Mer gange – fra kunnskap til plan og praksis

Nasjonal seminarserie om gange 2026-2027



Initiativ for mer gåing

Formål: å gjøre det enklere for kommuner og fylkeskommuner å få flere til å velge beina – enten det handler om å komme seg rundt i hverdagen, få litt frisk luft eller bare nyte en god tur.

- Kunnskapsgrunnlag
- Materiellpakker
- Seminarer og nettverk









https://www.vegvesen.no/fag/fokusomrader/baerekraftig-mobilitet/gaende/kunnskap-og-materiell-for-a-fa-flere-til-a-ga/

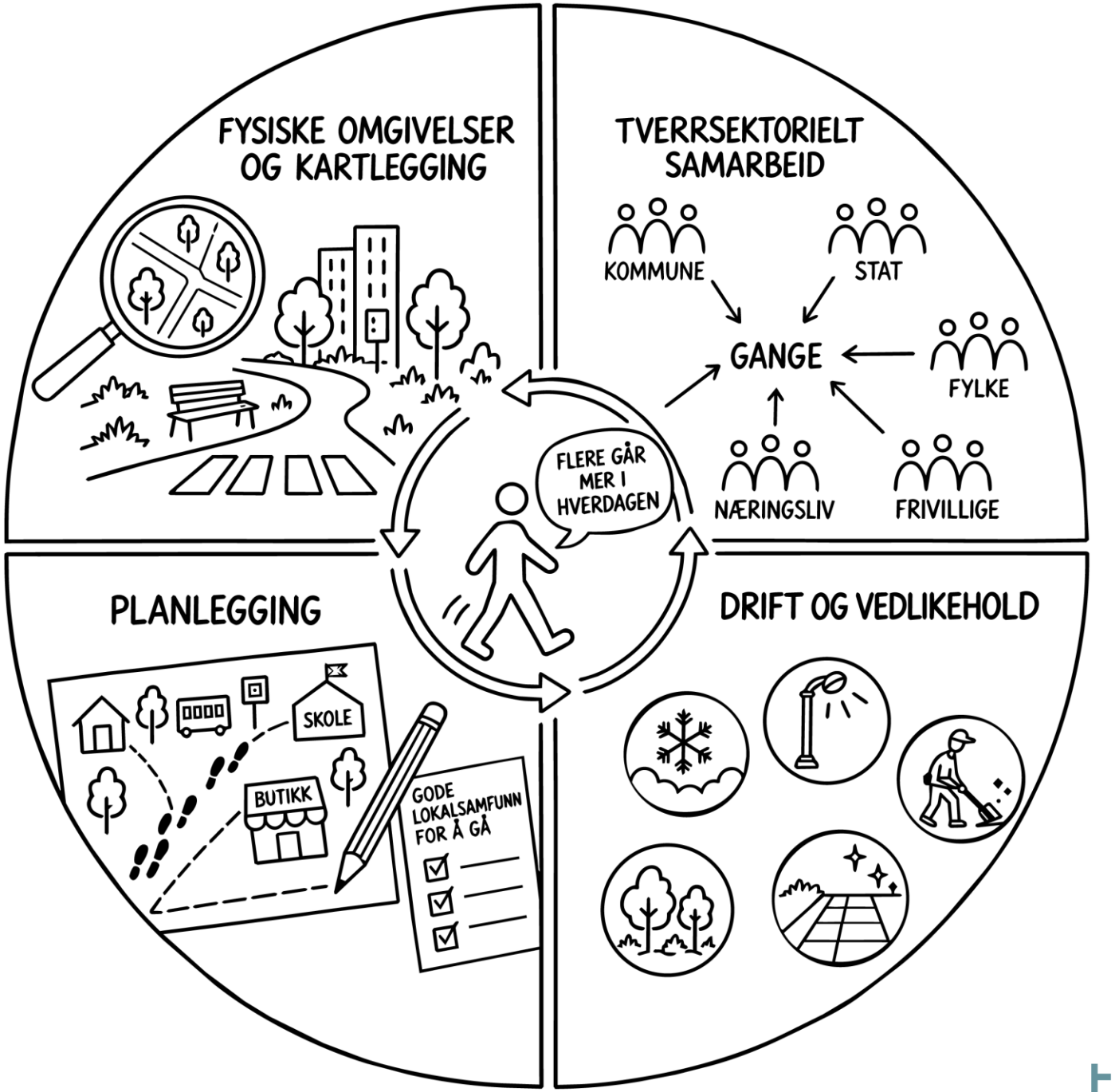
Helsedirektoratet
Statens vegvesen
Miljø-direktoratet

