

DUISTERNIS OP HET WAD

In de Werelderfgoed Waddenzee heeft de natuur vrij spel en wordt het 's nachts nog écht donker. Waar je zicht op andere plekken in Nederland wordt vertroebeld door lichtvervuiling kun je de sterrenhemel in Waddengebied bekijken zoals het bedoeld is: in complete duisternis. Echte duisternis speelt daarnaast een belangrijke rol in de gezondheid van mensen, dieren en planten.

Donkerte van de Wadden wil de unieke duisternis van het Waddengebied beleefbaar maken voor bezoekers en bewoners van het Waddengebied. Samen met ondernemers ontwikkelen wij langs de gehele Waddenkust donkertebelevingsplekken, waarbij de waarde en schoonheid van duisternis centraal staat. Het programma Donkerte van de Wadden zet zich in voor het behoud en meer bekendheid van deze duisternis, zodat de donkerte van het Waddengebied ook in de toekomst beleefbaar blijft.

DONKERTEVANDEWADDEN.NL

DONKERTE VAN DE WADDEN

DE KAART

Het Waddengebied biedt unieke kansen om de kracht van het donker te ervaren. Programma Donkerte van de Wadden verbindt en organiseert initiatieven waarbij de duisternis centraal staat. Het behoud van het donker is van belang voor vier verschillende thema's: astronomie, flora en fauna, welzijn en cultuur.

Op deze kaart vind je een overzicht van plekken waar jij de donkerte van de Wadden kunt beleven. Per thema kun je lezen waarom donkerte belangrijk is, wat je zelf kunt doen en welke plekken je kunt bezoeken om het donker te ervaren.

EXCURSIES

Wil je met een expert het donkere Wad op? Scan de QR-code of bekijk wat er te beleven valt op: donkertevandewadden.nl



DE DONKERE WADDENGIDS

DONKERTE BELEVINGSPLEKKEN

De donkertebelevingsplekken zijn 24/7 toegankelijk. Soms ligt de plek dichtbij een locatie die wel openingstijden hanteert, die staan hieronder aangegeven.

- 1. STERRENKIJKBANK BIJ HET WIERINGER EILANDMUSEUM JAN LONT**
Stroerweg 39, Hyppolytushoef
Museum: vrijdag - zondag 13:00-17:00
- 2. UITKIJKTOREN BIJ DE HELDERSE VALLEI**
De Helderse Vallei 9-1, Den Helder
Informatiecentrum: dinsdag - zondag 10:00-16:30
- 3. HEMELPLATFORMEN BIJ ACTIVITEITENCENTRUM LAUWERSNEST**
De Rug 1, Lauwersoog
Activiteitencentrum: dinsdag - zondag 11:00-17:00
- 4. DUISTERNISDUINEN SCHIERMONNIKOOG**
Google maps: Speelbos Hazenweilje

NACHTTUINEN

Bij deze locaties kun je een nachttuin bezoeken. Toegankelijk vanaf juli 2022

- 5. DE LAUTATÛN**
Lautawie 11, Wier
- 6. THE FRIEZINN**
Oudebildtdijk 1226, Westhoek
- 7. DE KLOOSTERTUIN**
Sint Jorisstrjitte 22, Oosterbierum

NACHTWANDELINGEN

Door het hele waddengebied zijn speciale wandelroutes voor in het donker. Je vindt ze op: donkertevandewadden.nl

DARK SKY PARK DE BOSCHPLAAT TERSCHELLING



- 8. HET BOSWACHTERSHUISJE**
Google maps: Boswachtershuisje
- 9. DE HOGE DUIN BIJ HET KAPITEIN ROB MONUMENT**
Google maps: Kapitein Rob
- 10. UITZICHTPUNT DE BOSCHPLAAT**
Google maps: Uitzichtpunt met verrekijker Boschplaat

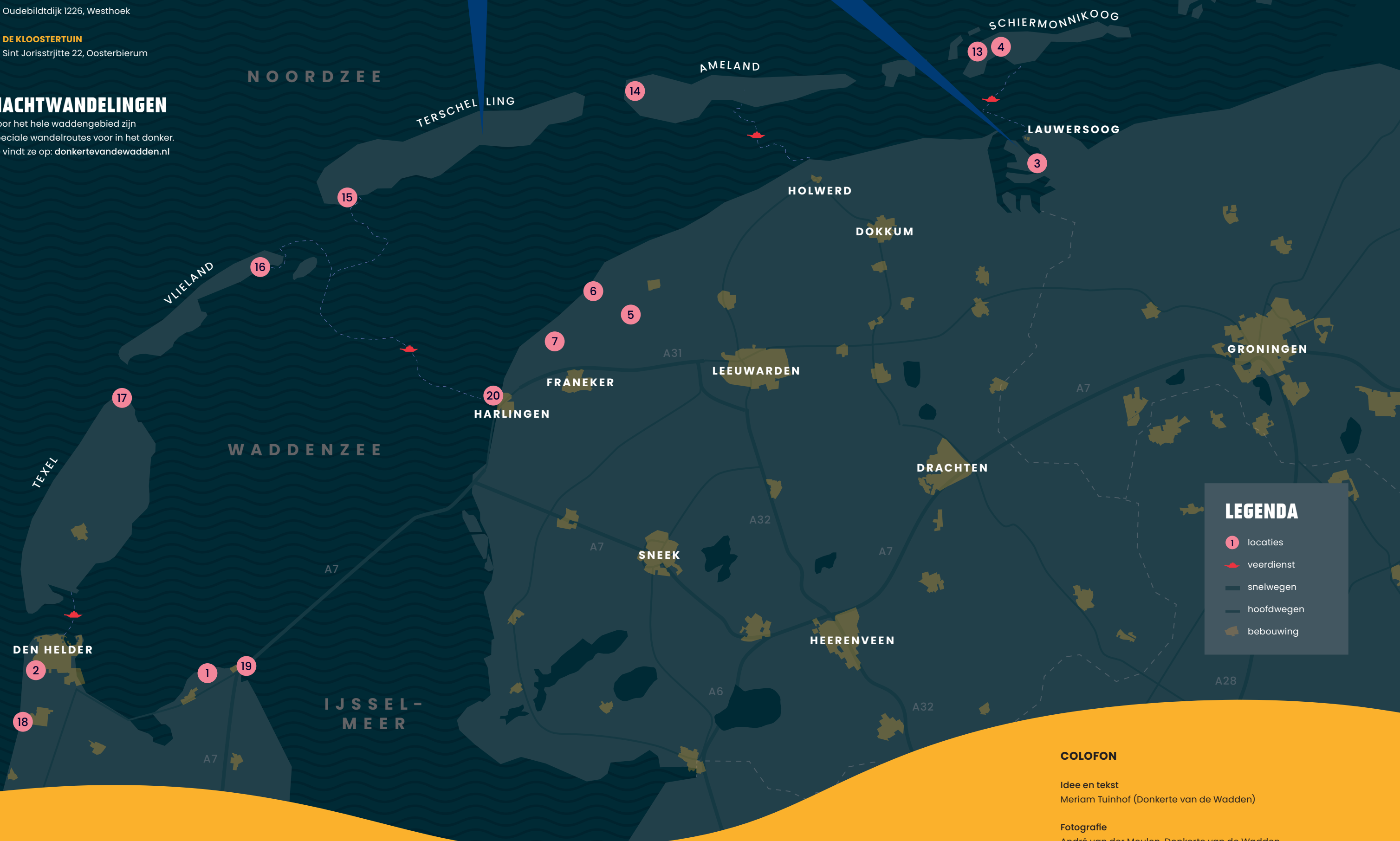
DARK SKY PARK LAUWERSMEER



- 11. HEMELPLATFORM ACHTER DE ZWARTEN**
Te voet te bereiken vanaf de parkeerplaats achter Suyderoogh
Google maps: Vogelkijkheuvel Achter de Zwartten
- 12. HEMELPLATFORM DE VLINDERBALG**
Google maps: Dark Sky observationpoint Lauwersmeer

VUURTORENS WADDENGEBIED

- 13. NOORDTOREN, SCHIERMONNIKOOG (36 m)**
Vuurtorenpad 28, Schiermonnikoog
- 14. BORNRIJF, AMELAND (55 m)**
Oranjeweg 57, Hallum
Dinsdag - Zaterdag 13:00-17:00
volwassenen €5,50 / 4 tot 12 jr €4,-
- 15. BRANDARIS, TERSCHELLING (56 m)**
Brandarisstraat 2, Terschelling
- 16. VUURDUIN, VLIELAND (17 m)**
Vuurboetsduin 3, Vlieland
Openingstijden: vlieland.net/nl/bedrijf/vuurtoren
- 17. EIERLAND, TEXEL (47 m)**
Vuurtorenweg 184, de Cocksdorp
€5,50, gratis tot 4 jaar
- 18. DEN OEVER (16 m)**
Oostkade 3, Den Oever
- 19. GROOTE KAAP (17 m)**
Duinweg 23, Callantssoog
- 20. HARLINGER VUURTOREN (20 m)**
Havenweg 1, Harlingen



