

De Elbro Delta (Costa Brava)
is een van de grootste
wetlandgebieden van Spanje

Grijze winter? Pak wat licht

Overwinteren. Iets voor pensionado's, toch? Ja. En nee: want ook jij kunt je voordeel doen met de Spaanse winterzon. Een paar weken licht vangen in de winter verlicht je gemoed direct én doorbreekt die grauwe grijze winterperiode in ons land.

TEKST EN BEELD: PETRA SCHOOTEN

Schrikken: de herfst van 2023 was de op een na natste ooit. December en februari waren heel somber met maar liefst de helft minder zomeren dan normaal. Ook de lente van 2024 ging de boeken in als een van de natste ooit. Geen feiten waar je vrolijk van wordt. We doen er nog een schepje bovenop: het aantal dagen met extreme neerslag in Nederland is de afgelopen zeventig jaar met 85 procent gestegen. En de hoeveelheid regen die er valt is sinds 1950 met maar liefst 26 procent toegenomen (bron: Kennisportaal Klimaatadaptatie). Je zou er depressief van worden. Zeker als je last hebt van een winterdip. Want regen betekent grauwe lucht en donkere dagen, dus minder licht. Bovendien is winterdaglicht minder krachtig en valt de schemer in het najaar al vroeg in.

Licht is noodzaak

Zit je hele dagen op kantoor, dan kom je in december en januari nauwelijks met daglicht in aanraking. Knap ongezond, zegt **Ybe Meesters (59)**, klinisch psycholoog en voormalig hoofd van de polikliniek Winterdepressie in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG): "Via licht dat in je ogen schijnt, krijgt je biologische klok een seintje dat het dag is. Er wordt endorfine aangemaakt, ook wel het gelukshormoon genoemd. Dat zorgt voor een beter humeur, maar speelt ook een rol met betrekking tot je energiehuishouding, slaapbehoefte, eetlust én libido. Zodra het donker wordt, maakt het lichaam melatonine aan en krijgt je biologische klok het signaal dat het tijd is om te gaan slapen. Van gebrek aan voldoende daglicht raakt je bioritme in de war en je hormoonhuishouding van slag."

Winterblues

In Nederland lijdt zo'n drie procent van de bevolking aan een winterdepressie en ruim 1,4 miljoen mensen heeft volgens Meesters

last van de mildere 'winterblues'. "De symptomen spelen in het najaar op en zijn te vergelijken met die van een reguliere depressie: somberheid, vermoeidheid en moeite met het ondernemen van activiteiten." Lichttherapie door middel van een daglichtlamp is volgens Meesters de meest voorkomende behandelingsmethode tegen deze seizoensgebonden depressie. En dan het liefst in combinatie met sport. "Maar een paar weken of langer overwinteren onder de Spaanse zon is een stuk aangenamer. En het mooie: die overvloed aan licht werkt, eenmaal terug in koud en guur Nederland, zeker nog een tijd door."

Uit onderzoek van het INE – de Spaanse variant op ons Centraal Bureau voor de Statistiek – blijken van alle Europeanen de Nederlanders de fanatiekste overwinteraars. Zin-coördinator **Petra Schooten (59)** – gezoegd met de winterblues – woonde vijf jaar in Spanje: "Ik kon de klok – of beter gezegd: de kalender – erop gelijkzetten. Anderhalve maand voor de wintertijd inging, werd ik humeurig, voelde ik me lasteloos, kreeg ik last van vreetbuien en vloegen de kilo's eraan. Waar ik dan nog chagrijniger van werd." Naar buiten gaan, adviseerde de huisarts. Liefst in de ochtend, want dan is de lichtintensiteit het sterkst. "Maar krijg jezelf maar eens zover wanneer het met bakken uit de hemel valt. Erg sportief was ik niet, dus kwam er een hond." Geen excuses meer. Nu moest ze wel, door weer en wind. Petra: "Driemaal daags een loopje hulp. Een beetje. Maar mijn winterdip smolt pas echt als sneeuw voor de zon toen ik in 2016 met mijn man en dochters naar Spanje emigreerde."

5X OVERWINTEREN AAN DE SPAANSE COSTAS

Een rijke cultuur, een overheerlijke keuken, adembenemende natuur, parelwitte stranden, bruisende steden, authentieke dorpen, aangename temperaturen en minstens vijf ▶

Die overvloed aan Spaans licht werkt, eenmaal terug in koud en guur Nederland, zeker nog een tijd door



Hotel Alfonso XIII in Sevilla is het duurste hotel van Spanje. In dit hotel hebben Willem-Alexander en Máxima hun eerste date gehad

5x DE KRACHT VAN ZONLICHT

De meeste mensen voelen zich blij en gelukkig als ze de zon zien en voelen op hun huid. Het licht van de zon doet ons dus goed, maar heeft ook een minder lichte kant: smeer je wel goed in. Dit is, letterlijk, de kracht van zonlicht:

1 BOOST VITAMINE D

Door zo'n vijftien tot dertig minuten in de zon te zitten, maak je al meer vitamine D aan dan dat je dagelijks via je voeding binnenkrijgt. En vitamine D is belangrijk, want het versterkt je immuunsysteem, beperkt botontkalking en houdt je spieren sterk.

