

Texel Vlieland

20 juni 2025



De gelopen route tussen Texel en Vlieland

Wereldwijd worden er per jaar meer dan duizend toernooien voor tennisprofessionals georganiseerd. Vier prestigieuze toernooien springen eruit, de klassiekers, grandslams genaamd. Daartoe behoren de Australian Open, Roland Garros, Wimbledon en US Open. Binnen deze vier is voor de meeste mensen Wimbledon de meest prestigieuze.

In de wadloopwereld is er ook sprake van klassiekers. Er zijn tien klassieke wadlooptochten: Texel – Vlieland, Vlieland – Richel, van het vaste land naar Griend, Terschelling, Ameland, Engelsmanplaat, Schiermonnikoog, Simonszand, Rottumerplaat, Rottumeroog. Waarbij vermeld moeten worden dat, op dit moment, het niet mogelijk is om Simonszand te bereiken en dat Rottumeroog en Rottumerplaat verboden gebied is geworden. Deze tochten kunnen in beide richtingen worden gelopen. Van de tien is voor velen de meest aansprekende Texel – Vlieland.

Texel – Vlieland werd voor het eerst volbracht in 1962 door twee monumenten in de wadloperij; Jaap Buwalda en Jan Abrahamse. Toen weliswaar in twee openvolgende delen, gebruikmakend

van een boot (waarin ook hun proviand lag) die zij de hele weg meesleurde om te kunnen overtuigen. Een prestatie van wereldformaat; in het pre-digitale tijdperk (dus met zeer beperkte informatiebronnen) met zware kleding, lopend op kompas en met een peilstok. De tocht werd in 19 uur volbracht.

Een jaar later liep een groep van elf wadlopers, onder leiding van Schortinghuis, dezelfde tocht, gebruikmakend van overvloedingsstoelen: een stoel gemaakt van bamboestokken en netten, om tijdens de vloed droog te blijven en toch contact met de wadbodem te behouden.

Tien jaar later werd de tocht voor het eerst zonder overfloeding gelopen. De drie wadlopers; de Jongh, Langenberg en Lakeman liepen, onder uiterst gunstige omstandigheden, net binnen 7 uur van Texel naar Vlieland. In het artikel over deze tocht wordt voor het eerst gesproken over hardlopen over het wad. En er wordt vermeld: het wereldrecord op deze afstand van 30 km, werd nu van 18½ uur teruggebracht naar 6 uur en 58 minuten.

In 1985 werd de oversteek voor het eerst solo gelopen door Lammert Kwant.

De eerste vrouw, Ria de Vries, liep in 2004 van Texel naar Vlieland.

Zelf liep ik samen met Kees Rodenburg in 2009 voor het eerst van Texel naar Vlieland. Onder matige omstandigheden liepen wij de oversteek in 8 uur.

Tijdens de laatste week van april in 2010 waren er uitzonderlijk goede getijden. Voor Eduard Verhoef en Kees Wevers, die gezamenlijk de tocht in 2003 voor het eerst liepen, het sein voor een snelle oversteek. Op zondag 25 april liep Verhoef, tijdens zijn 5^e Texel- Vlieland, een recordtijd van 6 uur en 45 minuten. En op woensdag 28 april scherpte Kees Wevers, bij zijn 4^e Texel-Vlieland het record aan naar 6 uur en 23 minuten.

In 2011 liep Sietse Bouma, die de tocht voor het eerst samen met zijn vader Ypke in 2002 liep, samen met zijn broer Folkert Bouma de tocht in een recordtijd van 5 uur en 30 minuten. Dit kregen zij voor elkaar door delen van het traject hardlopend af te leggen. Ik weet dat Sietse over een goede conditie beschikt. Tijdens mijn eerste oversteek van Zwarte Haan naar Terschelling in 2008 was hij één van de gidsen. De tocht naar Terschelling is een zware tocht, maar aangekomen op Terschelling vervolgde hij hardlopend, waar iedereen de bus pakte, zijn weg van Oosterend naar de boot, die in de haven van Terschelling West lag. Een traject van 15 km.