LEGENDA

- 1 locaties
- veerdienst
- snelwegen
- hoofdwegen
- bebouwing

COLOFON

Idee en tekst
Meriam Tuinhof (Donkerte van de Wadden)

Fotografie
André van der Meulen, Donkerte van de Wadden, Erik Slot, Flora Gerritsma, Hans Jellema, Johan van der Wielen, Kenneth Stamp, Merik Fryslân, Marcel van Kammen, Niels Cornelis Meijer, Planetarium Friesland, Stella Dekker.

Ontwerp
Ontwerpstra

Druk
Zalsman Groningen

Verantwoording
Alle gegevens zijn met grote zorgvuldigheid verzameld en verwerkt. Alle betrokken partijen kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele onjuistheden.

Donkerte van de Wadden is een initiatief van



Donkerte van de Wadden wordt mogelijk gemaakt door





VERLICHT

De eerste mensen op Aarde moesten zich al hebben afgevraagd wat er zich aan de nachtelijke hemel afspeelt. De oude Egyptenaren en Grieken hielden zich al bezig met sterrenkunde, maar ook in Nederland werd al vroeg onderzoek gedaan naar de zon, maan, sterren en planeten.

Vandaag de dag wordt het steeds moeilijker om de sterrenhemel te bekijken. In je eigen straat zie je de maan en een handjevol sterren. Het meeste licht komt van beneden, bijvoorbeeld door lantaarnpalen, het licht van de burens en de lichtglod van dorpen en steden aan de horizon. In het Waddengebied is het licht van boven, het licht van het heelal, alles wat overblijft.



WIERINGER EILAND

Bij het Wieringer Eilandmuseum Jan Lont vind je één van de donkerbelevingsplekken. De sterrenkijkbank naast het museum is gratis toegankelijk, ook 's nachts. Wanneer je in het donker op de bank zit heb je prachtig uitzicht op de sterrenhemel, die je kan bestuderen met behulp van de sterrenkaart op de grond.

Ook overdag kun je in Wieringen de donkerbeleving: het museum heeft een speciale expositie over dag, nacht, licht en donker.



ASTRONOMIE

ZOEKPLAATJE

Wanneer je weet waar je naar kijkt, wordt de sterrenhemel nog mooier! De app Nightshift kan je daar een handje bij helpen. De app laat je weten wanneer het beste moment is om sterren te kijken, welke hemellichamen wanneer te zien zijn en met behulp van de sterrenkaart kun je alle sterrenbeelden vinden. Veel kijkplezier!

Nightshift - Sterrenkijken & Astronomie



NACHTVLINDERS

Wist je dat slechts 53 van de 2400 soorten vlinders in Nederland dagvlinders zijn? De rest leeft allemaal in de nacht. Reden genoeg om eens op speurtocht te gaan!

Deze vijf nachtvlinders komen veel voor in het Waddengebied:

1. Bonte wortelluil
2. Grasbeertje
3. Hermelijnsvlinder
4. Gamma-uil
5. Duinhalmuiltje

Deze zeldzame vlinders wonen uitsluitend in het Waddengebied:

1. Stippelrietboorder
2. Zwartpuntvolgeling
3. Kustuil
4. Variabele wortelluil
5. Heideringelrups

Twijfel je nog welke vlinder je gezien hebt? De website van de Vlinderstichting helpt je een handje.



FLORA EN FAUNA

LEKKER RUSTIG

Donker en licht hebben grote invloed op flora en fauna. Vogels en vleermuizen raken de weg kwijt door kunstlicht en planten die 's nachts in kunstlicht staan trekken minder insecten aan. Het Waddengebied is een plek waar nachtdieren en -planten zich goed voelen. Doordat het zo donker (en vaak ook stil) is, komen nachtdieren uit hun holen en kunnen insecten zich te goed doen aan nachtbloeiende planten.



