

De zee brengt saamhorigheid



Van de redactie

Een spectaculair, niet gewenst begin. Zo begon dit seizoen. Een ouderwetse voorjaarsstorm trok vanuit het noorden richting de Nederlandse kust en daardoor stond het water bij sommige huisjes aan de lippen. Dit riep om actie. Het bestuur van de strandvereniging zorgde er samen met Robert Nagel, Bart van Tunen en Jan Welp voor dat sommige huisjes op een veiligere plek werden gezet. Voorzitter van de strandvereniging Hans Adrichem: "De saamhorigheid van de bewoners is enorm, het is zo mooi om te zien hoe iedereen direct alle zeilen bijzet en komt helpen." Een aantal huisjes van Zuid is nu tijdelijk verplaatst naar Noord en de rust is wedergekeerd. Al met al hebben we wel een bewogen start gehad van het seizoen. Daarom is het nu even tijd voor wat ontspanning. Veel leesplezier!

Foto: Manon Ursem



De stilte voor de zomerstorm in augustus 2020. Deze avond begon het. Het zand stooft in het rond, het helmgras ging te keer en de wind waaide hard. Van haar bezorgde moeder ontving Manon telefoon: 'Weet je zeker dat je blijft slapen?' 'Ja, mam, wij bewaken het fort vannacht.'



Voorjaarskriebels

Column: Bob Limmen



Ken je ze, voorjaarskriebels? Het is iets waar veel dieren volgens mij wel bekend mee zijn, al zullen ze zich dat niet realiseren. Wij mensen zijn toch ook niet geheel onvatbaar voor dit natuurlijke verschijnsel, zo besef ik me dit voorjaar weer eens.

Dat strand van Heemskerk ziet er 's winters maar kaal uit. Het is een fijn en vertrouwd gevoel om er even uit te waaien, maar zonder al die verschillend gekleurde huisjes, het gezellige paviljoen, de reddingsbrigade en de strandgasten, ontbreekt er meer dan 'iets'. De fundamenten van de tijdelijke bebouwing benadrukken de leegte.

Dan komen in 'ons' mooie duingebied de eerste knoppen weer aan de bomen. Ook begint het gras weer fris groen te worden, in plaats van dat dorre bruin. De narcissen en krokussen zijn haast alweer uitgebloeid. In het duingebied klinkt een kakofonie van vogelgeluiden. Het territorium moet immers verdedigd worden en de vrouwtjes versierd. Op het Heemskerkse strand staan opeens aan de voet van de duinen de hekwerken weer, het komt nu echt dichterbij!

De eerder lege fundamenten krijgen weer gewicht te dragen. Op de landjes waar de huisjes 's winters gestald staan, wordt ook druk geklust. De aanbiedingen in de supermarkten worden afgestroopt en de voorraadkasten volgestouwd.

Dan worden de wegen rondom Wijk aan Zee en Heemskerk weer druk bereden met zware tractoren en door hun last laten ze diepe sporen achter op het strand. Steeds meer fietsen staan bij de stalling, de enkele

'uitwaaiert' is niet meer alleen. En ja hoor, daar zijn we weer!

Niet veel later, het is nog steeds fris, wordt er opgebouwd. Het harde werken houdt de eerste strandbewoners van het seizoen warm. Waar het normaal "In de zon, uit de wind" al best goed toeven is, is het dit voorjaar toch wel erg koud. Er is altijd wel een helpende hand en gereedschap wordt onderling uitgeleend. Scheppen, schroeven, bouten, en tussendoor gezamenlijk een bakkie. Dit jaar waren deze helpende handen meer dan ooit nodig, omdat de golven zodanig ver het strand op beukten dat meerdere huisjeseigenaren hier problemen door hebben gehad.

Al die verschillend gekleurde huisjes staan er inmiddels alweer een tijdje. De meeste in dezelfde kleuren als het jaar ervoor, sommige met een nieuw kleurtje, sommige met alleen een nieuw laagje, en andere met nog wat meer afgebladderde verf dan vorig jaar. Het paviljoen is natuurlijk weer gezellig en heeft hopelijk op termijn weer een mooi muzikaal programma. En uiteraard staat de reddingsbrigade er, omdat de badgasten ook op dit strand veilig moeten kunnen plonsen!

En ook de badgasten zijn er weer. Vol goede moed klimmen ze over het duin. Sommigen al licht gebruikt van de voorjaarszon, anderen nog met een winters wit tintje. Sommigen te voet, anderen met de fiets. Sommigen vlakbij de opgang, anderen wat verderop. Sommigen met een vlieger, anderen een frisbee. Sommigen met een schep, anderen met een drankje. Sommigen met een smartphone en anderen genietend met een krant...

In de Strandexpress

"38 jaar strand, levert verbroedering op," aldus Gerard Adrichem. Alles over de avonturen met zijn vrienden van het strand lees je op pagina 4.

Foto: Rianne Schoemaker



Lopen op de zee

Vond je het fris dit voorjaar? Dan was je hier zeker niet in 1963. Het was toen koud, kouder, koudst! Uit de Noordzee schoven ijsplaten van wel 2,5 meter hoog het strand op. Het ontbrak alleen nog aan ijsberen. Lees alles over de bevroren zee op pagina 7.

Foto: Leo Huijgens



Hoe onderhoud je een strandhuisje?

'Nee' wordt niet verkocht en hij denkt graag met je mee. Lees handige tips en tricks over het onderhoud van jouw strandhuis in een interview met strandhuisbouwer Martin van der Stel. Als je het goed onderhoudt kan een onderstel wel 40 jaar mee! Meer info op pagina 2.

Foto: Mirjam Huijgens



De sluitspier

Eerlijk is eerlijk, niemand kan echt zonder. De tweekleppige schelpen, waarvan wij er vaak maar 1 helft terugvinden op ons strand, zijn daarvan het niet-meer-zo-levende bewijs. Hoe ontstaat een schelp eigenlijk? En wie maakt toch steeds dat kleine gaatje in de bovenkant? Je leest het op pagina 3.

