

27 okt 2026 -10:00

Belgen leggen jaarlijks 6 miljard kilometer te voet af

Stappen is alomtegenwoordig in het dagelijks leven van de Belgen, maar het belang ervan wordt nog steeds zwaar onderschat. Dat is een van de conclusies uit het nieuwe verslag over de beoefening van het stappen in België, gepubliceerd door de FOD Mobiliteit en Vervoer. Het bundelt de beschikbare gegevens over stappen voor praktische doeleinden en recreatief stappen en laat met name zien dat driekwart van de Belgen regelmatig stapt. Gemiddeld legt een Belg per jaar meer dan 500 kilometer te voet af, wat neerkomt op zo'n twintig minuten stappen per dag. Het is na de auto de op één na meest gebruikte verplaatsingswijze. Het is vooral handig voor korte afstanden en wordt door de hele bevolking gewaardeerd, vooral vanwege de gezondheidsvoordelen.

Een wijdverbreide, maar grotendeels onzichtbare beoefening

Stappen is de meest universele manier van voortbewegen: Nagenoeg alle Belgen stappen minstens enkele dagen per jaar en 58% stapt minstens drie keer per week. Een volwassen Belg legt elk jaar gemiddeld 550 kilometer te voet af; dat komt neer op gemiddeld 22 minuten stappen en 1,5 kilometer per dag. In totaal wordt er zo in België elk jaar zo'n 6 miljard kilometer te voet afgelegd.

Stappen is na de auto bovendien de op één na meest gebruikte verplaatsingswijze in België: het is de belangrijkste modus voor 16% van de verplaatsingslussen voor dagelijkse doeleinden. Het aandeel ervan in de afgelegde afstanden bedraagt daarentegen slechts 2%. Dit is vooral te verklaren door de rol die het speelt bij korteafstandsverplaatsingen. Stappen is immers in de eerste plaats een verplaatsingswijze waar nabijheid de doorslag geeft: 32% van de verplaatsingen van minder dan 5 kilometer worden te voet afgelegd.

Het werkelijke belang ervan reikt veel verder dan enkel de trajecten die volledig te voet worden afgelegd: stappen speelt een essentiële rol in de intermodaliteit. Wat het woon-werkverkeer per trein betreft, gaat 40% van de pendelaars te voet naar het station en legt 79% het laatste deel van hun traject te voet af. Bij verplaatsingen waarbij de bus, de tram of de metro de hoofdvervoerswijze zijn, speelt stappen een nog grotere rol: het vertegenwoordigt 93% van de voortrajectwijze en 99% van de natrajectwijze. Met andere woorden: zelfs wanneer een verplaatsing wordt geregistreerd als een verplaatsing met de trein, de metro of de bus, begint of eindigt deze heel vaak te voet.

61% van de afgelegde kilometers te voet gebeurt voor het plezier

Stappen gebeurt niet louter voor praktische doeleinden. Het is ook een breed beoefende vrijetijdsbesteding. Gemiddeld leggen Belgen ongeveer 336 kilometer per jaar al wandelend af, wat neerkomt op 61% van de verplaatsingen te voet.

Het meest opvallende verschil zien we in de context van de verstedelijking. Inwoners van steden leggen gemiddeld 256 km per jaar af voor hun dagelijkse verplaatsingen, tegenover 194 km voor inwoners van

niet-stedelijke gebieden. De afstanden die aan wandelingen worden besteed, zijn daarentegen vrijwel identiek (334 km en 336 km).

Dit onderscheid laat zien dat stappen voor praktische doeleinden en recreatief stappen niet aan dezelfde logica beantwoorden: in de stad maakt stappen vooral deel uit van de dagelijkse mobiliteit; overal elders blijft recreatief stappen een belangrijke rol spelen, zelfs wanneer verplaatsingen te voet voor praktische doeleinden minder vaak voorkomen.

Een zeer positief imago dat hoofdzakelijk rond gezondheid draait

Belgen staan zeer positief tegenover stappen. 99% vindt dat het goed is voor de gezondheid en voor het milieu. Volgens 97% van de respondenten is het bovendien goedkoop en 87% vindt het aangenaam. De belangrijkste reden om te stappen is lichaamsbeweging (57%). Daarna volgen het plezier dat de beoefening ervan biedt en de vrijheid die het verschaft, redenen die elk door 45% van de respondenten worden aangehaald.

De grootste belemmering is de af te leggen afstand (54%), gevolgd door de weersomstandigheden (49%), het gedrag van andere weggebruikers (30%) en de kwaliteit en veiligheid van de voetgangersvoorzieningen (28%). Het verslag benadrukt dan ook dat de belemmeringen voor stappen meer te maken hebben met de omstandigheden waarin men stapt dan met een afkeer van deze verplaatsingswijze: slechts 9% van de respondenten geeft aan niet van stappen te houden.

Op milieuvlak blijft het potentieel voor emissiereductie echter beperkt wanneer deze verplaatsingswijze op zichzelf wordt beschouwd, met name vanwege de korte afstanden die ermee kunnen worden afgelegd en de huidige verdeling van de afstanden. Op gezondheidsvlak is het daarentegen een eenvoudige manier om meer lichaamsbeweging in het dagelijks leven in te bouwen, zowel als een op zichzelf staande activiteit wanneer het met een hoge frequentie wordt beoefend, als ter aanvulling op andere sporten. In België stappen de inwoners gemiddeld 156 minuten per week, een duur die dicht bij de ondergrens van de aanbevelingen van de WHO inzake lichaamsbeweging aanleunt, nog afgezien van sportactiviteiten die buiten het stappen om worden beoefend.

"Bijna elke verplaatsing begint of eindigt te voet. Daarom moet wandelen opnieuw een volwaardige plaats krijgen in ons mobiliteitsbeleid, zoals ook het STOP-principe ons eraan herinnert. Deze studie toont aan dat wandelen niet alleen de meest toegankelijke vorm van verplaatsing is, maar ook een essentiële schakel vormt in een duurzamere mobiliteit én een eenvoudige manier om meer beweging in ons dagelijks leven te integreren. Het is bovendien een vervoerswijze waar ik zelf graag en regelmatig gebruik van maak." – Jean-Luc Crucke, Minister van Mobiliteit

Methodologie

Het verslag is voornamelijk gebaseerd op de enquêtes van de FOD Mobiliteit en Vervoer, meer bepaald

BeMob en de federale enquête over de mobiliteit in België, alsook op internationale wetenschappelijke publicaties en toonaangevende studies op het vlak van actieve mobiliteit en volksgezondheid. Een nieuwe BeMob-enquête gewijd aan wandel- en fietstochten werd tijdens de zomer van 2026 bij 3000 volwassen Belgen tussen de 18 en 79 jaar afgenomen.

[Lees het volledige rapport.](#)

Meer informatie

Thomas De Spiegelaere
Woordvoerder (NL) FOD Mobiliteit en Vervoer
E-mail: pers@mobilit.fgov.be
Gsm: 0485 19 59 63
Twitter: @thomasdsp

FOD Mobiliteit en Vervoer
City Atrium
Vooruitgangsstraat 56
1210 Brussel
België
+32 2 277 31 11
<http://www.mobilit.belgium.be>

Charlotte Van den Branden de Reeth
Woordvoester
+32 474 41 37 47
presse@mobilit.fgov.be