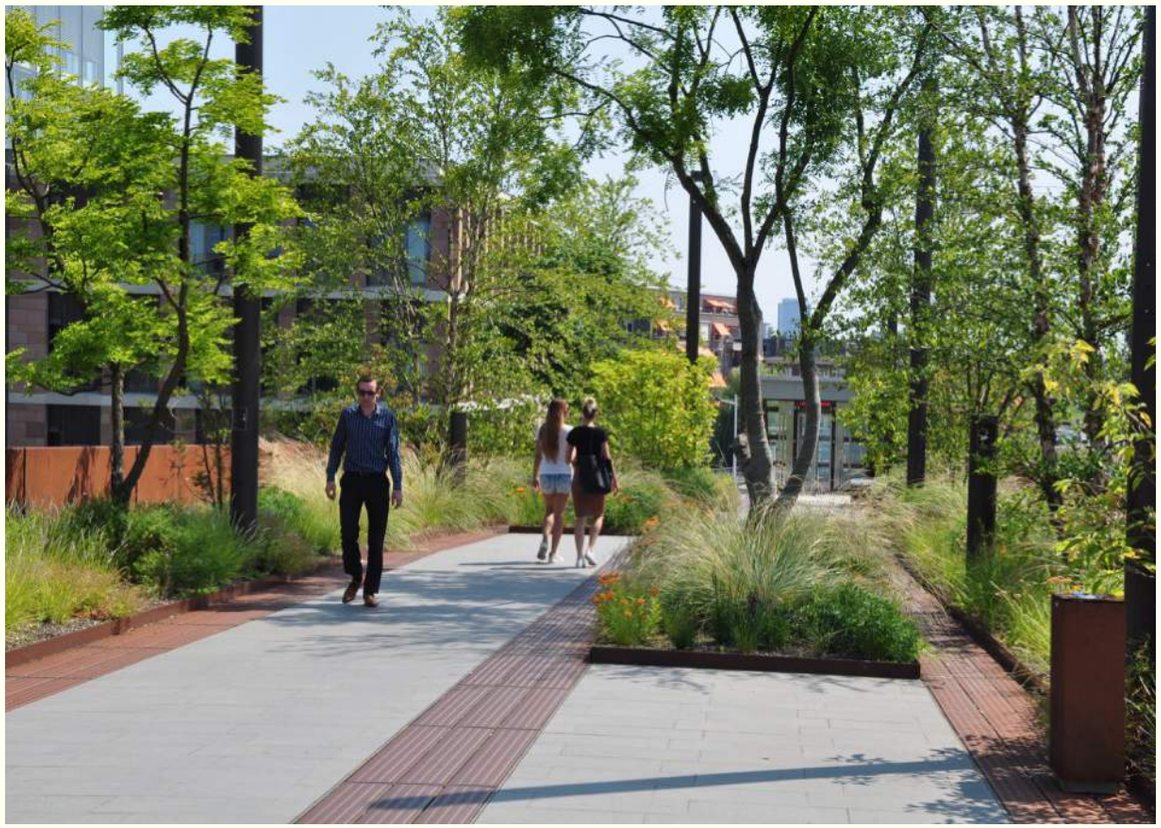
Lopen door de stad: een hele belevenis

15-09-2021

MOLSTER
Stedenbouw

Een duurzame toekomst



Gezonde mensen in een gezonde omgeving

MOLSTER
Stedenbouw

Lopen is gezond

- Coronaire hartziekten
- Beroerte
- Diabetes
- Borstkanker, Darmkanker
- Botontkalking, botbreuken, osteoperose en arthritis
- Verbetering van kracht, balans, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie
- Dementie en cognitief functioneren

MOLSTER
Stedenbouw

Lopen is gezond

De wandelaar heeft geen haast

Lopen naar het werk

Lopen is geen voor de hand liggende keuze. Pak de auto of de fiets, en je bent stukken sneller op je werk. Toch levert dat wandelen een hoop op: „Het is een efficiënte manier van een moment voor jezelf nemen, door inefficiënt te reizen."