2 BLOEDDRUKVERLAGER

Blootstelling aan zonlicht verlaagt de bloeddruk en verhoogt de bloedstroom: gunstig voor ons cardiovasculaire systeem.

3 VOOR SOEPLE GEWICHTEN

Mensen die bij koud weer snel last hebben van gewrichtspijn, zoals reumapatiënten of mensen met artrose, kunnen baat hebben bij wat extra zon op hun lijf.

4 TEGEN HUIDAANDOENINGEN

Sommige huidaandoeningen, zoals psoriasis, viltigo en eczeem verbeteren door de werking van uv-stralen op de huid.

5 MAAR OOK...

Uv-stralen zijn een veroorzaker van huidkanker. Belangrijk dus dat je je huid beschermt tegen verbranding. De winterzon heeft volgens Stichting Melanoom zelfs een hogere dosering schadelijke straling dan de zomerzon.



De Costa Blanca

Typisch Spaanse winterslucht in Jérez, Costa Blanca

Valencia



maanden per jaar aangename temperaturen. Vooral het gebrek aan zonlicht is reden voor veel – en steeds meer – landgenoten Nederland in de herfst en/of winter tijdelijk te verruilen voor een leven onder de Spaanse zon. Barcelona, Valencia, Málaga en Sevilla staan in de top tien van overwintersteden. Petra en haar gezin woonden vijf jaar in het zuiden van Catalonië. "Hoewel het aan de Costa Daurada van november tot februari best fris kan zijn en veel waait, schijnt de zon gemiddeld zes uur per dag. Vooral in de Ebro Delta is het licht in de winter sprookjesachtig mooi. Dan wil je wel naar buiten." Hoe zuidelijker je gaat, hoe warmer het wordt. Een citytrip is natuurlijk heerlijk voor een lang weekend of een midweek. Maar wil je langer genieten, dan zijn volgens Petra dit de vijf costa's waar je met gemak enkele weken of langer kunt genieten van aangename temperaturen en een overvloed aan zonlicht.

1 COSTA BLANCA DE WITTE KUST

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie heeft de Costa Blanca het gezondste klimaat op aarde. Met dank aan een gemiddelde jaartemperatuur van 24 graden en de zon die maar liefst 320 dagen per jaar schijnt, is deze regio een van de beste overwinterbestemmingen in Spanje. De Costa Blanca dankt haar bijnaam aan de prachtige 'witte' zandstranden – afgewisseld met woeste kliffen en verborgen baaien, authentieke witte dorpjes en duizenden amandelbomen die in februari en maart de Jalonvallei wit-zachtroze kleuren. Het drukke Benidorm – het Manhattan van Spanje – is van oudsher de plek waar Nederlanders overwinteren. Authentiek is Alicante. Deze stad werd gesticht in de Romeinse tijd en later veroverd door de Moren. Casco Antiguo – het relatief kleine historische centrum – staat vol middeleeuwse bouwwerken. Wandel ook

Sevilla is met een gemiddelde dagtemperatuur van 18,7 graden Spanjes warmste stad

zeker een keer door de geplaveide straten van het pittoreske witte dorp Altea naar de blauwe koepliek van Virgen del Consuelo en geniet van een panoramisch uitzicht over de Middellandse Zee. Het historische stadje Jávea (Xàbia) wordt ook wel het Ibiza van het vasteland genoemd. Het historische centrum, de relaxte sfeer, de mooie stranden, de hippe restaurants en beachclubs maken deze kustplaats tot een ware hotspot. Eén nadeel: kijk niet op de van de 'Nederlandse' prijzen. Onvergetelijk is de fiets- en autoroute Ruta de los Miradores de Jávea, die langs de mooiste uitzichtpunten voert. Bezoek ook zeker de Granadella, volgens velen een van de fraaiste baaien van Spanje.

