



Van de redactie

We willen het allemaal, dus dan gebeurt het ook

Er ligt weer een nieuwe krant voor u. Dat betekent dat de vakantieperiode zeer binnenkort zal ingaan. Na een uitgesmeerde winter en een aaneenschakeling van het bedenken van creatieve oplossingen voor nieuwe en bestaande uitdagingen des levens is het zo ver: DE GROTE ZOMERVAKANTIE NA CORONA. Naar deze periode hebben we in ons hoofd al lang toegeleefd. De redactie deed alle vergaderingen, communicatie en vormgeving uitsluitend online. Dat zorgde er onder andere voor dat het verschil tussen digitaal minder vaardige collega's en redacteuren die zijn geboren in het computertijdperk zeer duidelijk werd. De vraag is dan: is dat erg? Nee, natuurlijk niet. Het gaat om wat je wilt, wat je deelt, met wie, en hoe je je daarbij voelt. Het maakt ons dus niet uit of je met flessenpost of gedeelde drive documenten aan deze krant bijdraagt. Wij zijn vooral heel erg blij dat er weer eentje is. En deze zomer, die wordt precies zo fantastisch als dat jij 'm in je hoofd hebt, want alles wat energie krijgt, dat groeit. Heel veel leesplezier.

Foto: Ben Roozendaal



Op een zwoele zomeravond zoeken badgasten en boardsporters op Heemskerk strand verkoeling (2020). We hopen dit seizoen ook weer een paar van deze magische avonden te beleven.

In de Strandexpress

"Toen ik mijn tent opende zwom er een eend langs...." Wil je antwoord op alle vragen die deze zin bij jou oproept? Lees dan het verhaal van Paula Roozendaal, onze penningmeester, op pagina 4.



Foto: Ben Roozendaal

Wakker worden in de zee

Uitdaging! Voor de helden onder ons. Je ziet ze vast wel eens gaan, de ochtendzwemmers. Net hun bed uitgerold en hup de zee in. Lees de meningen van experts hoe gezond dit kan zijn voor een ieder. Dus waarschijnlijk ook voor jou! Meer op pagina 7.



Foto: Familie Ursem

Het zwemverbod en de burgemeester

Over zwemmen gesproken, zo normaal als dat nu is, zo anders ging het er aan toe in de zomer van 1949. Er was een heus zwemverbod en daar werd een einde aan gemaakt door de Zaanse Burgemeester. Hoe dat verliep is te lezen op pagina 2.



Bron: Nationaal Archief Collectie Spaarnestad

Familiegeschiedenis

Opa zat op een paal op de uitkijk en oma was de weerprofeet. Van jongs af aan beleefden de neven Jos en Jos talloze avonturen op het Heemskerkse strand. Nu geven zij het stokje door aan de volgende generatie. Meer over de avonturen van deze familie vind je op pagina 2.



Foto: Mirjam Huijgens

Verantwoordelijke uitgever: De Strandkrant, redactie Heemskerk

AGENDA

De data van het Beach Golf Toernooi en Schaak Toernooi staan nog niet vast. Voor zover bekend nog even geen bands e.d. bij De Vrijheid, maar wel vast de volgende leuke dingen om naar uit te kijken:

14 augustus 2021
Boskalis Beach Clean Up

28 augustus 2021
Ton Aardenburg Volleybal Toernooi

Houd de Facebook groep van de Strandvereniging en De Vrijheid in de gaten om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws.



Veranderingen, de enige constanten

Column: Els Visser

We kunnen er niet omheen. Het gebeurt gewoon, of je wilt of niet. De 'gemeenste' vind ik de veranderingen die er zo heel geniepig insluipen. Je hebt het nauwelijks door. Pas als je ineens denkt, hé, vijf jaar geleden...

Ik denk dan aan veranderingen als: wat kwamen we heerlijk onbevangen met onze kleine kinderen naar dit strand. En nu....? Nemen diezelfde kinderen hun eigen kind(eren) mee. Zo zitten ze nog in het pierenbad en zo scheren ze je voorbij op een surfboard. Ineens willen ze ook wel eens het strandhuisje voor zichzelf. Of jij, ouder, niet toevallig ergens anders naar toe moet of zo. Het buurmeisje dat mij jaren geleden haar schrijfsels toevertrouwde, is nu de eindredacteur van De Strandkrant.

Niet alle veranderingen zijn verkeerd, sommige veranderingen zijn verbeteringen. Toen wij hier net op strand kwamen stonden er blauwe rieten manden, hangend in een metalen frame. Bedoeld voor het afval van de dagjesmensen. Op een mooie zomerse dag

zag dat er in de ochtend nog redelijk fris en netjes uit. Aan het einde van de dag was het een bende en hadden de meeuwen er een geweldig buffet aan. Nu hebben we een georganiseerd plateau voor al het afval.

Herinneringen

Weet je nog, dat we diezelfde kinderen ook regelmatig moesten entertainen? Wij ouders wilden wel eens wandelen en vonden de kinderen te klein om ze achter te laten bij het huisje. Maar met een zakje of bakje en een opdracht: 'vandaag wil mama alleen maar roze schelpjes!' troonden we ze richting Bakkum. Of als we de duinen in wilden. Zomaar wandelen was enorm suf, maar ergens op een open plek 'haringen in de ton' spelen was weer heel aantrekkelijk. Wat is er toch veel gebeurd in die 35 jaar. Speurtochten, vloedpop, vlonderpop, trouwerij, spelletjesdag en parades. Alles is me dierbaar, en die veranderingen? Neem ik dan maar op de koop toe. De kans is namelijk groot dat het een mooie herinnering wordt.

Zwemmende burgemeester op de bon

Tekst: Femke Deen

In juli 1949 nam burgemeester Thomassen van Zaandam een duik in zee bij ons Heemskerker Strand. Niets bijzonders, zou je denken, behalve dat zwemmen daar sinds kort streng verboden was. De burgemeester werd dan ook direct op de bon geslingerd. En dat bleek precies zijn bedoeling. De Zaanse burgemeester wilde een proefproces uitlokken, waarmee het zwemverbod kon worden opgeheven.

Onzedelijke badkleding

Het Heemskerker strand was al jaren geliefd bij mensen uit de omgeving, onder wie veel Zaanse strandgangers. Zij trokken massaal over het smalle paadje door de duinen richting het strand. Hier was het zonnebaden en zwemmen gratis. Op het strand ten zuiden van de opgang, richting Wijk aan Zee, moesten bezoekers betalen voor het plaatsen van een tent waar ze zich in hun badkleding konden hijsen. Dat mocht namelijk niet in het openbaar, dat was onzedelijk. Dus kozen veel mensen voor het gratis familiestrand, zoals het toen werd genoemd.

Ijverige veldwachters

Maar in het voorjaar van 1949 begonnen ijverige veldwachters plotseling strandgangers te bekeuren. Volgens de Burgemeesters en Wethouders van Heemskerk was zwemmen in dit gedeelte van de zee te gevaarlijk. Waarom het 300 meter verderop wel mocht, konden ze niet goed uitleggen. Ging het de (zeer gelovige) bestuurders van Heemskerk niet stiekem om de mensen die 'Oh schande!' publiekelijk in badkostuum op het strand lagen?

Provocerende duik

De verontwaardiging onder de Zaanse strandgangers was groot. De man met de smalle beurs was weer eens de klos. Burgemeester Wim Thomassen van Zaandam besloot op te komen voor 'zijn' burgers. Op 12 juli nam hij een provocerende duik in de zee. Helaas was er geen veldwachter aanwezig om hem te bekeuren, dus probeerde hij het een week later opnieuw. Nu was het raak, en kon de burgemeester een proces verwachten.

