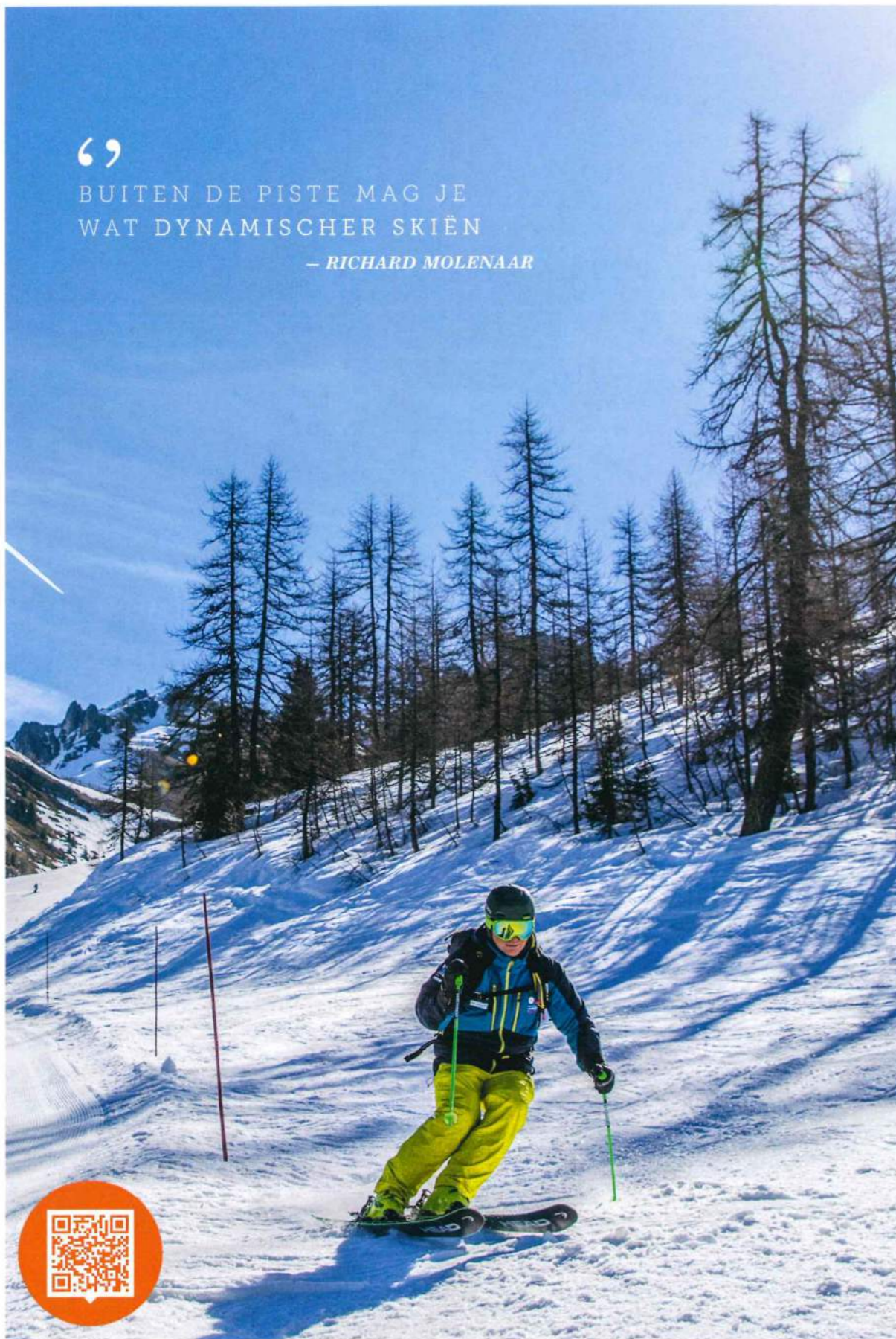


“

BUITEN DE PISTE MAG JE  
WAT DYNAMISCHER SKIËN

— RICHARD MOLENAAR



Kijk voor een video met uitleg en demonstratie op:  
»[wintersport.nl/off-piste-beginners](http://wintersport.nl/off-piste-beginners)

