



Struinen

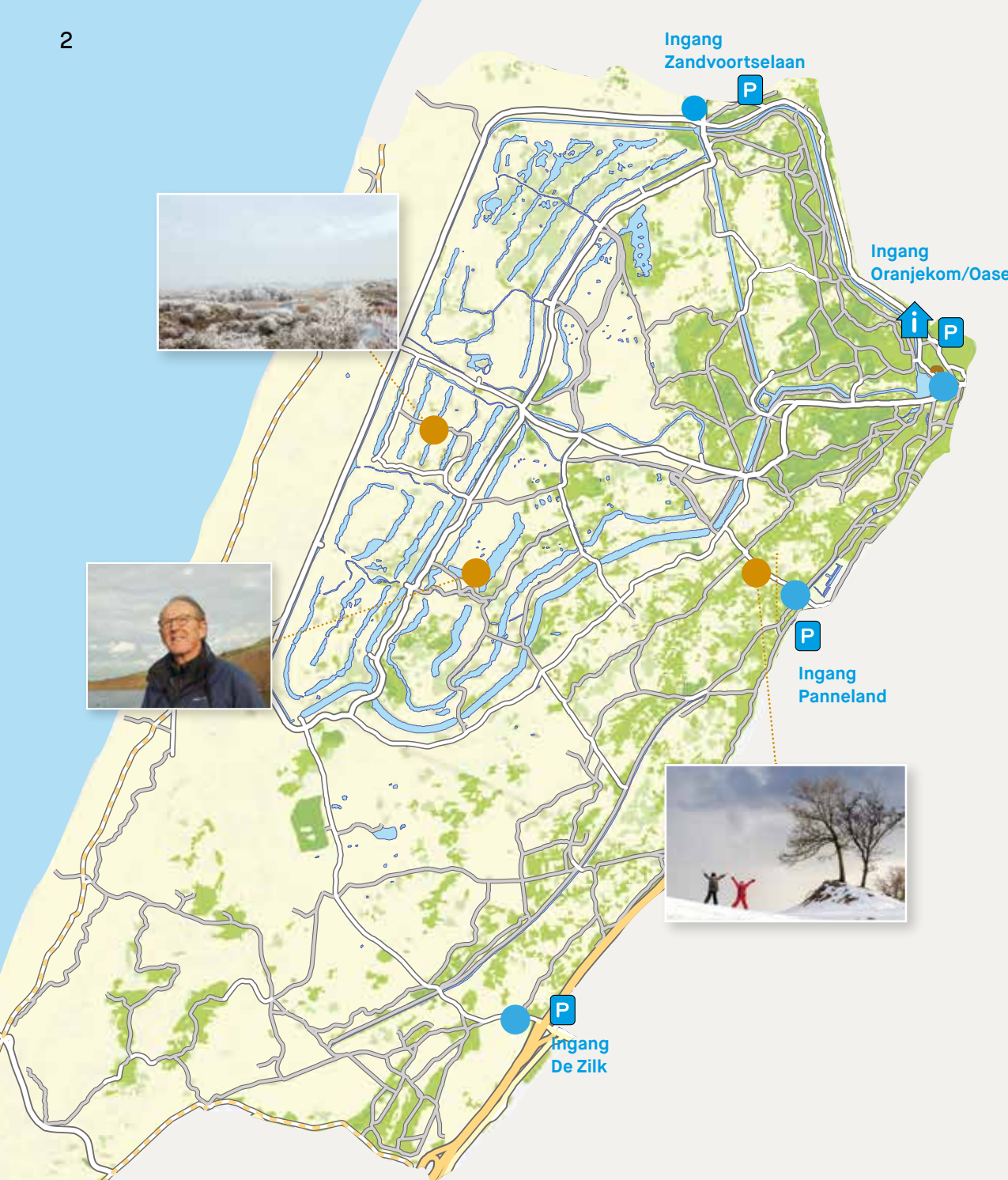
in de Amsterdamse Waterleidingduinen

nr. 107 | Winter 2020



waternet

waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam



**Bezoekerscentrum
De Oranjekom**
Eerste Leijweg 6
Tegenover Vogelenzangseweg 21
2114 BH, Vogelenzang
T 020-6087595 | E awd@waternet.nl
Open: dinsdag t/m zondag
10.00 – 16.30 uur

Toegang
U bent elke dag van harte welkom tussen zonsopkomst en zonsondergang, ook buiten de paden.