Anne Corré
20 juli 2017

- Buiten zijn (groen!)
- Onthaasten
- Iets te doen hebben (zingeving)
- Mensen ontmoeten (sociale contacten)
- Cadans van de ene voet voor de andere

MOLSTER
Stedenbouw

Gezonde omgeving is groen

Fysiek voor mensen

- Verkoeling
- Demping geluid
- Filter van fijnstof
- Inademen van fytocide (bosbaden)

Mentaal voor mensen

- Gevoel van een met natuur
- Iets te zien
- Beleving van seizoenen

Natuurwaarde

- Water vertraagd afvoeren - verdroging tegengaan
- Vergroting biodiversiteit
- Meer, diverse groen is robuuster

MOLSTER
Stedenbouw

Tien ontwerpprincipes

1. Zorg voor een compleet en samenhangend **netwerk van looproutes** door de hele stad tot in het buitengebied aan toe.
2. Realiseer voldoende diverse **bestemmingen op loopafstand**
3. Zorg voor een goed aanbod van **openbaar vervoer** en stem ov haltes en looproutes op elkaar af.
4. **Minimaliseer** het aantal **auto's** en verlaag snelheden.
5. Zet in het ontwerp van **oversteekplaatsen** de voetganger voorop en pas daarna de soepele doorstroming van het autoverkeer. Maak er voldoende en zorg dat ze **veilig en comfortabel** zijn.
6. Maak de **omgeving leesbaar** door een heldere stedenbouwkundige opzet en een goede bewegwijzering. Zorg ook voor gids- en geleidelijnen.
7. Maak **meer ruimte** voor de voetganger.
8. Creëer **comfortabele looproutes** met vlakke, stroeve bestrating en voldoende verlichting en rustpunten.
9. Ontwerp voor alle weersomstandigheden, met **aandacht voor de maat en snelheid van een mens**. Wees karig met negatieve, en scheutig met positieve prikkels.
10. Maak r**ijke gevels met levendige plinten**

