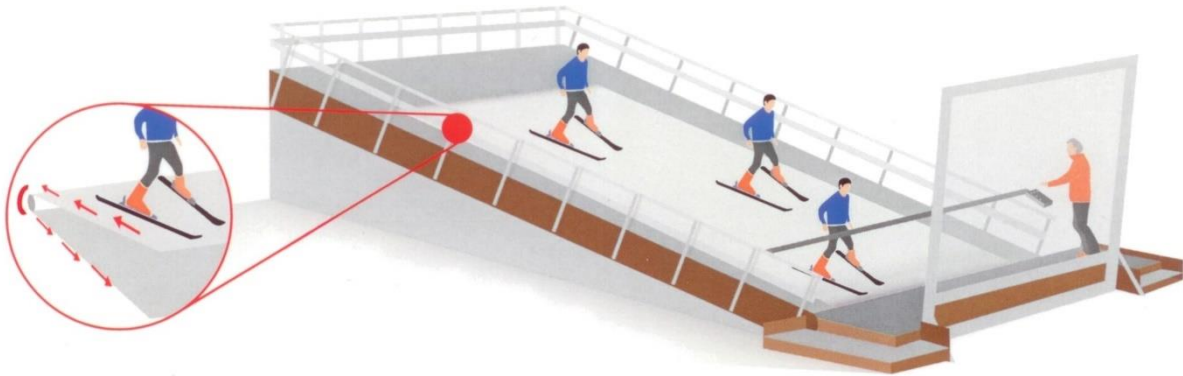


Hoe werkt een rolbaan?



Een les op een indoorrolpiste duurt één uur.

Dit uur is opgedeeld in blokjes van 5 minuten skiën afgewisseld met 5 minuten rust.

Een half gevorderde skiër skiet op de indoorrolpiste met een gemiddelde snelheid van 14 kilometer per uur.

De skiër legt in een lesuur dus $20 \text{ minuten} \times 14/60 = 7 \text{ km}$ af.

Indien deze skiër 10 lessen volgt heeft hij of zij er maar liefst **70 trainingskilometers** opzitten.

Een gemiddelde kunstsneeuwbaan is 150 meter lang.

Een gevorderde skiër skiet in een uur maximaal 12 x naar beneden en 'verspeelt' een hoop tijd in de lift naar boven.

Deze skiër legt in een lesuur dus $150 \text{ meter} \times 12 = 1,8 \text{ km}$ af. Indien deze skiër 10 uur aan het skiën is heeft hij of zij slechts **18 km** afgelegd.

Spiegels

Misschien herkent u het wel, uw skileraar geeft aan dat u minder met uw bovenlichaam moet draaien maar voor uw gevoel houdt u dat al helemaal stil!

Een groot voordeel van onze indoorpiste ten opzichte van skiles in de sneeuw is dat u in de spiegel direct kunt zien wat u verkeerd of juist goed doet.

Hierdoor is het makkelijker om tips van de leraar daadwerkelijk in de praktijk te brengen.