- Toegangskaart verplicht vanaf 18 jaar
- Geen toegang voor honden
- Geen toegang voor fietsen en andere voertuigen
- Kijk voor alle voorwaarden op awd.waternet.nl

“De duinen heb ik het liefst voor mijzelf”



Paul Leenderse (66) woont vijf dagen per week in MS-zorginstelling Nieuw Unicum. In zijn rolstoel bezoekt hij zelfstandig drie keer per week de Waterleidingduinen.

“Dertien jaar geleden, ik was net 53, werd bij mij de progressieve spierziekte MS geconstateerd. Ik was nog in de kracht van mijn leven. Verkocht bedrijfsauto's en vrachtwagens bij een lease-maatschappij, maar lopen ging steeds lastiger. Noodgedwongen moest ik vroegtijdig stoppen en kwam in een elektrische rolstoel terecht. Ik ben getrouwd en woon in het weekend nog bij mijn vrouw in Hoofddorp. Doordeweeks word ik verzorgd en volg ik therapie in zorginstelling Nieuw Unicum, waar de artsen en de verpleging

zijn gespecialiseerd in MS. Het is niet zo dat ik nergens meer toe in staat ben. In de rolstoel trek ik er geregeld op uit. De Waterleidingduinen bevinden zich aan de overkant van de weg. Ik kom er graag. Liefst alleen. Dan geniet ik van de rust en kom er tot mijzelf. MS veranderde mijn leven. In de duinen kan ik daar rustig over nadenken. Mijn eerste kennismaking was een grote verrassing. Wat is het er mooi en uitgestrekt. De routes leer ik steeds beter kennen en ik weet er al aardig de weg. Kou deert me niet. Daar kan ik me op kleden. Het komt voor dat ik de tijd vergeet en mezelf moet dwingen terug te keren. Als ik het even niet weet, wijst de routewijzer op mijn mobiele telefoon de weg terug.”

Wintergedrag van bomen en planten

In de kustduinen groeien bijzondere bomen en planten. Hoe bereiden die zich voor op de winter en hebben zachte winters effect op de natuur als vriestemperaturen uitblijven?

In de Nederlandse kustduinen zoals de Waterleidingduinen komen talloze soorten loof- en naaldbomen voor. Vrijwel alle loofbomen in de duinen verliezen in aanloop naar de winter hun blad. Hiermee wordt de sapstroom en de verdamping van water op natuurlijke wijze gestopt. In koude winters met bevroren bodems is er minder water beschikbaar en water dat dieper in de grond ligt laten de wortels met rust om bevriezing en schade te voorkomen. Met het onderbreken van sapstromen voorkomen bomen uitdroging en afsterving. De groei staat stil in afwachting van het voorjaar. Al zorgen bomen er wel voor dat in het najaar nieuwe knoppen worden aangemaakt. De droge zomers van de laatste jaren maken dat bomen sneller in herfststand gaan staan. Bladeren verkleuren soms al in juli en augustus, terwijl september, oktober gebruikelijk is. De reactie op droogte is dezelfde als op vrieskou: schade voorkomen.

Zwarte den

Naaldbomen zoals de zwarte den blijven de hele winter overwegend groen. Naalden vallen

alleen uit als takken afsterven als dennen te weinig water krijgen. Ook aan de binnenkant en aan de onderkant waar weinig licht valt, sterven naalden af. Wat voor het oog zichtbaar is, blijft in de zomer en winter groen. Om de naalden tegen winterkou te beschermen, maken dennen een waslaagje aan dat verdamping afremt. Ook slaan ze veel suikers op, dat als dikke stroop bij vrieskou werkt als een soort antivries.