Aan de wandel, op die fiets

Wandel je graag? Ook dan zit je aan de Costa Blanca goed. De regio telt maar liefst vijf natuursparken. De Penyal d'Irac is een berggebied op het schiereiland ten oosten van de plaats Calpe. Je hebt er een mooi uitzicht over twee parken en er is een klein vogelreservaat. Het Parque Natural del Carrascal de la Fuente Roja ligt onder de Serra Mariola; hier kun je mooie wandelingen maken of mountainbiken. Bij de stad Elche ligt de botanische tuin Jardín Huerto del Cura, een oase van palmbomen. Uit de zoutmieren in Parque Natural Salinas de Santa Pola wordt tot de dag van vandaag nog zout gewonnen. Lagunas de la Mata y Torrevieja, het veendorp gelegen meer van Torrevieja, heeft volgens de lokale bewoners een helende werking. Je vindt hier dan ook veel gezondheidscentra, therapeutische praktijken en thermen.

2 COSTA CÁDIZ DE WARME KUST

Met een jaarlijks gemiddelde van negentien graden en meer dan drieduizend zonnuren per jaar doet de Costa Cádiz ('de warme kust')

haar naam eer aan. De 250 kilometer lange kuststrook ten zuiden van de Costa Blanca loopt van El Mojón tot Águilas. Deze regio is relatief rustig en vaak nog voordeliger dan andere costa's. Hoewel het typisch Spaanse stadje San Pedro del Pinatar en het Mar Menor in het noordelijke puntje van de Costa Cádiz liggen, wordt het toch gezien als het noerliefs hart van deze strook aan de Middellandse Zee. Grote trokpleister is de binnenze Mar Menor, met een oppervlakte van 180 vierkante kilometer de grootste zoutwaterlagoon van Europa. In deze best wel groene regio wordt ook wijn verbouwd en je vindt hier enkele van de meest prestigieuze golfbanen van heel Spanje. Ook feesten en festivals worden aan de Costa Cádiz bij voorkeur groots aangepakt. Het jaarlijkse jazzfestival in Cartagena duurt bijvoorbeeld van eind oktober tot begin december. En de paasprocessie in Murcia staat te boek als een van de meest faneuze van het land.

3 COSTA DEL SOL DE ZONNEKUST

Van alle toeristen die naar Spanje gaan, boekt dertig procent een ticket naar de Costa del Sol. In de warmste regio van Spanje schijnt de zon meer dan 320 dagen per jaar. 's Zomers stijgt het kwik tot veertig graden, in de winter schommelt de temperatuur aan de Zonnekust tussen de zeventien en twintig graden. Mede door de lage ligging, op slechts twintig meter boven zeespiegel, is Sevilla met een gemiddelde dagtemperatuur van 18,7 graden Spanjes warmste stad. Een nadeel, Sevilla ligt niet aan zee. Heb je het strand nodig om dat echte vakantiegevoel te ervaren, dan zijn het decadente Marbella en de populaire badplaats Torremolinos aanraders. Málaga ligt ook aan zee, al is dit eerder een stad dan een badplaats. Een ware kerstliefshebber? Dan moet je naar Málaga: elk jaar investeert de gemeente 1,4 miljoen ▶

Overwintertips

Wist je dat...

- je maximaal zes maanden aangesloten mag overwinteren in Spanje? Wie langer dan 183 dagen in Spanje verblijft wordt als resident of ingezetene beschouwd.
- Nederlanders van de wet maximaal acht maanden per kalenderjaar in het buitenland mogen verblijven?
- je tijdens het overwinteren in Spanje verzekerd bent van zorg naar Nederlandse maatstaven? Je Nederlandse zorgverzekering vergoedt kosten voor medische zorg, ook in het buitenland. Houd er wel rekening mee dat de vergoedingen nooit hoger zijn dan de bedragen die zorgverleners in Nederland in rekening mogen brengen. Het kan dus zo zijn dat een privékliniek deels voor eigen rekening is.
- De meeste reisverzekeringen geldig zijn voor vakanties met een maximum van 45 dagen? Ga je een langere periode aaneengesloten overwinteren, dan kan aanvullen de dekking nodig zijn.



De Costa Tropical dankt haar naam aan de tropische vruchten die hier worden gekweekt: mango, avocado, banaan en papaja

Winstpakket: twee uur langer licht

Misschien is het je al eens opgevallen: door de geografische ligging en de tijdzone wordt het in Spanje – in vergelijking met Nederland – in de zomer eerder donker maar blijft het in de winter tot wel twee uur langer licht. Zo valt in Nederland op 21 december de duisternis al in om 16.30 uur, in Barcelona pas om 17.25 uur en in Málaga om 18.05 uur. En 's morgens komt de zon in Spanje ook nog eens eerder op: in Barcelona om 8.14 uur en in Málaga om 8.27 uur terwijl we in Nederland tot 8.46 uur moeten wachten tot de zon zich laat zien. In vergelijking met Nederland is het hartje winter aan de Costa del Sol maar liefst twee uur langer licht. Tel uit je winst.