Preuts Heemskerk

De gebeurtenis haalde direct de kranten in binnen- en buitenland, waardoor er nog meer verontwaardiging ontstond over het willekeurige beleid en de 'preutsheid' van Heemskerk. 'Holland op z'n smalst', kopte het Nieuwsblad voor Sumatra smalend. In de jaren 1930 was er ook al een storm van verontwaardiging opgestoken toen strandgangers in Heemskerk op de bon werden geslingerd omdat ze tijdens hete dagen van het jaar in badkleding op het strand lagen.

Geldboete

Op 7 september verscheen Thomassen voor de kantonrechter. De gemeente Heemskerk krabbelde terug: zwemmen in zee was eigenlijk niet verboden, maar de burgemeester had zich in badkostuum over het strand begeven om naar de zee te komen. Voor dat laatste kreeg Thomassen een geldboete van zes gulden. Het zwemverbod bleek helemaal niet te bestaan.

Succesvolle actie

Daarmee was de actie van de burgemeester uiteindelijk succesvol. Het jaar erna bleken de veldwachters lang zo ijverig niet meer met het bekeuren uitdelen aan zwemmende en zonnebadende strandgangers. Vanaf 1950 zwommen Zaanse strandgangers én Heemskerkers weer volop in zee. En dat doen ze tot op de dag van vandaag.

Thomassen, die lid was van de PvdA, zou het trouwens nog schoppen tot burgemeester van Enschede en uiteindelijk van Rotterdam.



Bron: Nationaal Archief Collectie Spaarnestad

In de jaren '30 was ook al veel verontwaardiging over het bekeuren van strandgangers te Heemskerk. Gelukkig werd het later allemaal wat losser, zoals te zien is op de foto bij onderstaand artikel.

"We bedachten tal van bezigheden, zoals het vliegeren met grote zelfgemaakte vliegers, die uiteindelijk vaak weg vlogen. En weet je nog dat we ook 'Strandstompen'?" De Jossen leggen het uit. Een zelfbedacht spel, variant van handbal, waarbij je op je knieën punten moest scoren. Soms vier tegen vier of vijf tegen vijf, net hoeveel spelers we hadden. We waren vaak met wel twaalf of dertien kinderen. Ondertussen dronken de moeders meegebrachte koffie uit Raak flessen, omwikkeld met handdoeken zodat het warm bleef. De gevulde koeken van Vonk (red. toenmalig VIVO winkeltje, waar nu patatoloog gevestigd is) zitten ook nog goed in het geheugen. Net als ome Martin, de zonderlinge oom uit Brabant die nooit hielp met sjouwen of bouwen maar alleen z'n eigen zwembroek tilde. Ook was er een beproefd middel om mooi bruin te worden, insmeren met olijfolie en citroensap (zie foto).



De mannen tonen trots het contrast van hun gebruide huid. Het resultaat van een paar dagen flink smeren met citroensap en olijfolie. Ja, zo ging dat.

"Verder bouwden we vlotten en zeilboten, het waren tenslotte bouwvakkers. Of werd er gevist op garnalen met zelf gefabriceerde netten. De vangst ging op de bbq die natuurlijk ook zelf gemaakt werd. Eerst houtskool maken van sprokkelhoutjes, dan werden de volgende dag de garnalen door de vrouwen gepeld en gekookt in een groot blik waarna een heerlijk feestmaal volgde. Voor tijdens een regenbui hadden we de tent die 's nachts in de bunker werd verstopt," vertellen de Jossen enthousiast, "En ook een verdwaalde badgast mocht best even bij ons schuilen".

De herinneringen zijn zoet, terwijl ze praten komen er steeds meer bovendrijven. Ze zijn intussen al de hele wereld over gereisd maar de mooiste vakanties waren die op het Heemskerkse strand. "Onze belevenissen hebben er voor gezorgd dat de jongste generatie ook fan is, er wordt zelfs gesolliciteerd bij De Vrijheit!



De hele familie aan tafel op een mooie zomerse dag.

Het verhaal van de familie Groentjes:

'Bouwen en strandstompen op het strand'

Heb jij ook zo'n mooi verhaal dat je wilt delen? Mail dan naar destrandkrant@gmail.com



Tekst: Mirjam Huijgens
Foto's: Jos & Jos

Strand Belevissen van een Heemskerkse familie. Deze geschiedenis begon ongeveer 60 jaar geleden toen de ouders van Jos en Jos (twee neven) met neefjes, nichtjes, ooms, tantes en burens (vijf gezinnen) samen op vakantie gingen naar het Kruisbergstrand. De eerste keer was in 1970, allemaal op de fiets via de Voorweg waar oma woonde.

Oma was de weerprofeet: "Ga maar heen hoor, het wordt mooi weer". Maar zelf bleef ze thuis en paste op de baby's. Haar huis werd de crèche genoemd, zodat de rest van de familie naar strand Zuid kon vertrekken. De eerste dag mocht een oom met een landrover, met toestemming van PWN, over het strand om gereedschap en de legertent te brengen. De bouwvak begon met het sprokkelken van hout voor het 'meubilair'. Met de meegebrachte spijkers kon daar een prima zithoek van gemaakt worden. De neven herinneren zich nog goed dat er ook een seizoen was, waarin een heuse bar werd getimmerd. De 'Rio Negro', vernoemd naar de Groentjes (de achternaam van moeders kant.) De opa's hadden een oppas taak. De ene opa zat op het strand op een paal (zie foto) de ander zat op z'n hurken in de branding om te voorkomen dat iemand te ver in zee ging.



Opa Piet (de Roeck) op de uitkijk om te zorgen dat niemand te ver ging in zee.

Lief (strand)dagboek,

Uit het stranddagboek van Atie Bless

6 augustus 2004

Al 20 jaar hebben we een huisje op het mooiste strand van Heemskerk en nu pas ga ik beginnen met een dagboek. Idee van buurvrouw Marion... maar dat kan ik zelf ook, haha.

We starten met de Cubaanse avond, een idee van de bewoners van vier huisjes naast elkaar. Ze hebben elk jaar een ander thema, de mannen kopen alles in, koken en wassen alles af. De dames worden verwend. Dit keer verkleeden de dames Els, Marion, Ria en ik ons als exotische schone en door de mannen, Nico, Gerard, Cees en Theo gekleed in witte overhemden, zwarte stropdas en zwarte hoed, worden we opgehaald. Met gitaar en sigaar! Geen Griekse

taferelen dit keer. (Vorig jaar stonden Els en Marion op de tafel te dansen) Maar het was weer geweldig. Op het menu: Hete soep (30 tenen knoflook), hete garnalen, rijst met lamsvlees en kokosijs toe wat helaas melk is geworden maar evengoed lekker smaakt.

7 augustus 2004

Onze 8e vlonderpop. We hebben zo heerlijk gedanst! Theo trad op met het koor "De Meeste Stemmen", daarna het Smartlappenkoor Beverwijk, Henk Teune en als laatste Bart Boon met Moonfire. Ook Winfried deed een vertolking van Roy Orbison, vorig jaar was hij nog een swingende Elvis.