Ook planten vertonen wintergedrag. Sommige soorten trekken zich geheel terug in de grond en zijn in de winter vrijwel onzichtbaar. Andere soorten ontwikkelen hetzelfde afweermechanisme als naaldbomen. Het blad bevriest niet dankzij de stroperige suikers die ook bij bomen bevriezing voorkomen.

Slangenkruid

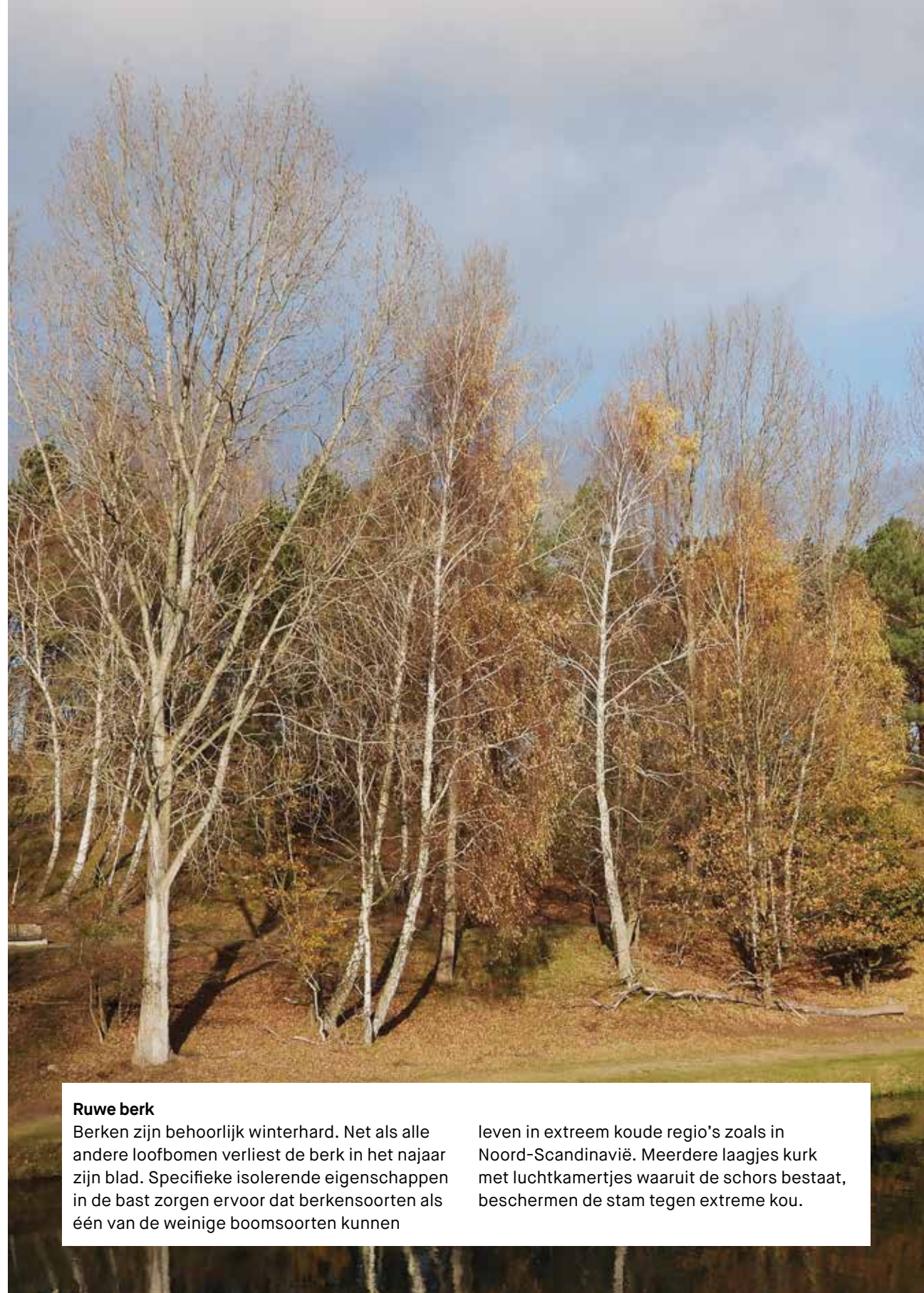
Slangenkruid en andere tweejarige planten zoals koningskaars en zwarte toorts groeien matig in hun eerste jaar en behouden in hun eerste winter bladrozetten, waarmee ze laag bij de grond kracht opdoen voor het tweede jaar. In het tweede jaar komen de tweejarigen tot bloei en sterven na de zaadval in de navolgende winter af.



