

VISIE EN AANPAK SKILLS GARDEN

'Groene Route' in De Waalsprong Nijmegen

AUTEURS: TOMMY VAN DEN DUNGEN, KRAGTEN/SKILLS GARDEN, EN EUGÈNE LEIJEN-AAR, GEMEENTE NIJMEGEN, MARTIJN POSTUMA ASM

De 'Groene Route' is een route door de wijk met verschillende knooppunten. Een route voor jong en oud met mogelijkheden om te spelen, te bewegen, te sporten en ontmoeten

In Nijmegen wordt ten noorden van de Waal het nieuwe stadsdeel de Waalsprong aangelegd, bestaande uit meerdere deelgebieden: Hof van Holland, Koudenhoek en Woenderskamp dijkzone. De komende jaren worden in dit stadsdeel circa 2.900 woningen, 12.000 m² winkelcentrum, 5.000 m² werklocaties en 23.000 m² maatschappelijke voorzieningen gebouwd.

Een bijzonder element in dit gebied is de 'Groene Route' ook wel het 'Groene Lint' genoemd, een 'Urban Fit Track' van bijna drie kilometer lengte die bestaande en nieuwe elementen in de wijk met elkaar verbindt.

Groene, herkenbare uitstraling

Het 'Groene Lint' zal een groene, herkenbare uitstraling krijgen en gaat fungeren als een plek waar beweging, spel en ontmoeten worden gestimuleerd. Het 'Groene Lint' faciliteert ontspanning, recreatie, sport en spel dicht bij huis. Het biedt tevens een mooie en rustige doorgang door het gebied, en naar bijvoorbeeld De Waal. De aard en de omvang van het project zijn uniek in Nederland. Het 'Groene Lint' is een pilotproject van de provincie.

Visie en aanpak Skills Garden

Een groene route waar gezondheid, bewegen en ontmoeten centraal staan, past perfect bij de

Urban Fit Track plattegrond



aanpak en visie van Skills Garden: een op maat gemaakte omgeving die in het teken staat van stimuleren, uitdagen en plezier hebben in veelzijdig bewegen en die onderdeel is van wonen, werken en vrije tijd. Een omgeving voor jong en oud waar gedurende de hele week de klok rond activiteit is. De ontworpen route en beweeglocaties zijn toegankelijk voor aangepaste beweges, zoals voor de rolstoel, de rollator of de scootmobiel. Naast de aandacht voor mensen met fysieke beperkingen is er ook aandacht voor mensen met visuele beperkingen.



Vertaling Schijf van 10 in de 'Groene Route'

Veelzijdig bewegen is belangrijk voor de fitheid, vitaliteit en gezondheid en is de basis voor een leven lang plezier in bewegen. Vanuit Het Athletic Skills Model (ASM) is hiervoor de Schijf van 10 ontwikkeld, bestaande uit tien basis-grondvormen van bewegen.

Deze grondvormen zorgen voor een optimale motorische ontwikkeling voor iedereen, van jong en oud. De Schijf van 10 geeft inzicht in ons beweeggedrag en biedt een structuur voor het maken van beweegprogramma's. De Schijf van 10 vormt de basis voor het ontwerp van de 'Groene Route'.

'Groene Route'

In de eerste fase heeft het Skills Garden-team samen met de gemeente de route vastgesteld. De twee verbindende grondvormen in de route zijn lopen/gaan en balanceren/vallen. Door verschillende type ondergronden en elementen te integreren in de infrastructuur is een route

ontworpen die uitdagend en toegankelijk is voor verschillende doelgroepen.

Verschillende sferen en (beweeg)uitdagingen Kenmerkend voor de route zijn de verschillende sferen en (beweeg)uitdagingen. Op verschillende plekken is er de mogelijkheid om van route, sfeer en uitdaging te veranderen en gebruik te maken van diverse typen bewegingen op wisselende ondergronden. Wisselende tijdsinspanning, behoefte en/of uitdaging kunnen binnen de 'Groene Route' onderdeel van je eigen ommetje, individueel, met het gezin of in groepsverband, worden ontdekt en gebruikt.



Impressie

Integraal onderdeel

De route wordt een integraal onderdeel van de openbare ruimte en concentreert zich niet op een afgesloten terrein. Bekende aspecten als trappen, hellingen, taluds en meubilair worden ook voor ander gebruik ingezet dan het standaard verplaatsen en verblijven.

In de vervolgfase van deze pilot worden de route en de verschillende plekken gedetailleerder ingevuld en vormgegeven volgens de Skills Garden methode.

Het doel van de Groene Route is een gezond en actief leven bij de inwoners, jong en oud, te bevorderen en ontmoeting te stimuleren