NACHTTUIN

Op verschillende plekken in het Waddengebied heeft Donkerte van de Wadden in samenwerking met lokale initiatieven speciale Nachttuinen aangelegd. In deze tuinen staan planten die vooral 's nachts bloeien en hun geur verspreiden. Hiermee trekken de tuinen ook dieren aan die graag 's nachts actief zijn, zoals vleermuizen, nachtvlinders en egels.

Zelf ook nachtbloeiers in je tuin? Kamperfoelie en witte lelie zijn gek op de nacht en reflecteren met hun lichte kleuren voldoende maanlicht om insecten aan te trekken. Ook verspreiden ze 's avonds meer geur om extra aandacht te trekken!



BIOLOGISCHE KLOK

Mensen zijn erg gevoelig voor licht en donker. In Nederland wordt het niet meer écht donker, meestal zijn we omringd door licht van de zon of van lampen. De hoeveelheid en de kleur van licht heeft invloed op je dag- en nachtritme en je hormoonhuishouding. Kunstlicht kan die biologische klok verstoren, waardoor mensen last kunnen krijgen van slaapproblemen.

In het Waddengebied, ver van steden en industrieterreinen, is het naast donker ook nog eens erg stil. De ideale plek om tot rust te komen en weer te wennen aan het natuurlijke ritme van dag en nacht.



MINDFULRINNE

Aan de rand van de Friese Waddenzee staat Waddenherberg 'The Friezinn', een ideale plek om het Waddengebied in te trekken. Iedere maand kun je deelnemen aan mindfulrinne (Fries voor: bewust wandelen) met volle maan.

Je begint de avond met een kopje koffie of thee, waarna je als groep naar de zee wandelt en onder begeleiding mindfulness beoefent. Na afloop kun je opwarmen en napraten met een drankje in de herberg.

thefriezinn.nl/deemsterinnng



GEZONDHEID EN WELZIJN

METEN IS WETEN

Je biologische klok zorgt ervoor dat allerlei processen in je lichaam - temperatuur, bloeddruk, stofwisseling - goed op het moment van de dag zijn afgestemd. In je ogen zitten speciale receptoren die reageren op daglicht. Hoe meer fel daglicht overdag en hoe meer donker 's nachts, hoe meer van het slaaphormoon melatonine er in je hersenen wordt aangemaakt.

Voor een goed afgestelde biologische klok heb je iedere dag minimaal 10 minuten lang een lichtsterkte van 1000 tot 2000 lux nodig. Met deze apps kun je zelf meten of je genoeg licht (en donker) om je heen hebt.

Light Meter LM-3000 Lux Meter (Light Meter)



SPROOKJES EN SAGEN

Het Waddengebied kent een rijke verzameling aan sagen en mythen. De donkere zee, de sterrenhemel en de afgelegen locatie van het gebied inspireerden generaties van Waddenbewoners bij het delen van verhalen.

Ken jij de aardmannetjes, of 'sommeltjes' op Texel al? En ken je de legende van de dadamanskisten op Terschelling? Visit Wadden verzamelde de mooiste sprookjes rondom de Waddenzee. Doe het licht uit, steek een kaars aan lees ze (voor) via: visitwadden.nl/sprookjes



CULTUUR HISTORIE

LEEFRITME

Eeuwenlang navigeerden mensen op de sterren en bepaalde de stand van de zon en de maan het leefritme. De zonnewendes werden uitgebreid gevierd en vergaderen deed men tijdens volle maan, zodat alle deelnemers 's nachts veilig hun weg naar huis konden vinden.

Ook is de nacht is de tijd om uit te rusten en te reflecteren op de dag. Geen wonder dus, dat kunstenaars en dichters graag werken in de nacht: je fantasie gaat leven in het duister.



PLANETEN DICHTBIJ

In april 1774 voorspelde een Friese dominee dat de hemellichamen op 8 mei 1774 op de aarde zouden botsen. Om te bewijzen dat dat niet kan bouwde Eise Eisinga ons zonnestelsel in het klein na in zijn woonkamer.

Aan het plafond hangt de zon met daaromheen langzaam ronddraaiende planeten. Op de zolder zorgen tal van raderwerken en tandwielen ervoor dat het planetarium tot op de dag van vandaag een nauwkeurige representatie van de werkelijkheid is.

planetarium-friesland.nl

