

E-BOOK

# RUIGE SPORTEN



# SKIËN EN SNOWBOARDEN

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

Kleding en materiaal 6

Fit worden 8

Beginnen met skiën 10

De basis van boarden 12

Neem de hellingen 14

In de wildernis 16

Veiligheid 18

Koude wedstrijden 20

Woordenlijst 22

Meer weten 23

Register 24



# 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 MAAR 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!