2/2018

Nauticus magazine

Gratis exemplaar

NIBS

19, 20 en 21 OKT- OCT 2018

NIEUWPOORT

INTERNATIONAL BOAT SHOW

De **Nieuwpoort International Boat Show** een prachtige keuze uit nieuwe jachten en 2de handsboten te water en op de kaai.
Een unieke gelegenheid om alles omtrent watersport te ontdekken en beleven!

Nieuwpoort International Boat Show présente un choix prestigieux de bateaux neufs et d'occasion à flot et sur quai.
L'occasion unique pour vendre ou acheter un bateau et du matériel neuf.

Voorwoord

Nauticus info magazine profileert zich vanaf de start van het nieuwe vaarseizoen 2018 als een nieuwste op-en-top Vlaams periodiek naslagwerk voor de watersportfanaat, meer bepaald de bezitter van een eigen motorjacht, kruiser of een zeiljacht en iedereen die erbij betrokken is of interesse vertoont.

De inhoud is met opzet luchtig en overzichtelijk gehouden, zodat uw Nauticus Magazine u een aangenaam leesmoment kan bezorgen en tegelijk een waardevol exemplaar blijft om te bewaren.

Wij houden er zelf van om goed geïnformeerd van wal te steken, daarom bevat dit nummer niet alleen ontspannende, maar ook interessante informatie. Zo zijn er tips en tricks, maar ook steeds nuttige adressen, zelfs enkele uitgelichte boten voor wie nog op de uitkijk is naar vernieuwing.

Vanzelfsprekend staan we als nieuwe uitgave open voor ideëen en suggesties, zodat dit Nauticus Magazine samen met u verder kan uitgroeien tot een degelijke vaste waarde.

Met nautische groet,
de redactie.

V.U.: Nauticus, D.S.H. Verhaeghe, Stationsstraat 92

B9070 Destelbergen.

meer info via https://www.nauticus.be/nauticus-magazine

of mail naar magazine@nauticus.be

In deze editie:

p5 - Onze oxpertise: TV en Internet aan boord

p8 - Jachthaven in de kijker

p11 - Belgische kust

p13 - Zeeknopen onder de loep

p15 - Getijtafels

p21 - Mode en stijl

p22 - Mooi zijn : ook aan boord

p24 - Gezondheid: Zonnebrand

p26 - Schatten van de Dode Zee

p27 - Agenda

p29 - Nauticus aanbod

COLOFON
Nauticus Magazine is een gratis driemaandelijks tijdschrift van Nauticus Yachting.
Jaargang 1, nummer 2, jaarlijkse oplage 20.000 stuks verdeeld via deelnemende jachthavens, adverteerders, nautische beurzen en andere kanalen.
Voor de afgifte van dit gratis magazine mag geen vergoeding worden gevraagd, in welke vorm dan ook.
Ondanks de constante zorg en aandacht die wij besteden aan de samenstelling van dit gratis magazine en de daarin opgenomen gegevens, kan Nauticus niet instaan voor de volledigheid, juistheid of voortdurende actualiteit van de gegevens en de inhoud van het magazine. Nauticus aanvaardt dan ook geen aansprakelijkheid voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van het magazine.
Beweringen en meningen, geuit in artikelen en mededelingen op de pagina's van dit magazine, zijn die van de auteur(s) en niet (noodzakelijkerwijs) die van de Nauticus. Nauticus kan op geen enkele manier verantwoordelijk worden gehouden voor de inhoud hiervan en is niet aansprakelijk voor enigerlei directe of indirecte schade die mogelijk voortvloeit uit de betreffende uitingen.
Nauticus kan er niet voor instaan dat de informatie in dit magazine geschikt is voor het doel waarvoor de informatie door u wordt geraadpleegd. Alle informatie, producten en diensten worden aangeboden in de staat waarin deze zich feitelijk bevinden en zonder enige (impliciete) garantie of waarborg ten aanzien van hun deugdelijkheid, geschiktheid voor een bepaald doel of anderszins.
Nauticus garandeert noch ondersteunt enig product of enige dienst genoemd in dit magazine, noch staat zij garant voor enige door de vervaardiger van dergelijke producten gedane bewering. Met het oog hierop wordt de gebruiker van dit magazine altijd aangeraden onafhankelijke inlichtingen in te winnen en/of onderzoek te verrichten voor gebruik van via dit magazine verkregen informatie.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever Nauticus.

Comfort toebehoren voor een zorgeloos verblijf aan boord

COMFORT 2 GO.eu

Officiële dealer van
TV VLAANDEREN

Kleine heerweg 154
B-8791 BEVEREN-LEIE

info@Comfort2go.eu

TV - Radio – Multimedia
via Satelliet & antenne

WiFi ontvangst voor in havens

Beveiligingssystemen
- *Inbraak alarm*
- *Gas detectie*

Energie
- *Zonnepanelen*
- *Batterijen*

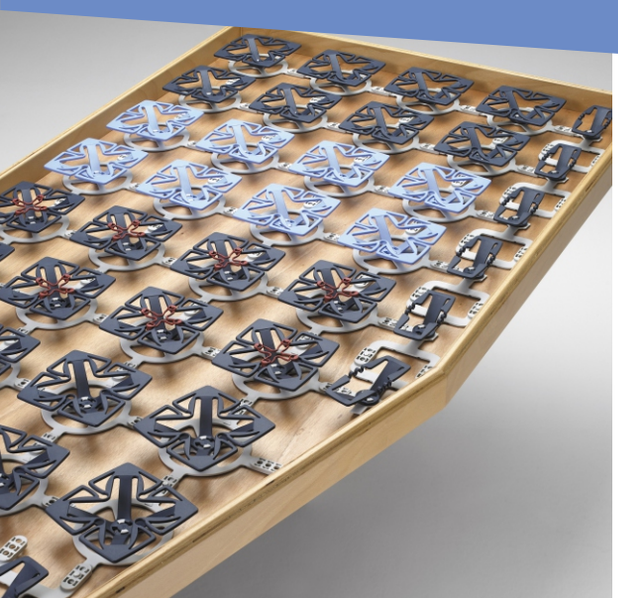
Electro
- *Omvormers naar 230V*
- *Batterijladers*
- *Verlichting*
- *Schakelaars/stopcontacten*

- *Koken aan boord*

STOP slecht slapen!

***Froli boxspring*: De innovatieve basis voor drukverlaging en optimaal slaapcomfort op maat van uw bed, stopt uw slaaploze nachten**

Optimale verluchting van de matras vermijdt schimmelvorming



Froli®

Alle bedsystemen en matrassen worden op maat gemaakt. Zend ons via info@Froli.be de afmetingen door en we maken vrijblijvend een aanbieding.

Meer info op Froli.be

Onze expertise:
TV en Internet aan boord

Ook al steekt men van de wal met de beste bedoelingen om van de boot en de natuur te genieten, kunnen we vaak de moderne faciliteiten niet meer missen, o.a. TV en Internet. WWat zijn de mogelijkheden en wat is de beste keuze? Nauticus zoekt het voor u uit.

De meest bekende is een DVB-T antenne, ook bekend als “handje” of “haaivin”. Deze antenne zendt uit via zendmasten op aarde. In Vlaanderen en Brussel worden alle digitale radio- en televisiezenders van de VRT gratis uitgezonden via DVB-T sinds 31 mei 2004. Dit omvat Eén, Canvas en Ketnet als televisiezenders en Radio 1, Radio 2, Klara, Klara continuo, Studio Brussel, MNM, MNM Hits, Sporza en Nieuws+ als radiozenders. In Wallonië en Brussel Zijn dit zenders van de RTBF. Naast de televisiezenders La Une, La Deux, La Troix zendt de RTBF ook het signaal uit van Euronieuws. Specifiek in Brussel is ook de lokale zender “BX 1” (voorheen Tele-Bruxelles) beschikbaar.

Voordedelen:
- Goedkoop in aankoop (vanaf € bij Electro Zeeland in Gent)
- Gemakkelijke installatie

Nadelen:
- Beperkt aantal zenders
- Regionaal gebonden (Belgische zenders in België, Nederlandse zenders in Nederland enz.)

Sinds december 2017 biedt TV Vlaanderen 15 televisiezenders aan in Vlaanderen en Brussel in digitale kwaliteit via DVB-T2.

Voordelen:
- Gemakkelijke installatie
- Goedkoop in aankoop (antenne €29, CI+module en een decorder €99 of CI+module €39 voor een TV met een ingebouwde DVB-T2 tuner)
- Meer zenders dan bij DVB-T antenne
- Optimaal signaal dankzij 13 zendmasten verspreid over heel Vlaanderen en Brussel

Nadelen:
- Maandelijks abonnement (€9,95. PROMO de eerste 3 maanden gratis, voorwaarden op www.tv-vlaanderen.be)
- Minder zenders dan bij een satelliet-tv

Een satellietschotel biedt u een veel grotere keuze van zenders. Als u voor een satelliet-tv kiest, moet u eerst een keuze maken tussen een handmatige, automatische of volgsysteem. Bij de handmatige schotel dient u zelf de juiste richting van de satelliet op te zoeken. De automatische satellietschotel zoekt zelf naar de satelliet met een simpele druk op de knop. De volgsysteem zoekt automatisch de satelliet en blijft deze volgen tijdens de vaart. Verder kunt u kiezen voor een losse (waarbij u de schotel telkens opnieuw kunt opbergen en uitzetten) of een opgebouwde (vaste) installatie, naargelang uw voorkeur.

ANTENNE TV,
DA'S 100% MEER GENIETEN MET JOUW FAVORIETE ZENDERS AAN BOORD

Nu
3 MAANDEN GRATIS[1]
abonnement

IN ELKE VLAAMSE HAVEN

FAVORIETE TV OP JE BOOT

GEMAKKELIJK TE ONTVANGEN

ONTDEK ONZE ZENDERS

ANTENNE TV — ~~€ 9,95~~ € 0,00 PER MAAND[1]

Één, Canvas, Ketnet, Radio 1, Radio 2, Klara, Klara Continuo, Studio Brussel, MNM, MNM Hits, VRT Nieuws, Sporza zijn vrij te ontvangen via de ether zonder abonnement[2].