Slangenkruid



Zwarte den



Ruwe berk

Berken zijn behoorlijk winterhard. Net als alle andere loofbomen verliest de berk in het najaar zijn blad. Specifieke isolerende eigenschappen in de bast zorgen ervoor dat berkensoorten als één van de weinige boomsoorten kunnen

leven in extreem koude regio's zoals in Noord-Scandinavië. Meerdere laagjes kurk met luchtkamertjes waaruit de schors bestaat, beschermen de stam tegen extreme kou.

Op adem komen in het duin



Natuur bezoeken we om te bewegen, voor een frisse neus, een leeg hoofd, of om van dieren en planten te genieten. Zo blijven we fit en optimistisch, ook in lastige tijden. In deze Struinen daarom negen activiteiten voor de broodnodige ontspanning in de Waterleidingduinen.

1

Wandelen

Dat wandelen wonderen doet, is zelfs wetenschappelijk aangetoond. In de Waterleidingduinen heeft u alle ruimte. Er zijn acht wandelroutes uitgezet. Bij elk van de vier hoofdingangen twee. Dit zijn korte en lange routes, die onderling zijn te combineren en die zijn aangegeven met paaltjes met gekleurde routewijzers. Bekijk alle acht routes op onze website en bestel onze nieuwe wandelkaart via awd.waternet.nl.

2

Hardlopen

Op de paden, in het bos, langs de zeereep, over wildsporen en duintoppen, heuveltje op, heuveltje af; overal in de duinen zijn hardlopers actief. Kirsten Jochems vertelde vorig jaar in dit tijdschrift over haar hardloopverslaving. De duurloopster uit Zandvoort traint voor serieuze wedstrijden liefst zes keer per week in de Waterleidingduinen, waar ze non-stop uren achter elkaar tempo maakt. Vaak over de onverharde paden: "Hardlopen in de natuur is fijner dan marathonlopen op asfalt. De sfeer is totaal anders. Zo liep ik hier eens met grondmist waar de herten met de kop bovenuit staken. Magisch was dat."

3

Niets doen

Helemaal niets doen. Een uur lang. Weet u nog hoe dat voelt? Het is best eenvoudig. Kom naar de Waterleidingduinen, wandel via de ingangen het gebied in. Verlaat de verharde paden en ga op zoek naar een afgelegen duinpannetje. Sluit daar de ogen en luister naar de wind en naar de vogels. Of, wat dichterbij de zeereep, naar het ruisen van de branding. Gewoon even een uurtje zitten, telefoon uit, stil zijn en genieten.

4

In de leegte staren

In de weidse leegte staren, waar kan dat nog? Bovenop de zeereep tussen de strandpalen 70 en 73 ligt Noordvoort. Over een lengte van 3 km mag u er over de buitenste duinenrij lopen.

Dat is uniek in Nederland. Dit zeereep-pad is aangelegd om zeehonden en vogels op het strand wat rust te geven. Wie op afstand blijft, geeft deze dieren de ruimte die ze verdienen. Treft u het, dan laten zij zich vanaf de duinen uitstekend bewonderen. Het wandelpad over

Gewoon even een uurtje zitten, telefoon uit, stil zijn en genieten.

de zeereep biedt met drie uitzichtpunten een weids panorama in alle windrichtingen. U bereikt Noordvoort wandelend, of met de fiets.

5

Zonlicht tanken

Voldoende zonlicht is van levensbelang. Zeker nu. Kom dus naar de duinen om wat zonlicht te tanken. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren.



