

Gek op het strand

We gaan graag, vaak en niet alleen met mooi weer. Want het strand is de beste plek om het gewone leven achter je te laten. Laat je inspireren!



De deskundigen

Gonnie Klein Rouweler Imago- en etiquette-expert

Paula ten Bosch Massagetherapeut en personal trainer

‘De liefde voor het strand en zee is mij met de paplepel ingegoten’

De golfsurfster:

Tatiana Mallee (43) is mede-eigenaar van surfschool SurfKaravaan in Ouddorp.

“Onlangs heb ik mijn goedbetaalde baan opgezegd om me volledig op onze surf-school te richten. Dat is tegelijk dom en dapper. Dom omdat Robert en ik vanaf deze zomer allebei afhankelijk zijn van weersafhankelijk seizoenswerk. Dapper omdat ik mijn hart volg. Rijk zullen we niet van worden, maar ik hoop wel gelukkig. Toen we in 1991 verkering kregen, zei Robert: ‘Je moet leren golfsurfen, dat is leuk.’ Vervolgens gaf hij me ‘op z’n vriendjes’ les. ‘Snel, snel, doe dit, doe dat, doe zus niet, doe zo niet.’ Gedoemd om te mislukken...

In de daarop volgende zeventien jaar nam Robert altijd zijn plank mee naar het strand, ik alleen mijn handdoek. Vond ik prima.

In mijn jeugd hadden mijn grootouders een caravan aan de kust, wij kwamen er vaak. De liefde voor het strand en zee werd ons met de paplepel ingegoten. Aan het einde van elke zomer deed ik een afscheidsrитуeel. Dan keek ik vanaf de duinen naar de horizon en zei hardop: ‘Tot volgend jaar.’ En vervolgens tegen mijn moeder: ‘Als ik later groot ben, ga ik aan het strand wonen.’

Eenmaal volwassen ontdekte ik hoe saai badplaatsen zijn in de winter. Bovendien kan ik slecht tegen wind. Dat klinkt gek, maar golfsurfers hebben ook geen directe wind nodig. Dat is dus anders dan bij windsurfen. Wij golfsurfers moeten het hebben van een storm verderop. Dat ik vijf jaar geleden alsnog op die plank ben gaan liggen, is vanwege de surf-school die we in 2009 openden. Al hield ik me in de tijd vooral bezig met strategische zaken, een surf-school-eigenaar die niet kan surfen, dat is best raar. Dat het Robert vijf jaar geleden wel lukte mij de fijne kneepjes te leren, komt omdat hij inmiddels een instructeursdiploma had gehaald. Hij was de rust zelve. Ik herinner me dat ik na mijn eerste les dacht: hé, golfsurfen is ontzettend leuk. Als je het maar op de juiste manier leert.”



‘Ik ontdekte pas na weken dat ik praktisch óp het strand woon’

De strand-lover:

Heide Goris (35) woont sinds een jaar op steenworp afstand van het Scheveningse strand.

“Weer of geen weer, drie keer per week loop of ren ik over de boulevard of langs de vloedlijn. Mijn strandtas staat 24/7 klaar. Is het warm genoeg voor een picknick, hoef ik alleen drinken te pakken en tupperwarebakjes te vullen met lekkere hapjes. ’s Avonds en in het weekend vind je me vaak bij mijn favoriete strandtent, waar ik zelfs eens met mijn boekhouder afsprak. Voordat ik naar Scheveningen verhuisde, woonde ik in het centrum van Den Haag. Ook dicht bij de kust, maar ik vond de tocht naar het strand een hele onderneming.

Deze woning kwam toevallig op mijn pad. Ik was er meteen verliefd op en verhuisde binnen drie weken. Toen de meubels stonden, reed ik met mijn vrienden naar de haven, waar ik hen op een etentje tracteerde. Vanuit het restaurant had ik zicht op het water. Ik dacht: goh, ik zit niet eens heel ver van de zee. Dat ik alleen maar over de dijk hoef te klimmen voor hetzelfde uitzicht, ontdekte ik de volgende ochtend. Ik lachte hardop. Wat een grap, tijdens de bezichtiging, de klusweekenden en de verhuizing was het geen moment bij me opgekomen dat ik praktisch óp het strand woon.

In Den Haag is het zo druk, vaak lukte het niet mijn gedachten los te laten. Hier heb ik rechts de reuring van de stad en links de weidsheid, prachtige vergezichten, frisse lucht en - zeker buiten het seizoen - lekker weinig mensen. Als ik ’s ochtends een stevige strandwandeling heb gemaakt, ben ik totaal ontstrest en barst ik van de goede ideeën. Ik woon aan de rand van Nederland. Hier eindigt het, dat geeft rust.”