16 augustus 2004

De krant staat vol met de naweën van de brand in de duinen. Er werden zelfs chinook helikopters ingezet om water (9000 liter) uit de zee te vissen en die op de brandende duinen uit te strooien. Niemand mocht van het strand af of de duinen door. Iedereen met een rugzak is verdacht, blijkt tijdens een wandeling. Ik moet onze hond nog even noemen, Joe, een Welsh Springer Spaniel de vriend van iedereen van het strand, vooral van Ruben, volgens hem is het zijn hond.

Heb jij ook een stranddagboek en wil je wat stukjes met ons delen? Stuur je verhaal (rond de 300 woorden) naar destrandkrant@gmail.com en wie weet staat jouw avontuur in de volgende krant!

Bij helder weer kun je ze zien draaien vanaf het strand, ver op zee. De windmolens van windmolenpark Egmond aan Zee staan het dichtst bij. Dit windmolenpark is in 2007 in gebruik genomen en was samen met het park voor de kust van IJmuiden een eerste proefproject met windmolenparken op de Noordzee. De komende jaren gaan er nog meer gebouwd worden voor onze kust, om in onze groeiende (groene) energievraag te voorzien. Vanuit de redactie kwam het onderwerp omhoog, en daarbij rezen meteen al een aantal vragen. Vandaar dat we een vraag-antwoord artikel over windmolenparken in de Noordzee hebben bedacht!

Wie, wat, waar windmolens?

Tekst: Bob Limmen

Bron: TheOGM.com



Ook de windmolens hebben af en toe een onderhoudsbeurt nodig. Hoe ze dat doen? Dat zie je op deze foto!

vergeten: visserijgebieden. Visserij mag namelijk niet uitgeoefend worden in de windmolenparken. Daarnaast moet rekening worden gehouden met de kabels welke de energie aan land gaan brengen. Hoe langer deze moeten zijn, des te hoger de kosten. Hetzelfde geldt voor het onderhoud aan de windmolens: hoe verder weg bij een haven, des te hoger de onderhoudskosten. De onderhoudsdienst moet dan immers verder varen.

Hoe worden de windmolens onderhouden?

Machines met draaiende delen hebben onderhoud nodig, en die regel geldt natuurlijk ook voor windmolens. De systemen die de windmolen werkend houden zijn zowel mechanisch, hydraulisch als elektrisch. Gepland onderhoud wordt vanzelfsprekend zoveel mogelijk gelijktijdig uitgevoerd, zodat de monteurs en technici een groot aantal windmolens aansluitend kunnen bezoeken. Ze worden naar het park gebracht met een snel schip en hebben vaak een flinke kluit aan het overbruggen van de hoogteverschillen (gelukkig hebben de meeste windmolens wel een lift). Het weer mag ook niet te onstuimig zijn, anders kunnen de monteurs en technici niet veilig op hun werkplek komen. Soms raken de bladen beschadigd, of moet er bijvoorbeeld een externe sensor vervangen worden. Hierbij gaan de monteurs met klimtouwen en - gordels (en natuurlijk veilig in paren) te werk, om de reparatie uit te kunnen voeren. Hoogtevrees is dan dus niet handig!

Ongepland onderhoud is meestal niet op korte termijn te realiseren, vandaar dat bezoeken van de monteurs zo efficiënt mogelijk worden gepland. Dit betekent dat er pas een reparatieteam naar het park zal gaan, als er meerdere windmolens dichtbij elkaar zijn die correctief onderhoud nodig hebben.

Waar gaat de elektriciteit heen en hoeveel wekken de windmolens op?

De opgewekte elektriciteit wordt in het substation omgevormd tot een spanning die gebruikt kan worden in ons elektriciteitsnet en hieraan gevoed. Hierdoor hoeven de overige energiecentrales in Nederland dus minder op te wekken op momenten dat de windmolens produceren. Het is dus niet zo dat de energie opgewekt in de windmolens specifiek 'ergens' heen gaat. In het voorbeeld van de twee bestaande windmolenparken voor onze kust, kan het Prinses Amaliawindpark (met 60 windmolens) per jaar zo'n 422 Gigawattuur (GWh) aan elektriciteit opwekken. Dat is gelijk aan het jaargebruik van zo'n 125.000 huishoudens. Voor het windmolenpark Egmond aan Zee ligt dit getal met 36 windmolens iets lager, op 315 Gigawattuur. Dit is gelijk aan het jaarlijks verbruik van ongeveer 95.000 huishoudens. Ter vergelijking: het nieuw te bouwen park Hollandse Kust Noord gaat ongeveer drie keer zoveel elektriciteit op kunnen wekken als de beide bestaande parken bij elkaar opgeteld.

Hoe werkt een windmolen eigenlijk?

De windmolens op zee staan op een fundatie die in de zeebodem geheid is. Grote hefschepen installeren de torens door de verschillende delen op elkaar te monteren. Als hart van de windmolen wordt bovenop de toren de 'gondel', of 'nacelle', geplaatst. Hieraan worden dan als laatste de wieken gemonteerd. De kabels voor zowel de besturing en monitoring als de opgewekte stroom gaan via een lokaal geplaatst 'substation' naar de wal. Vanaf windkracht 3 kunnen ze beginnen te draaien. De windmolens op zichzelf werken eigenlijk volledig automatisch. Dit betekent bijvoorbeeld dat de gondel automatisch verdraaid, als de wind van richting veranderd. Men noemt dit 'kruien'. Ook de bladen (of wieken) zelf worden versteld, afhankelijk van de windkracht. Dit kun je vergelijken met de vleugels van een vliegtuig, welke meer of minder 'lift' kunnen creëren door de flappen naar boven of beneden te laten richten. Als het te hard gaat waaien zal de windmolen automatisch stoppen en stil blijven staan. Bij moderne windmolens gebeurt dit trouwens pas bij windkracht 8 of zelfs 9! Er zijn trouwens ook al proeven met drijvende windmolens, welke met sterke staalkabels verankerd zijn in de bodem. Dergelijke oplossingen zijn nodig wanneer ze geplaatst moeten worden op een waterdiepte van meer dan 25 meter.

Hoe ver staan de windmolens op zee? Kon dat niet wat verder?

De windmolens van park Egmond aan Zee staan 10 tot 18 km uit de kust, en het park is 27 km² groot. Die van het Prinses Amaliawindpark voor de kust van IJmuiden liggen op ongeveer 23 km van onze kust. De komende nieuw te bouwen parken (Hollandse kust Noord en Hollandse kust Zuid) worden geplaatst op 18,5 km afstand. Bij het bepalen van de locatie van de parken, komt heel wat kijken. Onze Noordzee is een druk vaarwater, waarvoor ook scheepvaartroutes zijn ingericht. De windmolens mogen daar natuurlijk niet in de weg staan. Andere factoren die een rol kunnen spelen zijn bodemsoort, bodemdpte en niet te

KAN IEMAND EVEN EEN IJSJE HALEN?



De oplossing staat op pagina 4.

Meer weten?

Wil je meer weten over de windmolenparken voor onze kust, neem dan eens een kijkje op de volgende websites: www.windopzee.nl www.noordzeewind.nl Google: "Eneco Prinses Amaliawindpark" over de milieueffecten van dit windmolenpark.

COLOFON

Redactie

Annemarie Windmuller
Bob Limmen
Els Visser
Femke Deen
Manon Ursem
Marjan Huisman
Merel Adrichem-Martijn
Mirjam Huijgens

Eindredactie

Els Visser
Marjan Huisman

Fotografie

Rianne Schoemaker
Ben Roozendaal
Mirjam Huijgens

Vormgeving

Manon Ursem
Merel Adrichem-Martijn

De stille kracht van het strand

In de Strandexpress

Tekst: Marjan Huisman - Foto: Ben Roozendaal

“In de Strandexpress” is een interviewserie waarin bijzondere mensen van het strand worden geportretteerd. In deze editie heeft u het genoegen met Paula Roozendaal.