TV VLAANDEREN

1. De promotie is enkel van toepassing volgens de actievoorwaarden, te verkrijgen op www.tv-vlaanderen.be, bij uw verkooppunt of via het telefoonnummer 02 403 03 33. Aanbod geldig vanaf 14/03/2018 t.e.m. 14/08/2018. Mits voldaan aan de actievoorwaarden betalen deelnemers die tijdens de Promotieperiode een abonnement afsluiten van 6 maanden op Antenne TV € 0 per maand voor hun tv-abonnement gedurende 3 maanden
2. Deze zenders maken geen deel uit van het TV VLAANDEREN aanbod, en TV VLAANDEREN waarborgt niet hun beschikbaarheid

TV VLAANDEREN® is een merk gebruikt onder licentie door M7 Group S.A. | Maatschappelijke zetel:
Rue Albert Borschette 2, L-1246 Luxembourg | R.C.S. Luxembourg : B 148.073 | Vestigingsvergunning n° 00143760/1

Voordelen:
- Veel zenders wereldwijd
Nadelen:
- Prijzig in aankoop
- Vaak maandelijks abonnement nodig
- Een satellietontvanger nodig (los of ingebouwd in de TV)

Internet aan boord
Vaak is de WiFi signaal niet sterk genoeg aan boord. Dit kunt u oplossen door dicht bij het open raam te gaan zitten of door een wifi-versterker te plaatsen. Biedt uw haven geen WiFi netwerk, dan kunt u zelf een router plaatsen.
Voordelen:
- Een gesloten netwerk in eigen beheer
Nadelen:
- Vraagt basisinvestering (aankoop router) en maandelijkse abonnement (nargelang uw surfvolume)

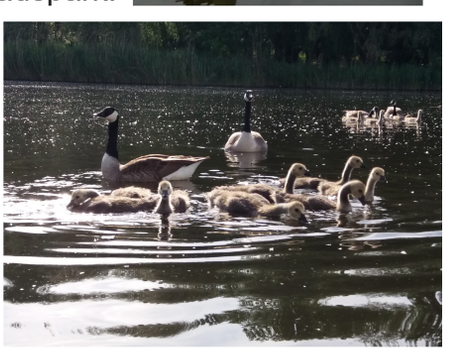
Jachthaven in de kijker

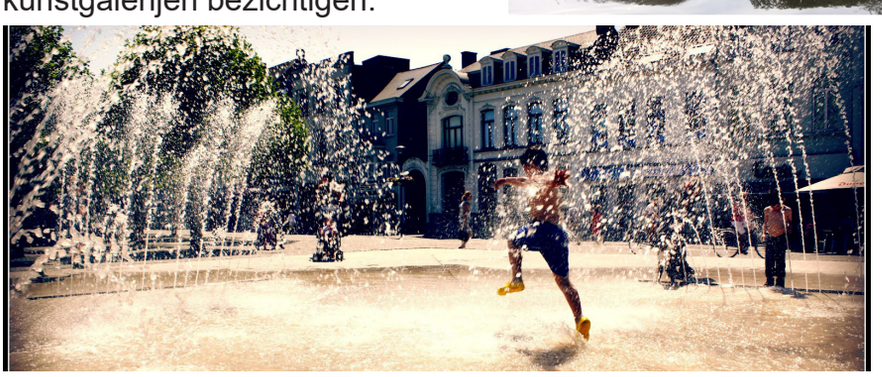
Tussen Gent, Antwerpen en Zeeuws-Vlaanderen ligt een goed bewaard geheim: Het Waasland. De regio is een lappendeken van bossen, bloemenvelden, polders en kreken, karaktervolle steden en stille dorpjes. Hier stromen Schelde, Durme en Moervaart zachtjes langs molens, forten en kastelen voorbij. Ze vormen het decor voor prachtige routes langs en op het water. In het westen van dit gebied vinden we een klein charmant stadje dat u van harte verwelkomt en zich in alle schoonheid laat zien.

Van op het kanaal Gent-Terneuzen vaart u in een dag naar Lokeren. Wie een tussenstop wil doen om wat langer van ongerepte natuur te genieten kan overnachten in Mendonk of Wachtebeke. Er zijn hier een daar steigers voorzien waar u midden vrije natuur van alle rust kunt genieten. Onderweg wisselen uitgestrekte velden en bosgebieden zich af met zichten op dorpskernen en mooie villlatuinen. Een natuurliefhebber zal hier zijn ogen uitkijken naar al de diversiteit van flora en fauna.

Eens aangekomen in Lokeren meert u aan in het centrum van de stad in een jachthaven met alle faciliteiten: stromend water, elektriciteit en een sanitair blok.

Aan de een kant van de jachthaven kunt u gezellig gaan wandelen in het stadspark. Aan de andere kant bevindt zich een marktplein met wekelijkse markt op woensdag voormiddag en talloze terrasjes waar u niet alleen een glas kunt gaan drinken maar ook lekker eten. De cultuurliefhebbers kunnen het Stadsmuseum, het Cultureel Centrum en enkele kunstgalerijen bezichtigen.





Ook de kleintjes gaan zich niet vervelen. Als het weer het toelaat kunt u samen met de kindjes naar het Bospark trekken en u uitleven op de ridder- en prinsessenspeeltuin. De pijltjes van het Hazenpad brengen jullie naar het dierenpark, de kruidentuin, een visvijver, een skateterrein, een speelbos en sportvelden.
In het Molsbroek kunt u kabouters gaan zoeken, op een blotevoetenpad een wandeling maken, onder een vergrootglas ontdekken dat een spin er best lief kan uitzien en nog veel meer.

Ook bij slecht weer hoeven de kleine avonturiers niet achter het tabletscherm te duiken. Er is een Jeugd- en Sportcomplex op wandelafstand van de jachthaven. Je kan ook terecht in een binnenspeeltuin “Time4Kids” of aan de balie van het stadsmuseum een opdrachtenboekje meekrijgen om op ontdekking te gaan in een oude bakkerij, slagerij of schattenkamer.

De binnenstad van Lokeren laat zich heel goed al wandelend verkennen. Voor wie vooral van groen, water en rust houdt, wordt de Parkenwandeling Fel Naturel aangeraden. Wie houdt van geschiedenis, oude gebouwen en leuke winkeltjes kan op stap in “Het hart van Lokeren”. Je vertrekt op de Markt en keert er ook terug.

Tip voor tussenstop: WSM Spanjeveer, Mendonk Info: 0477/29.28.00

Feestvierders voelen zich hier in hun nopjes. Het hele jaar rond valt er immers wel in één van de twaalf Lokerse wijken een kermis, dorpsfeest of een muziekoptreden te bele- ven. Het bekendste daarvan zijn natuurlijk de Lokerse Feesten die elk jaar de eerste volle week van augustus de Grote Kaai in een groot podium omtoveren.

Voor elk wat wils dus. Wil je meer info en interessante adressen? Kijk snel op www.lokeren-leeft.be of vraag info aan de balie van het Stadshuis.

i.s.m. Stad Lokeren
Bronnen:
Welkom in Lokeren brochure
www.Lokeren.be
www.toerismewaasland.be
Max. diepgang 1,50 m
Eerste twee overnachtingen gratis
incl. water en elektriciteit
Brugbediening op Durme en Moervaart: 0476/20 95 82

1. Overlede-brug (eerste brug)	V 08.15 uur	A 12.45 uur	V 13.15 uur	A 17.45 uur
2. Kalvebrug - 3. Terwestbrug - 4. Dambrug - 5. Koudenbormbrug - 6. Sinaaibrug				
7. Daknam-brug (laatste brug)	A 10.30 uur	V 10.30 uur	A 15.30 uur	V 15.30 uur
8. Lokeren (aanlegsteiger)	A 11.00 uur	V 10.00 uur	A 16.00 uur	V 15.00 uur
zon- & feestdagen vanaf 1ste zondag mei tot laatste zondag september:				
Buiten deze periode geen doorvaart op zon- en feestdagen				
1. Overlede-brug	V 10.00 uur	A 15.00 uur	A 18.00 uur	
7. Daknam-brug	A 12.30 uur	V 12.30 uur	V 15.30 uur	
8. Lokeren (aanlegsteiger)	A. 13 uur	V. 12.00	V 15.00 uur	

Uw passie voor watersport is onze zorg, van financiering tot verzekering

Huysman Yacht Insurance & Yacht Financing heeft al 30 jaar ervaring, ook als zeezeiler. We zorgen voor een waterdichte polis en financiering op ieders maat.

We kennen alle situaties door en door, van kleine tot grote vaartuigen. Voor alle aspecten van uw vaartuig, van aanschaf, financiering tot verzekering, bent u bij ons aan het juiste adres.

Vraag uw gratis offerte op
huysmanyachtinsurance.com
en geniet nog meer van uw passie!

Of neem contact met ons op:
Huysman Yacht Insurance & Yacht Financing
Stationsstraat 83 - 9900 Eeklo
+32 9 376 14 51 - yacht@huysman.be
huysmanyachtinsurance.com

huysman Yacht INSURANCE FINANCING

HUYSMAN YACHT INSURANCE & YACHT FINANCING IS EEN AFDELING VAN ZAKENKANTOOR HUYSMAN N.V.
FSMA NR 13.845A-CB – KBO NR. BE 0406.813.545 – LET OP, GELD LENEN KOST OOK GELD.

Belgische kust

Genieten en beleven in Noord-Europa's grootste jachthaven!

VYN 51°08'29.5" N 2°44'45.8" E
VLAAMSE YACHTHAVEN NIEUWPOORT

Vlaamse Yachthaven Nieuwpoort, uniek door haar ligging, dynamiek èn werking

VYNieuwpoort is meer dan uniek door haar ideale locatie tussen Nederland, Frankrijk en Engeland, ook de werking van de jachthaven is bijzonder: alle middelen worden keer op keer geïnvesteerd om de watersport nog beter en nog aangenamer te maken. Het resultaat hiervan is een aaneenrijging van successen:

- Een moderne jachthaven met alle mogelijke faciliteiten en een bijzondere nadruk op het sociaal contact.

- De Vlaamse Vaarschool die met de Vlaamse Zeezeilschool, 's lands grootste zeezeilschool is met meer dan 1000 leerlingen per jaar. Tijdens de winter met cursussen theorie in alle grote steden in Vlaanderen en praktijk op 8 jachten vanuit Nieuwpoort: www.vlaamsevaarschool.be

- Sponsoring van topatleten zoals Emma Plasschaert en het 49er team Lefebvre – Pelsmaekers

- Ondersteuning van tal van kleinzeilerij clubs aan de kust èn het binnenland.

- Het domein "Aan de plas", een leuk en modern sporthotel aan de St. Pietersplas te Brugge waar watersportopleidingen voor jongeren via internaat- en externaat formules worden aangeboden. Ook bedrijven of groepen kunnen er terecht om, al dan niet in combinatie van watersporten en buitensport activiteiten, incentives te organiseren: www.aandeplas.be

- Vernieuwing van de Novus Portus.

- VYNieuwpoort stimuleert jongeren om hun beleving te vinden in de watersport met o.a. de Nieuwpoort International Youth Regatta en de Nieuwpoortweek. Evenementen die jaarlijks sterk in de kijker lopen.

- De Nieuwpoort International Boat Show is een keer na keer een publiekstrekker van jewelste. Het diverse aanbod en de verkoop van zeil- en motorboten stimuleert de beleving van de jachthaven de watersport. Zie ook verder in dit blad, www.nibs.be

De activiteiten van VYNieuwpoort zorgen voor een grootse beleving in de haven en zijn omgeving. Door zijn vlotte bereikbaarheid te land en te water kunnen alle bezoekers in de haven 7/7 proeven van gastvrijheid en gastronomie op top niveau: met het mooiste zicht op de haven dirigeert Chef Antoine het restaurant 't Galjoen waar hij voor culinaire hoogstandjes zorgt. Op het gelijkvloers ontvangt Arne en zijn team u in het bruisende clubhuis. Iedereen is er welkom voor een frisse pint en een lekkere hap. Gezelligheid is hier troef!

Rondom deze prachtige haven ontdekt u alle service voor het onderhouden van boten en zijn opvarenden: verschillende bootshops, een zeilmaker, bedrijven voor herstellingen aan motoren en rompen, een bootmakelaar, een dynamische superette met verse broodjes, SAR reddingsdienst en boot-dealers. Boten tot 50 ton kunnen vlot uit of in het water gehaald worden.

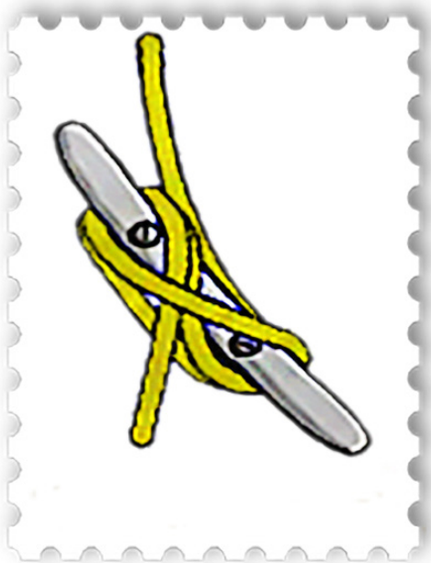
Kortom, een unieke jachthaven met een grootse liefde voor de watersport en levensplezier. Meer dan een bezoek waard!

VYNieuwpoort
Watersportlaan 11
B-8620 Nieuwpoort

Tel.: +32 (0)58 23 52 32
Havenmeester: +32 (0)496 61 16 72
Marifoon: VHF 8
roepnaam: Vlaamse Yachthaven Nieuwpoort
E-mail: info@vynieuwpoort.be
Website: www.vynieuwpoort.be

Zeeknopen onder de loep

In deze rubriek leggen we de meest populaire en minder bekende knopen in details uit.