Bron: Waddenacademie



Strandhuisjes bouwer vertelt

Tekst: Mirjam Huijgens



Aan het woord is Martin van der Stel, eigenaar van een klussenbedrijf dat ook strandhuisjes bouwt. Martin werkt al jaren als zelfstandige en heeft in zijn loopbaan al rond de 200 huisjes gebouwd. Hij is er 'ingegroeid'.

Martin woonde in Wijk aan Zee en begon zijn bedrijf op het terrein van een transporteur van strandhuisjes, dus hij zag ze jaarlijks letterlijk langs komen. De werkstukken die hij gemaakt heeft staan hier in de omgeving, aan de kust van Wijk aan Zee, Heemskerk, IJmuiden en wellicht binnenkort ook in Castricum. De zaken gaan goed, hij bouwt de hele winter en in de zomer is er dan tijd voor zijn andere hobby: koikarpers.

“Het is leuk om mee te denken met de klant”

Martin: “Het mooiste huisje vind ik zelf het huisje dat 2 meter werd verlengd en zo een extra slaapkamer kreeg. Het is leuk om mee te denken met de klant. Je hoeft niet perse een nieuw huisje te kopen. Ik denk ook mee aan bijvoorbeeld een nieuwe trap van gewolmaniseerd hout, een soort geïmpregneerd tuinhout.” Er zijn meer ontwikkelingen; de laatste jaren wordt veel gewerkt met kunststof.

Martin somt op wat hij nog meer aan strandhuisjes heeft geklust: “Ook relatief kleine verbouwingen, een nieuwe voorpui, een nieuwe keuken, of achterdeur. Samen met de klant werken we dan aan een soort stappenplan om jaarlijks iets aan te pakken dat wordt verbeterd. Het is erg bevredigend om mee te denken en samen een oplossing te vinden. ‘Nee is niet te koop’ is mijn credo”.

Dingen die je nog niet wist over het strand

Tekst: Manon Ursem

1

De Nederlandse kust 432 kilometer lang is? 82% daarvan bestaat uit zand. De rest bestaat uit stukken die we zelf gebouwd hebben zoals dijken en verstevigingen van steen.

We jaarlijks 12 miljoen kubieke meter zand verplaatsen? Dat doen we om de kustlijn in stand te houden. Het zand wordt een stuk verderop uit de zee opgegraven. Dit is ook gebeurd op het strand van Heemskerk.

3

Je pas sinds 1973 in je nakie over het strand mag lopen (op bepaalde plekken)? Tot die tijd liepen er agenten met een meetlint over strand om te controleren of je wel genoeg aan had.

Onder je strandhanddoek ongeveer twee miljoen beestjes rondsnuffelen? Je moet alleen wel een microscoop meenemen om ze te kunnen zien.

5

Ze stoppen trouwens geen thermometer in het water. Satellieten die op honderden kilometers hoog vliegen meten de temperatuur van het zeewater.

Schiernomonnikoog het breedste strand van Nederland heeft? Het strand is daar wel 430 meter breed! In Zeeland is het strand het smalst. Het strand van Vlissingen is maar 15 meter breed.

7

Het in de maand augustus het zeewater altijd op z'n warmst is aan de Nederlandse kust? De temperatuur is dan ongeveer 20 graden. In Europa hebben Cyprus en Turkije de hoogste temperatuur. Daar is het zeewater in de zomer wel 30 graden!

Er soms een super grote vis aanspoelt? Sinds het jaar 1255 zijn er ongeveer 9000 walvissen, bruinvissen en dolfijnen aangespoeld aan de Nederlandse kust. In 1956 was er een potvis aangespoeld in Wijk aan Zee.

Bron: Quest.nl

'Nee' is niet te koop



Martin van der Stel bij een van zijn strandhuisjes. Hij heeft er al meer dan 200 gebouwd.

Hij heeft ook nog een tip voor de strandhuseigenaren onder de lezers van deze krant: “Als je in het najaar op je winterstalling aankomt, veeg dan goed het zand van je metalen frame. Het is zand in combinatie met zout dat anders de hele winter ligt in te vreten in het metaal. Zo gaat je onderstel veel langer mee. Dat kan wel 40 jaar mee met goed onderhoud!”



OF JE KLEURENBLIND BENT!

HOEVEEL GOUDVissen TEL JIJ?

WWW.KARENVLEUGEL.NL



Benieuwd naar de oplossingen? Deze vind je op pagina 7.

De huisjes hebben tegenwoordig een levensduur van zo'n 20 à 25 jaar, alles afhankelijk natuurlijk van het onderhoud. Zout is de bottleneck, zelfs RVS scharnieren gaan toch achteruit. Vliegroeft heet dat en dat wil niemand.”

ONDERHOUDSTIP

Als je in het najaar op je winterstalling aankomt, veeg dan goed het zand van je metalen frame

Ondertussen hebben we de koffie op en krijg ik een rondleiding langs de verschillende projecten die in de werkplaats en rondom het bedrijf staan te wachten om naar het strand gereden te worden. Het is pas half maart maar het seizoen lonkt voor de prachtige huisjes die hier staan.

Zonnebrand feitjes

Bron: KWF

Bij factor 15 komt er nog 7% UVB-straling door het filter, bij factor 50 is dat nog maar 2%. En dat is dus wel ruim 3 keer minder.

Een goedkope zonnebrandcrème is net zo effectief als een duur merk. Het verschil in prijs zit hem vaak in de dingen eromheen, zoals de verpakking, geur en smeerbaarheid.

Zonnebrandcrème die langer dan 12 maanden geopend is, neemt aanzienlijk af in bescherming. Het beste is daarom elke 12 maanden een nieuwe te gebruiken.

Je kunt zonnebrandcrème 't beste bewaren in de schaduw en op kamertemperatuur (of kouder).