¿Cuanto cuesta?

Buiten de schoolvakanties zijn de tarieven voor vluchten, auto- en camperverhuur, campings, hotels en appartementen in Spanje in het laagseizoen vaak lager dan in de zomer. Soms is het leven in Spanje goedkoper. Voor betaalt je nog € 1,50 voor een koffie? Of € 12 voor een menu del día inclusief wijn? Dus heb je de mogelijkheid: reis naar de Spaanse zon. Er wacht je een warm welkom!

euro in keursverlichting. Het aftellen naar het ontsteken van de 1.350.000 lichtpunten in Calle Larios en vijfthonderd andere straten vindt dit jaar plaats op vrijdag 29 november om zeven uur 's avonds. In het authentieke vissersdorp Nerja vind je nauwelijks hoogbouw maar smalle straatjes met traditionele huizen met witte gevels, versierd met bloemen. Bijzonder zijn ook de druipsteengrotten Cueva de Nerja, waar je naast archeologische vondsten ook twintigduizend jaar oude muurschilderingen kunt bewonderen. Tot slot is de Costa del Sol een perfecte uitvalsbasis om de prachtige steden van de Gouden Driehoek te bezoeken: Granada – Córdoba – Sevilla. En heb je zin in winters vermaak? Op de bergkanten Sierra Nevada kun je skën. En heb je vanaf de skijolies nog altijd zicht op de azurblauwe Middellandse zee.

4 COSTA TROPICAL DE TROPISCHE KUST

Aan de Costa Tropical – ook wel Costa Granadina genoemd – in de regio Granada, schijnt de zon altijd. Of nou ja, in elk geval meer dan driehonderd dagen per jaar. De gemiddelde jaartemperatuur ligt hier rond de 21 graden. Met dank aan de bergen van de Sierra Nevada, die de koude luchtestroom tegenhouden. Costa Tropical dankt haar naam aan de tropische vruchten die hier volop worden gekweekt: mango, avocado, banaan en papaja, je plukt ze zo van de boom. Highlight is de zestig kilometer lange Ruta del Sol y del Vino, die twaalf beroemde witte dorpjes met elkaar verbindt. (Alleen nog even bepalen wie 'de Bob' wordt.) Het witte dorp Frigiliana werd meer dan eens uitgeroepen tot mooiste dorp van Spanje en is bekend vanwege het jaarlijkse bloemenfeest in de zomer. Maar ook in winter vieren ze hier fantastische fiestas. Zo geniet je in de week rond Día de San Sebastián (30 januari) van indrukwekkende processies, vuurwerk,

muziek en dans. Let op: Frigiliana is een bergdorp. Dat betekent dat er naast veel trappen ook aardig wat steile hellingen zijn. Via een doolhof van goed onderhouden straatjes bereik je na een pittige klim Mirador de Frigiliana. Vooral tijdens zonsondergang is het uitzicht over het dorp en de tropische kust meer dan spectaculair. Glas cava in de hand nemen en niets meer aan doen.

5 COSTA DE LA LUZ DE KUST VAN HET LICHT

Gouden tip voor iedereen die klaar is met het gure, natte Nederlandse winterweer: op nog geen driehonderd uur vliegen ligt Costa de la Luz, met driehonderd zonnemuren per jaar het best bewaarde geheim van Spanje. De 'kust van het licht' loopt vanaf surfparadijs Tarifa tot aan de Portugese Algarve en is de enige Spaanse kuststrook die grenst aan de Atlantische Oceaan. Denk: lage witte stranden – die door de weerspiegeling van de zon op het zeewater van de Atlantische Oceaan nog witter lijken, woestijnachtige duinen, groene heuvels en eeuwenoude, witte dorpjes zoals Vejer de la Frontera en Arcos de la Frontera. Bovendien heeft Andalucía, waar Costa de la Luz deel van uitmaakt, verschillende mooie vides: tot fietspad omgebouwde voormalige spoorlijnen waarover je in de wintermaanden heerlijk kunt toeren. Hoofdstad Cádiz in de gelijknamige provincie is een van de oudste steden van Europa en speelde een hoofdrol in de tijd van de ontdekkingsreizigers in de 16de eeuw. Columbus vertrok bijvoorbeeld vanuit deze stad op zijn reis naar Amerika. Huelva is een fraaie badplaats onder de drukte van de Costa del Sol. Doñana National Park een van de belangrijkste wetlands in Europa en een paradijs voor vogelliefhebbers. ■



Het dorp Vejer de la Frontera is met zijn witte huizen een van de vele pueblos blancos die je overal in Andalucía ziet