



Zee '24 krant

WAAROM IS DE ZEE ZO VERSLAVEND?

Wie geniet nu niet van een dagje aan zee? De vermaarde kunstschilder James Ensor (1860-1949) was verknocht aan 'zijn Oostende', haar zeezichten, schelpen, strandvertier. Velen waren hem voor, nog meer zullen met graagte zijn voorbeeld volgen. Maar wat trekt ons naar het zilte nat? En waarom trotseren we overdrukke treinen of monsterlijke files op weg naar dat 65 kilometer lange strookje kust?

Je kunt er moeilijk naast kijken. Dit jaar vieren we de getalenteerde kunstschilder James Ensor met tentoonstellingen in Oostende, Brussel en Antwerpen en met tal van andere evenementen. Geboren in de stad aan zee, groeit hij op in de Vlaanderenstraat. Op het gelijkvloers houden zijn moeder en tante een souvenirwinkel met schelpen, carnavalsartikelen en andere curiosa. In 1917 erft hij het huis van zijn oom op een steenworp afstand en heeft hij er zijn atelier, vandaag nog te bezichtigen in het 'Ensorhuis'. Wie Ensor zegt, zegt maskers en stoeten. Maar in zijn oeuvre van om en bij de 850 schilderijen zijn er – niet verrassend – ook heel wat zeezichten, strandtaferelen en stillevens, vaak verlevendigd met elementen uit de zee (zoals de 'Oestereetster'). Ook spaart hij de elite niet en hekelt hij in zijn werken maar wat graag maatschappelijke mistoestanden. Als de gendarmes in 1887 een vissersopstand in de kuststad bloedig neerslaan, zet hij met veel gevoel voor drama de begrafenis van de twee gestorven vissers op doek. En in zijn schilderij 'De baden van Oostende', creëert hij een amusant schouwspel met badkoetsen en honderden strandgasten in gestreepte badpakken, inclusief hun gebreken en

potsierlijkheden. Ensor is 75 jaar dood. Hij ligt begraven naast de toren van zijn geliefde duinenkerkje Onze-Lieve-Vrouw-ter-Duinen, in Mariakerke. Intussen herleeft Oostende. En de zee, die is een blijver. Ze ademt eenvoud en nostalgie. Zijn het dit rustgevende gevoel en de herinnering aan een vervlogen kindertijd die ieder van ons telkens weer naar zee trekken? Wie zal het zeggen... Feit is dat onderzoek intussen heeft aangetoond dat wonen en verblijven aan zee ons een 5% hoger geluksgevoel geeft. Ook tijdens de lockdown in coronatijd, ervaren kustbewoners 5% minder stress. Het lijkt erop dat strand en zee, net als groene omgevingen in het binnenland, een mens even wegvoeren van de overprikkelde drukte en gekte van elke dag. En meer en meer zijn er ook aanwijzingen dat zeelucht stoffen bevat die ons daadwerkelijk een gezondheidsbonus geven. Toekomstig onderzoek zal dit moeten bevestigen. Wat er ook van zij, beroemdheden als Ensor geraakten nooit weg van de kust. Anderen volgden zijn pad. En wij willen er zo graag heen. Telkens weer.

Jaarlijkse uitgave van het Vlaams Instituut voor de Zee (www.vliz.be)
en de Provincie West-Vlaanderen (www.west-vlaanderen.be)



