

Sport freestyle – Bike: Pumptrack – Pick-up

Per eseguire il pickup si solleva la ruota anteriore sopra il dosso e, una volta superato, la si riappoggia al suolo. Tutto ciò per generare maggiore velocità.

Sollevarre la ruota anteriore sulla salita del dosso e sopra il dosso. Subito dopo il punto più alto del dosso riappoggiare la ruota a terra e dare slancio all'oscillazione.

Durante questa manovra tenere uno o due dita sulla leva del freno posteriore. In questo modo, se si dovesse sbilanciarsi troppo all'indietro, si può controllare l'equilibrio.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO