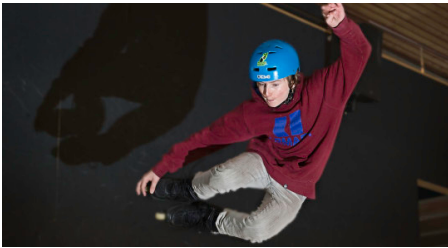


# Freestyle: Sulla vertramp con skateboard e pattini inline

La terza e ultima proposta della nostra serie dedicata all'allenamento nel periodo senza neve porterà snowboarder e sciatori freestyle a salire sulla rampa verticale.



La rampa verticale è almeno due volte più alta della miniramp e la transizione si conclude con un segmento perpendicolare al coping, per questa ragione viene chiamata semplicemente «la vert».

Diverse figure adatte alla rampa verticale sono pure adatte sulla miniramp. Si consiglia dunque, prima di provarla, di esercitarsi su alcune miniramp.

## Esercizi

→ Skateboard: [vertramp](#)

→ Pattini inline: [vertramp](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO