

**RUIGE
SPORTEN**



E-BOOK

MOUNTAINBIKEN

Stephanie Turnbull



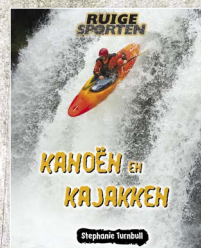
Boeken in deze serie:



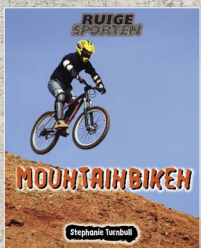
HB 978-94-6175-421-9
EB 978-94-6175-679-4



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

De juiste fiets 6

De juiste uitrusting 8

Verzorging en reparatie 10

De basis van het fietsen 12

Voor gevorderden 14

Kunsten en stunts 16

Routes en paden 18

Races voor durfals 20

Woordenlijst 22

Meer weten 23

Register 24



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 slippend over modderige bospaden. Soms maak je een sprong van een loodrechte rotshelling. Mountainbiken is echt een extreme sport!

**EXTREEM
MAAR 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!