In 2014 liepen vijf marathonlopers, Martin Baptist, Pierre Bonnet, Jeroen Smits, Martien Witte en Tjibbe Stelwagen in 4 uur en 47 minuten van Texel naar Vlieland. Zij introduceerden hierbij de term “Wadletiek”: hardlopen over het wad.

Tijdens de oversteek van Texel naar Vlieland in 1972 wordt er voor het eerst gesproken over een wereldrecord. Om een keer in het bezit te zijn geweest van een wereldrecord geeft voor veel sporters extra glans aan hun carrière. Denk aan mondiale sporten zoals atletiek en zwemmen. Namen in het verleden als Fanny Blankers-Koen en recentelijk Sifan Hassan en Femke Bol in de atletiek. En Pieter van de Hoogenband en Inge de Bruijn bij het zwemmen. Andere bekende namen zijn Sven Kramer en Irene Wüst bij het schaatsen. Internationaal kent bijna iedereen Eddy Merckx en Usain Bolt. Alle sportkampioenen die ook in het bezit zijn van een wereldrecord.

Een keer in bezit te zijn van het wereldrecord op de meest klassieke afstand Texel – Vlieland heeft mij geprikkeld. Het sluimerde al lang in mijn achterhoofd maar in 2022 begon het meer te leven. Door mijn toenemende leeftijd kwam ik meer in aanraking met lichamelijke ongemakken. Na de eerste twee à drie decennia van je leven, neemt de belastbaarheid van het lichaam geleidelijk af. Het herstel duurt langer, de explosiviteit van de spieren neemt af, de pezen krijgen meer moeite om de trekkrachten op te vangen, de flexibiliteit van de gewrichten vermindert, de conditie wordt geleidelijk aan iets minder. Persoonlijk kreeg ik te maken met astmatische klachten. Kortom de tijd begint wat meer te dringen: hoelang blijf ik nog fit?

Voor een recordpoging zijn een aantal voorwaarden vereist: bekend zijn met het terrein, een goede conditie, het juiste getijde, een optimaal weer en een sterke mentale gesteldheid.

Conditioneel: Delen hardlopen over het wad is mij ook niet onbekend. Bij lange tochten van Schiermonnikoog naar Rottumerplaat (38 km) en van Schiermonnikoog naar Horsbornzand (51 km) heb ik delen hardgelopen. Sport vanaf mijn tiende 3/week, waarbij ik de laatste tien jaar wekelijks een trailrunning op de Utrechtse Heuvelrug doe.

Terreinkennis: Ik heb vier keer eerder de oversteek van Texel naar Vlieland gemaakt en drie keer de oversteek van Vlieland naar Texel. Hardgelopen vanaf de Schorren tot net voorbij de Binnen Breesem daar waar het droogvalt. Een verkenning vorig jaar op Vlieland van de Ketels viel door de slechte waterstanden in duigen. Op 27 mei 2023 heb ik de meeste kennis van de Ketels opgedaan. Die zaterdag liep ik samen met Kees Rodenburg binnen een etmaal van Texel naar Vlieland en terug van Vlieland naar Texel. Op de heenweg waren de omstandigheden extreem gunstig en had ik de tijd om te onderzoeken of het loont om bij de Ketels af te snijden. De afstand die minder is bij het afsnijden weegt niet op tegen het lopen door dieper water en de plakkerige delen die ertussen liggen.

Getijden: In 2023, 2024 en 2025 waren er een aantal astronomisch gunstige getijden in combinatie met het tijd van het jaar. Eenmaal had ik een sociale verplichting die voor mij belangrijker was, alle andere keren waren de weersomstandigheden de spelbrekers.

Weer: De luchtdruk is met 1027 goed, met een temperatuur tussen 15 en 20 C is het niet te warm, de wind uit OZO kracht 3 komt uit de goede richting en de watertemperatuur van 19C geeft minder kans op kramp bij het lopen in een korte broek.

Mentaal: de afgelopen maand ben ik regelmatig op het wad geweest. Wat mij behalve een goed gevoel in de benen ook een goed gevoel in het hoofd geeft. Twee weken geleden heb ik een week in de bergen van de Vercors in Frankrijk gelopen. Ik de natuur sliep ik in een tent. Van de zeven looppdagen heb ik één uur bereik met mijn telefoon gehad; kortom mijn hoofd is goed leeg. En ik leg mij zelf geen druk op. Stap erin met de instelling; ik kijk hoever ik kom, anders is het een goede verkenning.