CLEAT HITCH (kickerknoop)
Cleat hitch is waarschijnlijk het meest populaire zeeknoop. het wordt gebruikt om uw boot aan een een schoenplaat te bevestigen aan de steiger of aan een andere boot. Een groot voordeel van deze knoop is dat hij snel gelegd kan worden zonder veel macht te moeten opzetten, zichself vasttrekt en tegelijkertijd ook gemakkelijk los te maken is.

Stap 1: Neem een draai rond de basis van de schoenplaat en breng dan de lijn over de bovenkant van de schoenplaat.

Stap 2: Wikkel de lijn terug onder de arm van de schoenplaat tegenover de eerste draai, en dan terug over de bovenkant van de schoenplaat.

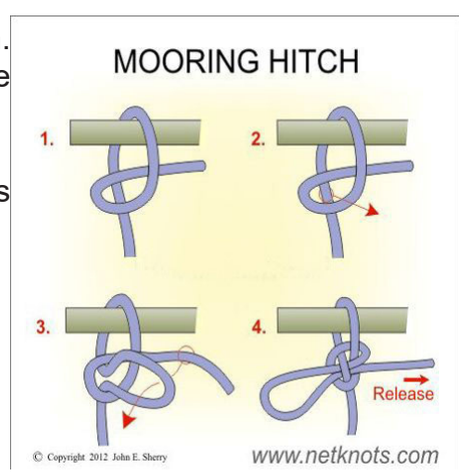
Stap 3: Wikkel een tweede keer onder de eerste arm en dan terug over de bovenkant van de schoenplaat. Je hebt nu een acht-patroon gemaakt over en rond de schoenplaat.

Stap 4: Vorm nu een handlus en schuif die lus over de arm van de schoenplaat, die het vrije uiteinde onder de laatste omslag speldt.

Stap 5: Trek het vrije uiteinde strak en je hebt de nette, opgeruimde en veilige Cleat Hitch.

Let op, als je een glad of te dun touw hebt, kan deze knoop loskomen. Om dit te vermijden leg een extra “8” bovenop of draai een volledige wikkel rond de schoenplaatbasis voordat je de “8” maakt”.

Een alternatief: Mooring Hitch. Een groot voordeel van deze knoop is dat hij gemakkelijk te lossen is, ook onder de spanning.



Bronnen:
http://www.mdisailing.org/images/cleat_hitch.png
http://boatsafe.com/marlinespike/cleathitch.htm
www.animatedknots.com/cleatdeck/index.php?Categ=boating
https://www.netknots.com/rope_knots/cleat-hitch
http://www.boatus.com/magazine/trailering/2013/february/how-to-tie-a-cleat-hitch.asp

ELEKTRO ZEELAND

plezier- en scheepvaart

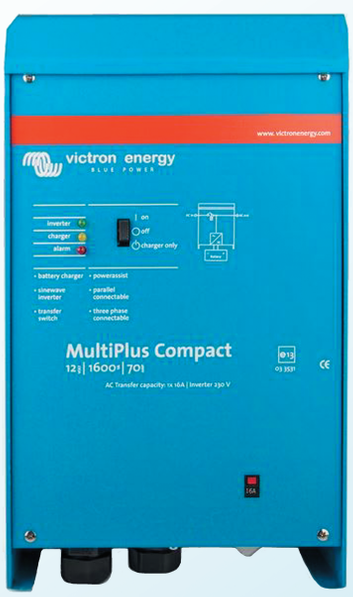
Alle toebehoren voor de pleziervaart

Winkel & toonzaal te Gent
Voormuide 93
09/225.57.27
alle dagen geopend van 9u tot 17u
op zaterdag van 10u tot 12u

WEBSHOP
www.elektro-zeeland.be

Reeds meer dan een halve eeuw
toelevering & plaatsing aan boord

victron energy
BLUE POWER



GARMIN

DE IJSSEL COATINGS · Starbrite · GLOMEX · PLASTIMO · JABSCO · MASTERVOLT · vetus · EPIFANES

GARMIN · International yachtpaint.com · victron energy · allpa marine equipment · Exalto · TALAMEX · Dometic · Webasto

Getijtafels 2018

De aangegeven tijden zijn in lokale tijd uitgedrukt. Tijdens de periode van wintertljd staan de uren op een witte achtergrond. De vet gedrukte data zijn zaterdagen en zondagen.

Lokale wintertijd = UT + 1 uur = MET
Lokale zomertijd = UT + 2 uur = MET + 1 uur
UT = Universal Time
MET = Midden Europese Tijd

De getijhoogten zijn uitgedrukt in meter ten opzichte van het vergelijkingsvlak van de Tweede Algemene Waterpassing (TAW).

Ten opzichte van het vergelijkingsvlak van de Tweede Algemene Waterpassing (TAW) ligt het vergelijkingsvlak Lowest Astronomical Tide (LAT) te:
Nieuwpoort > 0,65 m onder TAW
Oostende > 0,50 m onder TAW
Blankenberge > 0,32 m onder TAW
Zeebrugge > 0,23 m onder TAW
Vlissingen > 0,23 m onder TAW
Terneuzen > 0,36 m onder TAW
Hansweert > 0,50 m onder TAW
Bath > 0,62 m onder TAW
Prosperpolder > 0,69 m onder TAW
Liefkenshoek > 0,72 m onder TAW
Antwerpen > 0,77 m onder TAW
Wintam > 0,71 m onder TAW

Voor Nieuwpoort en Oostende zijn de voorspellingen uit de astronomische gegevens berekend.
De voorspellingen voor Blankenberge, Antwerpen en Vlissingen werden op basis van interpolatie van de gegevens voor andere jachthavens afgeleid.

Het getij wordt door de wind beïnvloed. Het waterpeil wordt door noorden- en westenwind verhoogd en door oostenwind verlaagd.
HW > hoogwater
LW > laagwater
VM > volle maan
NM > nieuwe maan
EK > eerste kwartier
LK > laatste kwartier

Deze voorspellingen zijn ook te vinden op het internet: www.afdelingkust.be/nl/vlaamse-hydrografie > getijdentabellen. De actuele opgetreden waterstanden zijn beschikbaar op het internet: www.afdelingkust.be/nl/data > Meetnet Vlaamse Banken en op www.waterinfo.be

Bron: www.afdelingkust.be/sites/default/files/atoms/files/Getijtafels2018_TAW_102x145_AfdKUST_171882_LR.pdf

ANTWERPEN

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jun	06:20	5,53	00:55	-0,28
	18:39	5,40	13:07	-0,10
2/jun	**06:56**	**5,44**	**01:29**	**-0,24**
	19:15	**5,27**	**13:38**	**0,00**
3/jun	**07:32**	**5,28**	**02:01**	**-0,16**
	19:50	**5,10**	**14:07**	**0,12**
4/jun	08:08	5,10	02:29	-0,07
	20:25	4,93	14:36	0,21
5/jun	08:46	4,92	02:59	0,00
	21:05	4,78	15:09	0,28
6/jun	09:31	4,76	03:36	0,04
LK	21:55	4,62	15:52	0,35
7/jun	10:35	4,63	04:23	0,10
	23:02	4,52	16:44	0,42
8/jun	11:47	4,67	05:25	0,15
	-	-	17:53	0,46
9/jun	**00:14**	**4,58**	**06:48**	**0,10**
	12:55	**4,88**	**19:20**	**0,32**
10/jun	**01:24**	**4,83**	**08:00**	**-0,07**
	13:58	**5,21**	**20:30**	**0,10**
11/jun	02:23	5,17	09:04	-0,23
	14:51	5,53	21:31	-0,09
12/jun	03:13	5,49	10:02	-0,35
	15:39	5,75	22:27	-0,23
13/jun	04:00	5,72	10:56	-0,41
NM	16:25	5,86	23:20	-0,33
14/jun	04:45	5,85	11:45	-0,43
	17:11	5,86	-	-
15/jun	05:30	5,91	00:10	-0,40
	17:56	5,79	12:32	-0,40
16/jun	**06:16**	**5,90**	**00:59**	**-0,46**
	18:43	**5,69**	**13:18**	**-0,35**
17/jun	**07:03**	**5,84**	**01:48**	**-0,50**
	19:31	**5,56**	**14:03**	**-0,28**
18/jun	07:54	5,73	02:353	-0,52
	20:23	5,42	14:47	-0,21
19/jun	08:50	5,60	03:23	-0,51
	21:20	5,28	15:34	-0,11
20/jun	09:52	5,45	04:13	-0,46
EK	22:19	5,14	16:24	0,00
21/jun	10:54	5,31	05:06	-0,37
	23:22	5,00	17:20	0,11
22/jun	-	-	06:03	-0,25
	12:00	5,17	18:24	0,20
23/jun	**00:30**	**4,93**	**07:10**	**-0,14**
	13:09	**5,14**	**19:37**	**0,20**
24/jun	**01:36**	**4,99**	**08:24**	**-0,13**
	14:13	**5,22**	**20:49**	**0,09**
25/jun	02:34	5,12	09:25	-0,17
	15:07	5,32	21:47	-0,03
26/jun	03:25	5,24	10:14	-0,17
	15:56	5,38	22:36	-0,12
27/jun	04:11	5,33	10:56	-0,13
	16:38	5,39	23:18	-0,16
28/jun	04:51	5,39	11:34	-0,07
VM	17:14	5,40	23:58	-0,19
29/jun	05:27	5,45	-	-
	17:47	5,41	12:09	-0,03
30/jun	**06:03**	**5,48**	**00:35**	**-0,22**
	18:21	**5,41**	**12:43**	**0,00**

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jul	**06:38**	**5,46**	**01:11**	**-0,22**
	18:56	**5,36**	**13:17**	**0,05**
2/jul	07:13	5,38	01:46	-0,19
	19:30	5,25	13:49	0,12
3/jul	07:47	5,25	02:18	-0,13
	20:04	5,13	14:20	0,19
4/jul	08:22	5,14	02:48	-0,07
	20:40	5,03	14:52	0,23
5/jul	09:01	5,05	03:21	-0,04
	21:22	4,94	15:30	0,25
6/jul	09:50	4,96	04:01	-0,03
LK	22:14	4,85	16:16	0,26
7/jul	**10:56**	**4,90**	**04:52**	**-0,01**
	23:23	**4,80**	**17:12**	**0,29**
8/jul	**-**	**-**	**05:54**	**0,02**
	12:07	**4,96**	**18:20**	**0,29**
9/jul	00:37	4,89	07:09	-0,02
	13:15	5,15	19:39	0,18
10/jul	01:44	5,14	08:21	-0,13
	14:18	5,40	20:53	0,01
11/jul	02:44	5,44	09:30	-0,23
	15:15	5,63	22:01	-0,16
12/jul	03:37	5,69	10:31	-0,31
	16:06	5,77	23:01	-0,30
13/jul	04:27	5,86	11:25	-0,33
NM	16:55	5,82	23:56	-0,41
14/jul	**05:15**	**5,95**	**-**	**-**
	17:43	**5,81**	**12:15**	**-0,31**
15/jul	**06:02**	**5,97**	**00:47**	**-0,49**
	18:30	**5,76**	**13:02**	**-0,27**
16/jul	06:50	5,95	01:37	-0,56
	19:17	5,70	13:48	-0,23
17/jul	07:39	5,88	02:24	-0,59
	20:06	5,62	14:32	-0,18
18/jul	08:31	5,75	03:09	-0,57
	20:57	5,51	15:15	-0,11
19/jul	09:25	5,58	03:53	-0,49
EK	21:49	5,35	15:59	-0,01
20/jul	10:21	5,35	04:37	-0,35
	22:45	5,14	16:46	0,12
21/jul	**11:20**	**5,10**	**05:25**	**-0,17**
	23:47	**4,92**	**17:41**	**0,26**
22/jul	**-**	**-**	**06:20**	**0,03**
	12:28	**4,90**	**18:46**	**0,35**
23/jul	00:59	4,82	07:28	0,15
	13:42	4,90	20:01	0,32
24/jul	02:07	4,92	08:43	0,14
	14:44	5,05	21:14	0,17
25/jul	03:05	5,10	09:42	0,07
	15:36	5,21	22:11	0,02
26/jul	03:55	5,26	10:29	0,04
	16:21	5,31	22:57	-0,07
27/jul	04:37	5,36	11:10	0,06
VM	16:58	5,36	23:38	-0,12
28/jul	**05:13**	**5,43**	**11:47**	**0,07**
	17:31	**5,41**	**-**	**-**
29/jul	**05:46**	**5,50**	**00:16**	**-0,16**
	18:03	**5,47**	**12:22**	**0,07**
30/jul	06:19	5,54	00:53	-0,21
	18:36	5,48	12:58	0,06
31/jul	06:52	5,52	01:29	-0,23
	19:09	5,43	13:32	0,08