Transportøkonomisk institutt
Stiftelsen Norsk senter for samferdselsforskning

Hvordan skal vi planlegge, utvikle og drifte byer og tettsteder slik at det er attraktivt å gå og flere får lyst til å gå mer?

- Hovedseminar 1
- Kort seminar om midlertidige tiltak for å fremme gange

- Hovedseminar 4
- Kort seminar 4



- Hovedseminar 2
- Kort seminar om lokale gåstrategier

- Hovedseminar 3
- Kort seminar snarveier

Transportøkonomisk institutt
Stiftelsen Norsk senter for samferdselsforskning

PUBLIKASJONER | OM TØ

Du er her > Byutvikling og bytransport > Prosjekt: Mer gange

PROSJEKT: MER GANGE

Seminarer



Mer gange – fra kunnskap til plan og praksis

En seminarserie om hvordan vi kan gjøre det enklere, bedre og mer attraktivt å gå i hverdagen.

Gange er en grunnleggende del av hverdagsmobiliteten, både i seg selv og som del av de fleste andre reiser. Å gjøre det enklere og mer attraktivt å gå kan bidra til mer bærekraftig mobilitet, bedre folkehelse, bedre tilgjengelighet for flere og mer levende og attraktive steder. Vi har nasjonale, regionale og lokale mål om at flere skal gå mer, særlig på korte reiser. **Men hvordan får vi det til?**

Høsten 2026 og våren 2027 arrangerer TØI en serie digitale seminarer om gange i samarbeid med Statens vegvesen, Helsedirektoratet og Miljødirektoratet. **Serien skal gi kommuner, fylkeskommuner og andre som arbeider med å fremme gange, kunnskap, konkrete eksempler og inspirasjon til å skape bedre forhold for gående og få flere til å gå i hverdagen.**

Seminarene tar utgangspunkt i at forholdene for gående skapes på mange nivåer og gjennom ulike typer arbeid. Hvert seminar kobler kunnskap fra forskning med erfaringer fra praksis med fokus på hvordan kunnskap og erfaringer kan omsettes til gode løsninger. Gjennom fire seminarbolker tar vi for oss følgende problemstillinger:

- **Bolk 1:** Fysiske omgivelser og kartlegging – hva kjennetegner steder hvor det er enkelt, godt og attraktivt å gå, og hvordan kan vi kartlegge lokale gangforhold og gangaktivitet?
- **Bolk 2:** Areal- og mobilitetsplanlegging – hvordan kan planlegging bidra til å gjøre det enklere og mer attraktivt å gå?
- **Bolk 3:** Drift, vedlikehold og gjennomføring – hvordan sikrer vi gode forhold



…m > *Innlegg tagget "Gange"*



Initiativ for mer gåing: Kunnskap og materiell for å få flere til å gå

Å gjøre det enklere for folk å gå til gjøremål i hverdagen og i fritiden er en investering med stor ...



Universell utforming – toaletter i transportsystemet og det offentlige rommet

Manglende tilgang til egnede toaletter langs reisekjeden begrenser bevegelsesfriheten og reduserer livskvaliteten til mennesker som er avhengige ...



Helsekalkulator: Beregne helseeffektene når flere går, sykler og reiser kollektivt

Figur av Nadia Bormotova, GettyImages Lenke til kalkulatoren Helsedirektoratet har med bakgrunn i en rapport, utformet en kalkulator der det er ...



Fra vei til gate

Et transformasjonsprosjekt fra vei til gate krever ofte flere analyser, vurderinger og avklaringer fra tidlig planfase til realisering. Det er ...

www.tiltak.no

Transportøkonomisk institutt
Stiftelsen Norsk senter for samferdselsforskning

Hvorfor skal vi snakke om gange?