Het is donderdag 19 juni. Afgelopen weekend ben ik terug komen rijden uit Frankrijk na een week in de bergen te hebben gewandeld. Zondag 15 juni jl. alle materialen schoongemaakt en mails doorgenomen. Van maandag tot en met woensdag maak ik altijd lange werkdagen. Woensdagavond zie ik dat de getijden voor het wadlopen op donderdag en vrijdag gunstig zijn en is het weer redelijk goed. Waarbij vrijdag 20 juni als meest gunstige uit de bus komt. Donderdagochtend kijk ik nogmaals en besluit om vrijdag een poging te gaan ondernemen. Logistiek bekeken is deze dag ongunstig. Je kunt immers niet gebruik maken van "de Vriendschap", de boot die vaart tussen Texel en Vlieland. Vrijdagochtend moet ik vroeg vertrekken, wat mij noodzaakt om donderdagavond al naar Texel te gaan. Een ander logistiek punt: de boot van Vlieland naar Harlingen vaart laat in de middag. Vervolgens moet ik met drie verschillende bussen de verbinding naar Den Helder maken. Daarna met de boot de overtocht naar Texel maken. En met openbaar vervoer naar de Schorren te geraken. Om dan vervolgens weer direct met mijn auto naar de boot te rijden. Ik besluit om mijn auto in Den Helder te parkeren zodat ik bij late aankomst altijd nog naar huis kan reizen. Dit is alleen mogelijk als ik op Texel kan overnachten en iemand mij in de ochtend naar de Schorren wil brengen: Jan biedt mij uitkomst. Ik kan zelfs mijn meegenomen slaapzak bij hem achterlaten zodat ik minder ballast bij mij hoeft mee te dragen tijdens mijn tocht.



Voor de start bij de dijk



Zicht bij de Schorren bij aanvang

Om 06.30 stap ik bij Jan in de auto. Hij brengt mij naar de dijk vlakbij de Schorren. De zon schijnt en de temperatuur voelt prettig aan. Op de dijk vraagt Jan aan mij: “Hoe vind je dat het erbij staat?” Ik werp een blik op het water en zeg: “Valt mij eigenlijk een beetje tegen. Ik had verwacht dat er minder water zou staan, dat het water verder teruggetrokken zou zijn”. Het deel dicht bij de dijk staat droog maar even verder op is het water duidelijk aanwezig. Jan, die mijn back-up is mocht er iets misgaan, maakt een foto van mij. Ik check of ik alles bij mij heb en loop verder op de dijk naar het noorden. Doe stretchoefeningen, mijn regenjas uit en druk de stopwatch van mijn horloge in. Langs de verbodsborden loop ik naar het noordoosten om op de hoge rug die vanaf de Schorren naar het oosten gaat mijn track te vervolgen in de richting van de Binnen Breesem. Halverwege staat de meetinstallatie van het NIOZ, een ideaal richtpunt.



In de verte de meetinstallatie van het NIOZ

Net voorbij dit punt voel ik een licht steekje in mijn kuit. Op zich niks bijzonders behalve als ik iets besef. Ik besef namelijk dat ik één ding ben vergeten! Namelijk, mijn steunkousen aantrekken. In mijn familie zijn veel problemen met hart en bloedvaten. Bij mij uit zich dat door doorbloedingsproblemen in de kuit bij het rennen bij inspanningen langer dan twee uur. Dus nu na een dik half uur stelt dit steekje niks voor, maar ik besef wel dat ik de steunkousen nog aan moet trekken. Ik denk er verstandig aan te doen om dit bij de Binnen Breesem te doen op het moment dat ik door het water moet gaan. Daar aangekomen loop ik eerst scheenbeendiep en later kniediep door de geul. Aan de overzijde trek in mijn schoenen uit om de steunkousen, die diep in mijn rugzakje zitten, aan te trekken. Dit is geen heel eenvoudige handeling, met name het deel waarbij ik de strakke kous over de enkel/hak moet trekken waar weinig ruimte is en duurt vijf minuten. Dan volgt het deel langs de uitslopers van het Foksdiep en Gasboeiengat met harde ondergrond wat zich uitstekend loont voor het hardlopen. Twee minuten loop ik op mijn schema achter als ik arriveer bij het deel waar altijd water staat. Ik heb een schema gemaakt met 4.37 uur als richttijd, tien minuten sneller dan het record. Zo lang als ik kan blijf ik hardlopen. Als het water tot bovenzijde scheenbeen rijkt schakel ik over op een looppas. Het kost anders te veel energie en kracht om snelheid te blijven houden. Energie die ik in een later stadium goed kan gebruiken. En een mooie gelegenheid om mijn eten en drinken weer aan te vullen, met spullen die ik al lopend uit mijn rugzak haal.