Paula Roozendaal-Welp is, tot ons grote genoegen, penningmeester van onze vereniging. Zes jaar geleden heeft Paula de functie overgenomen van Herman de Boer en sindsdien draagt zij de zorg voor onze financiën. En dat doet ze met verve.

“In het bestuur heeft iedereen zo z'n kwaliteiten en verantwoordelijkheden. Maar in deze vereniging doen we alles samen: alle honderd strandeigenaren. Dat maakt ons strand zo mooi.”

“Het buitenleven vind ik heerlijk”



Piratenkist

Een goed voorbeeld van de goede samenwerking, is de piratenkist - vol gevonden plastic schepjes en emmertjes - die sinds dit seizoen bij de strandopgang staat. Eén van de aandachtspunten is namelijk strandbezoekers milieubewust(er) maken.

“We doen natuurlijk al jaren mee met de beach clean-up tour. Er worden afvalzakjes verspreid en we zien steeds meer mensen bij een strandwandeling ballonnen en ander plastic meenemen. Maar zandschepjes en -vormpjes, gooi je niet weg.” Paula opperde een schatkist voor gevonden strandspeelgoed.

“En” zegt Paula, “dan zie je dat we een leuke vereniging zijn. Er kwam een oproep in de nieuwsbrief en binnen een week hadden wij strandbewoners die de handen uit de mouwen staken. De mannen van Spatzuiver hebben de beschrijving van de kist geregeld. En het is een groot succes: de kist raakt voller en voller. Dat zou anders plastic zijn dat in de zee terecht komt.”



Heemskerker

Paula Welp groeide op aan de Rijksstraatweg in Heemskerk. Een strandhuisje kreeg ze in 1999, door haar man Ben. Hij was en is vaak op strand, ook om

De volgende keer in de STRANDEXPRESS



In de volgende editie van de krant maak je kennis met de vrouw op de foto hierboven. Ze kan zingen, zet graag de bloemetjes buiten en met haar in de buurt is alles een feestje. En wist je dat zonder haar deze strandkrant niet zou bestaan?

Benieuwd naar deze sea-lebrity? Je leest het in de volgende editie.



Paula met haar voeten in het Heemskerse zand.

foto's te nemen.

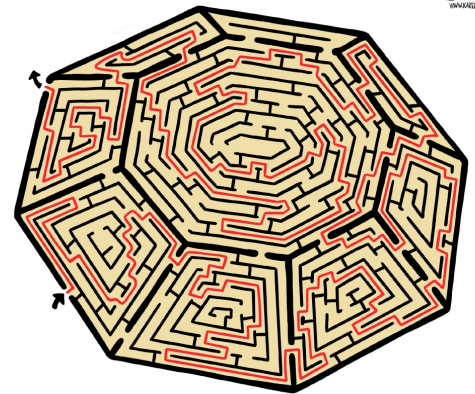
“Het buitenleven vind ik heerlijk. Soms ben ik op een doordeweekse dag vrij en dan is er niemand. Op een leeg strand kom ik helemaal tot rust. Als we op vakantie gaan - altijd buiten het Heemskerse strandseizoen om - zijn we geen strandmensen. Dan willen we het leven van de mensen daar zien, meemaken, opsnuiven. Wat echt indruk heeft gemaakt is Cuba. Het is alsof de tijd daar heeft stilgestaan, maar nu de overheid zich meer en meer terugtrekt, verandert dat snel. Daarom willen we nog een keer naartoe. In de zee zie je me overigens alleen op Aruba, hier vind ik het water te koud. We hebben daarom een tijdje een boot gehad, een oude sloep van de reddingsbrigade. Dat was geen succes: in een hangmat word ik al misselijk. Een paar jaar geleden werden we gebeld, nadat de strandhuisjes al weggereden waren. Het hele strand was leeg, maar ons bootje stond er nog, dat waren wij vergeten op te halen. Toen werd het echt tijd om het te verkopen.”

Strandzesdaagse

“Van Hoek van Holland tot Den Helder en je komt jezelf wel acht keer tegen: dat is de Strandzesdaagse. Ik heb nu drie keer meegegaan en telkens is het

anders. De eerste keer liep ik met een groep van het strand. Misschien ga ik volgend jaar weer, dan loop ik alleen, maar je komt zoveel mensen tegen. Ook van ons strand, Peter Koper loopt elk jaar mee en zo zijn er meer. Dagelijks loop je ongeveer 30 kilometer. Je overnacht op sportvelden, waar vrijwilligers zich inzetten om de Strandzesdaagse mogelijk te maken. Je slaapt in je eigen tentje dat je zelf opzet, alleen je bagage wordt gebracht. Een keer deed ik 's morgens in de regen de tent open, zwom er een eind voorbij in de enorme plas die voor mijn tentje stond. Maar lopen in een hittegolf is nog zwaarder, je kunt niet even schuilen onderweg. En als het hoog water wordt, is het zachte zand zwaar om doorheen te ploegen. Als je langs al die stranden van Nederland loopt - net over de helft kom je langs Heemskerk - valt op hoe bijzonder ons strand is. Kleinschalig en rustig, de huisjes zijn allemaal anders. Heel eigen. En Heemskerk staat niet eens op de kaart van de Strandzesdaagse. Dat zie je vaker bij stranden waarvoor je moeite moet doen om er te komen: dat zijn de pareltjes aan de Nederlandse kust.”

DE JUISTE WEG NAAR EEN IJSJE...



Door Karen Vleugel. Voor meer info check www.karenvleugel.nl

Oma

Als ik de golven van het strand zie,
De duinen, het zand zie,
Denk ik aan vakantie,
Maar denk ik ook aan jou

- Manon

KNUTSELEN MET SCHELLEN

Tekst en foto's: Manon Ursem

Voor de creatievelingen onder ons is er een nieuwe rubriek in het leven geroepen: Knutselen! Hoe leuk is dat? Om jouw gedachten op nul te zetten terwijl je werkt aan een iets moois, nodigen wij jullie allemaal uit een poging te wagen. De redactie ziet foto's van de eindresultaten of andere knutseltips graag tegemoet.

Wat heb je nodig?

1. Glaasje/potje
2. Touwtje
3. Lijm
4. Waxinelichtje
5. Scheermesjes (ong. 12)



Haal de scheermesjes voorzichtig los van elkaar en verdeel de lijm op de binnenkant van de randjes van de scheermesjes van de onderkant tot ongeveer het midden. Plak je scheermesje op het potje en houdt dit een paar tellen vast. Herhaal dit tot je glaasje mooi beplakt is. Maak af met een touwtje en zet er een waxinelichtje in. Et voila!



Gluren bij de buren

Tekst i.s.m. de huiseigenaren en Rianne. Foto's: Rianne Schoemaker

We zagen de strandhuisjes op het prachtige, vriendelijke en rustige strand van Heemskerk. Na een paar nachtjes proefslapen in het Piet Hein Eek huisje wisten we dat we een huisje wilden! We hebben er werk van gemaakt en in 2010 ging onze droom in vervulling! José, André, kinderen Niek, Lotte, en Daan, oma Nel en opa Cees delen een huisje op het strand van Heemskerk!