MOLSTER
Stedenbouw

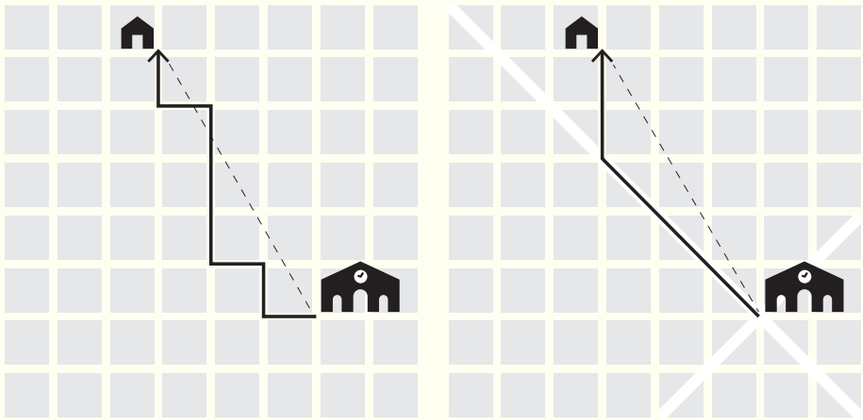
Tien ontwerpprincipes

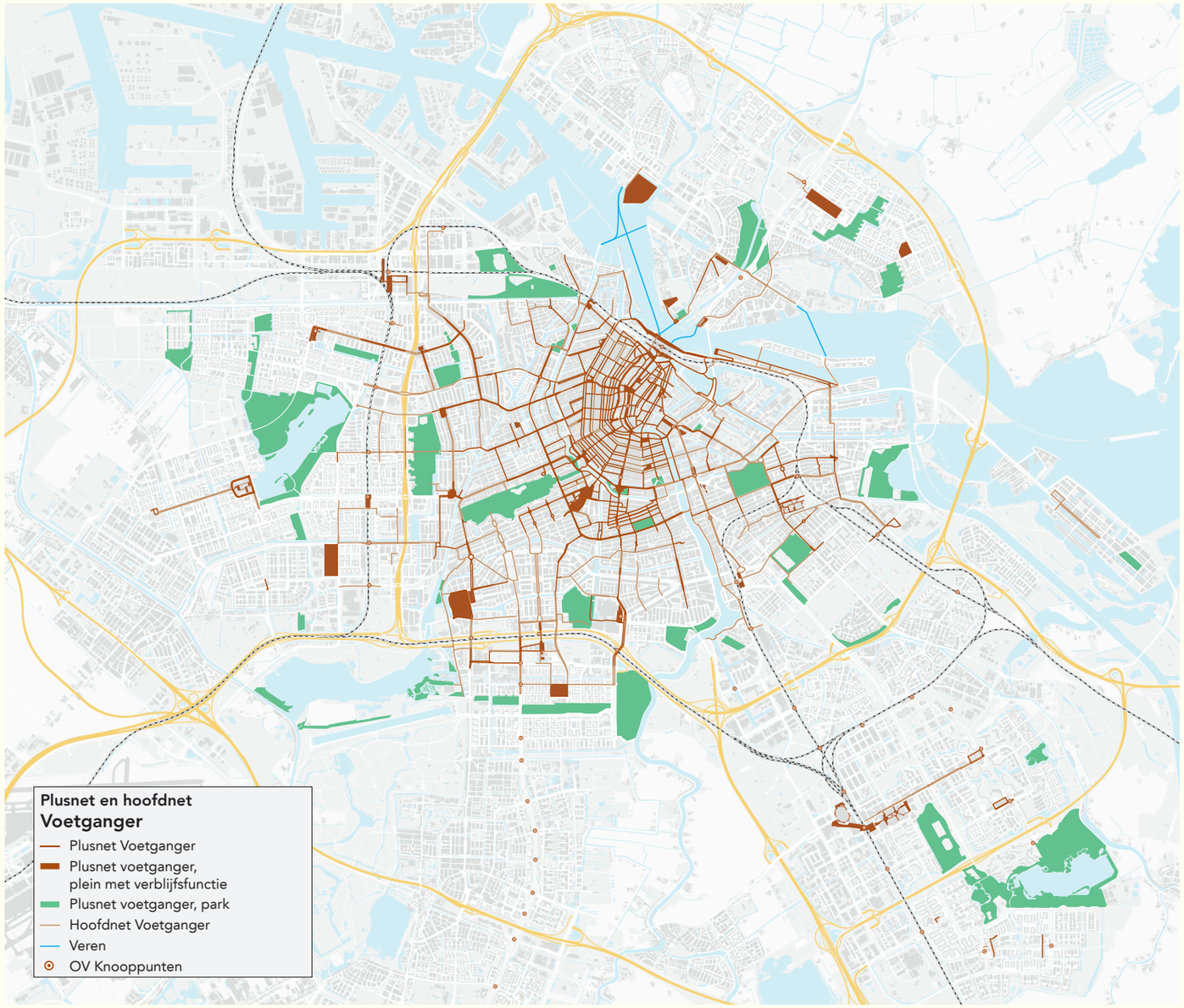
1. Zorg voor een compleet en samenhangend **netwerk van looproutes** door de hele stad tot in het buitengebied aan toe.
2. Realiseer voldoende diverse **bestemmingen op loopafstand**
3. Zorg voor een goed aanbod van **openbaar vervoer** en stem ov haltes en looproutes op elkaar af.
4. **Minimaliseer** het aantal **auto's** en verlaag snelheden.
5. Zet in het ontwerp van **oversteekplaatsen** de voetganger voorop en pas daarna de soepele doorstroming van het autoverkeer. Maak er voldoende en zorg dat ze **veilig en comfortabel** zijn.
6. Maak de **omgeving leesbaar** door een heldere stedenbouwkundige opzet en een goede bewegwijzering. Zorg ook voor gids- en geleidelijnen.
7. Maak **meer ruimte** voor de voetganger.
8. Creëer **comfortabele looproutes** met vlakke, stroeve bestrating en voldoende verlichting en rustpunten.
9. Ontwerp voor alle weersomstandigheden, met **aandacht voor de maat en snelheid van een mens**. Wees karig met negatieve, en scheutig met positieve prikkels.
10. Maak r**ijke gevels met levendige plinten**

MOLSTER
Stedenbouw

1: Compleet, fijnmazig netwerk

- Aaneengesloten netwerk dat de hele stad omspant en loopt tot in het buitengebied
- Fijnmazig stratenpatroon (100 m)