Na een half uur lopen kom ik in een zone met een lagere waterstand. Deze nodigt uit om te gaan hardlopen, maar weldra voel ik verkrampingen in mijn kuit. De kracht om de benen steeds uit het water te trekken, de voeten boven het water voorwaarts te verplaatsen voor de volgende stap is net te veel. Jammer maar ik moet luisteren naar mijn lichaam. Zodra ik weer wandel verdwijnen de krampen. Even verderop geraakt het water net boven de enkeldiep en probeer ik het weer. Dit keer zonder negatief resultaat. Ik kan weer vaart maken. Het enige nadeel is de aanwezigheid van zeewier en plassen in dit gebied. De hoeveelheid zeewier is meer dan tien jaar geleden, maar minder dan twee jaar terug. Met een gestage draf loop ik langs de uitlopers van het Engelsche Vaarwater in de richting van de Ketels.



Zeewier en plassen langs de uitlopers van het Engelsche Vaarwater

De Ketels die volgens mij verder doorlopen naar het oosten en dieper zijn uitgesneden dan in de vroegere jaren van de oversteek tussen Texel en Vlieland. Ondertussen loop ik voor op mijn geplande schema. In het schema heb ik op het einde nog enige ruimte opgenomen. Dat ziet er goed uit en voelt goed. Ik ben een type van dat de wedstrijd pas gewonnen is na het laatste fluitsignaal. En waak dus voor overmoed. Vlieland komt steeds beter in zicht. De temperatuur neemt toe, maar is nog steeds aangenaam. Ik blijf mijn vocht aanvullen. Het kost mij moeite om mijn laatste drinkfles onderuit mijn rugzakje te halen. Daardoor let ik minder op mijn GPS en loop iets oostelijker dan gepland. Met als gevolg dat ik door kniediep water moet waden bij het deel wat ik Ketel V noem. Vervolgens loop ik om de Ketels IV, III en II en ga van daaruit loodrecht op het land af. De benen zijn moe, maar voelen toch nog goed aan. Ondanks dat de ondergrond licht geribbeld is lukt het mij om in een gestaag te blijven doorlopen. Het hoge duin aan de zuidzijde van de Kroon's Polders Vlieland is het einddoel. Net voordat ik aan land ga, ligt er een wat glibberig deel met een kleine geul. Vervolgens loop ik een klein deel door het gras en als ik op het voetpad sta druk ik op de stopwatch van mijn horloge. Deze geeft 4.15 uur aan. Missie geslaagd en eigenlijk meer dan geslaagd; deze tijd had ik niet verwacht. Voor even ben ik "wereldrecordhouder". Al is het maar voor één dag, dat maakt mij niet uit. Ik loop het hoge duin op en geniet na uitkijkend over het wad en met een blij gevoel. Texel – Vlieland werd voor het eerst gelopen tijdens mijn geboortjaar en nu zit ik hier met, naar alle waarschijnlijkheid, dezelfde glimlach als Jaap Buwalda en Jan Abrahamse destijds.



Aangekomen op Vlieland

Op de weg om terug te komen bij mijn auto die in Den Helder staat, heb ik genoeg tijd om mijn tocht te analyseren. Mijn conclusie is: ik verwacht dat dit record weldra wordt verbroken met een tijd van onder de vier uur.

Ben Verbree.