© KMSKA

INHOUD

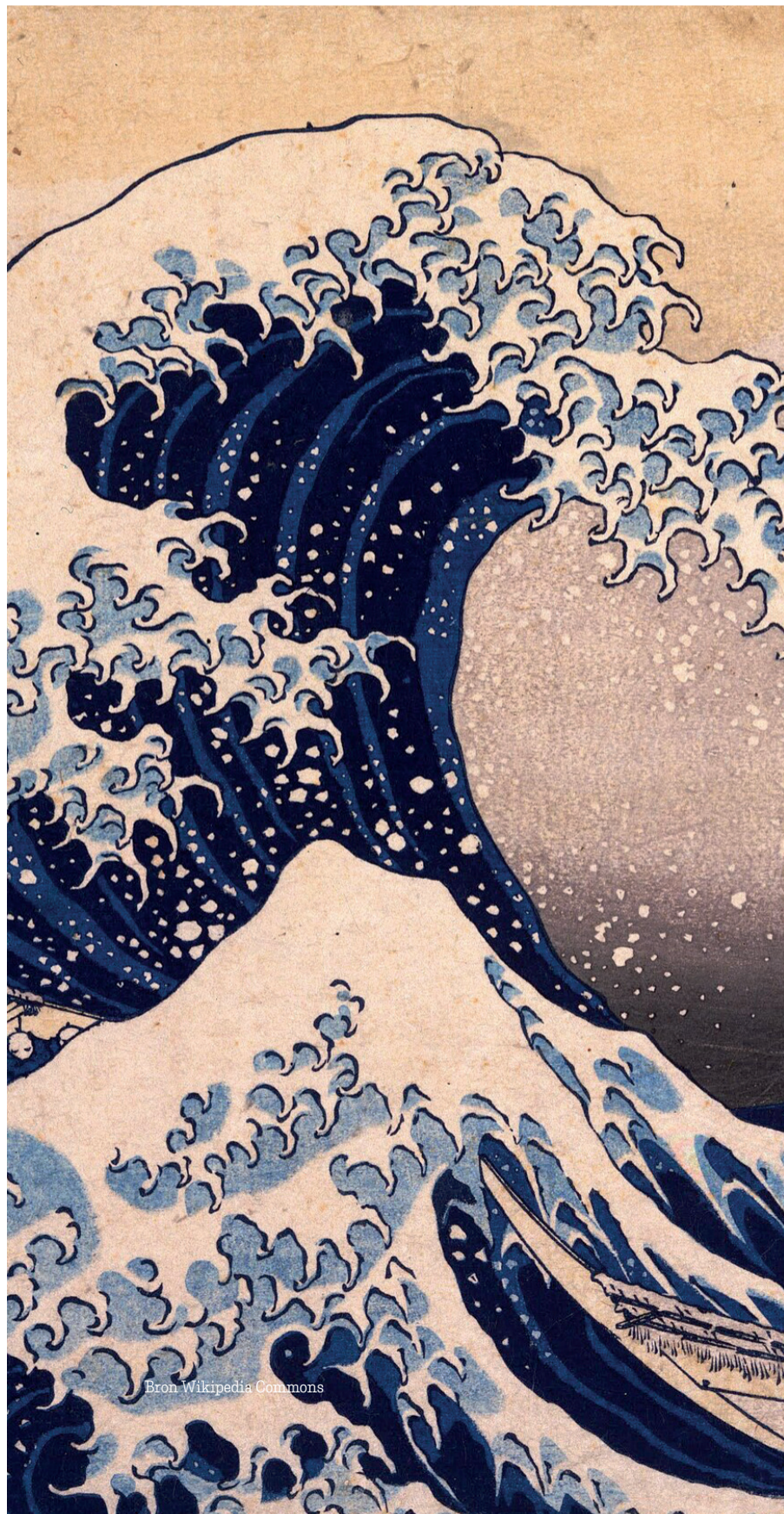
- 2 _ Word ZeeWijs
- 2 _ Monstergolf in onze Noordzee?
- 3 _ 't Zeemoksje
- 4 _ Vind jij tien vissen?
- 6 _ Matthieu Bonne ultrazot van de zee
- 7 _ 5 dingen die je nog niet wist over de Zwinstreek
- 8 _ Woordzoeker

WORD ZEEWIJS!

Dat het heerlijk vertoeven is op het strand en in zee, zullen weinigen tegenspreken. MAAR! Het strand en de zee zijn niet zonder gevaar. Elke zomer tellen de reddingsdiensten honderden interventies waarbij ze baders, watersporters of verloren personen uit de nood dienen te helpen. Denk hierbij aan personen die niet goed kunnen zwemmen of denken dat de zee een zwembad is... Er is ook de wind, de stroming, eb en vloed... De kans dat je iets niet goed inschat of het strand onvoldoende kent loert steeds om de hoek. Laten we het daarom dit jaar samen beter doen! Zoek de vijf veiligheidstips in de Zeekrant en word ZeeWijs!



Zwem enkel in de bewaakte zones, bij groene of gele vlag en nooit alleen!
© IKWV



MONSTER-GOLF IN ONZE NOORDZEE?

'De grote golf van Kanagawa' van de Japanse kunstenaar Hokusai is misschien wel de bekendste monstergolf vevat in een kunstwerk. Maar soms wordt de verbeelding realiteit. De tsunami die op tweede kerstdag 2004 vele mensenlevens eiste en de tsunami die in 2011 leidde tot de kernramp in Fukushima, behoren tot ons collectief geheugen.