Zand erover?!

Een zonovergoten stranddag kan heel relaxed zijn. Maar hoe houd je je hoofd koel als je over de hoofden kunt lopen, de handdoeken boven je worden uitgeklopt en de frisbees je om de oren vliegen?

Imago en etiquette-expert Gonnie Klein Rouweler (58):

“Ook op het strand is het een kwestie van geven en nemen. De grootste ergernis is opstuiwend zand. Van spelende kinderen, maar ook van mensen die ongegeneerd een handdoek naast een ander uitkloppen. Is jouw badlaken toe aan een opfrisbeurt? Geef het goede voorbeeld en zoek een rustig plekje.”

Waar laten we ons afval, want zeker op snikhete dagen puilen de afval-emmers op het strand snel uit.

“Neem behalve je handdoek ook een vuilniszakje mee van huis. Kleine moeite en het voorkomt dat etensresten, blikjes, zakjes, flesjes en sigarettenpeuken (en misschien ook die van je burens) op een grote hoop vóór de bak belanden.”

Heeft u ook een tip voor ouders?

“Zeker. Wanneer je jonge kinderen hebt, is het belangrijk om je plek goed herkenbaar te maken. Als een kind papa of mama makkelijk kan terugvinden, voorkom je dat jij angstig moet gaan zoeken en zelf over al die pas uitgeklopte handdoeken gaat rennen.”

Made in the ocean

Lege plastic flessen zijn een plaag voor onze stranden. Ze blijven er eeuwig liggen als niemand ze opruimt. Maar dat gebeurt nu wél. Pharrell Williams is naast zanger ook creatief directeur van Bionic Yarn, dat garens en weefsels ontwikkelt uit plastic flessen. Vanaf 15 augustus brengt hij, in samenwerking met het Nederlandse modemerkt G-Star, een collectie uit die is gemaakt van gerecyclede materialen uit de oceaan: *Raw for the Oceans*.

Geen wolkje aan de lucht

Vaak is het in het binnenland grijs en grauw, maar aan de kust lekker weer. *StrandweerOnline* is een gratis app waarmee je de weersituatie kunt delen door middel van foto's en een cijfer. Handig, wanneer je vrienden naar het strand wilt lokken omdat het daar zo heerlijk is!

Samen voor een schone zee

De hoeveelheid afval in zee en oceanen is nu al een probleem voor mens en dier, maar er komt per seconde ook nog eens 206 kilo vuil bij. Grote delen van onze oceanen zijn veranderd in een 'plastic soep'. Die drijvende vuilnisbelt is in totaal ongeveer 34 keer zo groot als Nederland. Het meeste afval in de Noordzee komt van de stranden, schepen en rivieren. Op honderd meter strand liggen gemiddeld 450 afvalitems, voor de gehele Nederlandse kust komt dat op anderhalf miljoen. Dieren kunnen bepaalde soorten afval aanzien voor eten of raken verstrikt in touwen en netten. Kust & Zee is een organisatie die zich inzet voor een zee zonder zwerfafval. www.kustenzee.nl

Bruisend & stads

* Op het Strand aan de Maas in Rotterdam gebeurt van alles: salsa- en tangodansen, jazzmuziek, kinderdisco, speeddaten, workshops body & mind. Zelfs trouwen behoort tot de mogelijkheden.

www.strandaandemaas.nl

* Op Blijburg, in de Amsterdamse wijk IJburg, kun je deze zomer genieten van feesten, minifestivals en bandjes. Niks missen? Meld je aan voor de nieuwsbrief Blijburgertimes.

www.blijburg.nl

* Bij Strand Oog in Al in Utrecht kun je lekker met je voeten in het zand zitten en een frisse cocktail in de hand de werkdag van je laten afglijden. Elke vrijdag organiseert dit strand de After Work Party.

www.strandooginal.nl

* Zandfoort aan de Eem in Amersfoort is wereldrestaurant, bar, theater, danslocatie en strandtent ineen. Het stadsstrand biedt gratis draadloos internet. Laptop in je strandtas en zeg maar dag tegen die vier muren.

www.zandfoort.nl



4x toppaviljoen

Gastvrijheid, hygiëne, aandacht voor gasten en lekker eten... Daarin blinken deze strandtenten uit. Ze werden in 2013 door www.strandnederland.nl uitgeroepen tot de beste paviljoens.