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/aug	07:25	5,45	02:03	-0,20
	19:41	5,35	14:04	0,13
2/aug	07:58	5,37	02:34	-0,14
	20:15	5,28	14:35	0,17
3/aug	08:34	5,31	03:05	-0,09
	20:50	5,23	15:09	0,18
4/aug	**09:16**	**5,22**	**03:40**	**-0,07**
LK	**21:37**	**5,15**	**15:50**	**0,18**
5/aug	**10:10**	**5,09**	**04:23**	**-0,04**
	22:35	**5,00**	**16:39**	**0,22**
6/aug	11:22	4,97	05:18	0,03
	23:52	4,91	17:41	0,28
7/aug	-	-	06:26	0,09
	12:37	4,99	18:58	0,28
8/aug	01:12	5,03	07:45	0,05
	13:51	5,16	20:22	0,14
9/aug	02:21	5,32	09:04	-0,05
	14:55	5,42	21:41	-0,07
10/aug	03:19	5,63	10:12	-0,18
	15:51	5,65	22:47	-0,28
11/aug	**04:12**	**5,86**	**11:09**	**-0,25**
NM	**16:41**	**5,78**	**23:43**	**-0,44**
12/aug	**05:01**	**5,99**	**-**	**-**
	17:28	**5,84**	**12:00**	**-0,26**
13/aug	05:47	6,04	00:34	-0,53
	18:13	5,86	12:46	-0,23
14/aug	06:33	6,03	01:21	-0,58
	18:57	5,84	13:30	-0,19
15/aug	07:19	5,95	02:05	-0,57
	19:42	5,77	14:11	-0,14
16/aug	08:06	5,79	02:46	-0,51
	20:27	5,65	14:51	-0,07
17/aug	08:54	5,57	03:24	-0,38
	21:14	5,44	15:29	0,03
18/aug	**09:42**	**5,28**	**04:01**	**-0,20**
EK	**22:02**	**5,17**	**16:08**	**0,17**
19/aug	**10:34**	**4,96**	**04:41**	**0,03**
	22:57	**4,86**	**16:54**	**0,35**
20/aug	11:32	4,64	05:29	0,27
	-	-	17:57	0,51
21/aug	00:09	4,59	06:35	0,44
	13:04	4,48	19:03	0,52
22/aug	01:39	4,64	07:55	0,44
	14:19	4,71	20:35	0,37
23/aug	02:44	4,93	09:09	0,30
	15:15	5,02	21:44	0,15
24/aug	03:36	5,21	10:03	0,17
	16:00	5,24	22:35	0,00
25/aug	**04:18**	**5,38**	**10:47**	**0,12**
	16:37	**5,36**	**23:17**	**-0,08**
26/aug	**04:53**	**5,48**	**11:24**	**0,10**
VM	**17:09**	**5,45**	**23:54**	**-0,13**
27/aug	05:25	5,57	-	-
	17:41	5,55	12:01	0,07
28/aug	05:56	5,65	00:31	-0,20
	18:12	5,61	12:37	0,03
29/aug	06:28	5,67	01:07	-0,26
	18:44	5,60	13:12	0,02
30/aug	07:00	5,64	01:43	-0,26
	19:16	5,56	13:46	0,05
31/aug	07:33	5,57	02:16	-0,20
	19:50	5,51	14:18	0,10

BLANKENBERGE

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jun	03:59	4,35	10:15	0,50
	16:19	4,22	22:32	0,40
2/jun	**04:33**	**4,24**	**10:45**	**0,63**
	16:51	**4,10**	**23:03**	**0,49**
3/jun	**05:06**	**4,13**	**11:14**	**0,76**
	17:20	**3,99**	**23:35**	**0,58**
4/jun	05:39	4,03	11:46	0,86
	17:53	3,89	-	-
5/jun	06:18	3,93	00:12	0,68
	18:35	3,78	12:26	0,97
6/jun	07:11	3,83	01:01	0,79
LK	19:35	3,67	13:24	1,08
7/jun	08:23	3,78	02:22	0,84
	20:54	3,64	14:50	1,11
8/jun	09:37	3,85	03:37	0,77
	22:03	3,74	16:02	1,01
9/jun	**10:39**	**4,01**	**04:35**	**0,64**
	23:02	**3,93**	**16:59**	**0,85**
10/jun	**11:34**	**4,22**	**05:29**	**0,49**
	23:55	**4,16**	**17:54**	**0,68**
11/jun	-	-	06:21	0,35
	12:24	4,41	18:46	0,51
12/jun	00:43	4,37	07:11	0,23
	13:11	4,54	19:36	0,36
13/jun	01:29	4,54	07:59	0,16
NM	13:56	4,61	20:23	0,25
14/jun	02:15	4,66	08:45	0,15
	14:40	4,62	21:09	0,19
15/jun	03:00	4,71	09:30	0,19
	15:24	4,57	21:54	0,15
16/jun	**03:46**	**4,70**	**10:16**	**0,28**
	16:10	**4,49**	**22:41**	**0,16**
17/jun	**04:33**	**4,64**	**11:03**	**0,39**
	16:57	**4,38**	**23:30**	**0,18**
18/jun	05:23	4,54	11:52	0,53
	17:48	4,25	-	-
19/jun	06:19	4,40	00:23	0,23
	18:46	4,13	12:46	0,66
20/jun	07:23	4,26	01:20	0,29
EK	19:51	4,03	13:45	0,76
21/jun	08:32	4,17	02:22	0,34
	20:59	,97	14:48	0,84
22/jun	09:40	4,11	03:25	0,39
	22:06	3,98	15:54	0,86
23/jun	**10:47**	**4,12**	**04:30**	**0,43**
	23:12	**4,04**	**17:05**	**0,83**
24/jun	**11:51**	**4,19**	**05:38**	**0,43**
	-	**-**	**18:14**	**0,74**
25/jun	00:13	4,15	06:39	0,43
	12:47	4,25	18:10	0,62
26/jun	01:05	4,24	07:30	0,43
	13:34	4,30	19:55	0,53
27/jun	01:51	4,30	08:13	0,48
	14:15	4,31	20:34	0,48
28/jun	02:30	4,32	08:49	0,55
VM	14:52	4,28	21:09	0,45
29/jun	03:07	4,31	09:22	0,61
	15:27	4,24	21:41	0,43
30/jun	**03:41**	**4,27**	**09:50**	**0,66**
	15:58	**4,20**	**22:12**	**0,43**

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jul	**04:13**	**4,25**	**10:19**	**0,69**
	16:27	**4,16**	**22:43**	**0,44**
2/jul	04:44	4,22	10:50	0,71
	16:57	4,14	23:17	0,46
3/jul	05:16	4,22	11:25	0,73
	1:730	4,13	23:55	0,49
4/jul	05:54	4,21	-	-
	18:10	4,11	12:05	0,77
5/jul	06:41	4,18	00:39	0,54
	19:00	4,05	12:53	0,83
6/jul	07:37	4,13	01:34	0,57
LK	20:02	3,99	13:54	0,90
7/jul	**08:45**	**4,09**	**02:40**	**0,60**
	21:12	**3,97**	**15:06**	**0,91**
8/jul	**09:51**	**4,10**	**03:48**	**0,58**
	22:17	**4,02**	**16:16**	**0,86**
9/jul	10:54	4,16	04:50	0,53
	23:19	4,13	17:20	0,77
10/jul	11:54	4,24	05:49	0,47
	-	-	18:20	0,63
11/jul	00:17	4,28	06:46	0,40
	12:48	4,35	19:16	0,49
12/jul	01:10	4,44	07:38	0,35
	13:38	4,44	20:06	0,34
13/jul	01:58	4,59	08:27	0,31
NM	14:24	4,51	20:54	0,22
14/jul	**02:45**	4,71	**09:14**	**0,31**
	15:09	**4,56**	**21:40**	**0,10**
15/jul	**03:32**	**4,77**	**10:00**	**0,32**
	15:54	**4,58**	**22:27**	**0,03**
16/jul	04:19	4,77	10:46	0,36
	16:40	4,57	23:16	-0,01
17/jul	05:08	4,72	11:34	0,43
	17:30	4,51	-	-
18/jul	06:00	4,61	00:05	0,01
	18:23	4,42	12:24	0,52
19/jul	06:58	4,46	00:57	0,10
EK	19:21	4,29	13:16	0,64
20/jul	07:59	4,29	01:52	0,23
	20:22	**4,15**	14:13	0,77
21/jul	**09:02**	**4,11**	**02:52**	**0,40**
	21:28	**4,00**	**15:18**	**0,89**
22/jul	**10:10**	**3,97**	**03:57**	**0,56**
	22:38	3,93	**16:30**	**0,95**
23/jul	11:22	3,95	05:07	0,67
	23:50	3,97	17:47	0,90
24/jul	-	-	06:15	0,70
	12:26	4,02	18:51	0,77
25/jul	00:49	4,09	07:12	0,69
	13:17	4,13	19:41	0,65
26/jul	01:36	4,19	07:57	0,70
	13:59	4,20	20:20	0,56
27/jul	02:15	4,25	08:32	0,72
VM	14:34	4,23	20:54	0,51
28/jul	**02:49**	**4,29**	**09:00**	**0,72**
	15:05	**4,26**	**21:23**	**0,45**
29/jul	**03:20**	**4,33**	**09:26**	**0,68**
	15:35	**4,30**	**21:51**	**0,38**
30/jul	03:50	4,39	09:55	0,62
	16:03	4,34	22:22	0,32
31/jul	04:20	4,44	10:29	0,57
	16:33	4,38	22:57	0,29