Dit brengt ons naadloos tot de vraag: kan een tsunami voorkomen in onze Noordzee? Ja, al is de kans héél klein. De meeste tsunami's ontstaan door een aardbeving. En die komen bij ons uiterst zelden voor. Ook de waarschijnlijkheid dat een groot object uit de ruimte neerslaat of een groot stuk land of zeebodem gaat schuiven en een golf creëert, is bijzonder klein.

Stel dat er dan tóch een tsunami vormt, zal die maar weinig schade aanrichten. De trechervorm van het Kanaal en de grote ondiepte van de zuidelijke Noordzee temperen de kracht van de golf.

Geen gevaarlijke golven dan in onze Noordzee? Toch wel! 'Killer waves' of 'Freak waves' heten ze. Lang deed men hun bestaan af als folklore of dronkemanspraat. Maar vandaag weten we beter. Deze hoge, steile en gevaarlijke golven ontstaan lokaal uit het niets en verdwijnen even snel als ze opduiken. Ze lijken voor te komen daar waar stormgolven over een bepaalde hoek de krachten bundelen met sterke stromingen. Ze onderzoeken is gezien hun plotse voorkomen en hun kortstondigheid echter geen evidentie! Wat weten we nog? Ze komen op volle zee voor (geen paniek dus op je handdoek op het strand!) en de kans dat het een groot exemplaar is, is bijzonder klein.

ZOMERSE ZEE- MOCKTAIL

Wat smaakt er in de zomer beter dan een verfrissend drankje met zicht op zee? De 5de en 6de jaars studenten van het Ensorinstituut (afdeling restaurant en keuken) in Oostende gingen op vraag van de Zeekrant aan de slag en maakten een uniek mocktailrecept met een zilte zeetoets en een vleugje duinenkruiden. Vooraf gingen de leerlingen en docenten onder begeleiding van een ervaren natuurgids op stap in de duinen om er de wonderde wereld van eetbare wilde planten te ontdekken.

Wildplukken wint aan populariteit. Zelf je ingrediënten verzamelen klinkt aantrekkelijk, maar er zijn ook duidelijke regels en een wetgevend kader. Zeldzame soorten mag je natuurlijk niet plukken. In natuurgebieden is het verboden om de paden te verlaten behalve in vrij toegankelijke zones. Waar het wel mag, hou je best voldoende afstand van (spoor)wegen, industrieterreinen, hondenroutes en andere vervuilde locaties.

De leerlingen gingen enthousiast aan het proeven en experimenteren, met als resultaat zeven heerlijke mocktails. De winnende mocktail van leerling Zoë Vanhuyse kreeg de toepasselijke naam 't Zeemoksje.



Ingrediënten

- zeekraal
- 2 cl suikersiroop
- 30 ml kruidige tonic
- 30 ml rabarbersap
- 30 ml zeevenkelsap
- 2 kleine stengels rabarber
- 2 cl gemberbier

Garnituren

- Ijsblokken met zeekraal
- Rabarber met dunschiller zeer fijn schillen en in ijswater leggen zodanig dat het krult

Werkwijze

- Snijd de zeekraal in stukjes van 1 cm.
- Doe zeekraal in een ijsblokhouder en vul met water om ijsblokjes te maken.
- Neem een groot cognacglas en doe er 3 ijsblokken met zeekraal in.
- Voeg 2 cl suikersiroop en 2 cl gemberbier toe en roer goed om.
- Vul aan met 30 ml kruidige tonic, 30 ml rabarbersap en 30 ml zeevenkelsap.
- Voeg je garnituur toe.

Gekozen glas - cognacglas

Gebruikte duinkruiden en zilte planten: zeevenkel en zeekraal

Nieuwsgierig naar de recepten van de andere zes zeemocktails? Scan de QR-code en ga aan de slag met de heerlijke recepten van het Oostendse Ensorinstituut.





Raak geen dode of zieke vogels aan!
De vogelgriep gaat nog steeds rond bij wilde
(zee)vogels. © Kevin De Cock, VOC Oostende
www.west-vlaanderen.be/vogelgriep-kust



Graaf geen putten dieper dan kniehoogte
(van de kleinste in het gezelschap!)
© IKWV

VIND JIJ TIEN VISSEN?

Houd in september de
Facebookpagina van het
VLIZ en de provincie West-
Vlaanderen in de gaten voor
het juiste antwoord!

