangrijkste bij de keuze van een wandelbestemming.



Sietse Jan: "Ik wandel het liefst in de natuur, dat geeft me rust. Als ik wandel hoef ik lekker nergens aan te denken en kan ik gewoon van de natuur genieten."

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Type wandelaar

Er zijn zes typen Wandelaars (zie: Wandelnet.nl wandelleestijlen). Jongeren herkennen zich het meest in:

43% Avontuurlijke wandelaar

- gaat last-minute op pad
- gaat eigen weg – wijkt af van bestaande routes
- ontdekt graag nieuwe gebieden
- wandelen is een avontuur



31% Gezelligheidswandelaar

- gezelligheid is belangrijk
- wandelt het liefst samen
- gaat last-minute op pad
- pakt graag een terrasje

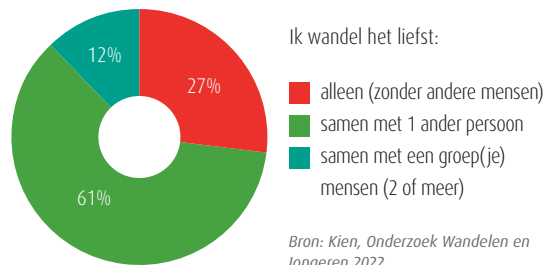


Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Ik vind het gewoon gezellig om lekker te kletsen tijdens het wandelen. Met vrienden in de natuur wandelen, is anders dan elkaar te zien op een druk terras. Minder prikkels, meer rust zorgt voor andere gesprekken. Het hoeven niet per se diepgaande gesprekken te zijn. We praten ook over wat we onderweg zien. Dan gaat je aandacht daar naartoe.

Bron: ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen' 2022.

Wandelgezelschap



Ik wandel het liefst:

- alleen (zonder andere mensen)
- samen met 1 ander persoon
- samen met een groep(je) mensen (2 of meer)

Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Opvallend: **27%** van de jongeren wandelt het liefst alleen.

Wandelgevoelens

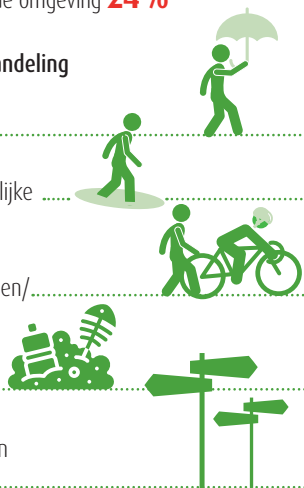
Goed gevoel over de wandeling

1. Als ik tot rust gekomen ben **57%**
2. Als ik lekker buiten in beweging ben geweest **56%**
3. Als ik van de natuur heb kunnen genieten **48%**
4. Als het gezelschap leuk was (gezellig, goed gesprek) **46%**
5. Als ik verrast ben door de omgeving **24%**



Slecht gevoel over de wandeling

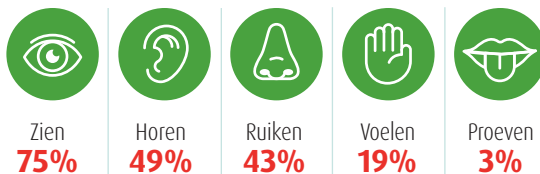
1. Slecht weer **69%**
2. Modderige/ontoegankelijke paden **39%**
3. Te veel andere recreanten/drukke **36%**
4. Zwerfafval **29%**
5. Weg niet (goed) kunnen vinden **22%**



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.

Net buiten de top 5 staat 'een lege accu van de mobiel'. Dit aspect wordt significant vaker genoemd door jongeren van 16-23 jaar (25%) dan door 23-30-jarigen (18%).

Prikkeling zintuigen



Bron: Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren 2022.



Dit trendrapport Jongeren en Wandelen 2022 is een vervolg op de Nationale Wandelmonitor 2021 uitgegeven door Wandelnet. Het onderzoek is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Wandelnet en de ANWB.

Analyse en coördinatie: Monica Wagenaar, De Afdeling Onderzoek

Redactie: Bert Nijenhuis

Grafische vormgeving: Leonie Nennie, Buro 28

Illustraties: Shutterstock en Vecteezy

Foto's: ANWB Beeldbank

Overname van gegevens uit deze publicatie is toegestaan, mits de bron wordt vermeld. Ondanks de zorgvuldigheid waarmee deze uitgave is samengesteld zijn Stichting Wandelnet en ANWB niet aansprakelijk voor fouten of onvolkomenheden en eventueel daaruit voortvloeiende schade. U kunt een digitale versie van deze uitgave gratis downloaden op: www.wandelnet.nl of www.anwb.nl.