"De eerste zomer had het terras nog geen wanden. Om te voorkomen dat onze kinderen van het terras vielen, timmerden we er pallets omheen. Het jaar daarna hadden we wanden en nog een jaar later een dakje over het terras. Zo bleven we lekker sleutelen aan het huisje. We adviseerden een vriendin met een soortgelijk huisje om een meter aan te bouwen voor een buitendouche en dat bracht ons ook op het idee om ons huisje te verlengen. Zo konden we onze kitchenette ombouwen tot een echte keuken. We brachten de spullen met de bakfiets naar het strand. In de winterstalling hebben we de keuken verder opgebouwd en afgewerkt. En hoe ziet een echte keuken op het strand er dan uit? José dacht aan het thema 'vis'. André heeft dit idee samen met de kinderen uitgewerkt door een grote en kleine vis te verwerken in de deuren en lades van het keukenblok. Ps. de vis op de kopse kant is een calamares, maar als je er een walvis in ziet rekenen we dat ook goed!"

Strandrecept



Een klein hersenkrakertje om scherp te blijven in de zon

Je vindt de oplossing op de volgende pagina.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | 2 | | | | | | |
| | | | | 3 | 8 | | | |
| | 9 | | | | | | 1 | 8 |
| | | | | | | 6 | | 1 |
| | | | | | 7 | 5 | 3 | |
| | | | 1 | 2 | | | | |
| | | | | 5 | 6 | 1 | | |
| | | 3 | 9 | 4 | | | | |
| 2 | | 6 | | 8 | | | 4 | 7 |

Thaise mosselen á la Devi

Foto's: Mirjam Huijgens
Recept: Devi van Huijstee

Naar behoefte: knoflook, ui, rode peper, citroengras en geraspte gember fruiten. Mosselen afspoelen met koud water en de mosselen erbij in de pan, even op hoog vuur. Blikje kokosmelk erbij en koken tot mosselen openen. Dat gaat heel snel! Handje verse koriander erdoorheen en serveren met lekker brood.

Tip van Mirjam die dit gerecht heeft gemaakt en getest: heb je geen mosselpan? Je kunt het ook in een wok maken en indien je daar geen deksel voor hebt, gebruik dan stuk aluminiumfolie. Mirjam: echt een top recept!



Een nieuwsgierige Schotse Hooglander.

Ooit wel eens afgevraagd waar de naam de Berenweide vandaan komt? En wat heeft koning Willem met duinpiepers te maken? De PWN heeft een route uitgezet die je met andere ogen laat kijken naar ons zeedorpenlandschap. Onderweg heb je een grote kans dat je verschillende viervoeters tegen komt.

Van de Rellen naar de Vlotter

Tekst: Marjan Huisman - Foto's Ben Roozendaal

Zeedorpenland

Heemskerk en Wijk aan Zee zijn bijzondere dorpen. Ze horen bij het zogenaamde zeedorpenlandschap. Dit landschap is ontstaan door de manier waarop de duinen vroeger gebruikt werden.

Gasterij de Kruisberg

De duin-ontginningen vonden plaats tot 1895. Daarna werd graan ingevoerd uit Amerika. Met de trein ging het graan naar de oostkust en vanuit daar werd het naar Nederland verscheept. Een van de laatste grote boerderijen die gebouwd werd ten behoeve van de duinontginning is die van Gasterij de Kruisberg in 1873.

Beren

Later werd het ontgonnen terrein op veel kleinere schaal gebruikt voor aardbeien- en aardappelteelt. Duinpiepers zijn nog steeds het allerlekkerst! Sommige namen uit het duin verwijzen naar de tijd dat er in het duin getuind werd. De Berenweide, bijvoorbeeld, is een verwijzing naar de tuinders die - met paard en wagen - naar Amsterdam gingen om hun groente en fruit uit te venten. De kar ging terug met beer (dat is poep) uit de Amsterdamse beerputten. Riolering was er toen nog niet. Die beer werd over de arme duingrond verspreid. De tuinders die dit deden werden beren genoemd.

Pijpenkoppen

Nog steeds komen delen van tabakspijpen - de zogenaamde pijpenkoppen - en scherven tevoorschijn die ooit in Amsterdamse beerputten zijn gegooid. Veel van deze tuinbouwlandjes bestaan niet meer. Het zijn speelveldjes geworden, maar er

is ook weer een graanveldje op de kruisbergweg - ter nagedachtenis aan de grote ontginning. Om het land vruchtbaar te maken werd er niet alleen beer verspreid ook afval uit visnetten ging over het land. Dat heeft tot gevolg gehad dat er nu nog bijzondere planten in ons duin te vinden zijn. De nachtsilene is hier een voorbeeld van.

Rellen

Wil je dit alles eens met eigen ogen bekijken, trek dan je wandelschoenen aan voor een zeedorpenontocht door de duinen van Wijk aan Zee en Heemskerk. De wandeling begint bij parkeerplaats De Rellen in Wijk aan Zee. De naam Rellen verwijst naar de vroegere duinrellen, dat waren beken die naar de zee stroomden. Langs Heliomare liep ook zo'n rel, vandaar de naam Relweg.

Buitenhuisen

Het meest noordelijke stuk van de Rellen heet Pescuvlak. Hier stonden vroeger peestschuren waarin het vee apart werd gehouden in tijden van de veepest. De wandeling komt ook langs de plek waar vroeger de 'De Vlotter' stond, een buitenhuis met deze naam. Langs de hele binnenduinstrand van de Hollandse kust ontstonden vroeger zulke buitenplaatsen voor rijke Amsterdammers.

Hoe vind je de weg?

De route is gemarkeerd met oranje driehoekjes en gaat door het Noordhollands Duinreservaat van PWN. De route begint bij parkeerplaats De Rellen in Wijk aan Zee en is 15.1 kilometer lang. De QR code hiernaast kun je scannen, dan krijg je de route op je telefoon.



Bron: PWN Waterleidingbedrijf Noord-Holland



Een Schotse Hooglander die in alle rust aan het drinken is.



Wilde paarden in de Kennemerduinen

RACEN LANGS HET STRAND

Kitesurfers – het zijn er steeds meer op het Heemskerker strand. Hele gezinnen beoefenen deze spectaculaire sport. In het tweede deel van een miniserie over kitesurfende Heemies introduceren we de allereerste kitesurfers van het strand: Peter Veenboer (62) met zoons Rik (31) en Bram (31) en dochter Sanne (27), die het woord voert namens de familie. Tekst: Femke Deen - foto's: Monique Veenboer

De allereerste kitesurfers van Strand Heemskerk

Peter Veenboer was zo'n zestien jaar geleden de trotse bezitter van de eerste kite van strand Heemskerk. Zijn zoons Rik en Bram volgden al snel, en ook Sanne raakte aangestoken door de kite-koorts. "Ik zag mijn broers kiten en dacht: dat wil ik ook kunnen." Daarmee was de toen twaalfjarige Sanne ook één van de eerste kitesurfende meisjes.

Wat is je eerste kite herinnering?

"Vanaf 2006 was ik aan het oefenen, maar ik kon het eigenlijk pas echt na twee jaar, zoals op de foto is te zien. Op dat moment ging er een knop om en leek ik het te begrijpen. Dat voelde als een overwinning, en daarmee was de frustratie van de valpartijen en het vele oefenen snel vergeten! Zo trots als ik was, zo gelukkig was ik ook dat het is vastgelegd op een foto!"

Wanneer wist je dat kiten het helemaal was voor jou?

