

**RUIGE
SPORTEN**



**SKIËN EN
SNOWBOARDEN**

Stephanie Turnbull

VOEL DE OPWINDING

Denk je dat je de vaardigheden, kracht en het uithoudingsvermogen hebt om te skiën of snowboarden? Lijkt het je wel wat? Met duizelingwekkende snelheid van steile hellingen omlaag zoeven? Lees dan verder...



In de verblindende zon over berghellingen omlaag skiën. Werkelijk een fantastische ervaring.

Neem de uitdaging aan

Stel je voor hoe spannend het is om over hard samengepakt ijs te glijden. Slippend door poedersneeuw of in bochten de berg afglijdend. Tegen een steile schans op en dan aan het einde de lucht in schieten. Wat denk je ervan? Snowboarding en skiën zijn echt extreme sporten!

SENSATIEZOEKER

Simone Origone (Italië)

PRESTATIE

Wereldsnelheidsrecord skiën:

252,4 kilometer per uur

WAAR EN WANNEER

Les Arcs, Frankrijk, 2014



Snowboarding werd uitgevonden door surfers. Ze pasten de surfplank aan. Zo konden ze over sneeuw in plaats van golven glijden!

EXTREEM NAAR WAAR

Een van de moeilijkste skipistes ter wereld is La Chavanette, in Frankrijk. Deze wordt ook de Mur Suisse genoemd. Hij is maar 1 kilometer lang, maar daalt een duizelingwekkende 331 meter. Om hier te skiën moet je een expert zijn.

Best wel zwaar

Racen over sneeuw op ski's of een board is moeilijk. Je hebt een goede uitrusting, uitstekende training en een bijzonder goed evenwichtsgevoel nodig. Je moet lichamelijk fit zijn en stalen zenuwen hebben. Je moet in staat zijn rustig te blijven in lastige situaties. En je moet niet bang zijn om te vallen!

KLEDING EN MATERIAAL

Als je van skiën of snowboarden wilt genieten, moet je je erop kleden. Je moet de juiste uitrusting kopen of huren. Dat is van groot belang als je warm en vrij van blessures wilt blijven.

Laag op laag

De temperatuur in de bergen is onder het vriespunt. Maar door inspanning word je warm. Kled je dus in enkele dunne lagen. Begin met warm ondergoed en eindig met een fleec jack. Daarover draag je een winddichte of gevoerde jas en een warme lange broek. Draag handschoenen en een muts. En ook een zonnebril om je ogen tegen sneeuw en zon te beschermen.



Ski's kiezen

Ski's zijn glad van onderen zodat ze goed glijden. De voorkant is iets omhoog gebogen.



Om te draaien prik je met scherpe metalen stokken in de sneeuw. Hoe langer je ski's, hoe sneller je gaat. Maar kies geen ski's die langer zijn dan jij zelf bent.

Hoge schoenen

Ski- en boardingschoenen zijn hoog en stijf. Ze beschermen je enkels als je bochten maakt. Zorg dat ze goed passen en niet schuren. Skischoenen zijn zo ontworpen dat ze goed vastklemmen op ski's. Maar ze laten gemakkelijk los als je valt.



Skischoen

Snowboardingschoen

Een board kiezen

Er zijn drie hoofdsoorten snowboard. Zij hebben allemaal bindingen die aan de schoenen moeten worden vastgemaakt.



Freestyle board: breed, licht, kort en flexibel. Beweegt en draait gemakkelijk. Prima voor beginners.



Freeride board: een stijver ontwerp dat stabiel is bij hoge snelheden. Het populairste board.



Alpine board: lang, smal en stijf. Het best voor snelle, ervaren boarders.

**EXTREEM
MAAR WAAR**

Elke jaar raken duizenden mensen gewond bij het skiën of snowboarden. Maar je kunt de kans op ernstig hoofdletsel sterk verkleinen. Draag daarvoor een helm.

RUIGE SPORTEN

SKIËN EN SNOWBOARDEN

*Kun jij het aan om met duizelingwekkende snelheid van steile hellingen omlaag zoeven?
Ben je niet bang voor een beetje kou?
Lees dan dit boek!*

Het beschrijft de uitrusting die je nodig hebt om te gaan skiën en snowboarden. En de vaardigheden die je moet ontwikkelen. Het vertelt ook hoe je deze uitdagende sporten veilig kunt doen.

Boeken in deze serie:



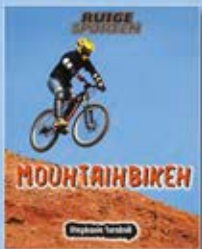
978-94-6175-421-9



978-94-6175-418-9



978-94-6175-417-2



978-94-6175-420-2



978-94-6175-422-6



978-94-6175-419-6

corona



9 789461 754226

www.arsscribendi.com