Klima og miljø

Folkehelse

Rettferdighet og likhet

Sosial kapital

Attraktive og levende byer og steder

KILDER: Rynning, http://www.fashables.com/summer-street-style-a-new-favorite-photo/
http://tampa.cbslocal.com/2012/10/11/bloody-biting-scene-on-china-subway-invokes-reminder-of-miami-zombie-attack/

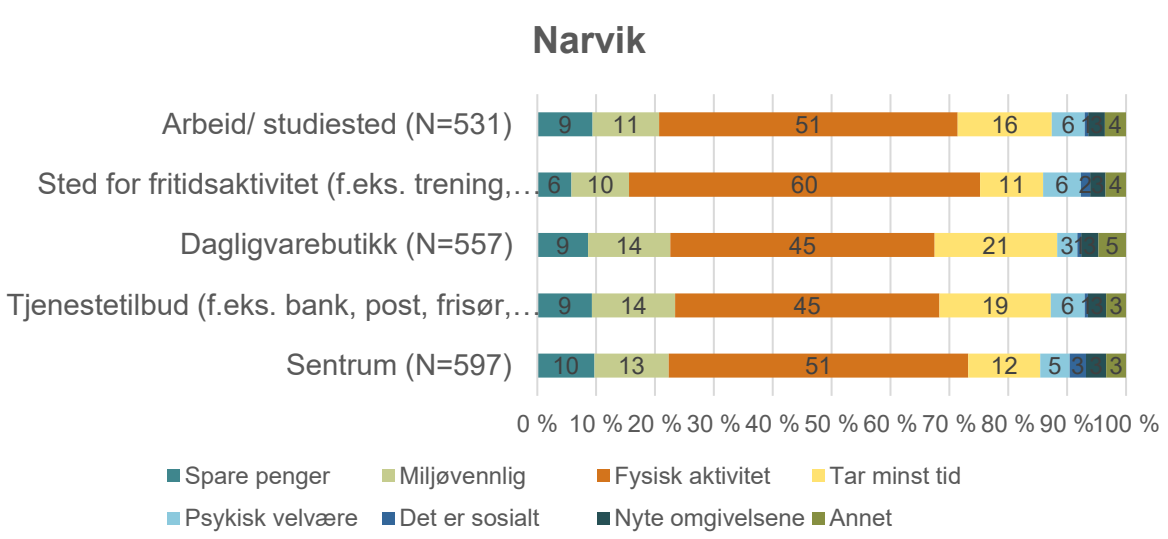
En betydelig investering i folkehelsen

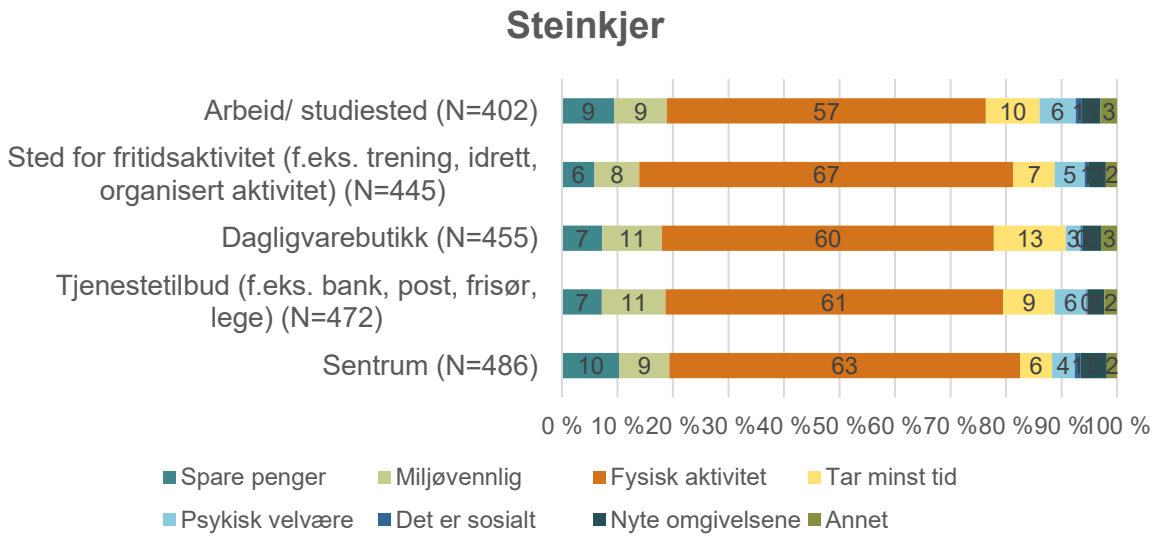
- Å gå reduserer risikoen for over 50 sykdommer, inkludert hjerte- og karsykdom, diabetes, kreft, angst og depresjon.
- Bare 4000 steg om dagen kan reduserer demensrisiko med rundt 25 prosent.
- Fysisk aktivitet som å gå har dokumentert effekt mot angst og depresjon.
- Gange forbedrer hjernefunksjonen: barn som går til skolen, opplever bedre læring.
- Flere som går, betyr mer sosiale og levende nærmiljøer, mindre støy og bedre luft – i både by og bygd.
- Å gå gir bevegelsesglede, bedre søvn, mer energi og bedre humør.