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



Uit het stranddagboek van Els Visser



Lief (strand)dagboek,

1 augustus 2005

De kinderen hebben met hun strandvriendjes een ondergrondse bunker in de duinen ontdekt. Ter hoogte van onze gebruikelijke standplaats op noord. (Dit jaar staan we vanwege een zandsuppletie op zuid.) Niet geheel tot ons genoegen wordt daar druk door de kinderen gespit en vervolgens een ingang ontdekt. Ik maak me zorgen om de veiligheid en informeer hier en daar. De bunker is niet geheel onbekend en zou niet gevaarlijk zijn, aldus een niet nader te noemen persoon. Die persoon geloof ik dus nooit meer want onze strandbuurvrouw Ria is een kijkje gaan nemen. Zij vindt de, grotendeels ondergrondse, bunker nou ook niet bepaald ONgevaarlijk vanwege het losse zand eromheen. Zeker niet nu die zogenaamde, best wel kleine -maar je kind past er door-, ingang ontdekt is. Ze was niet alleen bij de bunker.

Een journalist van het streekblad had iets vernomen over de bunker en kwam poolshoogte nemen.

2 augustus 2005 - Deze dag kwam de fotograaf van het streekblad.

3 augustus 2005 - In de krant een foto van trotse kinderen bij 'hun' bunker.

5 augustus 2005

En jawel, vandaag verscheen de bunker-verwijder-dienst en haalde de bunker weg uit de duinen. Weg spannende speelplek van de kinderen. Ze zijn not-amused.

Heb jij ook een dagboek bijgehouden met strandervaringen en zou je daarvan wat met ons willen delen? Stuur je verhaal van rond de 300 woorden naar destrandkrant@gmail.com en wie weet lezen wij jouw avontuur in een van de volgende edities.

6 augustus 2005

Vandaag is door de kinderen al weer een andere vorm van vermaak gevonden. Dit keer in het zicht van alle ouders. Ze hebben een hut gebouwd op het strand, van pallets en een oude paardenstaldeer. Restanten van de strandbruiloft van Friso en Suus. Zeil erover van Thijs en klaar zijn ze. Zo lijkt het aan de buitenkant, binnenin gaan de werkzaamheden nog druk door, en wel onderaards. En al spoedig moet er een tweede zeil aan te pas komen om de 'onderlip' zoals deze kamer wordt genoemd, af te dekken. De hut zelf heet de bovenlip, tot de branding opspeelt.



STRANDSCHELLEN

Tekst: Bob Limmen

Sommigen van ons nemen ze haast voor lief, zo tussen al dat zand op het strand. Anderen struinen het strand met microscopische precisie af, op zoek naar een bijzonder exemplaar. De makers van de 'huisjes' waar het over gaat, lijken eigenlijk altijd al verdwenen, hoewel vogels soms het tegendeel bewijzen. Het gaat natuurlijk over strandschelpen.

Bron: Micro adventures blogspot



De gewone, maar prachtige venusschelpen. De familie van deze schelpen telt meer dan 500 soorten.

Net als bomen

Schelpen zijn de uitwendige kalkskeletten van weekdieren. Een beetje als onze botten dus, maar dan aan de buitenkant. Doordat niet elk seizoen hetzelfde is, groeien schelpdieren niet altijd even hard. Hierdoor ontstaan groeilijnen in de schelpen, net zoals bij bomen. Door deze te tellen, kun je dus de leeftijd van een schelp bepalen! Wist je dat er soorten zijn welke in de Noordzee voorkomen, die wel 370 jaar oud kunnen worden? De **noordkromp** bijvoorbeeld, is echt een 'oude taaie'. Wel goed zoeken als je deze wilt tegenkomen, want hij komt eigenlijk alleen voor waar de Noordzee dieper is dan 25 meter. Een soort die wel vaak te vinden is, is de **strandgaper**. Deze kan 28 jaar oud worden, mede doordat hij zich bijna zijn hele leven wel tot 40 cm diep in het zand verstoppt.

Voedsel

Maar wat eten deze weekdiertjes nu eigenlijk? Tweekleppigen filteren het zeewater langs een heleboel minuscule trilhaartjes, door hun kleppen deels te openen. Plankton wordt hierbij uit het zeewater gefilterd en richting de maag gevoerd. Tegelijkertijd halen de diertjes zuurstof uit het water met hun kieuwen. De tweekleppigen, die zich ingraven in het zand, hebben een lange sifo waarmee ze hetzelfde doen. Voorbeelden hiervan zijn de **strandgaper** en de **Amerikaanse zwaardschede** (of scheermes, in de volksmond). De sifo lijkt een beetje op een lange slurf, en deze kan bij gevaar teruggetrokken worden in de schelp. De slakken van de zee hebben een zogenaamde rasptong met wel duizenden kleine tandjes, waarmee ze laagjes voedsel af kunnen schrapen van bijvoorbeeld een steenachtige bodem, of van een karkas van een ander zeedier dat op de zeebodem ligt.

Bron: Basisgids strandvondsten



De 'Oude Knar' Noordkromp met zijn onregelmatige groeilijnen.

Huisjesslakken en tweekleppigen

De schelpen die op ons strand te vinden zijn, kunnen we grofweg onderscheiden in twee klassen: de huisjesslakken en de tweekleppigen. Zoals de naam al zegt, lijken soorten van de eerste klasse nog het meest op de gewone tuinslak. Zij hebben een spiraalvormig huisje waarin ze zich kunnen verstoppen. De **gewone wenteltrap** is hier een voorbeeld van, of de **wulk**. Die laatste is trouwens de maker van de vreemde, ronde, bruingroene 'wierballen' die je soms tegenkomt op het strand. Dit zijn hun eikapsels. Tweekleppigen hebben letterlijk twee klepjes, waartussen ze zich verschuilen. De **mossel**, de **gewone venusschelp**, of het **nonnetje** zijn hier voorbeelden van. De meeste schelpen die je op ons strand tegenkomt zijn tweekleppigen. Zij kunnen hun kleppen bij gevaar of dreiging heel goed dicht houden door middel van een sluitspier.

Bron: Ecomare



Levende strandgaper met zijn 'gapende' kleppen die voor en achter niet op elkaar aansluiten.

Barbaarse boorwulk

Als je wel eens schelpen hebt gezocht, zal het je vast opgevallen zijn dat er best veel te vinden zijn met kleine gaatjes. Dit is een aanwijzing voor een moord op grote diepte! Deze gaatjes worden namelijk geboord door een vleesetende zeeslak. Er is een aantal soorten dat met de tong een gaatje kan boren (eigenlijk raspen), zodat ze de sluitspieren van het slachtoffer kunnen saboteren waardoor hun schelp opengaat. Zo hebben ze een lekker hapje aan hun mede-zeebewoner. De **wulk**, de **gevlochten fuikhoren** en de **stekelhoren** zijn voorbeelden van gatenborende zeeslakken.