- 1 **Paal 17** Waddeneilanden, Texel (www.paal17.com)
- 2 **Thalassa** Noord-Holland, Zandvoort (www.thalassa18.nl)
- 3 **Het strand** Zuid-Holland, Katwijk (www.beachrestaurant.nl)
- 4 **Beachclub Perry's** Zeeland, Brouwersdam (www.beachclubperrys.nl)

‘Mijn buitenkantoor is binnenkort weer geopend’



Paula ten Bosch (45) is massagetherapeut en personal trainer. Ze geeft al vijf jaar strandyoga in Bergen aan Zee.

“Mijn lessen zijn een combinatie van tai chi, yoga, pilates en meditatie. Omdat ik afhankelijk ben van het weer, is geen les hetzelfde. Bij frisser weer is de les actiever. Loopt het kwik op, dan houd ik het rustiger, meer zen. Alleen als het regent gaat de les niet door. Maar dat komt gelukkig maar gemiddeld twee keer per seizoen voor,

want aan de kust schijnt de zon vaker dan in het binnenland.”

Wanneer mag je weer?

“Mijn buitenkantoor is binnenkort weer geopend, schreef ik onlangs op mijn website over het paviljoen waar ik mee samenwerk. Was het maar vast juni, want strandyoga staat ook voor mij - zoals een cursist dat zo mooi verwoordde - gelijk aan een minivakantie.”

Waarom is yoga in de buitenlucht zo'n andere beleving dan tussen vier muren?

“Enmaail over de duinen heb je een

ander perspectief, je voelt je vrijer en verheugt je extra op die me-time.

Strandyoga verhoogt je weerstand doordat je in de buitenlucht bent. Het prikkelt ook de zintuigen: de geur van de zilte zee, het geluid van de branding, de hemel die keer op keer anders kleurt, het gevoel van zandkorrels tussen je blote tenen, de wind in je haren. Prikkelingen die ervoor zorgen dat je intenser geniet van het hier en nu, de work-out en jezelf.” www.wel-zijn.nl

Met de billen bloot?

In Nederland is naaktrecreatie geregeld in de wet. Voorwaarde waaronder je met de billen bloot mag, is dat zo min mogelijk mensen er hinder van ondervinden. Daarom mag een naaktstrand ook niet zichtbaar zijn vanaf de openbare weg. Ook moeten de weersomstandigheden en het tijdstip zich lenen voor bloot zonnen. Op de website van *Natuuristen Federatie Nederland* vind je een lijst van alle naaktstranden en plekken waar naakt zonnen toegestaan is, plus recensies. www.nfn.nl/naaktstrand

Hond in de golven

Samen lange wandelingen maken of je hond een stuk wrakhout laten apporteren. Daarvoor is het strand natuurlijk de ideale plek. Helaas ben je in het hoogseizoen niet overal welkom. Benieuwd op welke stranden jullie kunnen aankomen? Online hondenmagazine *De uitgelaten hond* wijdde er een blog aan. Kijk op www.uitgelatenhond.nl/alle-honden-stranden-op-een-rij.

Elvis op Terschelling

Een big American hamburger eet je er tussen jukeboxen, transistorradio's en een oude benzinepomp. Terwijl The King of Rock uit de speakers klinkt. Alles in de strandtent Heartbreak Hotel op Terschelling ademt rock-'n-roll. Nou ja, bijna alles. Want hier serveren ze ook de lekkerste snert van Nederland.

www.heartbreak-hotel.nl

Lip Ferwerda (54) uit Joure is parttime zandkunstenaar.

“Het was geen bewuste keuze om semi-professioneel aan de slag te gaan als zandkunstenaar. Ik ben erin gerold. Stilzitten is niet aan mij besteed. Ging ik vroeger met mijn kinderen naar het strand, dan was ik altijd in de weer met zand, schepjes en lollystokjes. Die gebruikte ik als gereedschap. We maakten zeemeerminnen of bijvoorbeeld een draak met zeven koppen en een staart die in de grond verdween en even verderop weer naar boven kwam. Gedurende de middag sloten andere kinderen zich spontaan bij ons aan. Tegen de tijd dat de zon onderging, was het strand veranderd in één groot kunstwerk. Halverwege de jaren negentig zag ik op televisie een item over het Scheveningen International Sand Sculpture Festival. Ik ben naar de kust gereden om de door Amerikaanse handen gemaakte sculpturen met eigen ogen te aanschouwen. Dat ik een jaar later aan het team werd toegevoegd, komt doordat ik toevallig in contact kwam met iemand van de organisatie.