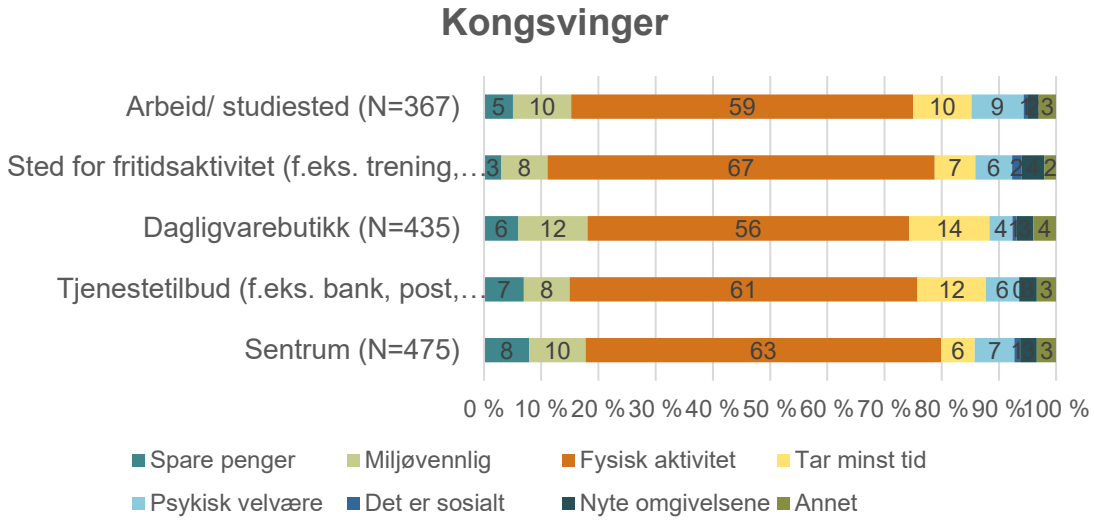


Kilder: RVU (Reisevaneundersøkelsen) Statens vegvesen, Helsedirektoratet, kalkulator for helseeffekter av fysisk aktivitet, dybdeintervjuer forskere og ansatte i kommune/fylker, WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030, Walkmore-prosjektet, Transportøkonomisk institutt, WHO Physical activity and the Sustainable Development Goals 2030, Byvekstavtalene, regjeringen.no

Hvorfor velger folk å gå til ulike reisemål?







Fysisk aktivitet!



Figur 3.1: «Tenk på dine reiser den siste måneden. Hvilket hovedtransportmiddel bruker du vanligvis i forbindelse med å […]». Svarfordeling etter by og reisemål. Prosent.

Hver tredje reise* i Norge skjer helt eller delvis til fots.