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/aug	04:53	4,49	11:06	0,55
	17:07	4,42	23:35	0,29
2/aug	05:30	4,51	11:45	0,57
	17:45	4,43	-	-
3/aug	06:12	4,48	00:16	0,33
	18:29	4,39	12:28	0,63
4/aug	**07:00**	**4,39**	**00:59**	**0,40**
LK	**19:22**	**4,29**	**13:17**	**0,73**
5/aug	**07:59**	**4,25**	**01:55**	**0,51**
	20:25	**4,15**	**14:17**	**0,84**
6/aug	09:07	4,10	03:02	0,61
	21:37	4,05	15:34	0,92
7/aug	10:19	4,01	04:15	0,67
	22:50	4,05	16:50	0,89
8/aug	11:29	4,03	05:23	0,66
	23:57	4,19	17:58	0,76
9/aug	-	-	06:26	0,60
	12:31	4,19	18:59	0,58
10/aug	00:55	4,39	07:22	0,52
	13:24	4,34	19:52	0,37
11/aug	**01:45**	**4,61**	**08:12**	**0,43**
NM	**14:09**	**4,51**	**20:39**	**0,18**
12/aug	**02:31**	**4,78**	**08:58**	**0,36**
	14:52	**4,65**	**21:24**	**0,01**
13/aug	03:16	4,90	09:42	0,30
	15:36	4,76	22:10	-0,11
14/aug	04:01	4,94	10:27	0,28
	16:20	4,81	22:56	-0,16
15/aug	04:47	4,90	11:12	0,30
	17:06	4,77	23:42	-011
16/aug	05:36	4,78	11:58	0,39
	17:55	4,67	-	-
17/aug	06:27	4,58	00:30	0,03
	18:47	4,48	12:45	0,54
18/aug	**07:22**	**4,32**	**01:19**	**0,27**
EK	**19:43**	**4,23**	**13:35**	**0,74**
19/aug	**08:20**	**4,03**	**02:16**	**0,54**
	20:47	**3,96**	**14:39**	**0,95**
20/aug	09:29	3,78	03:23	0,81
	22:02	3,77	15:57	1,08
21/aug	10:47	3,69	04:34	0,96
	23:22	3,77	17:15	1,07
22/aug	-	-	05:47	1,00
	12:00	3,78	18:25	0,92
23/aug	00:28	3,93	06:50	0,93
	12:54	3,97	19:19	0,75
24/aug	01:15	4,11	07:35	0,86
	13:36	4,13	20:00	0,61
25/aug	**01:53**	**4,26**	**08:10**	**0,79**
	14:10	**4,25**	**20:31**	**0,51**
26/aug	**02:25**	**4,38**	**08:35**	**0,72**
VM	**14:40**	**4,35**	**20:58**	**0,40**
27/aug	02:54	4,49	09:01	0,60
	15:07	4,46	21:26	0,28
28/aug	03:24	4,61	09:32	0,48
	15:27	4,57	21:59	0,18
29/aug	03:54	4,71	10:08	0,40
	16:08	4,65	22:35	0,14
30/aug	04:29	4,75	10:46	0,38
	16:42	4,69	23:13	0,16
31/aug	05:05	4,74	11:24	0,42
		4,68	23:51	0,23

NIEUWPOORT

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jun	03:31	4,56	10:12	0,28
	15:54	4,42	22:30	0,22
2/jun	**04:06**	**4,43**	**10:42**	**0,44**
	16:25	**4,28**	**23:00**	**0,33**
3/jun	**04:38**	**4,30**	**11:09**	**0,58**
	16:53	**4,16**	**23:31**	**0,45**
4/jun	05:10	4,19	11:39	0,70
	17:24	4,06	-	-
5/jun	05:49	4,08	00:09	0,56
	18:06	3,97	12:20	0,82
6/jun	06:44	3,96	01:07	0,67
LK	19:13	3,82	13:26	0,93
7/jun	07:59	3,90	02:16	0,71
	20:31	3,80	14:38	0,94
8/jun	09:08	3,97	03:17	0,65
	21:35	3,92	15:40	0,86
9/jun	**10:09**	**4,15**	**04:16**	**0,52**
	22:32	**4,14**	**16:40**	**0,70**
10/jun	**11:03**	**4,38**	**05:15**	**0,34**
	23:24	**4,40**	**17:42**	**0,50**
11/jun	11:53	4,61	06:13	0,16
	-	-	18:40	0,29
12/jun	00:12	4,64	07:06	0,01
	12:39	4,77	19:32	0,11
13/jun	00:57	4,82	07:55	-0,11
NM	13:24	4,86	20:19	-0,02
14/jun	01:42	4,93	08:42	-0,14
	14:08	4,87	21:06	-0,09
15/jun	02:27	4,97	09:27	-0,10
	14:52	4,81	21:51	-0,12
16/jun	**03:13**	**4,94**	**10:13**	**-0,01**
	15:38	**4,72**	**22:38**	**-0,11**
17/jun	**04:01**	**4,85**	**11:00**	**0,11**
	16:26	**4,61**	**23:26**	**-0,07**
18/jun	04:53	4,73	11:48	0,24
	17:20	4,47	-	-
19/jun	05:52	4,58	00:17	0,,01
	18:22	4,34	12:39	0,39
20/jun	07:00	4,44	01:11	0,07
EK	19:29	4,24	13:34	0,53
21/jun	08:07	4,33	02:08	0,16
	20:34	4,18	14:32	0,65
22/jun	09:13	4,26	03:09	0,25
	21:39	4,17	15:39	0,72
23/jun	**10:21**	**4,27**	**04:21**	**0,30**
	22:45	**4,24**	**17:07**	**0,68**
24/jun	**11:27**	**4,35**	**05:39**	**0,26**
	23:46	**4,35**	**18:16**	**0,52**
25/jun	-	-	06:38	0,19
	12:23	4,45	19:06	0,37
26/jun	00:39	4,46	07:26	0,17
	13:09	4,51	19:50	0,27
27/jun	01:23	4,52	08:08	0,21
	13:50	4,52	20:30	0,23
28/jun	02:03	4,53	08:46	0,30
VM	14:27	4,50	21:06	0,23
29/jun	02:40	4,51	09:20	0,39
	15:02	4,45	21:40	0,25
30/jun	**03:15**	**4,47**	**09:50**	**0,46**
	15:34	**4,40**	**22:12**	**0,27**

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jul	**03:46**	**4,43**	**10:17**	**0,51**
	16:02	**4,35**	**22:42**	**0,29**
2/jul	04:16	4,40	10:45	0,53
	16:29	4,33	23:14	0,31
3/jul	04:47	4,39	11:19	0,55
	17:00	4,33	23:52	0,34
4/jul	05:23	4,39	-	-
	17:39	4,31	12:00	0,60
5/jul	06:08	4,34	00:38	
	18:28	4,24	12:50	0,39
6/jul	07:07	4,26	01:33	0,66
LK	19:34	4,16	13:51	0,44
7/jul	**08:18**	**4,21**	**02:33**	**0,72**
	20:46	**4,14**	**14:56**	**0,46**
8/jul	**09:24**	**4,23**	**03:33**	**0,74**
	21:49	**4,21**	**16:00**	**0,43**
9/jul	10:25	4,31	04:35	0,70
	22:49	4,35	17:05	0,37
10/jul	11:23	4,44	05:37	0,59
	23:46	4,53	18:10	0,28
11/jul	-	-	06:39	0,44
	12:17	4,57	19:11	0,18
12/jul	00:38	4,70	07:34	0,25
	13:07	4,68	20:03	0,09
13/jul	01:27	4,84	08:24	0,04
NM	13:53	4,76	20:51	-0,05
14/jul	**02:14**	**4,94**	**09:12**	**0,02**
	14:38	**4,81**	**21:38**	**-0,16**
15/jul	**03:00**	**4,99**	**09:58**	**0,03**
	15:23	**4,82**	**22:24**	**-0,25**
16/jul	03:48	4,98	10:43	0,06
	16:11	4,81	23:11	-0,28
17/jul	04:38	4,92	11:30	0,12
	17:01	4,75	23:58	-0,25
18/jul	05:33	4,80	-	-
	17:57	4,65	12:17	0,23
19/jul	06:34	4,64	00:48	-0,15
EK	18:57	4,51	13:07	0,38
20/jul	07:35	4,46	01:40	0,03
	19:58	4,35	14:00	0,56
21/jul	**08:36**	**4,26**	**02:36**	**0,24**
	21:01	**4,19**	**15:01**	**0,73**
22/jul	**09:42**	**4,11**	**03:41**	**0,44**
	22:09	**4,10**	**16:18**	**0,83**
23/jul	10:57	4,10	05:00	0,55
	23:23	4,41	17:46	0,74
24/jul	-	-	06:13	0,53
	12:03	4,20	18:47	0,57
25/jul	00:24	4,27	07:08	0,47
	12:52	4,32	19:35	0,42
26/jul	01:10	4,38	07:53	0,46
	13:33	4,41	20:16	0,33
27/jul	01:48	4,45	08:30	0,48
VM	14:08	4,45	20:52	0,29
28/jul	**02:22**	**4,49**	**09:02**	**0,51**
	14:40	**4,48**	**21:23**	**0,26**
29/jul	**02:54**	**4,53**	**09:28**	**0,50**
	15:09	**4,51**	**21:52**	**0,21**
30/jul	03:23	4,58	09:54	0,44
	15:36	4,55	22:22	0,15
31/jul	03:51	4,62	10:26	0,38
	16:03	4,61	22:55	0,11

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/aug	04:22	4,69	11:01	0,35
	16:36	4,66	23:32	0,11
2/aug	04:57	4,71	11:40	0,37
	17:13	4,68	-	-
3/aug	05:38	4,68	00:12	0,15
	17:56	4,62	12:22	0,44
4/aug	**06:26**	**4,56**	**00:58**	**0,24**
LK	**18:49**	**4,49**	**13:11**	**0,55**
5/aug	**07:28**	**4,38**	**01:52**	**0,36**
	19:58	**4,32**	**14:13**	**0,68**
6/aug	08:41	4,22	02:55	0,46
	21:11	4,22	15:23	0,75
7/aug	09:52	4,16	04:01	0,51
	22:21	4,24	16:33	0,72
8/aug	11:00	4,22	05:08	0,49
	23:27	4,39	17:46	0,59
9/aug	-	-	06:17	0,40
	12:01	4,38	18:55	0,36
10/aug	00:25	4,61	07:19	0,28
	12:53	4,58	19:50	0,12
11/aug	**01:14**	**4,83**	**08:10**	**0,16**
NM	**13:38**	**4,76**	**20:37**	**-0,10**
12/aug	**02:00**	**5,01**	**08:56**	**0,07**
	14:21	**4,91**	**21:22**	**-0,27**
13/aug	02:44	5,12	09:40	0,01
	15:05	5,02	22:06	-0,40
14/aug	03:29	5,16	10:24	-0,04
	15:50	5,07	22:50	-0,46
15/aug	04:17	5,12	11:07	-0,02
	16:37	5,03	23:35	-0,40
16/aug	05:07	4,98	11:52	0,09
	17:27	4,90	-	-
17/aug	06:01	4,77	00:21	-0,23
	18:22	4,69	12:37	0,28
18/aug	**06:59**	**4,49**	**01:09**	**0,05**
EK	**19:20**	**4,42**	**13:26**	**0,54**
19/aug	**07:57**	**4,19**	**02:02**	**0,38**
	20:21	**4,12**	**14:24**	**0,80**
20/aug	09:01	3,92	03:03	0,68
	21:31	3,90	15:35	0,98
21/aug	10:19	3,81	04:15	0,88
	22:55	3,90	17:07	0,99
22/aug	11:37	3,94	05:42	0,89
	-	-	18:22	0,79
23/aug	00:03	4,08	06:47	0,76
	12:29	4,15	19:14	0,56
24/aug	00:50	4,29	07:34	0,64
	13:10	4,33	19:56	0,39
25/aug	**01:27**	**4,45**	**08:10**	**0,57**
	13:44	**4,47**	**20:30**	**0,29**
26/aug	**01:58**	**4,58**	**08:39**	**0,51**
VM	**14:13**	**4,58**	**20:58**	**0,20**
27/aug	02:27	4,70	09:03	0,41
	14:40	4,70	21:27	0,09
28/aug	02:55	4,82	09:31	0,28
	15:07	4,81	21:57	-0,02
29/aug	03:24	4,92	10:05	0,18
	15:37	4,91	22:32	-0,08
30/aug	03:56	4,98	10:41	0,15
	16:10	4,96	23:09	-0,06
31/aug	04:32	4,97	11:19	0,20
	16:47	4,96	21:47	0,03