Uitdaging voor schelpenzoeker!

Behalve het vinden van zowel een knalgeel als een fêl roze nonnetje, minstens vijf wenteltrapjes of een strandgaper zo groot als je hand, hebben wij van de strandkrant een nog grotere uitdaging voor de fanatieke schelpenzoeker. De **venusschelp** is een mooie schelp, die in allerlei variaties voorkomt. Sommige mensen noemen hem de strandloper, en hij is te herkennen aan de fijne ribbeltjes en de mooie bocht in de schelp. Zoek eens minstens tien van deze schelpen, en vergelijk de richting van de bocht onderling: hoeveel puntjes wijzen er naar links, en hoeveel wijzen er naar rechts? Je zou zeggen dat je er van beide evenveel zou moeten kunnen vinden, toch? De twee helften hebben immers aan elkaar gezeten. Ons is het nog nooit gelukt..... wie het wel lukt. Laat het de redactie weten via destrandkrant@gmail.com!

Bron: Waddenacademie



De altijd vrolijke gele en roze (ma)nonnetjes. Veel te vinden aan onze Heemskerkse kust.

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

AGENDA

Omdat we nog niet helemaal weten wat er met de coronamaatregelen zal gebeuren is er voor nu even geen agenda opgesteld. In de tweede editie hopen wij jullie weer te kunnen verblijden met mooie tips en uitjes voor later in het seizoen!

Strand, muziek en verbroedering



In de Strandexpress

Tekst: Marjan Huisman - Foto: Rianne Schoemaker

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

Gerard Adrichem is erelid van de strandvereniging. Die onderscheiding kreeg hij voor zijn bijzondere verdiensten als secretaris. Gerard heeft er samen met Jan van Tunen en Herman de Boer in 2014 voor gezorgd dat de exploitatie van het strand vorm kreeg en contracten werden opgesteld. Voordat het zover was heeft Gerard uren en uren, week-in-week-uit excelleetjes gemaakt, leden geïnformeerd en stukken gelezen. En daar plukken wij nu nog de vruchten van!

“Ik zou niet meer zonder kunnen”



Gerard in de Strandexpress op een mooie lentedag.

Al in 1983 kwam Gerard op het strand. Eerst nog in het huisje van zijn vader. In 2011 heeft hij samen met zijn vrouw Marion, kinderen Merel - hoofdredactrice van de Strandkrant - Don en July een eigen huisje gekregen op strand Noord. Als je Gerard vraagt wat hij het mooiste aan strand vindt, hoor je tussen alle bijzondere verhalen door een ding het duidelijkst: strand verbreedert.

Strandband

“Veel mensen op strand houden van muziek - de piano bij de opgang zegt genoeg - en zelf speel ik vanaf mijn dertiende gitaar. Sjaak Klaasse, mede-eigenaar van paviljoen De Vrijheid, ken ik van het strand. Hij had een huisje op het Noord strand en vindt muziek ook fantastisch. Met hem ga ik regelmatig naar gitaarconcerten in de kleine zaal van het Concertgebouw. Een ander muzikaal fenomeen is de Strandband - waarin ik gitaar en sax speelde. Huisjeseigenaren speelden een paar keer per jaar samen op een vlonder: Vlonderpap werd een begrip. Heemskerk en omstreken kwam kijken. We zijn zelfs een keer internationaal gegaan: ik denk dat Borkum, het Duitse eiland van de wadden, het nog weet. We kwamen met een bus Heemskerker om daar in de plaatselijk kroeg te spelen, hadden ze nog nooit meegemaakt. We werden steeds professioneler. Vooral toen Friso van Vemde, die ook een huisje op Heemskerk heeft, bij de Strandband kwam, ging het niveau omhoog. Op het moment staat de band op een laag pitje, maar wie weet: mijn maat Winfried de Jong komt binnenkort bij mij thuis langs om te oefenen.”

De volgende keer in de STRANDEXPRESS

In de volgende editie van de krant maak je kennis met de vrouw op onderstaande tekening.

Ook als het mooi weer is, en de biertjes je om de oren vliegen, let deze dame voor ons op de centjes. Zonder haar zou de strandvereniging niet staan als een huis. Deze blondine is inmiddels wereldberoemd op strand Heemskerk en heeft dag en nacht een fotograaf om zich heen. Benieuwd naar deze sea-lebrity? Je leest het in de volgende editie.



1000 kilometer

“In 2014 heb ik samen met Winfried, die ook op Noord een strandhuisje heeft, de Bibbulmun Track gelopen. Een wandeling van 1000 kilometer door Australië. Dorpjes zijn er nauwelijks, zeven op de hele route. Je moet dus alles zelf meenemen: 23 kilo in de rugzak. Wij oefenden voor deze tocht op strand. Merel dropte ons met zware rugzakken in Den Helder. In drie dagen tijd, met wildkampeernachten in de duinen, liepen we naar strand Heemskerk. In Australië hebben we zeven weken gelopen en we zijn negen weken weggeweest. Ik ben acht kilo afgevallen, maar het was geweldig. De natuur is overweldigend: eindeloze bossen en moerassen tot je uiteindelijk eindigt bij de zee. Onderweg zie je kangoeroes, giftige bruine slangen, spinnen, emoes (die je brood, waar je maar weinig van hebt, uit je hand stelen), varanen en bloemen in alle vormen en kleuren. Tijdens die tocht heb ik nagedacht over wat ik nog wilde in het leven. Nog langer bij de woningbouwvereniging werken was dat niet. Ik ben met pensioen gegaan na die reis, eind 2015. Daarom had ik toen ook tijd genoeg om na te denken over een exploitatiecontract voor de strandvereniging.”