6

Ravotten

Kinderen die in een groene omgeving regelmatig buiten spelen hebben daar veel profijt van in hun ontwikkeling. Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad zijn er talloze aanwijzingen voor een positief verband tussen natuur en gezondheid. Wij begrijpen dus heel goed dat ouders met kinderen geregeld de duinen bezoeken. Kinderen kunnen hier hutten bouwen van afgevalen takken, diersporen leren thuisbrengen, verstoppertje spelen, herten kijken, geweiën zoeken, van duintoppen rollen en tientallen soorten vogels spotten.

7

Vogels kijken

De Waterleidingduinen is voor veel vogelaars een favoriete locatie. Het vele water is tijdens vogeltrektijd bevolkt met talloze soorten. Vogelkenner en natuurjournalist Paul Bohre zegt over de winterperiode in tijdschrift Roots: "Op het water dobberen nu kuifeenden, tafeleenden, en een paar vaste wintergasten zoals de brilduiker en altijd wel een paar grote zaagbekken, vaste wintergasten uit het hoge Noorden." Ook noemt Bohre de kans op een ontmoeting met wilde zwanen, die zich rond deze periode laten bewonderen.

8

Fotograferen

Jazeker, ook fotograferen werkt super ontspannend. Vanachter de cameraleas vergeet u de wereld en gaat u op in het landschap. "Als ik alleen ben vind ik het heerlijk om hier mijn hoofd leeg te maken", zegt Annemarie Kesseling in het najaarsnummer van dit magazine. "Dan kom ik in de duinen struinen en foto's maken." Haar favoriete plek is de vlakte van het voormalige Van Limburg Stirumkanaal. "De weidsheid, het wuivende helmgras en de sporen van dieren in het zand. Daar geniet ik enorm van."

9

Tekenen en schilderen

Schenkt dezelfde voldoening als fotograferen. Oscar Breetveld zei daarover in Struinen: "Woensdag is mijn vrije dag, dan teken of schilder ik ter ontspanning, o.a. in de Waterleidingduinen. Een veel te volle agenda bezorgde mij een te hoge bloeddruk. Als arbeidpsycholoog wist ik dat er toen iets moest veranderen." Breetveld herontdekte zijn oude jeugdhobby en ging op zijn vrije dag als leerling-schilder aan de slag.

Voor nog meer inspiratie: awd.waternet.nl

5 vragen aan:

Nico Rensen (72)
Gespot:
5 november 2020

**Stel je eens voor?**

Ik ben Nico Rensen, ben getrouwd met Janine en wij wonen in Heemstede. Voor mijn pensionering werkte ik voor een internationaal bedrijf in de vruchtensapindustrie. Na een reorganisatie kon ik op 60-jarige leeftijd met pensioen.

Kom je vaak in de duinen?

Zeker, maar ook voor mijn pensionering was ik al veel in de duinen. Hardlopen en trainen voor het schaatsen waren twee grote hobby's. Zo heb ik vele kilometers kriskras door de duinen afgelegd. Nadat ik met Janine in Heemstede ging wonen en het sporten rustiger aan ging doen, kregen wij steeds meer interesse in de natuur.

Wat doe je hier nog meer?

In november 2009 ben ik begonnen als behevrijwilliger. Om de week op woensdag ga ik met een groep mannen en vrouwen het duin in. Talloze Amerikaanse vogelkersen hebben we uit de grond getrokken of omgezaagd. Op het Groot Zwarte veld en op de Schapenwei bij Panneland zijn we dagenlang bezig geweest met maaisel opruimen. Ook zijn er regelmatig opruimacties van zwerfvuil en werkzaamheden in de zeeleep.

Heerlijk om zo buiten bezig te zijn zonder machines en zoveel mogelijk met de hand. Daarnaast tel ik vogels in het duin om de vogelstand te inventariseren en is mij gevraagd mee te werken aan een nieuwe vogelatlas.

Wat is je favoriete seizoen?

Mijn grote hobby is nu vogels kijken. In het voorjaar tijdens het broedseizoen is dat een lust voor het oog. Talloze broedvogels bezoeken het duin in een prachtig verenkleed. In de herfst en in de winter zijn er weer andere soorten te ontdekken. Eerst heb je de besseneters zoals de kramsvogels, koperwieken en de spreeuwen. In november en december komen de wintergasten onze wateren bevolken. Aankomende weken hoop ik de baardmannetjes, wilde zwanen en misschien een roerdomp te spotten.