OOSTENDE

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jun	03:42	4,47	10:12	0,37
	16:03	4,34	22:28	0,29
2/jun	**04:16**	**4,35**	**10:40**	**0,52**
	16:34	**4,20**	**22:57**	**0,40**
3/jun	**04:48**	**4,21**	**11:06**	**0,67**
	17:02	**4,06**	**23:27**	**0,53**
4/jun	15:20	4,09	11:37	0,80
	17:34	3,94	-	-
5/jun	06:00	3,97	00:05	0,65
	18:18	3,82	12:19	0,93
6/jun	06:56	3,86	01:05	0,77
LK	19:25	3,72	13:27	1,04
7/jun	08:12	3,83	02:25	0,78
	20:43	3,73	14:48	1,01
8/jun	09:20	3,93	03:27	0,68
	21:46	3,86	15:49	0,90
9/jun	**10:20**	**4,10**	**04:22**	**0,55**
	22:42	**4,05**	**16:46**	**0,75**
10/jun	**11:13**	**4,30**	**05:18**	**0,40**
	23:34	**4,27**	**17:44**	**0,59**
11/jun	-	-	06:13	0,27
	12:03	4,48	18:39	0,43
12/jun	00:22	4,47	07:06	0,14
	12:50	4,61	19:31	0,27
13/jun	01:09	4,65	07:55	0,04
NM	13:36	4,70	20:19	0,12
14/jun	01:54	4,78	08:42	0,01
	14:20	4,74	21:05	0,03
15/jun	02:39	4,84	09:27	0,01
	15:04	4,71	21:50	-0,02
16/jun	**03:25**	**4,84**	**10:12**	**0,10**
	15:49	**4,63**	**22:37**	**0,01**
17/jun	**04:12**	**4,76**	**10:58**	**0,23**
	16:37	**4,49**	**23:25**	**0,06**
18/jun	05:03	4,62	11:47	0,40
	17:29	4,34	-	-
19/jun	06:02	4,45	00:17	0,13
	18:31	4,19	12:41	0,55
20/jun	07:10	4,31	01:14	0,20
EK	19:39	4,11	13:39	0,66
21/jun	08:19	4,24	02:14	0,25
	20:45	4,08	14:40	0,73
22/jun	09:24	4,21	03:15	0,30
	21:49	4,10	15:44	0,76
23/jun	**10:29**	**4,21**	**04:21**	**0,34**
	22:53	**4,15**	**16:59**	**0,74**
24/jun	**11:33**	**4,26**	**05:33**	**0,35**
	23:54	**4,23**	**18:12**	**0,65**
25/jun	-	-	06:36	0,34
	12:30	4,31	19:07	0,53
26/jun	00:48	4,30	07:27	0,34
	13:19	4,35	19:52	0,44
27/jun	01:34	4,37	08:10	0,37
	14:01	4,38	20:32	0,37
28/jun	02:15	4,40	08:48	0,42
VM	14:38	4,38	21:08	0,33
29/jun	02:52	4,41	09:21	0,48
	15:12	4,36	21:40	0,32
30/jun	**03:25**	**4,39**	**09:48**	**0,54**
	15:43	**4,32**	**22:09**	**0,33**

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jul	**03:56**	**4,35**	**10:14**	**0,58**
	16:10	**4,27**	**22:38**	**0,36**
2/jul	04:25	4,31	10:43	0,62
	16:38	4,23	23:11	0,40
3/jul	04:57	4,29	11:18	0,67
	17:11	4,20	23:50	0,45
4/jul	05:35	4,26	-	-
	17:51	4,16	12:00	0,72
5/jul	06:22	4,22	00:38	0,50
	18:43	4,11	12:51	0,78
6/jul	07:22	4,18	01:37	0,52
LK	19:48	4,07	13:56	0,81
7/jul	**08:30**	**4,17**	**02:39**	**0,51**
	20:57	**4,08**	**15:02**	**0,80**
8/jul	**09:34**	**4,19**	**03:39**	**0,47**
	21:59	**4,14**	**16:05**	**0,75**
9/jul	10:35	4,24	04:39	0,44
	22:59	4,23	17:08	0,68
10/jul	11:33	4,31	05:39	0,39
	23:56	4,37	18:11	0,56
11/jul	-	-	06:39	0,32
	12:28	4,42	19:11	0,40
12/jul	00:50	4,54	07:34	0,24
	13:19	4,53	20:03	0,22
13/jul	01:39	4,70	08:24	0,17
NM	14:05	4,63	20:51	0,06
14/jul	**02:25**	**4,84**	**09:11**	**0,13**
	14:49	**4,70**	**21:37**	**-0,06**
15/jul	**03:11**	**4,90**	**09:56**	**0,14**
	15:34	**4,72**	**22:23**	**-0,13**
16/jul	03:58	4,89	10:42	0,20
	16:21	4,69	23:10	-0,14
17/jul	04:48	4,481	11:30	0,29
	17:11	4,60	23:59	-0,10
18/jul	05:43	4,67	-	-
	18:07	4,49	12:19	0,40
19/jul	06:44	4,51	00:51	0,01
EK	19:08	4,37	13:11	0,53
20/jul	07:46	4,36	01:45	0,13
	20:09	4,25	14:07	0,66
21/jul	**08:47**	**4,20**	**02:43**	**0,30**
	21:11	**4,12**	**15:08**	**0,78**
22/jul	**09:52**	**4,06**	**03:45**	**0,47**
	22:19	**4,03**	**16:19**	**0,87**
23/jul	11:03	4,01	04:57	0,61
	23:31	4,04	17:43	0,84
24/jul	-	-	06:12	0,64
	12:10	4,07	18:48	0,70
25/jul	00:33	4,14	07:10	0,62
	13:02	4,18	19:38	0,56
26/jul	01:21	4,25	07:56	0,60
	13:44	4,27	20:19	0,45
27/jul	02:00	4,33	08:33	0,60
VM	14:19	4,33	20:54	0,39
28/jul	**02:33**	**4,40**	**09:02**	**0,60**
	14:50	**4,38**	**21:22**	**0,34**
29/jul	**03:04**	**4,45**	**09:24**	**0,57**
	15:19	**4,42**	**21:49**	**0,28**
30/jul	03:32	4,50	09:51	0,52
	15:45	4,45	22:18	0,23
31/jul	04:01	4,54	10:23	0,48
	16:14	4,48	22:53	0,22

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/aug	04:33	4,57	11:00	0,47
	16:47	4,51	23:31	0,23
2/aug	05:10	4,57	11:41	0,50
	17:25	4,51	-	-
3/aug	05:52	4,54	00:13	0,27
	18:10	4,47	12:25	0,56
4/aug	**06:41**	**4,46**	**00:59**	**0,33**
LK	**19:04**	**4,38**	**13:15**	**0,64**
5/aug	**07:42**	**4,32**	**01:55**	**0,42**
	20:10	**4,25**	**14:16**	**0,74**
6/aug	08:51	4,18	02:59	0,51
	21:21	4,15	15:28	0,81
7/aug	10:01	4,08	04:05	0,58
	22:31	4,14	16:38	0,80
8/aug	11:10	4,10	05:12	0,59
	23:37	4,26	17:49	0,69
9/aug	-	-	06:18	0,52
	12:12	4,24	18:55	0,49
10/aug	00:36	4,47	07:19	0,41
	13:05	4,43	19:49	0,24
11/aug	**01:26**	**4,71**	**08:09**	**0,28**
NM	**13:50**	**4,63**	**20:36**	**0,02**
12/aug	**02:11**	**4,90**	**08:55**	**0,18**
	14:33	**4,79**	**21:21**	**-0,16**
13/aug	02:55	5,03	09:39	0,12
	15:16	4,90	22:05	-0,28
14/aug	03:40	5,06	10:23	0,10
	16:00	4,93	22:50	-0,31
15/aug	04:27	4,99	11:08	0,15
	16:47	4,87	23:36	-0,24
16/aug	05:18	4,85	11:53	0,26
	17:38	4,75	-	-
17/aug	06:12	4,64	00:24	-0,08
	18:33	4,56	12:40	0,42
18/aug	**07:09**	**4,39**	**01:13**	**0,16**
EK	**19:30**	**4,32**	**13:31**	**0,64**
19/aug	**08:07**	**4,12**	**02:08**	**0,45**
	20:32	**4,06**	**14:31**	**0,86**
20/aug	09:11	3,86	03:10	0,72
	21:41	3,84	15:42	1,02
21/aug	10:28	3,74	04:20	0,92
	23:04	3,82	17:07	1,04
22/aug	11:45	3,83	05:42	0,97
	-	-	18:23	0,88
23/aug	00:12	3,98	06:49	0,87
	12:39	4,02	19:17	0,66
24/aug	00:59	4,17	07:37	0,76
	13:21	4,20	19:59	0,50
25/aug	**01:37**	**4,34**	**08:12**	**0,68**
	13:54	**4,35**	**20:31**	**0,39**
26/aug	**02:09**	**4,48**	**08:38**	**0,61**
VM	**14:23**	**4,47**	**20:58**	**0,29**
27/aug	02:37	4,61	09:00	0,49
	14:50	4,58,	21:24	0,17
28/aug	03:05	4,72	09:29	0,31
	15:18	4,69	21:55	0,08
29/aug	03:35	4,81	10:03	0,29
	15:48	4,76	22:31	0,04
30/aug	04:08	4,84	10:41	0,28
	16:22	4,80	23:09	0,06
31/aug	04:44	4,83	11:20	0,32
	17:00	4,78	23:48	0,14

VLISSINGEN

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jun	04:32	4,58	10:53	0,49
	16:51	4,46	23:18	0,35
2/jun	**05:08**	**4,50**	**11:28**	**0,61**
	17:26	**4,34**	**23:54**	**0,43**
3/jun	**05:44**	**4,37**	**-**	**-**
	18:01	**4,21**	**12:01**	**0,73**
4/jun	06:22	4,22	00:28	0,51
	18:38	4,08	12:33	0,84
5/jun	07:03	4,07	01:01	0,59
	18:22	3,94	13:11	0,93
6/jun	07:58	3,94	01:44	0,65
LK	20:20	3,81	14:02	1,01
7/jun	09:04	3,87	02:52	0,70
	21:27	3,75	15:25	1,05
8/jun	10:11	3,92	04:06	0,68
	22:36	3,82	16:38	0,97
9/jun	**11:17**	**4,09**	**05:06**	**0,61**
	23:40	**4,02**	**17:35**	**0,83**
10/jun	**-**	**-**	**06:03**	**0,50**
	12:14	**4,34**	**18:28**	**0,68**
11/jun	00:34	4,28	06:57	0,37
	13:03	4,58	19:18	0,53
12/jun	01:21	4,52	07:47	0,26
	13:48	4,76	20:09	0,39
13/jun	02:06	4,72	08:34	0,19
NM	14:32	4,86	20:57	0,28
14/jun	02:50	4,86	09:21	0,16
	15:16	4,88	21:45	0,19
15/jun	03:35	4,93	10:07	0,18
	16:01	4,83	22:34	0,14
16/jun	**04:20**	**4,93**	**10:53**	**0,24**
	16:48	**4,74**	**23:22**	**0,11**
17/jun	**05:08**	**4,87**	**11:40**	**0,33**
	17:37	**4,61**	**-**	**-**
18/jun	06:00	4,77	00:12	0,10
	18:31	4,48	12:28	0,43
19/jun	16:59	4,63	01:04	0,13
	19:30	4,34	13:20	0,54
20/jun	08:04	4,50	02:00	0,19
EK	20:33	4,21	14:17	0,66
21/jun	09:09	4,37	03:00	0,29
	21:38	4,10	15:23	0,76
22/jun	10:17	4,27	04:05	0,40
	22:46	4,05	16:36	0,82
23/jun	**11:27**	**4,26**	**05:23**	**0,46**
	23:51	**4,11**	**17:53**	**0,78**
24/jun	**-**	**-**	**06:28**	**0,45**
	12:28	**4,33**	**18:52**	**0,69**
25/jun	00:48	4,22	07:18	0,43
	13:20	4,40	17:40	0,58
26/jun	01:39	4,33	08:01	0,44
	14:07	4,46	20:22	0,49
27/jun	02:24	4,42	08:40	0,47
	14:48	4,48	21:03	0,42
28/jun	03:04	4,48	09:17	0,50
VM	15:26	4,49	21:41	0,37
29/jun	03:40	4,53	09:53	0,54
	16:00	4,49	22:20	0,34
30/jun	**04:15**	**4,55**	**10:30**	**0,59**
	16:34	**4,47**	**22:59**	**0,34**