Papenberg

“Winfried en ik gaan binnenkort een nieuwe reis maken. We oefenen al: ik loop regelmatig de nieuwe trap van de Papenberg op en neer, want dit keer gaan we het GR10-pad in Spanje lopen. Een spectaculaire tocht die begint op zeeniveau, dan 50 kilometer omhoog gaat en dan weer 50 kilometer daalt. Kunnen Winfried en ik niet zo gemakkelijk verdwalen, want

in Australië liepen Winfried en ik zo te lullen dat we er soms pas na een half uur achter kwamen dat we de verkeerde kant op liepen.”

Huiskamerconcert

“Als je samen op het strand staat, de kinderen groeien samen op, word je vanzelf vrienden. Aan Nico Visser heb ik geweldige herinneringen. Ik weet nog dat hij bezoek had en dat ik samen met twee muzikale buurmannen onaangekondigd een huiskamerconcertje deed op zijn vlonder - die gasten zaten met open monden. Ik heb ook met Nico gedoken in Egypte, ook met Winfried en Paula trouwens. Alles bij elkaar heb ik 60 tot 70 duiken gemaakt in de Rode Zee. Prachtig als je jezelf laat zweven tussen alle kleuren vissen: rood, paars, geel. Het trekt allemaal zo aan je voorbij. Ook wel haaien, maar die deden niets. Nico kookte nooit en op een van de avonden dat we met z'n allen aten, opperden de vrouwen dat de mannen ook wel eens mochten koken. Wij vonden dat een prima idee en hebben dit diverse jaren gedaan. We bedachten elke keer een ander thema. En de vrouwen kleedden zich ernaar: hadden we een Cubaanse avond, kwamen ze aan met fleurige jurken aan en in hun mond een sigaar. Het strandleven, de vrienden die ik er heb gemaakt, de herinneringen, het fietstochtje naar strand, de opgang oplopen en dan de zee zien...Het is een deel van mijn leven geworden: ik zou niet meer zonder kunnen.”



Puzzelen maar!

E	E	P	G	D	L	T	R	T	V	J	N	I	U
C	I	I	P	D	C	M	A	E	K	F	E	E	Z
D	T	V	U	H	Z	H	X	S	L	R	F	B	O
E	N	O	A	K	N	C	F	O	G	N	R	S	T
L	A	T	J	B	U	Z	G	G	E	D	U	J	I
B	K	L	U	O	Y	E	X	L	N	U	S	E	E
D	A	T	P	L	T	H	E	P	Y	N	E	F	H
W	V	I	G	T	V	D	G	N	C	O	T	B	J
T	R	L	I	V	N	C	D	M	A	L	I	W	I
J	E	H	L	A	C	I	D	G	P	T	K	C	R
Y	M	D	W	H	U	P	F	C	M	W	Z	B	V
H	O	C	F	N	E	O	J	L	I	V	A	P	G
Y	Z	Z	A	N	D	K	A	S	T	E	E	L	U
S	T	O	O	B	S	R	E	S	S	I	V	N	N

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

- HITTEGOLF
- VISSERSBOOT
- ZANDKASTEEL
- KITESURFEN
- VRIJHEIT
- ZEE
- PAVILJOEN
- WANDELEN
- ZOMERVAKANTIE

Je vindt de oplossing op pagina 6.

Gluren bij de bureen

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

Wat is er mooier dan even bij de bureen binnengluren? In deze rubriek nemen we een kijkje in de huisjes op strand Heemskerk. Deze keer zijn we achter de schermen bij Roger, Sandra en Rosa, de trotse eigenaren van 'De Benenwagen'.



Sinds 2019 zijn Roger, Sandra en hun dochter Rosa trotse eigenaren van 'De Benenwagen.' In 1987 heeft Rogers vader, Peter Beentjes, het huisje gekocht en de naam bedacht. Na de overname van het huisje, hebben Roger en Sandra De Benenwagen een kleine metamorfose gegeven: met 1 gaskoelkastje ging het niet meer. Er is nu een grote koelkast met drie vrieslades; een geiser om warm te kunnen douchen en zelfs Wifi. En op het dak liggen zonnepanelen. Maar de naam die houden ze! De familie Beentjes heeft al veel meegemaakt op het strand: ze maakten vroeger kampvuren; gingen in een viskist achter de jeep over het strand; voetballen tegen de noordkant. En Rosa vindt het nu ook weer heerlijk op strand. Ze gaat dit seizoen met een paar vriendinnen leren kitesurfen. Het leuke is dat alle kinderen van vroeger, die met elkaar op het strand speelden, nu weer kinderen hebben die met elkaar spelen. Zo blijven mooie herinneringen ontstaan.

Strandrecepten

Foto's: Mirjam Huijgens
Recepten: Marion Verstrepen en Rico Martijn



Met een bord van deze pasta kun je er weer even tegenaan! Maar pas op, het is wel machtig. Als je te veel eet moet je daarna even een dutje doen.

Spaghetti carbonara van Marion

De pasta

- 500 gram spaghetti koken met een bouillonblokje en olijfolie

De saus

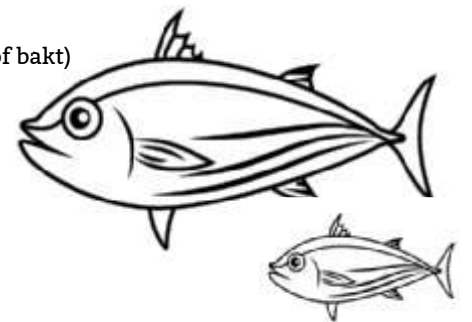
- 250 gram gerookte spekreepjes uitbakken in olijfolie
- 2 teentjes knoflook snijden/persen en meebakken
- 300 ml culinaire room toevoegen
- breng op smaak met peper, nootmuskaat en evt. zout
- geraspte kaas (beleg) meesmelten, als de saus te dik wordt: een scheut melk toevoegen
- voor de variatie kun je champignons toevoegen (uit een potje)

Rico's makreel/tonijnsalade

Op Curaçao gaat de meeste vis op de grill. Soms worden de restanten later gebruikt voor een salade. Niet alle vissen zijn geschikt, maar met een Hollandse (zelf) gerookte/gebakken makreel of tonijn uit blik kom je al een heel eind. De ingrediënten:

Voor 4-6 personen

- 3 blikjes tonijn of een verse makreel (die je rookt of bakt)
- 1 kleine gele of rode ui, fijngesneden
- ½ paprika, fijngesneden
- ½ stengel bleekselderij, fijngesneden
- 1 theelepel kappertjes, fijngesneden
- 2 eetlepels maïskorrels (uit blik)
- 3 mini-augurkjes, fijngesneden
- 3 eetlepels slasaus
- 1 eetlepel mayonaise
- peper en zout



Natuurlijk kan het zijn dat je een of twee van de bovengenoemde groenten niet in huis hebt. Daar zou ik niet te lang bij stil staan. Ook zou je bijvoorbeeld nog olijven kunnen toevoegen. Meng de bovenstaande ingrediënten tot een smeug geheel. Voeg eventueel meer slasaus toe. Serveren met toast, brood of crackers en smullen maar.