MATTHIEU BONNE ULTRAZOT VAN DE ZEE



© Stefanie Reynaert

Hij zwom in 2019 het kanaal over en ging amper een jaar later voor de ultieme zeeproef door als eerste persoon ooit de volledige Belgische kustlijn af te zwemmen. Het bleek niet het einde, maar slechts het begin van nog meer extreme sportprestaties. In 2022 werkte hij acht volledige triatlons af op acht Canarische eilanden in acht dagen. Vorig jaar vestigde hij twee nieuwe wereldrecords waaronder een waanzinnige non-stop zwemprestatie van 131 km in open water. De Zeekrant zocht maar al te graag het ruime sop op met deze topatleet.

Wat is de impact op je lichaam als je ruim 60 uur in zee zwemt?

Dat is inderdaad heel lang. En eigenlijk is een mens daar niet voor gemaakt. Je lichaam takelt af in zout water. Als je uit het water komt, ziet je huid er dertig jaar ouder uit. Osmose heet dat. Je zwelt op, je lippen en je huid worden dikker. En dan is er ook het probleem dat je heel moeilijk het zeewater uit je mond kan houden omdat je onder water moet uitblazen en dan boven water weer moet inademen. Dat zout water begint je tong en je verhemelte aan te tasten. Op training hebben we wel gezocht naar oplossingen: je mond spoelen om de zoveel tijd, kokosolie laten rondgaan en weer uitspuwen. Dat hielp wel.

Welke voorbereidingen tref je voor zo'n lange zwembeurt?

Ik smeer mij helemaal in met vet, een combinatie van zinkoxide, vaseline en sunblock. Dat helpt tegen de zon, wind en koude. Het beperkt ook de wrijving tussen beide benen en armen. Maar tijdens mijn wereldrecordpoging in de baai van Korinthe ging het toch mis. Ik was helemaal ingesmeerd met vet, maar mijn lippen niet. De eerste dag was het zonnig weer en mijn lippen waren

snel verbrand. Ik kon mijn mond niet meer dichtdoen en niet meer goed eten van de pijn.

Maar je hebt het wel volgehouden?

Ja toch wel. Maar ik heb nog nooit zoveel pijn gehad in mijn leven. Telkens als ik met mijn gezicht onder water ging, begon het te 'pieken'. Ik heb even geprobeerd mijn hoofd boven water te houden, maar dan zwom ik niet snel genoeg meer. We hebben dan met ijsblokjes proberen te verzachten maar eigenlijk was het al te laat. Dan moet je de klik maken en heb ik gewoon de pijn proberen verbijten de rest van de tocht.

Dat klinkt wel zwaar... Hoe bereid je je mentaal voor op zo'n extreme sportprestatie?

Eigenlijk gebeurt dat stapsgewijs tijdens de lange trainingen. Als ik in de voorbereiding dertig uur in de Spuikom in Oostende heb gelegen in ijskoud water, ook 's nachts, is dat al een stevige mentale training. Eigenlijk heb ik vandaag geen mentale training meer nodig... Je groeit daarin. Elke prestatie maakt je sterker. Uit elke overwinning neem je lessen mee.

Je zwom in Griekse wateren drie dagen non-stop. Hoe deel je dat in en wat eet je onderweg?

Om het half uur eet ik iets. Dat geeft ook structuur. Je kunt je daar dan bijvoorbeeld tien keer op proberen focussen. Mijn team geeft de bevoorrading aan met een stok en dat is een moment waar je naar uitkijkt. Om het half uur knijp ik sportdrank naar binnen. Om de twee uur eet ik dan vaste voeding zoals een banaan geplet met peperkoek in een spuit of een gelleke.

Hoe ervaar je zwemmen in het donker?

Je bent dan nog meer in jezelf gekeerd. En als het donker is, zijn je gedachten ook donkerder. Je weet dat een mens niet van nature opblijft 's nachts en al zeker niet in de zee. Dat kan heel eenzaam zijn.

De tweede nacht in Griekenland heb ik wel wat rare dingen gezien onder mij. Ik had toen ook hallucinaties door de vermoeidheid. Ik zag toen slangen, waarvan ik dacht dat ze echt waren.



Voor meer info: zwinstreek.eu of scan de QR-code

5 DINGEN DIE JE NOG NIET WIST OVER DE ZWIN- STREEK

Zag je ook echte zeedieren?

