



## Inhoudsopgave

<i>Duisternis – kort</i>	2
<i>Duisternis – lang</i>	2
<i>UNESCO – kort</i>	4
<i>UNESCO – lang</i>	4
<i>Culinair – kort</i>	6
<i>Culinair – lang</i>	6
<i>De kracht van het water – kort</i>	8
<i>De kracht van het water – lang</i>	8
<i>Cultuur – kort</i>	10
<i>Cultuur – lang</i>	10
<i>Ontspanning – kort</i>	12
<i>Ontspanning – lang</i>	12
<i>Ervaar het – kort</i>	13
<i>Ervaar het – lang</i>	13

### **Uniforme beeldteksten over de Waddenzee:**

De projectgemeenschap Waddenzee-agenda heeft zeven thematische teksten over de Waddenzee ontwikkeld in verschillende lengtes en in verschillende talen (Duits, Nederlands en Engels). Er is ook rekening gehouden met landspecifieke kenmerken met betrekking tot toerisme en natuurbehoud. In de toekomst kunnen de teksten gebruikt worden voor redactionele bijdragen, informatie op websites, social media postings etc. door dienstverleners en belanghebbenden in het projectgebied. Naast het feit dat dit het werk voor dienstverleners makkelijker maakt, zorgt dit ook voor uniforme communicatie van inhoud die relevant is voor de Waddenzee.



## Duisternis – kort

### **Als de nacht zich van zijn beste kant laat zien**

Heb je enig idee hoe adembenemend mooi de duisternis kan zijn? Als je de Waddenzee bij nacht beleeft, zie je een van de meest fascinerende natuurverschijnselen: een diepdonkere hemel en een zee van duizenden fonkelende sterren. En: hoe donkerder de nacht, hoe helderder de sterren! Op veel plaatsen in het waddengebied is het 's nachts zo donker dat je de lichte band van de Melkweg aan de sterrenhemel duidelijk kunt zien. En dat is echt heel bijzonder, want er zijn maar weinig plekken op aarde met zo'n vrij uitzicht op de nachtelijke hemel.

## Duisternis – lang

### **Als de nacht zich van zijn beste kant laat zien**

Heb je enig idee hoe adembenemend mooi de duisternis kan zijn? Als je de Waddenzee bij nacht beleeft, zie je een van de meest fascinerende natuurverschijnselen: een diepdonkere hemel en een zee van duizenden fonkelende sterren. En: hoe donkerder de nacht, hoe helderder de sterren! Op veel plaatsen in het waddengebied is het 's nachts zo donker dat je de lichte band van de Melkweg aan de sterrenhemel duidelijk kunt zien. En dat is echt heel bijzonder, want er zijn maar weinig plekken op aarde met zo'n vrij uitzicht op de nachtelijke hemel.

Trek er 's nachts eens op uit en ervaar de duisternis van het waddengebied op een totaal andere manier. Trek warme kleren aan en neem een warme deken en thermosfles hete thee mee. Kijk door een verrekijker naar de hemel en tel de kraters op de maan. Hou je adem in en spits je oren om de kleinste nachtdieren te horen. Luister naar het ritselen van het wad, het ruisen van de zee, de voorbijtrekkende smienten in de lucht en een fluitende wulp in de verte. In de bijzondere, diepe duisternis van het waddengebied hoor en beleef je de mysterieuze nachtelijke geluiden van het wad. Ontdek de magische aantrekkingskracht van de wereld tussen land en zee vanuit een nieuw perspectief. Zie je, of beter: hoor je het? In het waddengebied laat zelfs de nacht zich van zijn mooiste kant zien.



Op het Duitse Waddeneiland Spiekeroog is trouwens een van de donkerste luchten ooit boven Duitsland gemeten. De bedoeling is om Spiekeroog te laten erkennen als eiland van sterren, vergelijkbaar met de Dark Sky Parks in Nederland waar verschillende begeleide nachtelijke excursies op diverse wandelroutes worden georganiseerd. Ervaar de magie van de duisternis op een van deze plaatsen.