En zo ziet het er dan dus ongeveer uit. Een heerlijk prutje.

Pop-up yoga langs de vloedlijn

Tekst: Femke Deen



Yoga met je voeten in het zand, de zon op je hoofd en het geruis van de branding in je oren: voor de yoga-liefhebber is het de ultieme belevenis. En je hoeft er niet voor naar Bali of een Grieks eiland – het kan gewoon op het Heemskerker strand. Heemie van het eerste uur, Krista Beentjes, geeft pop-up yogalessen langs de vloedlijn van strand Noord.

Iedereen is welkom

Jong of oud, ervaren of een complete beginner, Noord of Zuid: iedereen is welkom om met zijn of haar handdoek aan te haken bij de lessen. Krista wil juist dat de lessen laagdrempelig zijn, legt ze uit bij een cappuccino in het paviljoen. "Ik gun iedereen dat ze zich een stukje lichter voelen, en dat is volgens mij precies wat yoga met je doet. Yoga is de ideale mix van ontspanning en inspanning."

Toeval

De lessen zullen niet op een vaste dag plaatsvinden. "Ik ben zelf heel bewust bezig met in het moment leven, dus ik wil het niet teveel vastleggen. Dat past ook niet bij het strandleven. De dag voordat ik een les wil gaan geven, hijs ik de vlag, dan weet je dat je de dag erna rond een uur of tien kan komen aanwaaien met je handdoek of je matje."

Positieve bijdrage

Zo werd het plan geboren om pop-up yogalessen te gaan geven. Krista is gediplomeerd yogadocente, opgeleid in Vinyasa, Critical Alignment en Birthlight. Via haar bedrijf Mamasté geeft ze cursussen zwangerschapsyoga en workshops, en is ze in te huren als doula/geboortecoach.

"Ik heb zelf twee zoontjes en kijk met een heel goed gevoel terug op hun geboorte. Om mij heen merkte ik dat dit voor andere vrouwen vaak helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Ik wil heel graag een positieve bijdrage leveren aan de bevalling."

Soepeler

En nu komen daar dus de lessen op het strand bij. Het is heel dankbaar om te doen, vertelt Krista: "Ik hoor terug dat mensen soepeler in hun lijf zitten, dat ze beter slapen. Ik wil mensen graag meegeven dat ze af en toe een beetje verstillen. We identificeren onszelf zo met onze gedachtegang, yoga nodigt je uit dat meer los te laten."



Aanwaaien met je handdoekje

Vorig seizoen zijn de pop-uplessen min of meer bij toeval begonnen, doordat ondergetekende een keer mee mocht doen met de dagelijkse yoga-sessie van Krista op het strand. Krista: "Dat was direct de eerste en enige privéles, want daarna wilde een vriendin van strand Noord ook graag meedoen, en er kwamen steeds meer vrouwen bij. Soms kwamen ze echt aanrennen met hun handdoekje."

Bro-yoga

Mannen zijn ook welkom, benadrukt Krista. Die zijn tot nu toe nog wat terughoudender. "Er moet even één schaap over de dam zijn. Misschien geef ik wel een keer een speciale les Bro-yoga, als ze durven, haha," lacht Krista.

Sowieso barst Krista van de ideeën: yoga op de sup, bijvoorbeeld, of een yogales speciaal voor surfers – Krista surft zelf al bijna haar hele leven. (mits te lang dan kan deze alinea evt weg)

Wat heb je nodig?

- Jezelf!
- Handdoek of yogamatje
- Eventueel extra handdoek of stevig kussentje om op te zitten
- Makkelijk zittende (bad?)kleding
- € 5,- cash (kids gratis)

Vlaggenmast

Dus: wil je een keer (of vaker) meedoen, houd dan de vlaggenmast van het laatste huisje op Strand Noord in de gaten. Hangt de vlag er (zie het logo hiernaast), dan is de dag erna tussen half tien en tien uur een yogales op het strand. Krista vraagt een bijdrage van 5 euro per les.

"Ik spaar voor een Yurt", aldus Krista, "Dan kan ik de lessen ook in de winter blijven geven als ik een mooi stekje op het duin heb gevonden."



Afbeelding: Yoga Heemies konijntjes.

Tekst: Femke Deen - foto's: familie van de Poll

10 METER DE LUCHT IN

Kitesurfers – het zijn er steeds meer op het Heemskerker strand. Hele gezinnen beoefenen de spectaculaire sport. In het eerste deel van een miniserie over kitesurfende Heemies introduceren we de jongste kiter van het strand, Joppe van de Poll (13) en zijn gezin: vader Martijn (45), moeder Devi (45) en zusjes Mia (12) en Liz (10).

Joppe kreeg het kiten met de paplepel ingegoten: zijn ouders begonnen met kiten toen ze acht jaar geleden een strandhuisje kochten. Hij was toen vijf. Intussen is de dertienjarige Joppe hen voorbijgestreefd.

Wat is je eerste herinnering aan het kitesurfen?

Joppe: "Dat was toen ik negen was en voor het eerst ging body draggen. (Daarbij laat je je lichaam voorttrekken door de kite in het water, zonder board.) Daarvoor zag ik mijn ouders altijd al kiten, dat vond ik wel vet. En ik keek naar de andere kites op het strand natuurlijk."

Op welk moment wist je dat kiten het helemaal was voor jou?

Joppe: "Toen ik voor de eerste keer echt op kon staan vanuit het water."