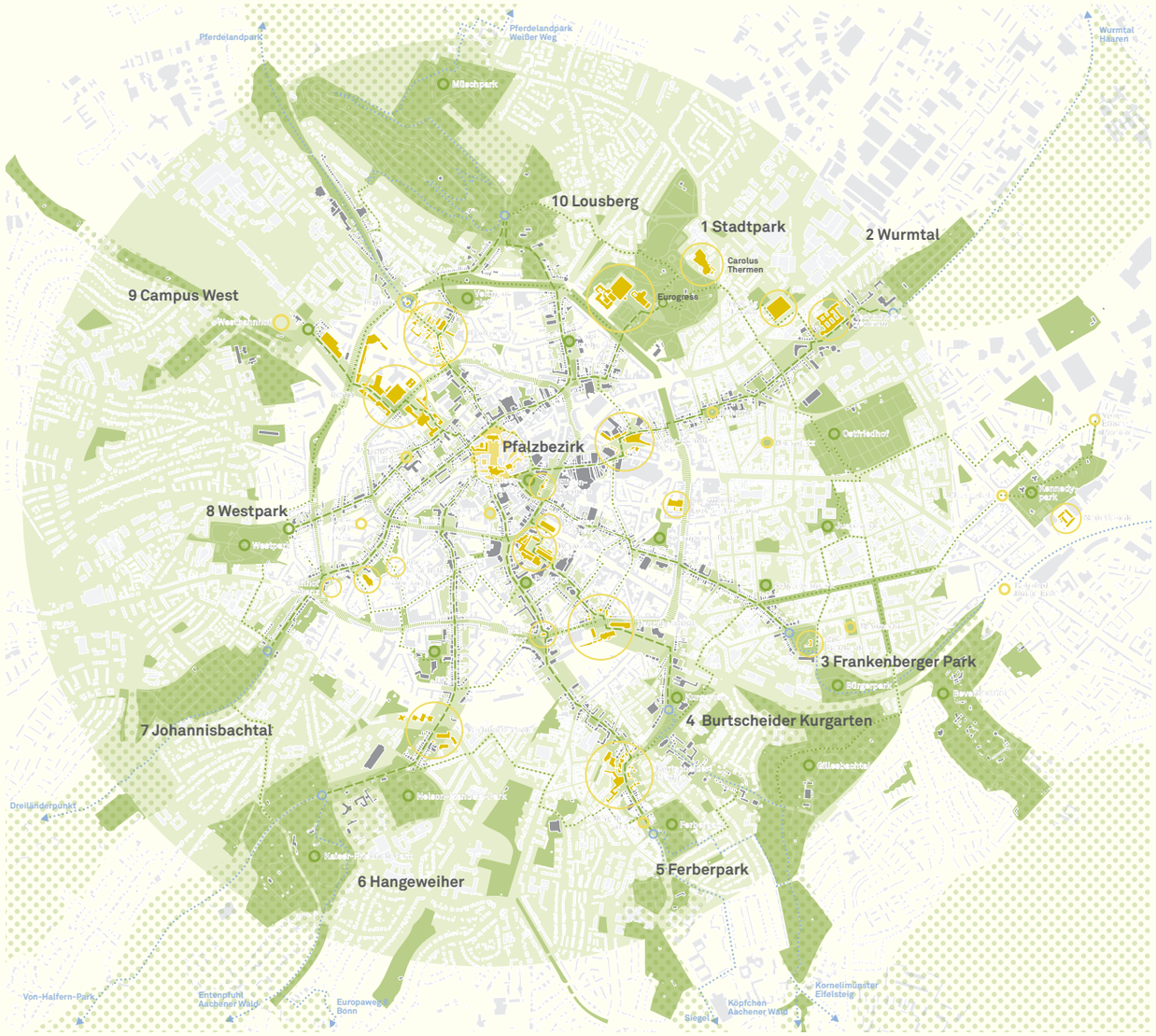




MOLSTER Stedenbouw

1: Compleet, fijnmazig netwerk

- Koppeling groenstructuur – looproutenetwerk



1: Compleet, fijnmazig netwerk

- Fijnmazige padenstructuur
- Goede oversteekplaatsen bij grotere wegen (spoor, water, auto)

MOLSTER
Stedenbouw

2: Bestemmingen op loopafstand

- Supermarkt, school, ov-halte, dokter, apotheek, café, ...

