

**RUIGE
SPORTEN**

BERGBEKLIMMEN



Stephanie Turnbull

VOEL DE OPWINDING

Denk je dat je de vaardigheid, kracht en het uithoudingsvermogen hebt voor bergbeklimmen? Houd je van inspanning, opwinding en extreme hoogtes? Lees dan verder...

Heem de uitdaging aan

Stel je voor dat je tegen een loodrechte rotswand opklimt. Dat je centimeter voor centimeter naar boven gaat. Met zere handen en zand tussen je tanden. Dat je wild zoekt naar voetsteunen in afbrokkelende spleten. Stel je voor dat je boven een afgrond bungelt. Dicht bij een ramp, totdat je jezelf op een smalle richel trekt. Bergbeklimmen vraagt het uiterste van je!

EXTREEM MAAR WAAR

De hoogste berg op aarde is de Mount Everest. Deze is 8848 meter hoog. Hij wordt elk jaar nog steeds zo'n tweeënhalve centimeter omhoog geduwd. Maar doordat hij ook voortdurend afslijft door erosie, blijft de berg even hoog.



Over de hele wereld zijn plaatsen waar je kunt bergklimmen. Vaak heb je er een fantastisch uitzicht.

Best wel zwaar

Ga geen berg beklimmen als je het nog niet goed hebt geleerd. Of zonder de juiste kennis. Denk er zelfs niet aan. Dat is veel te moeilijk en te gevaarlijk. Je moet fit zijn en hard trainen. Ook moet je goede teamgenoten vinden die mee willen klimmen.

Hoe meer je oefent, hoe ervarener je wordt. Je kunt dan zelfs de steilste bergketens beklimmen.

SENSATIEZOEKER

Adam Potter (Schotland)

PRESTATIE

Overleefde een val van 300 m van een berg met alleen kleine verwondingen.

WAAR EN WANNEER
Schotland, 2011

DE JUISTE UITRUSTING

De uitrusting om bergen te beklimmen is speciaal ontworpen voor je veiligheid. En om alle soorten beklimmingen het hoofd te bieden. Koop of huur het juiste spul. Leer hoe je het moet gebruiken.

Helmen en klimgordels

Je hebt touwen, een helm en een goed zittende klimgordel nodig. Er zijn verschillende soorten klimgordels. Met veiligheidsgespen, afstelbare beenlussen en een riem voor je middel. En met heel veel beschermend opvulsel.

Zoek een goed zittende helm en klimgordel. Wen eraan ze te dragen. Je zou gek zijn als je zonder ze zou klimmen!



Laarzen en schoenen

Goede bergschoenen zijn sterk en stevig, met een goede enkelsteun. Veel klimmers hebben speciale bergschoenen met een dunne, stroeve rubberen zool. Hiermee kun je een voetsteun in de rots vinden en grijpen.

**EXTREEM
NAAR WAAR**

Het kan daarboven koud zijn, maar vergeet je zonnebril niet! Helder zonlicht kan op sneeuw en ijs weerkaatsen. Dit kan pijnlijke **sneeuwblindheid** veroorzaken als de ogen niet beschermd zijn.



Klimschoenen (links) geven grip op steile rotsen. Bergschoenen (rechts) beschermen je voeten op moeilijk terrein.



Kleding en zakken

Warme, waterdichte kleding is belangrijk. Net als een helm en handschoenen. En een rugzak met een kaart, kompas en voorraden. Je hebt ook een pofzak nodig. Dit is een zakje met **klimkalk** (magnesium) dat je aan je klimgordel klemt.

RUIGE SPORTEN

BERGBEKLIMMEN

*Houd je van inspanning, opwinding en
extreme hoogtes? Denk je dat het
bergbeklimmen aankunt?
Lees dan dit boek!*

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

Boeken in deze serie:



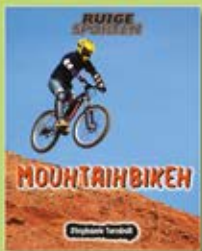
978-94-6175-421-9



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 754219

www.arsscribendi.com