Dit project wordt financieel gesteund door de Europese Unie en de INTERREG-partners in het kader van het INTERREG-programma.







UNESCO – kort

## UNESCO Werelderfgoed Waddenzee – elke dag anders

Het unieke UNESCO Werelderfgoed Waddenzee strekt zich uit langs de Nederlandse, Duitse en Deense kust. Als het grootste aaneengesloten zand- en wadgebied ter wereld is het uniek in zijn soort. Het landschap met zijn prielen, kwelders, duinen en slikken is aan constante verandering onderhevig. Zie hoe eb en vloed elkaar elke zes uren afwisselen en magische vormen en structuren op de zeebodem achterlaten. Bij vloed vullen de prielen zich eerst met water tot de vlakke bodem volledig is verdwenen, om vervolgens bij de volgende eb weer in alle pracht te verschijnen – geen dag is hier hetzelfde.

UNESCO – lang

## UNESCO Werelderfgoed Waddenzee – elke dag anders

Het unieke UNESCO Werelderfgoed Waddenzee strekt zich uit langs de Nederlandse, Duitse en Deense kust. Als het grootste aaneengesloten zand- en wadgebied ter wereld is het uniek in zijn soort. Het landschap met zijn prielen, kwelders, duinen en slikken is aan constante verandering onderhevig. Zie hoe eb en vloed elkaar elke zes uren afwisselen en magische vormen en structuren op de zeebodem achterlaten. Bij vloed vullen de prielen zich eerst met water tot de vlakke bodem volledig is verdwenen, om vervolgens bij de volgende eb weer in alle pracht te verschijnen.

Beleef de Waddenzee van dichtbij en ga mee op een wadlooptocht onder begeleiding van een gids. Wandel op de zeebodem en leer alles over de flora en fauna van dit unieke natuurgebied – een onvergetelijke ervaring! Op het eerste gezicht lijkt het slib misschien schraal en onvruchtbaar, maar als je goed kijkt, krioelt het er van leven. De waddenbodem is een ware microkosmos: op een enkele vierkante meter wad vind je tienduizenden kleine wormen, krabben, slakken en mosselen. Miljoenen algen geven zuurstof af en kleuren de bodem groen, geel, goud en violet.



De ontelbare kleine wezentjes vormen voedsel voor vogels en vissen. Niet voor niets wordt de Waddenzee de kinderkamer van de Noordzeevis genoemd. Onder de grotere diersoorten bevinden zich zeehonden, grijze zeehonden en ook bruinvissen. Met een beetje geluk zie je ze tijdens een rondvaart. Tijdens de trektijd demonstreren enorme vluchten vogels hun indrukwekkende vliegmanoeuvres. Vooral in de herfst en het voorjaar komen miljoenen vogels naar het Waddengebied op zoek naar voedsel. In oktober worden er in de regio allerlei interessante evenementen georganiseerd rond de internationale vogeltrek.



Culinair – kort

## Proef de smaak van de Waddenzee

Met de Noordzee voor de deur, de zilte buitenlucht en de vruchtbare kwelders vind je hier de perfecte omstandigheden voor de succesvolle ontwikkeling van regionale producten. Het Waddenzegebied is dan ook rijk aan verschillende culinaire hoogstandjes, zowel van het land als uit de zee. Je vindt er verse krab en heerlijke vis zoals Noordzeeschol en -haring, en de ham, verse melk, zuivelproducten en dijklammeren zijn kenmerkend voor de regio. Vergeet niet de Ostfriesentee te proberen in een van de vele theesalons in het gebied.

Culinair – lang

## Proef de smaak van de Waddenzee

Met de Noordzee voor de deur, de zilte buitenlucht en de vruchtbare kwelders vind je hier de perfecte omstandigheden voor de succesvolle ontwikkeling van regionale producten. Het Waddenzegebied is dan ook rijk aan verschillende culinaire hoogstandjes, zowel van het land als uit de zee. Hier vind je alles wat je nodig hebt voor de verse bereiding van de heerlijkste gerechten.