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/jul	**04:51**	**4,52**	**11:06**	**0,65**
	17:08	**4,42**	**23:37**	**0,37**
2/jul	05:26	4,45	11:40	0,72
	17:42	4,34	-	-
3/jul	06:00	4,36	00:13	0,42
	18:16	4,25	12:13	0,79
4/jul	06:36	4,27	00:46	0,48
	18:54	4,17	12:48	0,84
5/jul	07:18	4,19	01:20	0,51
	19:39	4,09	13:29	0,87
6/jul	08:13	4,12	02:05	0,54
LK	20:39	4,01	14:21	0,90
7/jul	**09:20**	**4,10**	**03:02**	**0,56**
	21:47	**4,01**	**15:26**	**0,91**
8/jul	**10:26**	**4,17**	**04:07**	**0,56**
	22:53	**4,09**	**16:38**	**0,85**
9/jul	11:31	4,29	05:13	0,53
	23:56	4,27	17:45	0,74
10/jul	-	-	06:19	0,46
	12:30	4,47	18:48	0,60
11/jul	00:53	4,48	07:19	0,37
	13:24	4,64	19:47	0,44
12/jul	01:44	4,69	08:13	0,29
	14:13	4,76	20:40	0,30
13/jul	02:33	4,85	09:02	0,26
NM	15:01	4,82	21:31	0,18
14/jul	**03:20**	**4,95**	**09:50**	**0,28**
	15:48	**4,83**	**22:20**	**0,10**
15/jul	**04:07**	**4,99**	**10:37**	**0,32**
	16:34	**4,81**	**23:09**	**0,05**
16/jul	04:55	4,97	11:24	0,39
	17:22	4,75	23:58	0,04
17/jul	05:45	4,90	-	-
	18:12	4,67	12:10	0,46
18/jul	06:38	4,78	00:46	0,07
	19:04	4,55	12:57	0,55
19/jul	07:36	4,61	01:35	0,15
EK	20:01	4,40	13:47	0,65
20/jul	08:35	4,42	02:26	0,29
	21:00	4,23	14:43	0,77
21/jul	**09:39**	**4,22**	**03:22**	**0,46**
	22:07	**4,07**	**15:47**	**0,87**
22/jul	**10:50**	**4,09**	**04:31**	**0,62**
	23:17	**4,01**	**17:02**	**0,91**
23/jul	11:59	4,09	05:49	0,69
	-	-	18:18	0,84
24/jul	00:24	4,08	06:49	0,68
	12:59	4,19	19:17	0,72
25/jul	01:22	4,21	07:38	0,66
	13:50	4,30	20:04	0,60
26/jul	02:11	4,34	08:19	0,66
	14:34	4,38	20:46	0,51
27/jul	02:51	4,44	08:56	0,66
VM	15:10	4,44	21:24	0,44
28/jul	**03:25**	**4,51**	**09:32**	**0,66**
	15:43	**4,49**	**22:01**	**0,38**
29/jul	**03:58**	**4,58**	**10:07**	**0,64**
	16:14	**4,54**	**22:38**	**0,33**
30/jul	04:31	4,61	10:43	0,64
	16:46	4,56	23:15	0,32
31/jul	05:03	4,60	11:19	0,67
	17:19	4,52	23:51	0,34

Datum	HW		LW	
	Uu:mm	m TAW	Uu:mm	m TAW
1/aug	05:35	4,54	11:53	0,72
	17:50	4,46	-	-
2/aug	06:08	4,47	00:24	0,39
	18:24	4,40	12:26	0,76
3/aug	06:44	4,42	00:56	0,42
	19:03	4,35	13:01	0,77
4/aug	**07:29**	**4,35**	**01:32**	**0,45**
LK	**19:52**	**4,26**	**13:45**	**0,78**
5/aug	**08:30**	**4,24**	**02:22**	**0,50**
	20:59	**4,15**	**14:41**	**0,83**
6/aug	09:43	4,17	03:22	0,57
	22:14	4,12	15:51	0,87
7/aug	10:53	4,17	04:33	0,63
	23:25	4,21	17:09	0,83
8/aug	-	-	05:48	0,61
	12:04	4,28	18:24	0,70
9/aug	00:31	4,40	06:58	0,53
	13:06	4,46	19:31	0,51
10/aug	01:29	4,63	07:57	0,43
	13:59	4,65	20:28	0,32
11/aug	**02:19**	**4,84**	**08:48**	**0,37**
NM	**14:47**	**4,78**	**21:18**	**0,17**
12/aug	**03:07**	**4,99**	**09:35**	**0,36**
	15:32	**4,87**	**22:07**	**0,07**
13/aug	03:52	5,07	10:21	0,38
	16:17	4,91	22:53	0,03
14/aug	04:38	5,06	11:04	0,43
	17:02	4,98	23:38	0,05
15/aug	05:24	4,99	11:48	0,49
	17:47	4,83	-	-
16/aug	06:15	4,84	00:22	0,12
	18:34	4,70	12:31	0,57
17/aug	07:02	4,63	01:04	0,24
	19:23	4,52	13:14	0,66
18/aug	**07:55**	**4,38**	**01:48**	**0,41**
EK	**20:18**	**4,29**	**14:02**	**0,79**
19/aug	**08:53**	**4,11**	**02:37**	**0,62**
	21:21	**4,04**	**15:03**	**0,93**
20/aug	10:05	3,86	03:41	0,83
	22:40	3,86	16:17	1,02
21/aug	11:29	3,80	05:01	0,96
	23:59	3,90	17:38	1,00
22/aug	-	-	06:16	0,95
	12:37	3,94	18:50	0,86
23/aug	01:03	4,09	07:13	0,87
	13:31	4,14	19:45	0,71
24/aug	01:53	4,29	07:58	0,81
	14:14	4,30	20:28	0,59
25/aug	**02:32**	**4,44**	**08:35**	**0,76**
	14:49	**4,42**	**21:04**	**0,50**
26/aug	**03:04**	**4,55**	**09:09**	**0,71**
VM	**15:19**	**4,53**	**21:37**	**0,42**
27/aug	03:35	4,66	09:43	0,65
	15:49	4,64	22:12	0,34
28/aug	04:06	4,74	10:18	0,61
	16:20	4,70	22:48	0,29
29/aug	04:37	4,76	10:54	0,60
	16:52	4,70	23:24	0,29
30/aug	05:08	4,72	11:29	0,63
	17:23	4,66	23:59	0,33
31/aug	05:41	4,66	-	-
	17:56	4,62	12:03	0,67

Mode en stijl

In elke editie van Nauticus Magazine gaan we op zoek naar originele oufits voor onze vrouwelijke lezers.

Nauticus-look 2: Voor deze look hebben we rekening gehouden met de modetrends 2018

Blazer Maxime Air Blue bij Dressonly €149,00
Hoed Collezione Alessandro bij Otto €74,95
Zonnebril Komono Logan The Little Green Bag €79,95
Top AAIKO T-SHIRT ECRU LEISY PES 606 bij vantilburgonline € 79,95
Palazzobroek bij Mona Mode €39,99
IVY and OAK Maxirok bij Zalando €189,95
Tas Furla Metropolis Mini Crossbody Bag Magnolia bij Fashionette €245
DUNE LONDON Iyla sandalette van suede bij Bijenkorf €85,00

Mooi zijn: ook aan boord

Elke vrouw wil mooi zijn, en dit niet alleen na een schoonheidssalon-bezoek. In deze rubriek lichten we gemakkelijke tips uit om uw huid en haar overal en gelijk wanneer zelf te verzorgen. Zoals we in de vorige editie hebben aangekondigd, gaat dit artikel over honing en zijn waarde als een cosmetisch product.

De geneeskrachtige eigenschappen van honing waren nog bij de voorouders bekend. Denk eens aan Cleopatra, die bad met melk en honing nam om haar huid mooi en jong te houden.
Het nut van honing ligt in de rijke samenstelling ervan. Het bevat bijna alle sporenelementen: kalium, calcium, boor, mangaan, koper, ijzer, magnesium, fosfor, enz. Het bevat ook veel vitamines (groep B, vitamine A, vitamine C, etc.) en natuurlijk fructose, glucose, natuurlijke zuren, enzymen en essentiële aminozuren. Dit alles maakt honing echt een uniek natuurlijk product en elk van deze elementen heeft een positieve invloed op de huidconditie.

Werking van de honing op je huid:
- voedt;
- hydrateert;
- verlicht irritatie en acne als gevolg van ontstekingsremmende eigenschappen;
- verstevigt de huid;
- verbetert de bloedcirculatie;
- stimuleert de regeneratie van weefsels en celvernieuwing;
- verjongt en onderhoudt de schoonheid van de huid.

Enkele aandachtspuntjes:
Doe eerst een allergietest. Ook al ben je zelf niet allergisch aan honing, kan je een allergische reactie vertonen op je huid. Breng een beetje honing op je pols aan, aan de binnenkant, waar de huis zacht en teder is. Als je na een kwartier geen allergische reactie vertoont (roodheid, jeuk) mag je gerust doorgaan met je honing-arrangement.

Gebruik je masker direct als het klaar is. Als je de honingbereiding laat staan, oxideren de vitamines en mineralen erin, waardoor het effect van je masker vermindert. Om dezelfde reden maak je masker best niet te warm.

Maak je huid klaar voor het masker: reinig het, geef een lichte peeling en een stoombadje (hang even boven een kom met warm water, of leg een warme handdoek op je gezicht voor 5tal minuten) om de poriën open te maken.

Breng het masker aan op je gezicht en je hals, vermijd de huid rond de ogen, laat voor 15-20 minuten inwerken, spoel af met mauw water en werk af met je gebruikelijke gezicht crème.

Droge huid:
1 eetlepel lauwe honing + 1 vers eigeel (of een volledige kwartelei).
1 eetlepel lauwe honing + 1 eetlepel zure room (of volle yoghurt)

Probleemhuid:
1 eetlepel lauwe honing + 2 eetlepels aloë verasap
1 eetlepel lauwe honing + 1 eetlepel fijngeraspte gember + 1 eetlepel natuuryoghurt

Vette huid:
2 eetlepels lauwe honing + 1 eetlepel citroensap
1 eetlepel lauwe honing + 1 eiwit

Anti-age masker:
1 eetlepel lauwe honing + 1 theelepel fijn gemalen kaneel

Normale huid:
2 eetlepels lauwe honing + 1 eetlepel gemalen koffie
1 eetlepel lauwe honing + ½ geplette banaan
1 eetlepel lauwe honing + 2 eetlepels fijn geraspte (zure) appel

Enkele weetjes:

Gemiddeld bevat honing 38% fructose, 31% glucose, 10% andere suikers (waaronder maltose en sacharose) en 17% water. Hiernaast bevat honing nog 4% begeleidende waardevolle stoffen zoals enzymen, vitaminen, zuren, hormonen, bacterieremmers, waterstofperoxide, stuifmeelkorrels en mineralen zoals fosfor, mangaan, ijzer en koper. Honing heeft een gemiddelde dichtheid van 1,36 g/ml.

Honing in de bijenkast heeft de temperatuur van ongeveer 35 °C. Als honing boven de 40-45 °C verwarmd wordt, worden de voor honing zo kenmerkende enzymen vernietigd en daarmee vele van de aan haar toegeschreven kwaliteiten.

Baby's onder een jaar kunnen uit voorzorg het beste nog geen honing eten. Het maag- en darmstelsel van zuigelingen tot 12 maanden is nog niet volledig ontwikkeld en daardoor nog instabiel. Het kan niet uitgesloten worden dat er sporen van de bacterie Clostridium botulinum, die overal voorkomt, ook in honing aanwezig zijn. In een enkel geval zouden deze sporen zuigelingenbotulisme kunnen veroorzaken.

