

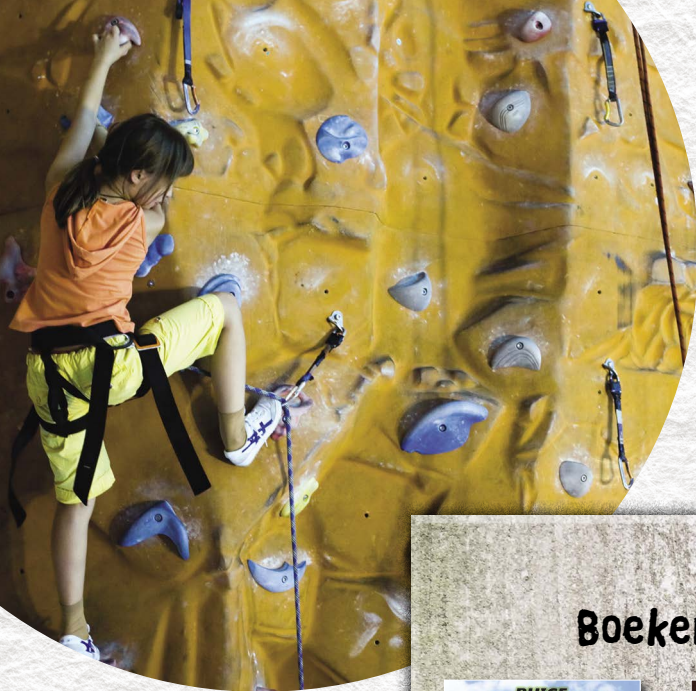
**RUIGE
SPORTEN**

E-BOOK

BERGBEKLIMMEN



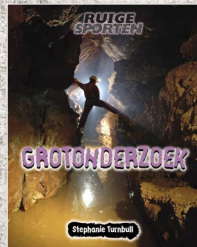
Stephanie Turnbull



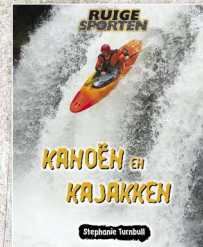
Boeken in deze serie:



HB 978-94-6175-421-9
EB 978-94-6175-679-4



HB 978-94-6175-418-9
EB 978-94-6175-678-7



HB 978-94-6175-417-2
EB 978-94-6175-677-0



HB 978-94-6175-420-2
EB 978-94-6175-676-3



HB 978-94-6175-422-6
EB 978-94-6175-675-6



HB 978-94-6175-419-6
EB 978-94-6175-674-9

Sommige woorden zijn **vetgedrukt**. Op bladzijde 22 en 23 lees je wat deze woorden betekenen.

INHOUD

A person is climbing a steep, reddish-brown rock face. The climber is shirtless, wearing dark shorts and a harness, and is secured by ropes. The background shows a coastal town with white buildings and a harbor with several boats under a clear sky.

Voel de opwinding 4

De juiste uitrusting 6

De juiste touwen 8

Zware training 10

Teamwerk 12

Klimmen in de winter 14

Rotsklauterpartijen 16

Slimme planning 18

Hoodgevall! 20

Woordenlijst 22

Meer weten 23

Register 24

VOEL DE OPWINDING

Denk je dat je de vaardigheid, kracht en het uithoudingsvermogen hebt voor bergbeklimmen? Houd je van inspanning, opwinding en extreme hoogtes? Lees dan verder...



Over de hele wereld zijn plaatsen waar je kunt bergklimmen. Vaak heb je er een fantastisch uitzicht.

Neem de uitdaging aan

Stel je voor dat je tegen een loodrechte rotswand opklimt. Dat je centimeter voor centimeter naar boven gaat. Met zere handen en zand tussen je tanden. Dat je wild zoekt naar voetsteunen in afbrokkelende spleten. Stel je voor dat je boven een afgrond bungelt. Dicht bij een ramp, totdat je jezelf op een smalle richel trekt. Bergbeklimmen vraagt het uiterste van je!

EXTREEM MAAR WAAR

De hoogste berg op aarde is de Mount Everest. Deze is 8848 meter hoog. Hij wordt elk jaar nog steeds zo'n tweeënhalve centimeter omhoog geduwd. Maar doordat hij ook voortdurend afslijt door **erosie**, blijft de berg even hoog.



Best wel zwaar

Ga geen berg beklimmen als je het nog niet goed hebt geleerd. Of zonder de juiste kennis. Denk er zelfs niet aan. Dat is veel te moeilijk en te gevaarlijk. Je moet fit zijn en hard trainen. Ook moet je goede teamgenoten vinden die mee willen klimmen.

Hoe meer je oefent, hoe ervarener je wordt. Je kunt dan zelfs de steilste bergketens beklimmen.

SENSATIEZOEKER

Adam Potter (Schotland)

PRESTATIE

Overleefde een val van 300 m van een berg met alleen kleine verwondingen.

WAAR EN WANNEER
Schotland, 2011