Wat was voor jou in 2020 de mooiste waarneming?

Zonder twijfel de hop. Wat een prachtige vogel en wat bijzonder dat deze hier met succes gebroed heeft. De kleuren, het kenmerkende kuifje en zijn vlinderachtige vlucht zijn een geschenk om van dichtbij te zien.

Natuurlijke zuivering

Hier wordt het water door een dikke laag zand gezuiverd. Dit is het enige deel van het infiltratiegebied waar u op een verhard pad langs de geulen kunt lopen. Een uniek stuk Waterleidingduinen.





Sierlijke boogbruggen gerestaureerd

Recent zijn de twee historische boogbruggen over het Noordoostkanaal gerestaureerd en in de verf gezet. Bij inspectie van de markante bruggen waren gebreken geconstateerd. Om de kwetsbare houtsoort beter te beschermen tegen verval, is beschermende verf aangebracht. Gekozen is voor een zandkleur die uitstekend past bij de omgeving. De boogbruggen kunnen voorlopig weer decennia mee.

De bruggen over het Noordoostkanaal zijn geliefd onder bezoekers die graag fotograferen. Ze verschijnen geregeld op beeld op social media en op onze fotopagina op awd.waternet.nl. Ze bieden een fraai perspectief op het water en de hoger gelegen duinen met begroeiing. Wie geluk heeft, treft er nu bijzondere trekvogels aan of kan bij het juiste licht een blik werpen op de onderwaterwereld, waar zo nu en dan een graskarper of snoek aan de oppervlakte verschijnt.



Wandelen voor avonturiers

In de Waterleidingduinen kunt u bijna grenzeloos wandelen. Voor wie graag vaste routes loopt, zijn er acht paaltjesroutes. Voor wie wil avonturieren zijn er beschreven routes. Die loopt u aan de hand van een beschrijving, met wandelkaart erbij.

Deze 'struinroutes' zijn niet met markeringen uitgezet. Richtingsgevoel is handig, maar echte avonturiers houden natuurlijk wel van een beetje verdwalen.

Kleurenprints

Het is al enige tijd mogelijk een beschreven route op onze website te bekijken en een pdf ervan te downloaden. Kleurenprints van het pdf-bestand zijn voor een euro verkrijgbaar in het bezoekerscentrum. Medewerkers kregen aan de informatiebalie regelmatig het verzoek of de route ook als gpx-bestand was te downloaden. Dat is handig in gebruik op een mobieltje. Deze winter is daarom dit deel van de website vernieuwd.

Vanaf nu ook GPS

De beschreven routes zijn nu als gpx-bestand gratis te downloaden. U krijgt dan een deel van de wandelkaart waarop de route digitaal is ingetekend. Als u op uw smartphone een route-app heeft, wordt het bestand daarin ge-

opend. Eenmaal in een route-app, kunt u zonder gebruik van databundel of WiFi de route met uw mobiel lopen. Waternet is nog een stapje verder gegaan. Ook van de acht paaltjesroutes vindt u een gpx-bestand op de website. Nu is van elke route een pdf-bestand (tekst met kaartje) én een gpx-bestand (digitaal kaartje) beschikbaar. Voor elk wat wils.

Levende natuur

Voor wie een beschreven route gaat lopen, staan er in de tekst historische weetjes over het gebied waar de route langs loopt. Er staan onderweg geen paaltjes of naambordjes en soms loopt de route dwars door het duin, niet over een duidelijk wandelpad.

In de beschrijving gebruiken de routemakers natuurlijke markeringspunten, zoals: ga rechts bij de tweede stuifkuil of loop tot aan de drie dennen. Hiermee wordt de avonturier pas echt aangesproken op zijn richtingsvermogen en ontdekkingswens, want stuifkuilen stuiven en een den kan omvallen. Zo kunt u speurend genieten van levende natuur!