Eet een heerlijk broodje vis aan de haven en geniet vanaf een rustig plekje van de levendige bedrijvigheid in de historische kotterhaven – het maritieme gevoel pur sang. Je vindt er verse krab en heerlijke vis zoals Noordzeeschol en -haring, en de ham, verse melk, zuivelproducten en dijklammeren zijn kenmerkend voor de regio. Een bijzonder specialiteit is zeekraal, ook wel asperges van de zee genoemd: heerlijk als salade of voorjaarsgroente geserveerd met lam en kleiaardappelen. Veel restauranthouders in de regio nemen hun producten af van lokale boeren, waarvan sommige een eigen boerderijwinkel en kaasmakerij hebben. Als je liever zelf de scepter in de keuken zwaait, bezoek dan een van de vele weekmarkten in de regio voor een voorraadje regionale en seizoensgebonden ingrediënten.





Soms worden regionale gerechten traditioneel geïnterpreteerd, andere keren juist modern. Klassiekers die je zeker moet proberen zijn boerenkool, labskaus of de populaire snirtjebraten, een Oost-Fries vleesgerecht. Vaak wordt er bij stevige gerechten een goed en vers getapt biertje geserveerd dat door de plaatselijke brouwerijen is geproduceerd. En nu we het toch over drankjes hebben: Oost-Friese thee moet je hebben gedronken tijdens een traditionele theeceremonie in een van de vele theesalons. Zet de tijd even stil en gun je ziel wat rust. En vergeet niet wat duindoornbessen als souvenir mee te nemen.



De kracht van het water – kort

## Lees het landschap

Zeedijken, terpen, sluizen, zijlen, zijlpoorten, vaargeulen en kanalen – het zijn allemaal kenmerkende elementen van het cultuurlandschap in het Waddenzeegebied. Eeuwen geleden al bouwden mensen grote dijken aan de Waddenzee om het land te beschermen tegen overstromingen. En dan zijn er nog de zijlen; de uitwateringssluizen van het vlakke, weidse landschap, die het water door de dijken naar de Noordzee leiden. De zijlpoorten zorgen er voor dat het zeewater het binnenland niet in stroomt. Een kijkje achter de dijk is ook zeker de moeite waard. Tijdens je ontdekkingsstocht zie je prachtige kastelen, oude herenhuizen, sfeervolle kerken en kloosters, waarvan sommige in pittoreske ringdorpen. Let ook op de kenmerkende en mooie windmolens en vuurtorens die het landschap vormgeven.

De kracht van het water – lang

## Lees het landschap

Zeedijken, terpen, sluizen, zijlen, zijlpoorten, vaargeulen en kanalen – het zijn allemaal kenmerkende elementen van het cultuurlandschap in het Waddenzeegebied. De bijzondere ontstaansgeschiedenis van de regio is overal nog duidelijk zichtbaar. Eeuwen geleden al bouwden mensen grote dijken aan de Waddenzee om het land te beschermen tegen overstromingen. En dan zijn er nog de zijlen; de uitwateringssluizen van het vlakke, weidse landschap, die het water door de dijken naar de Noordzee leiden. De zijlpoorten zorgen er voor dat het zeewater het binnenland niet in stroomt. Sommige delen van het land hier liggen beneden zeeniveau, dus afwatering is van groot belang.

Bij de zijlen in de dijk ontstonden kleine, pittoreske zijdorpen en havens, die de Duitse waddenkust tot op vandaag sieren. Geniet op de kademuur van een broodje vis terwijl je naar de kleurrijke drukte van de vissers met hun kotters kijkt. Maak een heerlijke wandeling of fietstocht of geniet simpelweg van het water, de wind en de ruimte.





Een kijkje achter de dijk is ook zeker de moeite waard. Verken het binnenland en ga op zoek naar de dikke bakstenen muren die als getuigen van de geschiedenis in het landschap staan. Tijdens je ontdekkingsstocht zie je prachtige kastelen, oude herenhuizen, sfeervolle kerken en kloosters, waarvan sommige in pittoreske ringdorpen. Veel van de kenmerkende en mooie windmolens die je hier ziet, zijn open voor bezoekers en sommige molens hebben een klein café voor een hapje of drankje. De vuurtorens vormen een bijzonder kenmerk in het landschap. Geniet vanaf de top van het grenzeloze uitzicht over het uitgestrekte land en voel de vrijheid – een onvergetelijke ervaring!