*Turer til fots hele veien og gåturer til og fra kollektivreiser

Nasjonale målsetninger

- Nasjonal gåstrategi (SVV, 2012)
- Nullvekstmålet (NTP)
- Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2023–2027
- Statlige planretningslinjer for arealbruk og mobilitet (2025)
- Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029
- Folkehelsemeldinga (2023)
- Barnas transportplan (2021)
- Bo trygt hjemme-reformen (2023)
- Handlingsplan for universell utforming (2021–2026)



Nasjonal gåstrategi (SVV, 2012)

- Flere skal gå mer, lengre og oftere
- Det skal være attraktivt å gå for alle

GANGE + BYUTVIKLING = SANT

FYSISKE OG BYGDE OMGIVELSER ER VIKTIGE





- Som fotgjengere har vi nær kontakt med omgivelsene
- Summen av reisen påvirker den helhetlige reiseopplevelsen
- Små barrierer og hindre kan gjøre reiseruten uoverkommelig

Gode steder å gå – hva skal til og hvordan kartlegger vi forholdene for gående lokalt?

21. oktober 2026



Arendal. Foto: Hagen


Kongsberg. Foto: Hagen


Lillehammer. Foto: Hagen


Tønsberg. Foto: Hagen

Program for dagen

09:00 **Velkommen**
Maja Karoline Rynning, TØI

09:05 **Hvorfor gange og internasjonale erfaringer?**
Bronwen Thornton fra Walk21 (innlegg på engelsk)

09:15 **Gode steder å gå – hva skal til?**
Maja Karoline Rynning, TØI

09:35 **Hvordan skaffe seg lokal kunnskap om gange? Kartlegginger av fysiske forhold og omgivelser, gangaktiviteter**
Oddrun Helen Hagen, TØI
Irene Hofmann, NTNU (innlegg på engelsk)
Rikke Ingebrigtsen, TØI

Felles spørsmålsrunde

10:35 **Pause** (10 min)

10:45 **Praksiseksempel fra kommuner**

- *Sandefjord kommune: kombinasjon av GIS med kvalitativ metode v/Signe Moland*
- *Oslo kommune: bruk av ulike datakilder for en byutvikling som fremmer gange v/Gaute Lerstad Thorsnes*
- *Bergen kommune: bruk av kunnskapsgrunnlag for prioritering av tiltak v/Peter Heimstad*

11:30 **Panelsamtale mellom innlederne**
Prat og diskusjon mellom innlederne om hvordan komme i gang med å jobbe med gange, om metoder og datakilder for innsikt og kunnskap, om å jobbe med å fremme gange.

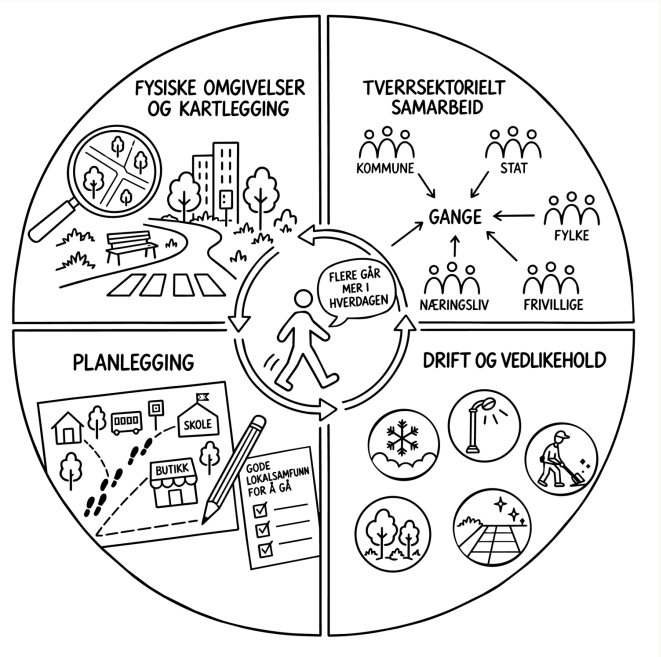
12:00 **Slutt for dagen**

Litt praktisk…

- Ikke chat → Q/A-funksjon
- Kan «stemme opp» spørsmål
- Bruk gjerne også til å komme med refleksjoner og kommentarer
- Innlederne kan svare i chatten dersom de ønsker det

Evaluering og kartlegging

- Sender ut en kort spørreundersøkelse rett etter seminarslutt
  - Evaluering av seminaret
  - Kartlegging av arbeid med gange
- Håper så mange som mulig vil delta!



Litt interaktivt før vi setter i gang…