[Bekijk en download onze routes op awd.waternet.nl](http://awd.waternet.nl)



Tip!

van boswachter
Gerard



Overwinteren

Hoe overleven dieren de winter? De meeste zoogdieren zoals herten, vossen of eekhoorns passen hun leefgewoonten aan. Ze ontwikkelen een wintervacht of ontsnappen aan de kou op een veilige slaapplek. Hagedissen en kikkers kruipen in de grond of onder bladeren en laten hun temperatuur en stofwisseling dalen om zonder voedsel te overleven. Vlinders overwinteren als ei, rups, pop of als volwassen vlinder onder boomstammen of bladeren. Het is bijna niet te geloven, maar enkele vlindersoorten fladderen naar het warme Zuiden. Sommige soorten vogels overwinteren vrij onopvallend en blijven waar ze zijn. Andere soorten gaan op trek. Duizenden vogels zien we vooral langs de kust richting het warme Zuiden vliegen. Boomvalk, wulp, goudplevier, tjiftjaf en fitis trekken naar hun winterverblijf in Spanje of Afrika. Hun plaats wordt ingenomen door wintergasten uit het koude Noorden. Wilde zwanen, zaagbekken en krooneenden zoeken open water en strijken bij ons in de duinen neer. Tijdens een winterwandeling is dat een lust voor het oog.

Werkzaamheden

Ook deze winter zijn onze medewerkers op verschillende locaties weer druk met werkzaamheden. Zo worden waterplanten die van de bodem zijn losgekomen ('flap') uit de watergangen verwijderd en snoeien we bomen langs de watergangen zodat we daar kunnen blijven maaien.

Herstelwerk

Verder onderhouden we paden en wegen om die begaanbaar te houden, knappen medewerkers een aantal beschoeiingen en stuifkuilen op en

herstellen we enkele afgesloten duinlocaties (exclusies). Bij de Tonneblink wordt een raster verwijderd en er vindt herstelwerk plaats in rustgebied Graaflandsbergen.

Beheer damherten

Het actief beheer van de damherten door afschot vindt plaats tot eind maart. U kunt hier alles over lezen op awd.waternet.nl



Excursies en bezoekerscentrum

In verband met de maatregelen rondom het coronavirus zijn er op moment van verschijnen van dit blad nog geen excursies gepland. Van ons bezoekerscentrum is alleen de informatiebalie geopend. Houd onze website in de gaten voor actuele informatie. Uiteraard is ons

bezoekerscentrum altijd online en telefonisch bereikbaar. We helpen u graag van dinsdag t/m zondag van 10.00 t/m 16.30 uur.

T 020 608 75 95 | Mail: awd@waternet.nl

Nu ook GPS routes

U kunt onze wandelroutes nu ook als gpx-bestand gratis downloaden. U krijgt dan een deel van de wandelkaart waarop de route digitaal is ingetekend. Als u op uw smartphone een route-app heeft, wordt het bestand daarin geopend. Eenmaal in een route-app, kunt u zonder gebruik van databundel of WiFi de route met uw mobiel lopen.

Online kaarten bestellen

Jaarkaarten, dagkaartjes, ruiter- jaarkaarten en ruiterdagkaartjes zijn dagelijks online te bestellen.

awd.waternet.nl

COLOFON

Struinen is een uitgave van Waternet en wordt op verzoek gratis toegesonden. U kunt zich aanmelden via awd.waternet.nl

Redactie:

Afdelingen Bron & natuur-beheer en Communicatie, Waternet

Artdirectie en ontwerp:

Noortje Boer

Tekst:

Michel Verschoor

Aan deze Struinen werkten mee:

Miranda Kok, Gerard Scholten, Vincent van der Spek, Gonneke Streng, Max van Steijn

Fotografie:

Alwin Slomp, Jan Dirk Bol, Gerard Scholten, Marjan Oesterholt, Cecile Bleijs, Arie Griffioen

Tips voor de redactie:

awd@waternet.nl
Vogelenzangseweg 21
2114 BA Vogelenzang



Kijk voor actuele informatie over onze activiteiten en excursies op awd.waternet.nl