"Dat was toen ik niet meer alleen in het pierenbadje aan het oefenen was, maar over de zandbank ging en ook weer terug kon komen op de plek waar ik was begonnen. In het



Peter en Sanne vorig jaar na een heerlijke kitesessie.

begin is het geen probleem om met de wind mee te gaan, maar dan is het nog lastig om te keren. Op het moment dat dat lukte, dacht ik: dit is wel heel erg leuk."

Wat is voor jou het ultieme kite-gevoel?

"Als het super hard waait en er zijn hoge golven, zo'n lekkere klotsbak, en daar dan met een westenwind lekker langs het strand doorheen racen."

Wat is je meest spectaculaire trick?

"Sinds vorig jaar kan ik toeside varen [met je buik naar de wind, een manier om te cruisen red.] en ook springen en weer landen. Springen is makkelijk als er golven zijn, maar landen is wel een dingetje."

Wie is het fanatiekst van jullie gezin?

"Dat is toch wel mijn vader. Zodra er maar een zuchtje wind staat, gaat hij de wind 'meten'. Ikzelf hou wel regelmatig de wind in de gaten, en als ik vrij ben en ik zie dat het gaat waaien, dan ga ik naar het strand."

“Sinds vorig jaar kan ik een toeside varen!”

Zijn jullie een echt kite-gezin?

"Als we met zijn allen op het strand zijn, hebben we het regelmatig over kiten, over de spullen en de dingen die we hebben gedaan. Alleen mijn moeder Monique (59) kite niet, maar zij maakt wel de foto's en laat de vliegers op. Ook voordat we gingen kiten waren we altijd al op het strand aan het vliegeren en bezig op het water; we hebben een kajak, mijn vader deed aan windsurfen, maar toen hij een proefles kitesurfen had genomen met zijn broer was hij meteen verkocht. Ik doe zelf ook aan golfsurfen. Maar kiten is toch wel het allerleukst!"

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 8 | 2 | 5 | 1 | 9 | 3 | 7 | 6 |
| 7 | 6 | 1 | 2 | 3 | 8 | 4 | 5 | 9 |
| 3 | 9 | 5 | 6 | 7 | 4 | 2 | 1 | 8 |
| 5 | 2 | 7 | 4 | 9 | 3 | 6 | 8 | 1 |
| 9 | 1 | 4 | 8 | 6 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 6 | 3 | 8 | 1 | 2 | 5 | 7 | 9 | 4 |
| 8 | 4 | 9 | 7 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 7 | 3 | 9 | 4 | 2 | 8 | 6 | 5 |
| 2 | 5 | 6 | 3 | 8 | 1 | 9 | 4 | 7 |

De oplossing van de Sudoku op pagina 5.



Sanne haar eerste kiteherinnering (2008).

Het eerste jaar van Joyce en Rene

Tekst en foto:
Annemarie Windmuller

Op een prachtige dinsdagavond tijdens het avondeten in hun huisje, spreek ik Joyce de Wildt en René Dudink: "Na het werk gaan we direct naar ons strandhuisje om te koken en te eten. Hoofd leeg en genieten, de kroon op de dag."

Hoe was jullie eerste jaar, 2020, op strand?

René: "We waren zó blij met ons strandhuisje. We hadden hem na flyeren van Ed mogen kopen en hebben de hele winter gebruikt om het op te knappen. We konden niet wachten.....en toen mochten we niet. Corona! Wát een teleurstelling was dat! Gelukkig kregen we op 18 mei 2020 groen licht om toch te mogen gaan."

Joyce: "Ik denk dat wij als eerste stonden, zo gretig waren we. We hadden geen stromend water dus haalden we teiltjes water uit de zee voor de afwas en de wc. Eén keer hadden we zelfs een lichtgevend hoop weggespoeld. Het teiltje was gevuld met zeevonk water."

René: "De eerste keer opbouwen is sowieso eng en nu helemaal met de RIVM-restricties. Niet meer dan vier personen, anderhalve meter en handschoentjes aan. We wilden niet die nieuwelingen zijn die zich niet aan de regels hielden, dus hebben we af en toe wat mensen die hielpen verstopt aan de achterkant van het huisje. We wilden absoluut niet betrap worden

door de handhavers."

Joyce: "Door Corona was het voor ons ook het beste jaar ever. We konden toch nergens heen en het was prachtig mooi weer zodat we elk vrij moment op strand waren. Het was geweldig. Wat wel jammer was, dat er vanwege Corona niets georganiseerd kon worden. Zo leerden we geen mensen van het strand kennen. Het is de beste beslissing ooit geweest. In augustus werd er een zomerstorm voorspeld. René wilde toen persé in het strandhuisje zijn om te ervaren hoe zo'n storm verloopt op strand."

Hoe kwam het zo?

René: "Wij wonen heel prima. Vier hoog op een flat met een klein balkon. De meest logische stap zou zijn om te verhuizen naar een huis met een tuin. Wij gaan al jaren, als het mooi weer is, na het werk naar strand. Zwembroek aan, handdoeken, een koud drankje en pastasalade mee. Lekker zwemmen en daarna languit in het zand chillen en eten. Op een avond lagen we op ons buik met ons gezicht naar de huisjes te mijmeren: 'Als je toch een strandhuisje hebt, dan heb je geen tuin nodig.....'. Zo is ons besluit geboren. We wilden een strandhuisje. We hebben hier en daar gevraagd hoe we dat het beste konden aanpakken en besloten om te gaan flyeren."

Joyce: "We hadden er honderd laten drukken en zijn

de dag na het volleybaltoernooi, behoorlijk brak, gaan flyeren. We begonnen achteraan op Noord en halverwege zei Ed, van huisje 19, zijn huisje te willen verkopen. Hoe fantastisch!! Op Zuid hebben we niet meer hoeven flyeren. Dat we het eenmaal hadden gekocht besloten we dat er een achterdeur in moest komen en dat de achterkant verhoogd moest worden. René is namelijk nogal lang. Om een lang verhaal kort te maken: Het hele huisje is compleet gestript, opnieuw opgebouwd en eigen gemaakt met supergave tweedehandse spulletjes. In september verwachten wij ons eerste kindje en we zijn er zeker van dat wij dit huisje nooit maar dan ook nooit van de hand zullen doen. Op strand is het altijd lekker, ook als het weer niet mooi is."



Joyce en Rene, het tweede jaar op het Heemskerkerstrand

IJSKOUDE OCHTENDDUIK

Tekst: Manon Ursem - Foto: Familie Ursem

'Trek een jas aan als je naar buiten gaat, anders vat je kou!' Wie heeft dit niet gehoord vroeger? Ik (31 jaar) hoor het nog steeds als ik bij m'n ouders op bezoek ben en even snel iets uit de schuur pak. Maar ik weet wel beter: kou kan juist hartstikke goed voor je zijn!

Een boost voor je immuunsysteem

Een koude douche in de ochtend, een ijsbad of een duik in de frisse Noordzee (dit seizoen zeker nog in april, mei en juni). Waarom doen mensen dat? Nou, ze zeggen dat het goed is voor je immuunsysteem. 'Zodra je lichaam in aanraking komt met koud water, wordt je bloed effectiever naar belangrijke organen gepompt. Deze reactie is een oerinstinct van het menselijk lichaam. Het voorkomt dat je hart en andere belangrijke organen onderkoeld raken', zegt Dr. Joseph Mercola, gezondheidsexpert. 'Ook gaat je bloeddruk naar beneden en je stofwisseling omhoog. Omdat je lichaam opeens wordt blootgesteld aan extreme kou, moet het zich verweren tegen ziektes en krijgt je immuunsysteem een boost.' Uit het resultaat van verschillende onderzoeken blijkt zelfs dat er meer witte bloedcellen worden aangemaakt. Dit zijn de virusbestrijders van ons lichaam.