Pure honing bederft nauwelijks, maar de smaak kan wel veranderen. Er is honing gevonden in Egyptische koningsgraven die nog geschikt was voor consumptie. Dit komt doordat de concentratie water in honing erg laag is en bacteriën daardoor niet goed kunnen gedijen

Bron:
http://for-your-beauty.ru/face/127-med-dlya-litsa-poleznye-svojstva-domashnie-maski-s-medom-otzyvy
http://beautyhill.ru/chem-polezen-med-dlya-lica-maski/
Wikipedia

Gezondheid: Zonnebrand

De zomer komt eraan en we hopen op mooi weer met veel zon. Maar niets kan je vakantie meer verpesten als zonnebrand. Hoe het ontstaat en hoe te voorkomen, dat zoeken we voor u uit.

Zonnebrand is een ontsteking van de huid onder invloed van de zonnestralen (UV). De belangrijkste oorzaak van zonnebrand is blootstelling aan UVB-stralen, die worden geabsorbeerd door de bovenste laag van de huid - de epidermis. In dezelfde laag worden stoffen geproduceerd die pijn, zwelling en roodheid van de huid veroorzaken. UVA-stralen dringen dieper in de dermis binnen en veroorzaken ook aanzienlijke schade. Hun lange-termijn effecten leiden niet alleen tot brandwonden, maar ook tot vroegtijdige veroudering en andere aandoeningen van de huid.

Symptomen van zonnebrand.

- De huid op de plaats van de brandwond raakt ontstoken en wordt rood, aanraking ervan veroorzaakt pijn.
- Binnen een paar dagen na blootstelling aan de zon kan de huid gezwollen of korstig worden, er kunnen blaren met gelig vocht erin ontstaan.
- Soms stijgt de algehele lichaamstemperatuur. In dit geval moet u oppassen dat u niet uitdroogt.
- hoofdpijn en/of misselijkheid. Dit zijn o.a. de tekens van zonneslag.

Is zonnebrand gevaarlijk?

Zonnebrand van milde mate gaat voorbij zonder ernstige gevolgen, ernstige verbranding van de zon leidt tot de vorming van langdurige niet-genezende huiddefecten: erosies en zweren. Daarnaast verhogen zonnebrandwonden op jonge leeftijd het risico op het ontwikkelen van huidkanker in de toekomst. Bovendien kunnen meerdere overmatige blootstelling aan UV droogheid en vroegtijdige veroudering van de huid veroorzaken en verhogen het risico op staar en maculaire degeneratie - een belangrijke oorzaak van blindheid.

Waarom krijgen sommige mensen zonnebrand en anderen niet?

Veel hangt af van de pigmentatie van de persoon (huidtype) - (bleek, donker of tussenin) en hun blootstelling aan de zon - tijd van de dag, het seizoen, hoogte, breedte, sneeuw, water, zand, hoe lang ze ook zijn blootgelegd en wat ze doen om zichzelf te beschermen.

Hoe bescherm je jezelf?

Ten eerste, vermijd intense blootstelling aan de zon indien mogelijk en kijk uit voor zand, water en sneeuw die UV-licht terug naar u reflecteren. Draag lange mouwen en een hoed met brede rand en doe een zonnebril en zonnebrandcrème aan.

Beschermming.

Bij het kiezen van zonnecrème houd rekening met het volgende:

- Welke SPF-waarde heeft de crème? Hoe hoger de waarde, hoe beter bescherming.
- Is de crème water- en zweetbestendig?
- Eventuele allergenen.

Wat te doen bij zonnebrand?

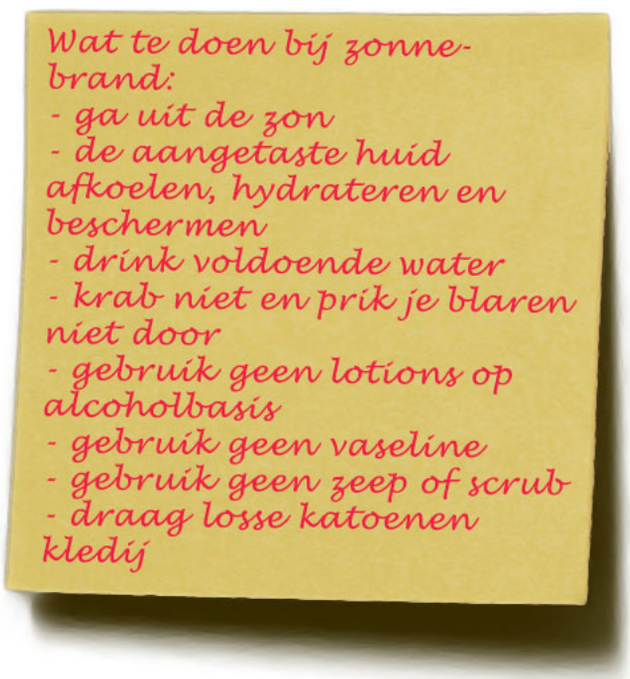
Een tijdige verzorging van zonnebrand kan snel de pijn verlichten en de beschadiging van de huid beperken. De eerste hulp bestaat uit afkoelen, hydrateren en beschermen.

Afkoelen. Indien mogelijk, neem een verfrissend bad. Douche nemen kan bij ernstige brandwonden pijnlijke gevoelens meebrengen. Gebruik geen zeep of scrub, die beschadigen en drogen je huid uit. Na het bad droog je niet af, maar laat het water opdrogen onder een lichte kamerjas of een losse katoenen T-shirt.

Indien een bad nemen niet mogelijk is, leg een vochtige handdoek op de aangetaste plaatsen.

Hydrateren. Water droogt je huid uit, daarom is het belangrijk je huid goed te hydrateren. Gebruik een speciale aftersun of crème tegen zonnebrand. Vermijd vette crèmes en lotions op alcoholbasis. Vergeet niet je lichaam van binnenuit te hydrateren. Er wordt aangeraden om 1L water per 30 kilo lichaamsgewicht per dag te drinken.

Beschermen. Zonnebrand is een beschadiging van je huid, die tot het volledige herstel een goede verzorging nodig heeft. Blijf vooral uit de zon, gebruik hydraterende crèmes, draag losse katoenen kledij, drink voldoende water.



Bij ernstige zonnebrand kunnen blaren ontstaan. Prik ze niet door en krab er niet aan, want zo kan je infectie oplopen. Bedek ze met een steriele kompres en wacht tot ze zelf genezen. Indien nodig, raadpleeg de arts.

Sommige natuurlijke middelen kunnen snel pijn en andere ongemakken verlichten:

- Rauw eiwit: breng aan op de verbrande huid en verwijder het met behulp van een wattenschijfje voordat het begint op te drogen
- Aloë Vera: 2 eetlepels aloë vera sap mengen met 2 eetlepels water, kompressen leggen op de aangetaste huid
- Rauwe aardappel of komkommer: schijfjes op de verbrande huid leggen
- Kruidenthee: kamille, calendula, groene thee – kompressen leggen op de aangetaste huid

Indien je aanhoudende hoofdpijn hebt, je zwak en misselijk voelt, raadpleeg de arts.

Bronnen:
https://www.kp.ru/guide/solnechnyi-ozhog.html
http://medicina.dobro-est.com/solnechnyie-ozhogi-simptomyi-profilaktika-i-lechenie-solnechnyih-ozhogov.html
http://boatsafe.com/nauticalknowhow/seadoc1.htm
www.Wikihow.com
http://simptomy-i-lechenie.net/solnechnyi-ozhog/

EHBO VLAANDEREN
WWW.EHBO.VLAANDEREN

Leer hoe handelen in noodsituaties via EHBO Vlaanderen.

Meer info op www.ehbo.vlaanderen of 0475/71 86 43

(Chronische) pijn?
Spierstimulatie en spierherstel?
Vibratietherapie?
Eén oplossing bij de hand!

Leer meer erover in onze volgende editie

Schatten van de Dode Zee

De Dode Zee. Dat klinkt bekend in vele oren, vooral als een populaire toeristische kuuroord. Wat de Dode Zee zo speciaal maakt is haar ligging. Het is het laagste punt op aardeoppervlak, 429m (meting 2005) onder de zeespiegel. Doordat het zich op een transformbreuklijn bevindt, blijft het waterniveau dalen, met hoge concentratie van micro-elementen als gevolg. Deze elementen zijn heilzaam voor verschillende huidaandoeningen, o.a. psoriasis, en worden met succes gebruikt in cosmetica.

Aqua Mineral is een premium merk van producten voor schoonheidsverzorging die zijn gebaseerd op zouten en wateren uit de Dode Zee. De producten zijn verreikt met hoogwaardige ingrediënten en innovatieve cosmetische patenten om de heilzame effecten van de Dode Zee mineralen te ondersteunen en versterken.
Aqua Mineral is een complete lijn voor schoonheidsverzorging die is ontwikkeld om het welzijn van de huid te bevorderen en de gevolgen van veroudering tegen te gaan op basis van de wonderwerkende Dode Zee-mineralen, die beroemd zijn vanwege hun opmerkelijke gezondheids- en schoonheidsvoordelen. Gecombineerd met de innovatieve Renovage , Resistem en Tightenex technologie, revolutioneert Aqua Mineral traditionele huidverzorgingsoplossingen door te werken met de natuurlijke herstelmogelijkheden van uw huid. Het helpt de huid om een natuurlijk gezonde gloed te bereiken.
Door het mengen van kostbare natuurlijke componenten met de nieuwste technologie van vandaag, zijn de Aqua Mineral ™ -producten het resultaat van jarenlang onderzoek en investeringen, waardoor we tot de leiders van anti-aging huidverzorgingsmerken behoren.
Aqua Mineral ™ staat in de voorhoede van cosmetica, combineert de kracht van hoogwaardige ingrediënten met innovatief onderzoek, voedt uw huid en stelt u in staat om de effecten van tijd te trotseren.

Voor uw persoonlijke advies en bestellingen surf naar www.aquamineral.nl
of bel +31 (0)6-52602870

Agenda

Ook dit jaar organiseert WSM Spanjeveer maatjesfestival. Iedereen is welkom op zaterdag 23 en zondag 24 juni.
Bereikbaarheid met de auto: Spanjeveerstraat 1A, 9042 Mendonk
met de boot: Moervaart 3,3 km van kanaal Gent-Terneuzen

Info en reservatie via roos.depoortere@skynet.be of 0479/44.88.89

NIEUWPOORT
INTERNATIONAL BOAT SHOW

De **Nieuwpoort International Boat Show**
een prachtige keuze uit nieuwe jachten
en 2de handsboten te water en op de kaai.
Een unieke gelegenheid om alles omtrent watersport te ontdekken en beleven!

Nieuwpoort International Boat Show
présente un choix prestigieux de bateaux
neufs et d'occasion à flot et sur quai.
L'occasion unique pour vendre ou acheter un bateau et du matériel neuf.

Oostende - Ramsgate -Oostende

May 10th - 12th 2018

Second Event
off the 2018

INDUMAR INSURANCE

ON OPEN NOORDZEE KAMPIOENSCHAP ZK
windenwatersport.vlaanderen

Open to IRC and CR

WIN A
SPINNAKER(1)

IN A RAFFLE BY RACING IN
OOSTENDE - RAMSGATE
AND/OR
RAMSGATE - OOSTENDE

WITTEVRONGEL SAILS · NORTH SAILS · HALSEY UK SAILMAKERS

(1)SEE RAFFLE RULES IN THE NOTICE OF RACE

Royal North Sea Yacht Club & R.T.Y.C. www.rnsyc.be info@rnsyc.be

Europacup Laser 2018

Laser standard - Laser Radial Woman - Laser Radial Man -
Laser 4.7 Men and Laser 4.7 women

VAN LAER SAILING

Royal North Sea Yacht - Ostend - Belgium

May 18th-20th 2018 www.rnsyc.be info@rnsyc.be