

**RUIGE
SPORTEN**



**KANOËN EN
KAJAKKEN**

Stephanie Turnbull

VOEL DE OPWINDING

Denk je dat je de vaardigheden, kracht en het uithoudingsvermogen hebt om te kanoën? Of te kajakken? Wil je met hoge snelheid door schuimende golven en gevaarlijke **stroomversnellingen** schieten? Lees dan verder...



Neem de uitdaging aan

Stel je de opwindning voor als je over een snelstromende rivier omlaag zoekt. Op een gekke, avontuurlijke tocht. Vakkundig om uitstekende rotsen heen peddelend. Wervelend door draaikolken. Voordat je in een wolk van nevel over een waterval duikt. Kanoën en kajakken zijn echt ruige sporten!

Je moet een uitstekende controle over je boot hebben. Anders kun je een kajak niet door wildwater sturen.



SENSATIEZOEKER

Tyler Bradt (VS)

PRESTATIE

Hoogste afdaling in waterval in een kajak ooit: 57 meter

WAAR EN WANNEER

Palouse Falls, de staat Washington, VS, 2009

Stel je voor dat je je kajak over de top van een waterval lanceert. Zoals deze ervaren peddelaar!

Best wel zwaar

Haal het niet in je hoofd om zo maar een waterval te passeren. Of om sterke stromen te bevechten zonder een goede training. En natuurlijk heb je heel veel oefening nodig. Je moet lichamelijk fit zijn om je boot onder controle te houden. Je moet stalen zenuwen hebben om moeilijke situaties het hoofd te bieden.



**EXTREEM
MAAR
WAAR**

Wildwaterrivieren zijn ingedeeld in de categorieën 1 tot en met 6. Dat is afhankelijk van hoe moeilijk ze zijn.

Categorie 6 kan levensgevaarlijk zijn.

KEN JE BOTEN

Kano's en kajaks zijn kleine boten. Je zit met je gezicht naar voren terwijl je peddelt. Maar er zijn enkele belangrijke verschillen.

Kajaks

Kajaks zijn licht van gewicht en gewoonlijk gemaakt van plastic. Ze zijn zo gevormd, dat ze soepel door het water klieven. Een afdekking, een spatzeil, houdt je droog. Het kan snel worden verwijderd met een grijplus. Zo kom je niet vast te zitten in de boot als hij omslaat.



Sommige kajaks zijn groot genoeg voor twee mensen. Ze zijn fantastisch voor kampeertochten. Andere zijn eerder kleine stuntboten. Kajakpeddels hebben twee **bladen**. Ze moeten ongeveer 30 centimeter langer zijn dan jij.



Kano's

Kano's zijn eenvoudige open boten met ruimte voor kampeeruitrusting. De peddels hebben maar één blad en moeten tot je kin reiken.

Brede kano's als deze zijn erg stabiel. Die met smallere rompen bewegen sneller, maar zijn moeilijk te draaien.



EXTREEM
MAAR WAAR

De oudste kano die ooit werd gevonden, is ongeveer 10.000 jaar oud. Dat was in de Nederlandse provincie Drenthe en hij was gemaakt van een boomstam.

RUIGE SPORTEN

KANOËN EN KAJAKKEN

*Wil je met hoge snelheid door schuimende golven
en gevaarlijke stroomversnellingen schieten?*

Denk je dat kanoën en kajakken iets voor jou is?

Lees dan dit boek!

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

Boeken in deze serie:



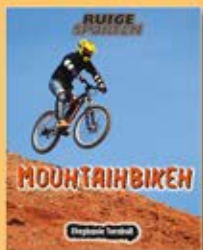
978-94-6175-421-9



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

corina



9 789461 754172

www.arssscribendi.com