→ de ‘vijftienminutenstad’

2: Bestemmingen op loopafstand

- 3 - 30 - 300 regel:
  - 3 bomen zien vanuit huis
  - iedere wijk minimaal 30% bladerdek
  - Park of groene ruimte < 300 meter
- Routes naar koele plekken + routes verkoelen

2: Bestemmingen op loopafstand

- Bijzondere plekken: uitzichtpunt, waterval, bankje, uitspanning, bijzondere bomen

MOLSTER
Stedenbouw

6: Leesbare omgeving

- Heldere stedenbouwkundige opzet
- Hiërarchie van straten
- Herkenningspunten
- Goede bewegwijzering

6: Leesbare omgeving

- Groene doorgaande routes zijn herkenbaar
- Bomen en bijzondere groene plekken als herkenningspunt

MOLSTER
Stedenbouw

6: Leesbare omgeving

- Variëteit in routes
- Herkenningspunten
- Bewegwijzering

8: Comfortabele routes

- Bestrating
- Verlichting
- Zitgelegenheid
- Openbare toiletten
- Afvalbakken

8: Comfortabele routes

- Ook verharde paden
- Voldoende rustpunten
- Ook verlichte paden?

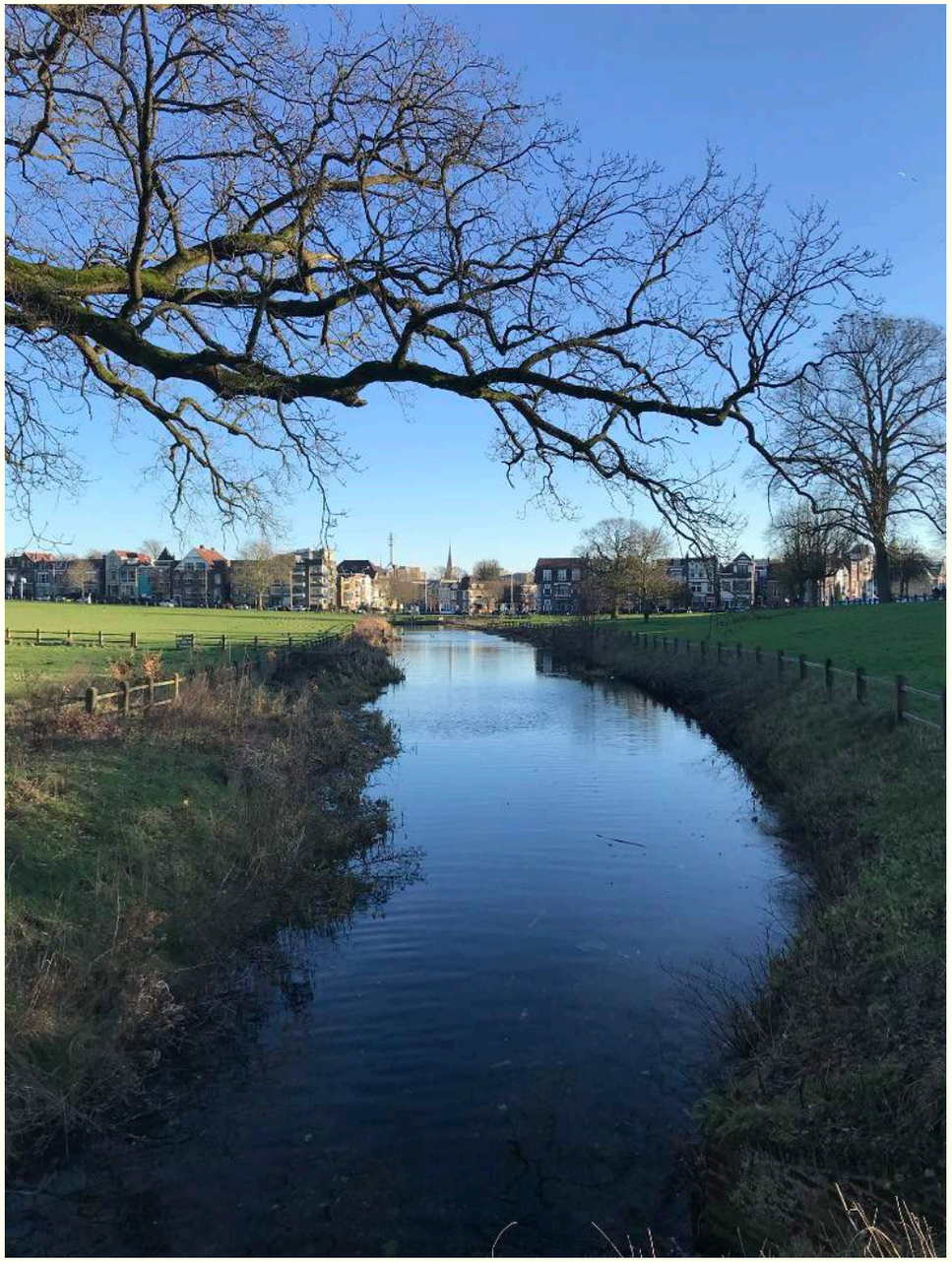
9: Zintuigen van de mens

- Geluid, stank, trillingen
- Wind, zon, neerslag
- Menselijke maat
- Prettige zintuiglijke prikkeling
- Schoonheid

MOLSTER
Stedenbouw

9: Zintuigen van de mens

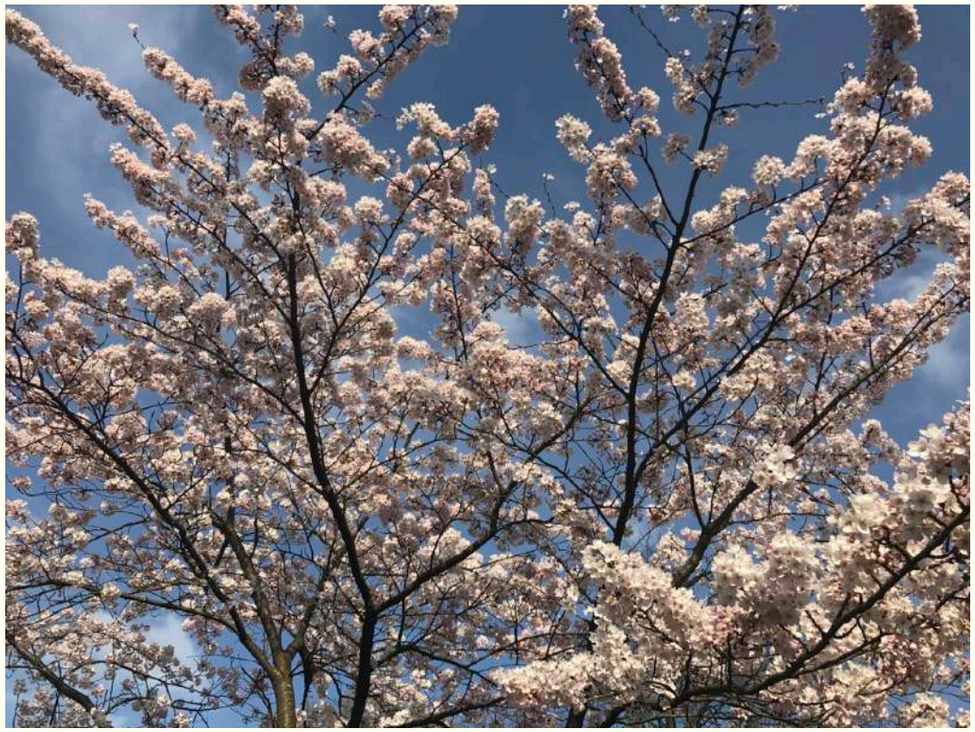
- Groen biedt verkoeling
- Dempt geluid, filtert lucht
- Biedt beschutting