Jazeker. Niet veel daarna zag ik plots een schildpad met twee kleintjes erbij. Dat was echt magisch. Ik dacht eerst dat het weer een hallucinatie was, maar heel mijn team stond recht en deed teken. Ik ben redelijk bijgelovig. Meestal heb ik heel wat kwallensteken onderweg en ik weet dat schildpadden kwallen eten. En dat hielp mij wel mentaal. Ik heb geen enkele kwallensteek gehad tijdens mijn wereldrecordpoging. Terwijl ik op training in de Noordzee soms wel dertig steken heb. En meerdere van die steken op dezelfde plaats, zoals in je nek, kunnen echt pijnlijk zijn.

Hoe verschillend is zwemmen in de Noordzee van zwemmen in de Baai van Korinthe?

Zeker de temperatuur maakt een verschil. Je moet hier ook meer rekening houden met de stroming. Toen ik onze kust afzwoom, had ik 6u stroming tegen en vervolgens 6u stroming mee. Hier in Bredene had ik net de stroming tegen. Bovendien was het ook nacht. Dat was frustrerend. Maar aan de Muur van Zeebrugge was het omgekeerd en komt sowieso alles samen. Daar werd ik vooruit gestuwd. Ik zwom er op een bepaald moment zelf 7km/u.

Tenslotte. Heb je nog een zotte zeeuitdaging in gedachten?

Ik droom ervan om ooit aan 'Big Wave Surfing' te doen. Dat is surfen op golven van wel 8 meter hoog. Je kunt dat natuurlijk niet in België, maar wel in Frankrijk. Ik heb wel een beetje surfervaring en er zijn nog niet veel Belgen die dit doen. Dat lijkt me dus wel een mooie uitdaging!



© Beeldbank West-Vlaanderen

Kindjes dragen een anti-verdwaalpolsbandje. Deze vind je bij de reddingsdienst. © IKWV

Eind 2023 werd de Zwinstreek erkend als 'Landschapspark'. Zo komt ze in het rijtje te staan van de eerste vier Nationale Parken en vijf Landschapsparken in Vlaanderen. Naast het unieke polder- en kustlandschap, heeft de Zwinstreek ook een rijke geschiedenis. Door de eeuwen heen maakte de Zwinstreek heel wat transformaties door. Wist je ook dat...

1. De Zwingeel pas ontstond in de 12^{de} eeuw?

Tijdens de Romeinse tijd en de (vroeg) middeleeuwen werd langs de Vlaamse kustvlakte zout gewonnen en werden schapen gekweekt. Wanneer een stormvloed in de 12^{de} eeuw de bestaande duingordel doorbreekt, ontstaat de Zwingeel.

2. Het Brugge tot een van de rijkste steden maakte in Europa?

Er was schade, maar de stormvloed creëerde ook kansen. De Zwingeel was een diepe en brede geul met een rechtstreekse toegang tot de zee. Handelsnederzettingen langs de Zwingeel konden dankzij internationale handel uitgroeien tot welvarende steden.

3. De Zwinstreek niet altijd een rustige en welvarende regio was?

Zeker vanaf de 16^{de} eeuw teisteren verschillende oorlogen de streek. De Zwinstreek vormde, met zijn netwerk

van geulen en dijken, het decor voor de Tachtigjarige Oorlog en de Spaanse Successieoorlog. Het is aan deze bladzijden uit de geschiedenis dat de streek zijn vele versterkte vesten, forten en verdedigingslijnen dankt.

4. De Zwinstreek een rol speelde tijdens de Belgische revolutie?

Belgische rebellen probeerden het gebied tot aan de Schelde te veroveren. Uiteindelijk moesten ze zich terugtrekken achter de Zwingeel. Net als hun voorouders gebruikten ze het water als verdedigingsmiddel, waardoor de polders vol liepen en er jarenlange waterellende volgde. De Belgische onafhankelijkheid en de aanleg van het Leopoldkanaal verlost de streek van zijn waterproblemen.

5. De Zwinstreek een thuis is voor miljoenen vogels?

Vandaag is de Zwinstreek een bloeiende biotoop waar miljoenen vogels thuishouden na een lange trektocht. Het prachtige landschap biedt dier en mens de mogelijkheid om rust en ontspanning te ervaren.

Wil je meer weten over de geschiedenis van de Zwinstreek? Langs de fietsroute 'Verdwenen Zwinhavens' kan je met behulp van VR-kijkers de verdwenen middeleeuwse Zwinhavens Sluis, Monnikerede, Hoeke, Damme en Brugge bewonderen.