Wat is voor jou het ultieme kite-gevoel?

Martijn: "Als je net tussen twee golven staat en je kunt een lang stuk dwars door het vlakke water heen, dan heb ik wel echt een zen-moment."

Devi: "Als ik heel smooth in het pierenbadje op de kust afga en ik het gevoel heb dat ik helemaal de controle heb."

Joppe: "Als je door de lucht springt en je ziet dan de mensen op het strand."



Joppe (rechts) met vlnr Martijn, Devi, Mia, buurman Martin, Liz en buurvrouw Ilse

Wat is je meest spectaculaire trick?

Joppe: "Bij mijn vorige sessie maakte ik een sprong van tien meter, dat is wel mijn record." Martijn, lachend: "Mijn record is 1 meter."

“ Bij mijn vorige sessie maakte ik een sprong van 10 meter! ”

Wie is het fanatiekst?

Joppe: "Ik!" Martijn: "Zeker Joppe, hij zit dag en nacht op alle weer-apps om de wind te checken en kijkt echt alle YouTube filmpjes van bekende kitesurfers." Devi: "Ik ben meer een mooi-weer-kiter, dan ga ik vier keer heen en weer en dan is het wel weer tijd voor een borrel, haha."

Zouden jullie jezelf omschrijven als een echte kite-familie?

Devi: "Nou, we zijn allemaal wel echt actief in het water, we hebben ook altijd veel gebodyboard met zijn allen." Joppe: "Mijn vader en ik gaan vaak samen kiten, ook doordeweeks, dat is heel gezellig." Martijn: "Liz (10) wil ook gaan kitesurfen, Mia (12) vindt golfsurfen leuker." Joppe: "Ik ga Liz leren kiten deze zomer!"



Joppe in actie in het zicht van zijn ouders die zelf hun surfpakken aan het aantrekken zijn om ook de zee op te gaan.

De wereldtop!

Kitesurfen in Nederland wordt alsmaar populairder. Nederland heeft veel beroemde kitesurfers gebracht in de wereldtop van het kitesurfen. Grote namen als Kevin Langereer en Youri Zoon hebben Nederland op de kaart gezet met kitesurfen. Bron: kitholland.eu



De oplossing van de woordzoeker.

E	E	P	O	B	L	T	R	T	V	Z	N	I	U
C	I	I	P	D	C	M	A	E	K	F	E	Z	
D	T	V	U	H	Z	H	X	S	L	R	F	B	C
E	N	O	A	K	N	G	F	D	G	H	R	S	T
L	A	T	J	B	U	Z	O	G	E	O	U	J	I
B	K	L	U	G	Y	E	X	L	N	U	S	E	E
D	A	T	P	L	T	H	E	P	Y	N	E	F	H
W	V	I	G	T	V	D	G	N	C	O	T	S	J
T	R	L	I	V	N	C	D	M	A	L	I	W	I
J	E	H	L	A	C	I	D	G	P	T	K	C	H
Y	U	D	W	H	R	P	F	C	M	W	Z	B	V
H	O	C	F	N	E	O	J	L	I	V	A	P	O
Y	Z	Z	A	N	D	K	A	S	T	E	L	L	U
B	T	O	O	P	S	R	E	S	S	I	V	N	N

DE BEVROREN BRANDING

Je dipt eerst je grote teen in het water en denkt: 'Brrrr, koud, koud, koud!' Je weet dat je door moet en je weet ook dat het daarna allemaal wel mee valt. Je maakt je polsen een beetje nat, je benen, je buik. Je haalt nog één keer diep adem, je knijpt je neus dicht en duikt dan kopje onder. Je kippenveld verdwijnt als sneeuw voor de zon. Je wilt eigenlijk nog wel even blijven drijven. *Tekst: Manon Ursem*



Zeewater

De gemiddelde temperatuur van de Noordzee schommelt tussen 5 graden in de winter en 20 graden in de zomer. Bron: Boardshortz.nl

Foto: Leo Huijgens



Onze eigen Mirjam in de winter van 1963 op het bevroren strand van Wijk aan Zee.

Brr, koud he?

Weet je wanneer de zee pas echt koud was? Dat was bijna 60 jaar geleden in 1963. De Noordzee was voor een groot gedeelte bevroren. Tijdens deze winter was de temperatuur van het zeewater in IJmuiden tot wel 1,5 graden onder nul gedaald en de ijsbergen aan de kust waren soms wel 2,5 meter hoog. Dat is bijna net zo hoog als een strandhuisje.

Foto: Historisch fotoarchief museum Noordwijk



Zo ver je kon kijken, zag je ijs en sneeuw op de zee liggen. Super vet toch?

Foto's: Historisch fotoarchief museum Noordwijk



De natuurlijke ijswallen aan de Noordwijkse kust.

Lopen op de zee

Deze winter was alles wat je hoorde en zag op het strand anders. Je zag geen golven meer omslaan en je hoorde ook het ruisen van de zee niet meer. En wat nooit kon, kon toen wel. Je kon lopen op de zee.



Spectaculaire sneeuwbergen op het strand aan de Nederlandse kust.

Eens, maar nooit weer

Na deze ijskoude winter zijn er af en toe nog wat ijsblokken of drijvende sneeuw op zee gespot, maar zo extreem als in 1963 is het nooit meer geweest.

Wij gaan in ieder geval weer genieten van een heerlijke 'warme' zee deze zomer.

Foto: Historisch fotoarchief museum Noordwijk



Lopen op de zee kon in 1963. Lekker klauteren en klimmen tussen het ijs en de sneeuwvlokken.

PODCAST TIPS!



Een podcast luisteren tijdens een wandeling of in je strandstoel, is heerlijk. Het is leuk, je leert iets of het is gewoon lekker spannend. Vijf toptips van potcastliefhebber Manon Ursem. Te vinden op Spotify en in de app Podcasts.

1. De psychologie van succes

Mijn eigen favoriet! In deze podcast wordt wekelijks antwoord gegeven op persoonlijke vragen over geluk, groei, stress, mindset, patronen doorbreken en uitdagingen van het leven. Je leert net even de dingen die je in sommige situaties goed kan gebruiken.