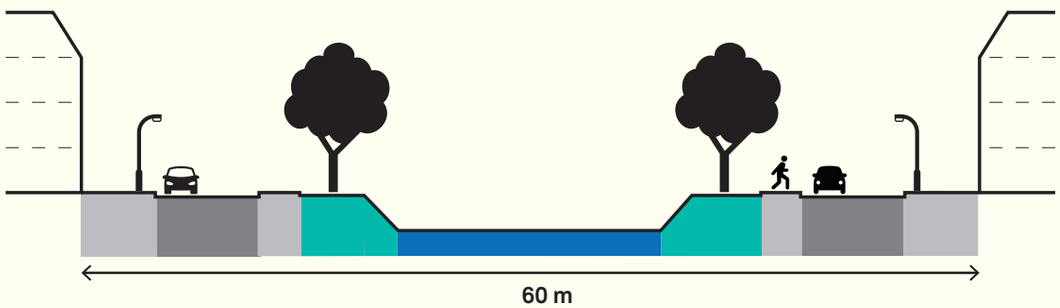


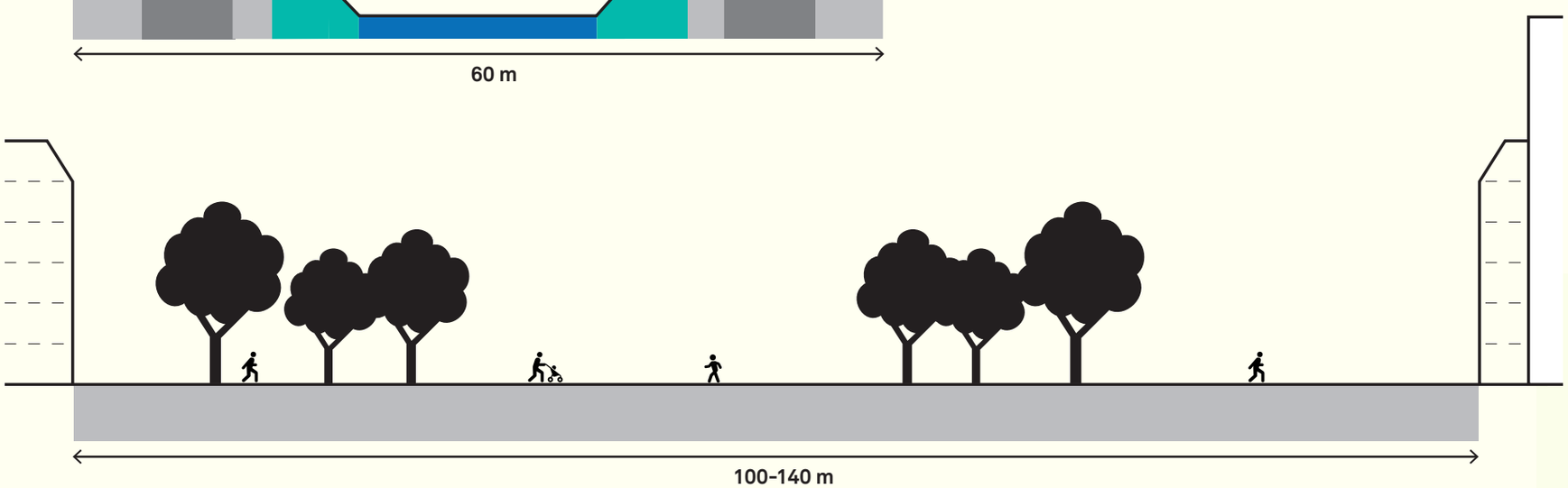
9: Zintuigen van de mens

- Kan te grote ruimtes terug brengen tot menselijke schaal

- Prikkelt de zintuigen







9: Zintuigen van de mens

- Veel gaat vanzelf goed
- Zon en schaduw plekken
- Afwisseling
- Kunst

Symbiose lopen en groen

Groen maakt lopen:

- comfortabeler
- aantrekkelijker
- (nog) gezonder

→ meer groen in de stad

→ meer lopen in het groen

MOLSTER
Stedenbouw

Transitie

Lopen verandert de voetganger:

- Gezondheid fysiek (sterker, fitter) en mentaal (blijer, meer in contact met anderen, onthaast)

De voetganger verandert de omgeving:

- Levendigheid op straat
- Sociale veiligheid
- Vraag naar groen

En zo draagt lopen dus bij aan een duurzame toekomst!

Vragen?

Boek bestellen?

annemieke@molster.city
www.molster.city

MOLSTER
Stedenbouw