Cultuur – kort

## De inwoners – een vrijheidslievend volk

De inwoners van de regio zijn gemoedelijk en staan met beide benen op de grond. Een stevige wind of donderende zee – niets brengt hen snel van hun stuk. De kustbewoners zijn pragmatisch en soms misschien wel erg nuchter, maar altijd met een goed gevoel voor humor. Er wordt wel eens gezegd dat landschappen een stempel drukken op de mensen die er wonen. Dit geldt zeker voor het Waddenzeegebied. De ruwe Noordzee, de grenzeloze uitgestrektheid, de harde wind en de eindeloze blauwe luchten kenmerken het verlangen naar vrijheid. Leven in harmonie met de natuur is hier altijd het motto geweest. Tot op de dag van vandaag vind je hier bijzondere mensen met hun eigen gewoonten en tradities, zoals het Nederduits dat nog steeds door veel inwoners wordt gesproken.

Cultuur – lang

## De inwoners – een vrijheidslievend volk

De inwoners van de regio zijn gemoedelijk en staan met beide benen op de grond. Een stevige wind of donderende zee – niets brengt hen snel van hun stuk. De kustbewoners zijn pragmatisch en soms misschien wel erg nuchter, maar altijd met een goed gevoel voor humor. Er wordt wel eens gezegd dat landschappen een stempel drukken op de mensen die er wonen. Dit geldt zeker voor het Waddenzeegebied. De ruwe Noordzee, de grenzeloze uitgestrektheid, de harde wind en de eindeloze blauwe luchten kenmerken het verlangen naar vrijheid. Leven in harmonie met de natuur is hier altijd het motto geweest.





De voorliefde voor vrijheid hangt ook samen met een bewogen geschiedenis. Eala frya Fresena – Gegroet, vrije Friezen: de groet van de trotse Friezen in de Middeleeuwen. De ‘Friesche Vrijheid’ is nog steeds een bijzondere karaktertrek. In de Middeleeuwen was het een tegenhanger van de feodale maatschappijstructuur in de rest van Europa. De plattelandsgemeenschappen ontwikkelden strategieën om de Friese vrijheid te verdedigen en stelden hun eigen rechtssysteem in. De afgezanten uit alle Friese gebieden, de Zeven Friese Zeelanden, kwamen samen bij de Opstalsboom bij Aurich; het symbool van de Friese vrijheid. Later heersten invloedrijke stamhoofden over de regio. Ga op een spannende ontdekkingsstocht in een van hun goed onderhouden burchten.

Tot op de dag van vandaag vind je hier bijzondere mensen met hun eigen gewoonten en tradities. Veel inwoners spreken bijvoorbeeld Nederduits, een eigen taal die in deze regio zowel in het dagelijks leven als in het beroepsleven wordt gesproken. Luister maar eens goed als je langs de haven loopt of door een vissersdorp slentert.





## Ontspanning – kort

### **Maak je hoofd leeg en vind jezelf**

Geniet van het uitzicht over de eindeloze uitgestrektheid van de regio, adem de frisse en gezonde zeelucht in, luister naar de stilte en laat je zorgen door de wind wegvoeren. Het Waddenzeegebied is op de eerste plaats een plek waar je je hoofd leeg kunt maken en jezelf kunt vinden. Laat je gedachten gaan en schakel een tandje terug. Tijdens een lange wandeling over de dijk, een yogales op het strand, wandelen op de Waddenzee route of fietsen – nergens anders kun je je hoofd beter leegmaken dan op en rond de Wadden.