Goed voor je bloedvaten

Ewout Staartjes: 'Het is ook een geweldige training van de bloedvaten. Die trekken bij het eerste contact met koud water krachtig samen en verwijden zich weer als je terug op de kant bent. Het bloed stroomt beter naar de vitale organen. Die worden gespoeld en gereinigd. Bovendien maakt het lichaam stofjes als adrenaline en endorfine aan, waardoor je je goed gaat voelen.'

Spierpijn

Gedurende een onderzoek uit 2009 analyseerden onderzoekers mensen die na het sporten in een koud bad gingen zitten. Het resultaat was dat na een koudwaterbad van tien tot vijftien graden van 24 minuten, de spierpijn verlichtten binnen één tot vier dagen na de training. Dit is natuurlijk afhankelijk van het type training en de persoon.

Waarschuwing

Hartpatiënten of mensen die twijfelen over hun gezondheid wordt afgeraden om zichzelf bloot te stellen aan extreme temperatuurveranderingen, maar een gezond en fit persoon moet het aankunnen.

Ik daag je uit!

Op het Heemskerkse strand zie ik sommige strandbewoners al jaren trouw hun dag beginnen met 'de ochtendduik'. Wie doet er mee met de challenge? Elke ochtend op het strand beginnen met 'De ochtendduik'. En volgend jaar beginnen we weer met z'n allen in april. Een heerlijk fris begin van een nieuwe stranddag.

Zee you there!

Waar is het allemaal goed voor?

- Door kou activeer je je immuunsysteem
- Het stimuleert je doorbloeding
- Goed tegen spierpijn
- Je maakt adrenaline en endorfine aan



De familie Ursem in de ochtend op weg naar de zee voor een ochtendduik. "Wie als laatste door is, is een"

PODCAST TIPS!

Een podcast luisteren tijdens een wandeling of in je strandstoel, is heerlijk. Het is leuk, je leert iets of het raakt je. Vijf tips van podcast liefhebber Merel Adrichem-Martijn. Te vinden op Spotify en in andere podcast apps.

1. Bob – Deze zesdelige serie onderzoekt het verhaal van Elisa, een dementerende vrouw in het verzorgingstehuis. Sinds kort vertelt zij over haar jeugdliefde Bob, met wie ze een kind zou hebben gehad. Haar drie volwassen dochters horen dit voor het eerst. Elisa is nog altijd smoorverliefd op Bob en heeft dit jarenlang onderdrukt. Het kind waarover zij spreekt zou zijn afgestaan aan een klooster op haar vijftiende. Wat is waar en wat niet? Houdt Elisa's brein haar voor de gek? Een meeslepend verhaal dat mij tot tranen toe heeft geroerd. Per aflevering: 30-54 minuten. P.s. het bijbehorende lied krijg je nooit meer uit je hoofd.

2. Van twee kanten – In deze podcast serie van de Volkskrant interviewt Corine Koole twee geliefden over een heftige gebeurtenis in hun relatie. Overleeft de liefde vreemdgaan, een miskraam of ziekte? En wat maakt het dan dat je toch kiest om verder te gaan met of zonder elkaar? Een interessante kijk op het omgaan met complexe situaties. Per aflevering: 20-25 minuten.

3. De Universiteit van Nederland – Deze naam ken je misschien van de tv serie. Wetenschappers geven antwoorden op uiteenlopende vragen. Onderwerpen variëren van geschiedenis tot dagelijkse dingen en ideeën over de verre toekomst. Er zit voor iedereen wat bij. De serie bestaat al een aantal jaar en brengt wekelijks een nieuwe aflevering uit. Per aflevering: 15 minuten.

4. Echt gebeurd – In deze serie vertellen mensen zoals jij en ik op een klein podium over een indrukwekkende gebeurtenis uit hun leven. Van leven tot dood en alles daar tussenin. Je weet niet wat je hoort. Per aflevering 10-20 minuten.

5. NRC Vandaag – Vanaf jouw handdoek onder de parasol even horen wat er speelt in de wereld? Via deze podcast krijg je elke dag een stukje achtergrond bij het nieuws. Ideaal voor de strandliefhebber die op de hoogte wil blijven maar ook van verdieping houdt. Per aflevering: 20 minuten.



Voor de getijden is er ook de gratis app My Tide Times. Heb jij op het strand liever je telefoon uit? Geen zorgen: wij blijven de getijden ook gewoon publiceren in deze krant.

Getijden zomer 2021

IJmuiden
Hoog- en laagwaterstanden en -tijdstippen

| Juli 2021 | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------------|-----------|-----------|
| datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP | datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP | datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP |
| 1 do | 5:08 9:34 18:02 22:06 | 96 | -93 | 11 zo | 1:18 8:25 13:34 17:49 | 100 | -77 | 21 wo | 1:35 9:20 14:14 22:08 | 82 | -69 |
| 2 vr | 6:00 10:38 18:55 23:00 | 89 | -89 | 12 ma | 1:56 5:58 14:15 18:26 | 104 | -61 | 22 do | 2:37 10:31 15:11 23:04 | 90 | -65 |
| 3 za | 6:54 11:45 19:41 | 83 | -83 | 13 di | 2:24 6:36 14:45 19:05 | 107 | -61 | 23 vr | 3:35 11:41 16:06 23:55 | 98 | -63 |
| 4 zo | 0:05 7:35 12:55 20:40 | 56 | -76 | 14 wo | 3:10 7:17 15:25 19:45 | 107 | -61 | 24 za | 4:25 14:17 16:55 | 105 | -61 |
| 5 ma | 1:14 8:25 13:55 21:34 | 59 | -70 | 15 do | 3:45 7:57 16:05 20:27 | 107 | -60 | 25 zo | 0:45 5:10 15:13 17:39 | 111 | -66 |
| 6 di | 2:04 9:25 14:45 22:45 | 65 | -65 | 16 vr | 4:31 8:45 16:39 21:16 | 105 | -58 | 26 ma | 1:25 5:55 15:36 18:25 | 114 | -66 |
| 7 wo | 2:55 10:11 15:30 23:32 | 73 | -60 | 17 za | 5:15 9:39 17:24 22:15 | 103 | -56 | 27 di | 2:15 6:39 16:35 19:06 | 115 | -61 |
| 8 do | 3:35 11:12 16:09 | 80 | -58 | 18 zo | 6:04 10:50 18:24 23:20 | 100 | -54 | 28 wo | 3:14 7:25 17:00 19:51 | 113 | -56 |
| 9 vr | 0:09 4:16 12:20 16:45 | 87 | -71 | 19 ma | 7:18 11:56 19:37 | 96 | -53 | 29 do | 3:54 8:09 16:54 20:32 | 109 | -55 |
| 10 za | 0:45 4:54 13:09 17:19 | 94 | -58 | 20 di | 0:26 8:25 13:06 20:50 | 77 | -72 | 30 vr | 4:55 8:55 17:38 21:15 | 102 | -52 |
| | | | | 21 wo | | | | 31 za | 5:35 9:46 18:15 22:04 | 93 | -49 |

Referentievak: NAP
LAT = NAP-103 cm
* = Voorspeld tijdstip valt aan het einde van de laagwaterperiode

