

RUIGE SPORTEN

E-BOOK

TREKTOCHTEN



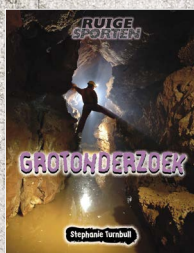
Stephanie Turnbull



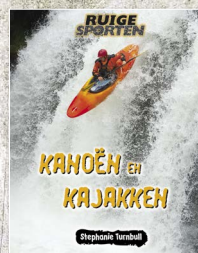
Boeken in deze serie:



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

Voel de opwinding 4

Goed in vorm 6

De juiste uitrusting 8

Overlevingskits 10

Je weg vinden 12

Heuveltrektochten 14

Wildwatertochten 16

Woestijntrektochten 18

Noodgeval! 20

Woordenlijst 22

Meer weten 23

Register 24



VOEL DE OPWINDING

Denk je dat je de vaardigheid, kracht en het uithoudingsvermogen hebt voor een trektocht? Heb je zin in een tocht door de wildernis? Voel je wel iets voor een keiharde test van je uithoudingsvermogen? Lees dan verder...

Neem de uitdaging aan

Stel je voor dat je de meest afgelegen plekken op aarde verkent. Of dat je je door het dichte oerwoud heen worstelt. Dat je door verraderlijke sneeuwstormen sjokt, of steile bergpaden opklautert. Trekken test je uiterste grenzen!

EXTREEM MAAR WAAR

Een van de beroemdste trekroutes in de wereld is de Appalachian Trail. Deze loopt langs de oostkust van Amerika naar het zuiden. Hij is ruim 3500 kilometer lang. Je loopt hem in ongeveer 175 dagen.

Trekken kan je door
verbazingwekkende
landschappen voeren.

SENSATIEZOEKER

George Meegan (Groot-Brittannië)

PRESTATIE

Trok 30.608 kilometer
in 6 jaar

WAAR EN WANNEER

Van de zuidpunt van
Zuid-Amerika tot de noordpunt
van Alaska,
1977-1983

Best wel zwaar

Een echte trektocht is geen boswandelingetje. Het is een lang, lastig geploeter. Vaak in extreme kou of hitte, en in alle soorten zwaar weer. Je moet lichamelijk fit zijn. Goed zijn voorbereid op problemen of gevaren. En je moet het hoofd koel kunnen houden bij rampen.



*Je moet lastig terrein
overwinnen. Pak dus goed in
en wees voorbereid op alles!*