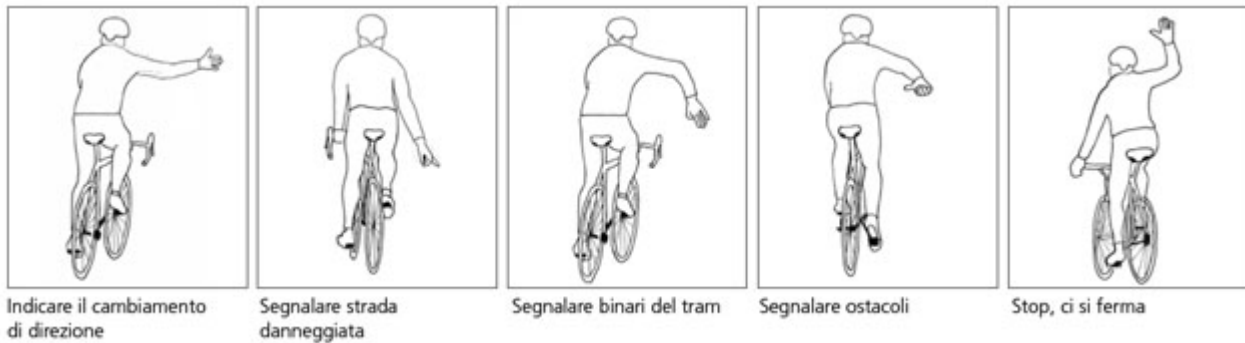


Triathlon – Ciclismo: Segnali

Fornire i segnali corretti quando ci si ritrova con un gruppo di ciclisti sulla strada è estremamente importante e aiuta ad evitare gli incidenti.



Non sempre con i giovani è possibile trovare delle zone sicure per allenare i segnali da usare quando si è in sella ad una bicicletta. A volte è più semplice farlo a piedi e solo in un secondo tempo mettere in pratica quanto appreso sulle due ruote. I ragazzi corrono uno dietro l'altro in una o due colonne (come durante le gite in bici). Chi è in testa al gruppo esegue i segnali con la mano come adagio, stop, ostacolo da schivare, destra, sinistra, ecc. Questi segnali devono essere dati senza parlare e tutto il gruppo alle spalle deve capirli. Solo così si avanzerà in modo corretto.

Varianti

- Avanzare con ritmi diversi, a seconda del livello del gruppo.
- In questo modo si possono allenare anche i distacchi.
- Su un grande parcheggio vuoto ci si può allenare anche con le bici.

[Qui trovi altri contenuti sul ciclismo](#)

Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO