

**RUIGE
SPORTEN**



MOUNTAINBIKEN

Stephanie Turnbull

VOEL DE OPWINDING

Denk je dat je de vaardigheid, kracht en het uithoudingsvermogen hebt om te mountainbiken? Ben je niet vies van slijk en blubber? Van duizelingwekkende afdalingen en een adembenemende snelheid? Lees dan verder...



SENSATIEZOEKER

Eric Barone (Frankrijk)

PRESTATIE

Wereldsnelheidsrecord mountainbiken:
217 kilometer per uur
WAAR EN WANNEER
Les Arcs, Frankrijk,
2011

Mountainbiken doe je op allerlei verschillende terreinen. Je hebt er soms prachtige vergezichten. Zorg voor de juiste fiets, train goed en ga dan op avontuur!

Niet zomaar wat fietsen

Stel je de opwinding voor, je zoekt van een steil bergpad omlaag, op maar twee wielen. Draaiend en slappend over modderige bospaden. Soms maak je een sprong van een loodrechte rotshelling. Mountainbiken is echt een extreme sport!

EXTREEM NAAR WAAR

De hoogste mountainbikerace ter wereld is in Tibet. De route gaat 5500 m hoog. De lucht is er zo dun dat de rijders naar adem snakken.



Snel en woest

Mountainbiken is stoer. Je hebt een goede fiets nodig en je moet uitstekend kunnen fietsen. Je moet fit genoeg zijn om steile heuvels op te zwoegen. Geestelijk moet je sterk zijn, zoda je rustig blijft in gevaarlijke situaties. En het moet je niet kunnen schelen dat je gegeseld wordt door de wind. Of doorweekt raakt van de regen, en helemaal bedekt met modder!



DE JUISTE FIETS

Je komt niet ver zonder een goede fiets. Moderne mountainbikes zijn ontworpen om over moeilijk terrein te rijden. Over afbrokkelende rotsen, door ruwe moddersporen en door fijn woestijnzand.



Fietsontwerp

Mountainbikes hebben sterke metalen frames die ruwe tochten aankunnen. Zij hebben dikke, knobbelige banden voor grip op oneffen grond. En heel wat versnellingen zodat je steile hellingen op kunt fietsen. **Schokdempers** vangen de klap op van hobbels in het terrein. Ze beschermen je polsen en ellebogen tegen schokken.

EXTREEM
MAAR WAAR

De sterkste fiets ter wereld heeft een doorschijnend frame. De fiets is gemaakt van zeer sterk materiaal dat kevlar heet. De fiets is niet goedkoop. Hij kost bijna 11.000 euro!

Perfekte positie

Je fiets moet de juiste grootte hebben. Je moet het stuur kunnen bereiken met iets gebogen ellebogen. Je moet niet te ver naar voren moeten leunen. Als je trapt dan is je been op het laagste punt van het pedaal bijna gestrekt. Dit geeft je de maximale kracht om het pedaal omlaag te drukken.

SENSATIEZOEKER

Kenny Belaey (België)

PRESTATIE

Uitgevoerde stunts: wheelies, sprongen, balanceren op kabelbaandraden

WAAR EN WANNEER

Boven op de Tafelberg,
Zuid-Afrika, 2011

RUIGE SPORTEN

MOUNTAINBIKEN

*Ben je niet vies van spetters en modder?
Van duizelingwekkende afdalingen met een
adembenemende snelheid?
Lees dan dit boek!*

Het beschrijft de uitrusting die je nodig hebt om te gaan mountainbiken. En de vaardigheden die je moet ontwikkelen. Het vertelt ook hoe je deze uitdagende sport veilig kunt doen.

Boeken in deze serie:



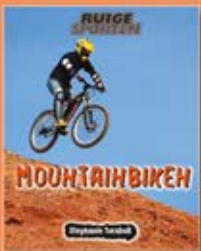
978-94-6175-421-9



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

corona



9 789461 754202

www.arsscribendi.com