



Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik

Mårten Ajne

Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik Mårten Ajne

"Sällan har jag träffat på en så genomarbetad handbok som Stora boken om långfärdsskridsko" - Per Göthlin
tidningen Friluftsliv #1 2013 Snabbare och säkrare på isen

Det här är den mest omfattande boken om skridskoåkning och isbedömning som någonsin givits ut i Sverige. Författaren Mårten Ajne har över 30 års erfarenhet av svenska och utländska naturisar och spenderar 4050 dagar om året på skridskor, inte sällan som ledare eller israpportör för SSSK (Stockholms skridskoseglarklubb).

Boken erbjuder både enkla, beprövade tumregler och avancerade fördjupningar.

ISLÄRA Om egenskaper hos is och olika istyper, om isen håller eller ej, hur snabbt den växer och på vilket sätt den smälter.

ISBEDÖMNING Hur du känner igen tunn is och identifierar försvagningar med syn, hörsel och ispik samt undviker farlig is.

HITTA IS Lär dig förutsäga när och var de bästa skridskoisarna kommer att finnas.

UTFÄRDER Hur du planerar en tur, hittarden bästa isen och gör de smartaste vägvalen.

ÅKTEKNIK Spar kraft och nå längre, åkning i grupp samt hur du hanterar sämre isförhållanden.

UTRUSTNING Motiverade råd om åk- och säkerhetsutrustning samt hur skridskon slipas.

GENOM ISEN Ta dig upp ur vaken, gruppdynamik och genomgång avolycksstatistik.

Mårten Ajne Mårten debuterade som författare med den storslagna fotoboken Vintervatten (Calazo 2010).

Här presenterar han sina omfattande kunskaper om isar och skridskoåkning, med förhoppningen att bidra till att ge läsaren mer njutbara turer och åka med större säkerhet.

Henrik Trygg är en av landets bästa outdoorfotografer och har åkt skridskor med kameran i handen sedan början av nittiotalet.

 [Descargar Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, ...pdf](#)

 [Leer en línea Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömin ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik
Mårten Ajne**

253 pages

Download and Read Online Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik Mårten
Ajne #91G0YQ2CJSZ

Leer Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne para ebook en líneaStora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne para leer en línea. Online Stora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne ebook PDF descargarStora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne DocStora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne MobipocketStora boken om långfärdsskridsko : isbedömning, säkerhet och åkteknik by Mårten Ajne EPub

91G0YQ2CJSZ91G0YQ2CJSZ91G0YQ2CJSZ