Wat begon als pionieren op het Scheveningse strand, groeide uit tot een wereldbaan. Afgelopen decennia reisde ik naar grote internationale festivals in Europa, maar ook naar Canada, China en Korea. Zo ontspannend als die beginperiode was, zo hectisch is het nu. Anders dan veel mensen denken, werken we vaker niet dan wel op het strand. We staan in grote partytenten, op pleinen of megadrukke winkelcentra. In aanloop naar een event maken we dagen van minimaal negen uur en dat veertien dagen achter elkaar. Fysiek eist het werk z'n tol. Ook het vele reizen maakt het zwaar. Vandaar dat ik tegenwoordig veel minder projecten aanneem. Niet dat ik genoeg krijg van 'beeldjes bouwen', hoor. Maar als ik een keer privé naar het strand ga, pak ik eerst mijn schep.”

De zandkunstenaar:

‘Ga ik naar het strand, dan pak ik eerst mijn schep’



In de voetsporen van Frank

Op zijn wandelsite beschrijft Frank van der Meer zijn mooiste duin- en strandwandelingen. Via stille duinbossen, langs glasheldere meertjes, naar uitgestrekte duinvlaktes en over het strand. En dat werkt aanstekelijk: je wilt zélf ook genieten van dat weidse uitzicht of je gedachten laten wegwaaien op het strand. www.frankwandelt.nl

Het strand als filmset

- ❖ *Een dagje naar het strand* (1962) heet de bekendste roman van de Nederlandse schrijver Heere Heeresma (1932-2011). Het verhaal draait om Bernard die zijn dochter Walijne voor een dagje meeneemt naar het Scheveningse strand. Door zijn drankprobleem is het niet de mooie dag die het had moeten worden. Het boek werd in 1984 verfilmd door Theo van Gogh.
- ❖ *The beach* (2000) is een Brits-Amerikaanse film naar het gelijknamige boek van Alex Garland. Hoofdrolspeler Leonardo DiCaprio gaat met twee backpackers in Thailand op zoek naar het perfecte strand.
- ❖ Voor de zwart-wit videoclip bij zijn hit *Wicked game* (1991) strikte zanger Chris Isaak het topmodel Helena Christensen. Veel mannen waren jaloers op hem, want Isaak rollebolt zo'n beetje de hele clip lang met haar over het strand.

tekst: petra schouten. fotografie: dafne ederveen. styling: sadia veenstra. met dank aan: la fee maraboutée (top en vestje lip), esprit (sjaal lip), manfield (slippers lip), zalando (jeans en top heide), versteeg (hoedje heide), 10 feet (jurkje tatiana), timberland (sleehakken tatiana) en barbarossa beach www.barbarossabeach.nl


BEL EN WIN 35x KANS



Win de nieuwe thriller van Marion Pauw plus nog drie topboeken t.w.v. € 70

Marion Pauw zet je voortdurend op het verkeerde been in haar nieuwe spannende thriller *Hemelen*. Ron Casper heeft in zijn leven een spoor van ongelukkige mensen achtergelaten en geniet op 76-jarige leeftijd nog volop van een hedonistische levensstijl. Zijn drie volwassen kinderen uit twee huwelijken kampen nog elke dag met de gevolgen van hun traumatische jeugd. Ze zijn niet in staat om gezonde relaties aan te gaan. Als Ron ook nog in rap tempo het familiekapitaal erdoorheen jaagt, kunnen zij maar tot één conclusie komen: het wordt tijd dat pa gaat hemelen. Deze thriller en de drie andere uitgaven mogen deze zomer niet in je vakantieoffer ontbreken. Meer informatie: www.amboanthos.nl.

BEL: 0909 - 505 03 43

ZO DOE JE MEE Bel vóór 11 juli 2014 naar 0909 - 505 03 43 (€ 0,80 p.m.). Je ontvangt een persoonlijk geluksnummer en hoort direct of je hebt gewonnen. Je kunt zo vaak bellen als je wilt. De winnaars ontvangen binnen drie weken na afloop van de actie schriftelijk bericht. Prijzen zijn niet in geld uit te keren, ook niet gedeeltelijk. De meeropbrengst van deze actie gaat naar SOS Kinderdorpen, die zich al 65 jaar inzet voor kinderen zonder ouders of een veilig thuis. Met deze actie wordt een speeltuin gefinancierd in SOS kinderdorp Kumasi in Ghana. Spelen is belangrijk voor de fysieke en mentale ontwikkeling van een kind. 

Als je meedoet aan Bel en win kan je telefoonnummer door ons worden bewaard voor het doen van aanbiedingen. Heb je hiertegen bezwaar, dan kun je dit aangeven als je belt. Dit heeft uiteraard geen invloed op je winkansen. Meer informatie over de spelvoorwaarden staat op klantenservice.sanoma.nl. Bellen vanuit het buitenland is helaas onmogelijk. Wel vanuit België: 0902 - 400 49 (€ 0,745 p.m.).