

# Rampichino: Allenare la tecnica e la resistenza

Chi durante il tempo libero utilizza il rampichino per fare delle belle escursioni in montagna può ritrovarsi ad affrontare terreni impegnativi, su cui è necessaria un'ottima tecnica di guida. Nel nostro mini dossier proponiamo diversi esercizi sotto forma di filmati e diamo consigli su come migliorare la resistenza in modo ludico.



La pratica del rampichino presenta una varietà di sfide che ritroviamo in pochi altri sport. Per affrontare terreni diversi e particolarmente impegnativi, i biker devono possedere una tecnica di guida adatta e vari presupposti fisici e mentali.

## Migliorare la tecnica

Il presente dossier contiene una panoramica delle diverse tecniche di guida del rampichino, il modo in cui eseguirle e dove utilizzarle al meglio. Ma attenzione: le informazioni fornite non sono esaustive! Abbiamo anche rinunciato consapevolmente a proporre esercizi precisi, visto che ogni attività deve essere sempre adattata alla situazione del momento o al gruppo di destinatari. Le nostre indicazioni non sostituiscono un'accurata preparazione né tantomeno la creatività del monitore. Questo dossier vuole essere un aiuto, una raccolta di idee e un pratico testo di consultazione per consentire un insegnamento di elevata qualità.

- [Filmati con istruzioni](#)

## Esercizi per allenare la resistenza

Possedere una buona resistenza è un altro presupposto indispensabile per i biker. Il seguente aiuto presenta sei esercizi suddivisi in tre fasi: due preparatorie e una di gara.

- [Esercizi](#) (pdf)

---

Fonte: [Keller, L. \(2017\). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**