Nederlandse tijd
Cursief gedrukte tijdstippen zijn in ZOMERTIJD

IJmuiden
Hoog- en laagwaterstanden en -tijdstippen

| Augustus 2021 | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------------|-----------|-----------|
| datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP | datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP | datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP |
| 1 zo | 6:10 10:35 18:50 22:55 | 84 | -74 | 11 wo | 2:04 8:21 14:29 18:45 | 117 | -76 | 21 za | 3:29 12:55 15:59 23:50 | 101 | -58 |
| 2 ma | 6:44 11:35 19:34 | 74 | -67 | 12 do | 2:45 6:57 15:00 19:25 | 118 | -52 | 22 zo | 4:18 14:12 16:45 | 110 | -66 |
| 3 di | 0:05 7:35 13:02 20:25 | 63 | -60 | 13 vr | 3:25 7:37 15:35 20:05 | 117 | -52 | 23 ma | 0:29 5:04 14:56 17:25 | 115 | -68 |
| 4 wo | 1:25 8:35 14:18 21:30 | 62 | -54 | 14 za | 4:05 8:22 16:15 20:49 | 114 | -52 | 24 di | 1:15 5:38 15:36 18:05 | 118 | -63 |
| 5 do | 2:28 9:34 15:05 22:52 | 69 | -50 | 15 zo | 4:40 9:15 17:05 21:45 | 108 | -51 | 25 wo | 2:05 6:18 16:12 18:41 | 119 | -55 |
| 6 vr | 3:14 11:19 17:45 23:46 | 79 | -50 | 16 ma | 5:35 10:16 17:54 22:46 | 99 | -49 | 26 do | 2:55 6:58 16:30 19:21 | 117 | -50 |
| 7 za | 3:55 12:13 18:25 | 89 | -53 | 17 di | 6:34 11:25 19:00 | 88 | -47 | 27 vr | 3:55 7:36 16:34 19:06 | 112 | -50 |
| 8 zo | 0:28 4:35 12:35 16:55 | 98 | -53 | 18 wo | 0:05 7:54 12:46 20:13 | 82 | -60 | 28 za | 4:36 8:16 17:00 20:35 | 105 | -47 |
| 9 ma | 0:54 5:09 13:27 20:32 | 107 | -52 | 19 do | 1:16 9:18 14:00 21:59 | 82 | -56 | 29 ma | 4:59 8:56 17:02 21:16 | 96 | -44 |
| 10 di | 1:35 5:45 13:54 18:09 | 113 | -52 | 20 vr | 2:30 10:47 15:09 23:00 | 90 | -58 | 30 za | 5:07 9:38 17:21 22:00 | 86 | -44 |
| | | | | 21 wo | | | | 31 di | 5:44 10:24 18:07 23:00 | 74 | -44 |

Referentievak: NAP
LAT = NAP-103 cm
* = Voorspeld tijdstip valt aan het einde van de laagwaterperiode

Nederlandse tijd
Cursief gedrukte tijdstippen zijn in ZOMERTIJD

IJmuiden
Hoog- en laagwaterstanden en -tijdstippen

| September 2021 | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------------|-----------|-----------|-------|---------------------------------|-----------|-----------|
| datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP | datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP | datum | uu:mm | HW cm NAP | LW cm NAP |
| 1 wo | 6:44 11:30 19:08 | 62 | -50 | 11 za | 2:54 7:17 15:05 19:45 | 124 | -47 | 21 di | 0:19 4:45 14:36 17:06 | 119 | -65 |
| 2 do | 0:20 7:44 13:39 20:28 | 64 | -44 | 12 zo | 3:28 8:01 15:49 20:26 | 117 | -49 | 22 wo | 0:54 5:21 15:12 17:41 | 121 | -55 |
| 3 vr | 1:55 9:09 14:45 21:58 | 69 | -41 | 13 ma | 4:08 8:51 16:35 21:15 | 106 | -49 | 23 do | 1:45 5:55 15:35 18:15 | 120 | -47 |
| 4 za | 2:50 10:49 15:25 23:10 | 83 | -45 | 14 di | 4:58 9:49 17:30 22:19 | 91 | -48 | 24 vr | 2:40 6:31 15:08 18:49 | 118 | -48 |
| 5 zo | 3:35 11:35 16:04 23:59 | 96 | -51 | 15 wo | 6:04 11:05 18:34 23:59 | 75 | -44 | 25 za | 3:30 7:06 15:49 19:21 | 112 | -49 |
| 6 ma | 4:16 12:37 16:36 | 107 | -52 | 16 do | 7:48 12:35 20:09 | 64 | -42 | 26 zo | 4:00 7:45 16:04 19:56 | 105 | -48 |
| 7 di | 0:34 4:47 12:25 17:07 | 117 | -64 | 17 vr | 1:08 9:44 13:55 21:40 | 84 | -49 | 27 ma | 3:59 8:15 16:22 20:29 | 98 | -47 |
| 8 wo | 1:05 5:21 15:16 17:43 | 124 | -55 | 18 za | 2:29 10:58 14:55 22:50 | 96 | -57 | 28 di | 4:29 8:45 16:49 21:05 | 90 | -47 |
| 9 do | 1:49 5:57 16:02 18:21 | 128 | -55 | 19 zo | 3:24 12:46 15:46 23:35 | 108 | -64 | 29 wo | 5:04 9:25 17:35 22:00 | 79 | -47 |
| 10 vr | 2:14 6:37 16:40 19:00 | 128 | -70 | 20 ma | 4:04 13:49 16:26 | 116 | -69 | 30 do | 6:10 10:30 18:35 23:39 | 63 | -44 |

Referentievak: NAP
LAT = NAP-103 cm
* = Voorspeld tijdstip valt aan het einde van de laagwaterperiode

Nederlandse tijd
Cursief gedrukte tijdstippen zijn in ZOMERTIJD

De Strandkrant is mede mogelijk gemaakt door



Dak Meesters

info@dak-meesters.nl | www.dak-meesters.nl | 06 - 579 420 52

KIDS SPECIAL

Volgend jaar bestaat de Strandkrant 5 jaar! Om dat te vieren komen wij met een bijzondere uitgave waarbij er onder andere veel ruimte is voor kinderen. Kinderen die zelf een pagina zouden willen ontwerpen kunnen zich aanmelden bij destrandkrant@gmail.com



DE RUYTER
bloemisten

Onze bloemen zijn beroemd in Heemskerk e.o.
Ook op het Heemskerkse strand

U kunt uw bloemen vanaf het terras bestellen!
Check onze website of kom langs in de winkel

www.rinusderuyter.nl



Levendig, actief en verbindend:
Communities, participatiewebsites en intranetten van Mett

www.mett.nl




Yogapraktijk De Zon

Hatha yoga
Zwangerschapsyoga
Kinderyoga
Critical Alignment
Vinyasa

Yogapraktijk De Zon | info@yogadezon.nl | www.yogadezon.nl



SPORT café
de WALVIS

MEEDOEN? DAT KAN!

Lijkt het jou leuk om te schrijven, adverteren of tekenen voor de Strandkrant? Stuur dan een berichtje naar destrandkrant@gmail.com



STRANDPAVILJOEN DE VRIJHEIT

Team
wenst iedereen een mooi seizoen

Wij zijn dagelijks geopend
[f](https://www.facebook.com/strandpaviljoen) [i](https://www.instagram.com/strandpaviljoen) Strandpaviljoen de Vrijheit | [+31 251 232932](tel:+31251232932)