## Ontspanning – lang

### **Maak je hoofd leeg en vind jezelf**

Geniet van het uitzicht over de eindeloze uitgestrektheid van de regio, adem de frisse en gezonde zeelucht in, luister naar de stilte laat je zorgen door de wind wegvoeren. Het Waddenzeegebied is op de eerste plaats een plek waar je je hoofd leeg kunt maken en jezelf kunt vinden. Laat je gedachten gaan en schakel een tandje terug.

Breng de nacht avontuurlijk door in een slaapstrandkorf of in een Gulfhof, een monumentale boerderij. Trek er op uit in de natuur en geniet van de adembenemende pracht. Dompel jezelf tijdens een nachtelijke tocht onder in de fascinerende duisternis. Bij helder weer kun je zelfs de band van de Melkweg aan de sterrenhemel zien. Geniet van een rustgevende nachtrust in totale stilte en begin de dag met een ontbijt van lokale en seizoensspecialiteiten.

Maak vervolgens een lange wandeling over de dijk of neem een yogales op het strand. Op de Waddenroute kunnen wandelaars over de Duits-Nederlandse grens trekken. Als je liever fietst, kun je een ontspannen tocht maken via een netwerk van fietspaden. Kortom, er is geen andere plek waar je je hoofd beter kunt leegmaken dan op en rond de Wadden.



Ervaar het – kort

## Ontdek de Waddenzee in je eigen tempo

Ga wandelen, fietsen, zeilen, zwemmen of relax op het strand en ontdek de Waddenzee in je eigen tempo. Maak lange wandelingen langs kilometerslange zandstranden, pak de fiets en fiets over dijken of kano door de grachten van dromerige dorpjes. Echte waaghalzen springen in de branding van de Noordzee, ook als het koud is. Hier kun je diep ademen en één zijn met de natuur.

Ervaar het – lang

## Ontdek de Waddenzee in je eigen tempo

Ga wandelen, fietsen, zeilen, zwemmen of gewoon relaxen op het strand en verken de Waddenzee zoals je zelf wilt en in je eigen tempo. Er is zoveel te ontdekken en actief te beleven! Maak lange wandelingen langs kilometerslange zandstranden, pak de fiets en fiets over dijken of kano door de kanalen van dromerige dorpjes. Echte waaghalzen springen in de branding van de Noordzee, ook als het koud is. Ga aan boord van een zeilschip en ontdek een van de mooiste en ook meest veeleisende zeilgebieden ter wereld tijdens een tocht op de Noordzee. Vooral de dynamiek van eb en vloed, de stromingen, de natuurgebieden en de snelle weersveranderingen bieden spannende uitdagingen.

Geniet tijdens een wandeltocht van de grenzeloze uitgestrektheid van het waddengebied. Een absolute klassieker is natuurlijk een wadlooptocht, iets dat iedereen eigenlijk een keer gedaan moet hebben. In Nederland en Duitsland kun je onder leiding van een deskundige waddengids bij eb over het wad wandelen – een geweldige ervaring in elk jaargetijde. Als je het nog sportiever wilt, kun je meedoen aan een tocht van het vasteland naar een eiland. Verken dit bijzondere natuurgebied met zijn fascinerende flora en fauna.



Als je op zoek bent naar echte rust, huur je een kano aan een van de kanalen om het landschap vanuit een heel ander perspectief te zien en beleven. Ook vogelliefhebbers komen aan hun trekken in dit kweldergebied met tureluurs, scholeksters, grutto's, bergeenden en zelfs de majestueuze zeearend. De jaarlijkse trekvogeldagen op de Nedersaksische Waddenzee in oktober zijn een must. Leer interessante feiten over de natuur op de vele natuurpaden in de regio of tijdens een bezoek aan de huizen in het nationale park in de omgeving. Vogelen, zwemmen in de branding, fietsen of wadlopen: wat je ook doet, hier kun je diep ademhalen en één worden met de natuur.

Voor meer informatie over het INTERREG V A-project Waddenagenda 2.0, klik hier: [www.wadden-agenda.nl](http://www.wadden-agenda.nl)

Foto`s: Janis Meyer (P. 1-5,12), Achim Meurer (P. 8-9,13-14)