

## **HITTEGOLF**

Tijdens de hittegolf is het in mijn kamers éénmaal boven de 30 graden geweest. Mijn geheime wapen tegen de warmte is een zeebad aan het stille naaktstrand bij Castricum aan Zee rond acht uur in de morgen. Om vier uur uit de veren en na reiniging van broedertje lichaam, pilletje zus, druppeltje zo plus thee en een geroosterde vezelrijke tarwe-rogge boterham met jong-belegen kaas ga ik om vijf uur de deur uit op weg naar de halte Elandsgracht van ons aller vervoersbedrijf. En ja hoor om twaalf over vijf rijdt de op twee na laatste nachtbus richting centraal voor. Meestal ben ik de enige passagier en scheurt de bus in sneltreinvaart via Rozengracht en Nieuwezijds naar de achterkant van CS.

Echt druk is het nog niet in de brandschone blinkende centrale hal, de enige figuranten in dit eigentijdse universeel decor zijn verlaatte doorgezakte jeugdigen uit eigen land en enige her en der verspreide toeristen. De bewaking is zeer dominant aanwezig en koffie kan al gekocht worden. Om 5:43 gaat mijn sprinter richting Alkmaar van perron 8a en om 6:17 arriveer ik in Castricum.

Na een wandeling van zo'n anderhalf uur door eerst een eikenbos en daarna een open duinlandschap met in het verschiet de witte ondergescheten bomen van diverse aalscholver kolonies bereik ik de voet van het laatste duin. Van de blanke top scheiden mij meer dan honderd treden van houten balken in rul zand. Deze laatste hindernis wordt uiterst traag en nu – na zo'n 10 keer – zonder onderbreking al tellend genomen. Eenmaal boven kan de Noordzee in ogen-schouw genomen worden. Dan zo snel als nog mogelijk naar beneden het verlaten strand op en enige meters voor de vloedlijn kleertjes uit en naakt de branding in.

Na dit zeebad een korte wandeling naar Castricum aan Zee alwaar koffie in de Deining en om 9:30 de eerste bus naar Castricum Station en om 10:30 arriveer ik bij CS.

Morgen mag ik weer maar dan wat later, door dat bos wil ik wandelen als het al wat lichter is.