

# EXPEDITION SNEEUW

AVONTUUR  
BOODIJN



Snowboarden  
en skiën

NEIL CHAMPION

corona

Ars Scribendi Uitgeverij

# INHOUD

<b>Skiën maar!</b>	<b>4</b>
<b>Om te beginnen</b>	<b>6</b>
<b>Skiën: wat heb je nodig?</b>	<b>8</b>
<b>Snowboarden: wat heb je nodig?</b>	<b>10</b>
<b>Zo word je topfit</b>	<b>12</b>
<b>Leren skiën</b>	<b>14</b>
<b>Leren snowboarden</b>	<b>16</b>
<b>Denk aan je veiligheid</b>	<b>18</b>
<b>De berg af</b>	<b>20</b>
<b>De beste plekjes</b>	<b>22</b>
<b>Langlaufen</b>	<b>24</b>
<b>Wedstrijden</b>	<b>26</b>
<b>Test je kennis</b>	<b>28</b>
<b>Moeilijke woorden</b>	<b>30</b>
<b>Meer weten...</b>	<b>31</b>
<b>Register</b>	<b>32</b>

Sommige woorden zijn **vetgedrukte**.  
Op bladzijde 30 lees je wat deze woorden betekenen.



# Skiën

## maar!

**D**e wintersporten kun je op alle zeven werelddelen doen. Overal op aarde vind je bergen en besneeuwde gebieden waar je kunt skiën en snowboarden. Het is reuzespannend om met een vaart door een magisch landschap te zoeven.



### Leuk om te weten

Mensen gebruiken al meer dan 20.000 jaar ski's, sleden en sneeuwschoenen. Lang geleden was het kouder dan nu. Een groot deel van de aarde was bedekt met

sneeuw en ijs. De vroegste mensen, de Cro-Magnons, maakten rotstekeningen van poppetjes op ski's. Mensen liepen dus al op ski's voor het wiel was uitgevonden.





Roald Amundsen was een Noorse ontdekkingsreiziger. Hij kwam uit een land van sneeuw en ijs en kon goed skiën. Op 14 december 1911 kwam hij samen met vier metgezellen als eerste aan op de Zuidpool. Ze waren het Engelse team van kapitein Robert Scott te vlug af. Scotts team moest toen nog

500 kilometer. Ze haalden de Zuidpool, maar op de terugweg stierven ze allemaal van honger en uitputting. Amundsen en zijn mannen overleefden het wel. Ze konden namelijk veel beter skiën dan de Engelsen. Ze legden de 1190 kilometer over **Antarctica** sneller af en ze werden er minder moe van.

### Een hele uitdaging

Je veiligheid staat voorop. Je moet natuurlijk een goede techniek hebben, en een goede conditie. Je moet weten hoe je jezelf warm houdt, ook als het heel erg koud is, en hoe je het landschap kunt 'lezen'. En het weer in sneeuwgebieden is natuurlijk anders dan thuis. Ook daar moet je iets van afweten.



# Om te beginnen

**V**intersport kan duur zijn. Je moet vaak eerst een lange reis maken en je hebt allerlei spullen nodig. Met je skipas kun je in de skilift. Die brengt je de berg op, waarna je er weer vanaf kunt skiën of snowboarden.



# Echte doorzitters

Ook gehandicapten kunnen skiën. Heath Calhoun was soldaat van het Amerikaanse leger in Irak. Bij een aanval werd zijn jeep getroffen door een raket. Zijn benen waren ernstig verwond en moesten boven de knie worden afgezet. Toen hij was hersteld, wilde hij leren skiën. Vier jaar later deed hij mee met de **Paralympische Winterspelen van 2010**.

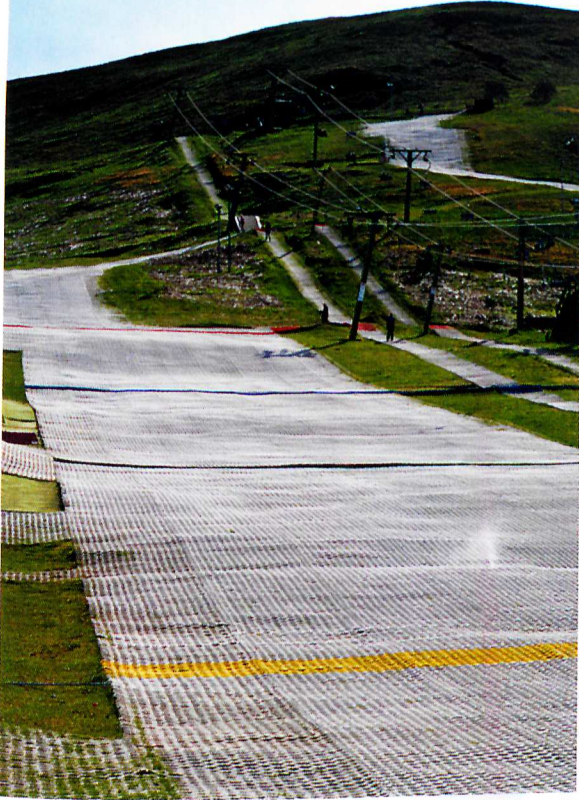


*Heath Galloun met de Amerikaanse vlag bij de Paralympische Winterspelen van 2010.*

*Mensen gaan met hun ski's in skiliften naar de bergtop.*



*Skiën en snowboarden kun je heel goed oefenen op een kunstsibaan.*



## Skiclubs

Bij een skiclub kom je te weten wat de beste **skioorden** zijn en hoe de sneeuw daar is. Het ene jaar ligt er meer sneeuw dan het andere. Op een skiclub ontmoet je mensen die net als jij van skiën houden. Ze kunnen je op weg helpen met je skispullen en met lessen.

## Kunstsibanen

Skiën en snowboarden kun je ook dicht bij huis leren, op een indoor- of outdoorskibaan (of borstelbaan). De vroegste banen waren van borstels gemaakt. De ski's gleden eroverheen en je kon je afzetten als je wilde draaien. Op de banen van nu ligt iets wat eruitziet als sneeuw. Daarop voel je beter hoe het is om op sneeuw te skiën.



*sneeuwschoenen  
oude stijl*

*sneeuwschoenen  
nieuwe stijl*



## Leuk om te weten

In de zestiende eeuw kwamen er voor het eerst Europeanen in het land dat nu Canada heet. Ze zagen dat de bewoners daar sneeuwschoenen gebruikten om over de diepe sneeuw te lopen. De Franse priester en ontdekkingsreiziger André Thévet beschreef de schoenen als 'een soort racket, bespannen met snaren van **pezen** van dieren, in de vorm van een net (...) 75 centimeter lang en 25 centimeter breed'.