2. Held In Eigen Verhaal

In deze serie staan inspirerende mensen centraal die allemaal iets heftigs hebben meegemaakt en dat hebben weten om te zetten naar iets positiefs. Van het overleven van een schipbreuk tot je arm verliezen tijdens een busongeluk in Azië.

3. De kofferbakmoord

Wie van crime houdt, houdt van deze podcast. Waarom moest Ralf, die joviale, vriendelijke jongen, dood? De kofferbakmoord is een vierdelige podcast over de onopgeloste moord op Ralf.

4. Eindbazen

Voor wie alles wil weten op het gebied van sport, slaap, wetenschap, ondernemen, cultuur, maatschappij en technologie. Interviews met de grootste denkers en doeners van Nederland.

5. De brand in het landhuis

Voor wie van mysteries houdt. Na de dood van Ewald is er geen spoor meer te vinden van zijn dure schilderijen en geld, heel veel geld. Wat is er gebeurd? En waardoor vloog het landhuis in brand?

Gedichtje

Het is veel meer dan zee en zand
Ik spreek gerust van pracht en prael
Ons Heemskerke strand, en deze krant
Een geweldig goed verhaal

Insta: @Dichterbythetearing



DE OF JE KLEURENBLIND BENT! OPLOSSING.... 49!
48 KLEINE EN 1 GROTE GOUDVIS

WWW.KARENVLEUGEL.NL



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

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																				
Mei 2021			Juni 2021			Juli 2021			Juli 2021											
datum	uur:min	HW LW cm NAP	datum	uur:min	HW LW cm NAP	datum	uur:min	HW LW cm NAP	datum	uur:min	HW LW cm NAP									
1	2:05	-81	11	0:22	-88	21	6:57	81	-78	1	5:08	96	-80	11	1:12	-77	21	1:26	82	-80
2	3:45	-85	12	1:03	-94	22	8:25	78	-70	2	6:00	89	-89	12	1:50	-81	22	2:37	90	-85
3	5:34	-86	13	1:28	-97	23	9:55	79	-72	3	6:59	89	-89	13	2:24	-84	23	3:35	98	-85
4	7:20	-84	14	2:07	-102	24	11:25	80	-74	4	7:55	80	-76	14	3:00	-87	24	4:25	105	-61
5	9:05	-82	15	2:55	-108	25	12:55	80	-76	5	8:45	76	-80	15	3:45	-87	25	5:10	111	-66
6	10:50	-80	16	3:45	-114	26	1:25	80	-78	6	9:35	71	-84	16	4:30	-90	26	5:55	118	-69
7	12:35	-77	17	4:35	-120	27	2:00	80	-80	7	10:25	66	-81	17	5:15	-94	27	6:35	125	-72
8	14:20	-74	18	5:25	-126	28	2:40	80	-82	8	11:15	61	-82	18	6:00	-98	28	7:15	132	-75
9	16:05	-71	19	6:15	-132	29	3:20	80	-84	9	12:05	56	-83	19	6:45	-102	29	8:00	140	-78
10	17:50	-68	20	7:05	-138	30	4:00	80	-86	10	12:55	51	-84	20	7:30	-106	30	8:45	148	-81
11	19:35	-65	21	7:55	-144	31	4:40	80	-88	11	1:45	46	-85	21	8:15	-110	31	9:30	156	-84
12	21:20	-62	22	8:45	-150		5:20	80	-90	12	2:35	41	-86	22	9:00	-114		10:15	164	-87
13	23:05	-59	23	9:35	-156		6:00	80	-92	13	3:25	36	-87	23	9:45	-118		11:00	172	-90
14		-56	24	10:25	-162		6:40	80	-94	14	4:15	31	-88	24	10:30	-122		11:45	180	-93
15		-53	25	11:15	-168		7:20	80	-96	15	5:05	26	-89	25	11:15	-126		12:30	188	-96
16		-50	26	12:05	-174		8:00	80	-98	16	5:55	21	-90	26	12:00	-130		1:15	196	-99
17		-47	27	12:55	-180		8:40	80	-100	17	6:45	16	-91	27	12:45	-134		2:00	204	-102
18		-44	28	1:45	-186		9:20	80	-102	18	7:35	11	-92	28	1:30	-138		2:45	212	-105
19		-41	29	2:35	-192		10:00	80	-104	19	8:25	6	-93	29	2:15	-142		3:30	220	-108
20		-38	30	3:25	-198		10:40	80	-106	20	9:15	1	-94	30	3:00	-146		4:15	228	-111
21		-35	31	4:15	-204		11:20	80	-108	21	10:05	0	-95	31	3:45	-150		5:00	236	-114
22		-32		5:05	-210		12:00	80	-110	22	10:55	-5	-96		4:30	-154		5:45	244	-117
23		-29		5:55	-216		12:40	80	-112	23	11:45	-10	-97		5:15	-158		6:30	252	-120
24		-26		6:45	-222		13:20	80	-114	24	12:35	-15	-98		6:00	-162		7:15	260	-123
25		-23		7:35	-228		14:00	80	-116	25	1:25	-20	-99		6:45	-166		8:00	268	-126
26		-20		8:25	-234		14:40	80	-118	26	2:15	-25	-100		7:30	-170		8:45	276	-129
27		-17		9:15	-240		15:20	80	-120	27	3:05	-30	-101		8:15	-174		9:30	284	-132
28		-14		10:05	-246		16:00	80	-122	28	3:55	-35	-102		9:00	-178		10:15	292	-135
29		-11		10:55	-252		16:40	80	-124	29	4:45	-40	-103		9:45	-182		11:00	300	-138
30		-8		11:45	-258		17:20	80	-126	30	5:35	-45	-104		10:30	-186		11:45	308	-141
31		-5		12:35	-264		18:00	80	-128	31	6:25	-50	-105		11:15	-190		12:30	316	-144

De Strandkrant is mede mogelijk gemaakt door

Dak Meesters

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

MET SPECIALE DANK AAN

Het budget bewoners-initiatieven van de Gemeente Heemskerk

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**

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

STRAND PAVILJOEN DE VRIJHEIT

Team **VRUJHEIT**

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)