**Voorsprong door techniek**  
Audi ondersteunt de noodzaak van een brede technische basis.

# EERSTE BOCHTEN BUITEN DE PAALTJES

OFF - PISTE VOOR BEGINNERS

3

TIPS VAN  
EEN PRO

*Steeds meer wintersporters gaan op avontuur buiten de piste. Dit vereist echter een andere skitechniek. Samen met Richard Molenaar, opleider van skileraren bij de Nederlandse Ski Vereniging en mede-eigenaar van Skicentrum Heemskerk, geven we een aantal tips.*

TEKST ROLF WESTERHOF • BEELD MAARTEN HUISMAN

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: buiten de piste is de pistedienst niet meer verantwoordelijk voor je veiligheid! Je moet dus zelf zorgen dat je niet verrast wordt door een lawine, een gletsjerspleet of andere (alpine)gevaaren. Overleg daarom altijd eerst met een professional over je plannen of huur een bevoegde skileraar in. Buiten de piste dien je ook altijd in het bezit te zijn van het nodige veiligheidsmateriaal: een lawinepieper, schep en sondeerstok, bij voorkeur aangevuld met een airbag. Deze items kun je overigens ook huren. Of, als je met een skileraar op pad gaat, stelt de skischool ze vaak ter beschikking.

## 01// MAAK HET JEZELF GEMAKKELIJK

Als je de kans hebt, zorg dan dat je gebruik kunt maken van een wat bredere ski. Bijvoorbeeld een allmountain ski van minimaal, pakweg, tachtig millimeter onder de binding. De sneeuw bepaalt in hoge mate hoe moeilijk het is om buiten de piste te skiën. De ideale sneeuw om het te leren is zogenaamde firm of voorjaarsneeuw. Dat is sneeuw die al een paar keer is ontdooid en weer opgevroren. De kunst is om te profiteren van het moment dat het bovenste laagje sneeuw nét weer aan het ontdooien is. De ondergrond is dan nog hard en dus zak je niet ver de sneeuw in. Een hele dikke laag verse sneeuw lijkt weliswaar heel aantrekkelijk, maar is zeker niet het gemakkelijkst om te oefenen. Zoek terrein dat vlak en overzichtelijk is, bij voorkeur zonder obstakels zoals bomen, rotsen en diepe geulen.

## 02// MAAK GEBRUIK VAN HET TERREIN

Het 'lezen' van het terrein is een belangrijke vaardigheid van het skiën buiten de piste. Niet alleen met het oog op gevaren, maar ook om het jezelf niet onnodig moeilijk te maken. Kijk goed naar de vorm en de ondergrond van het terrein en probeer daar gebruik van te maken. Van een hobbel of een rug in het terrein afdraaien is extra makkelijk. Datzelfde geldt voor de zijkanten van een vlakke geul; die vormen een soort natuurlijk halfpipe. Door tegen de wanden te draaien kun je je snelheid gemakkelijk controleren. Bovendien is het heel leuk om te doen! Gaandeweg zul je ook leren dat de sneeuw-kwaliteit heel verschillend kan zijn en afhankelijk is van bijvoorbeeld de zon en schaduw. Kijk goed waar de prettigste sneeuw ligt.

## 03// HET SOORT BOCHT

Buiten de piste mag je wat dynamischer skiën. De ski's hebben in principe meer weerstand en dus moet je extra moeite doen. Probeer daarom je bewegingen iets meer te benadrukken. Maar er komt ook tactiek bij kijken. Op de piste sturen we de bochten vaak ver uit, totdat de ski's (bijna) dwars op de helling staan. Deze tactiek maakt het je buiten de piste vaak juist erg moeilijk. Het kost veel kracht en brengt je snel uit balans door de extra weerstand. Maak dus liever flauwe bochten in de buurt van de vallijn, waarbij de ski's meer naar beneden blijven wijzen. Probeer de bochten ook ritmisch aan elkaar te rijgen, waarbij het einde van de ene bocht meteen het begin van de volgende vormt.

In de voorjaarsneeuw kun je rustig je eerste bochten buiten de piste proberen. Als het goed gaat, zoek je langzaam steeds diepere sneeuw op. Blijf daarbij uiteraard altijd op de (lawine)veiligheid letten!