

Pumptrack: «Pick up»

Salire su un dosso su una ruota non è impossibile. Questo esercizio spiega le tappe più importanti del «pick up».



Ai piedi del dosso, impennare (= sollevare la ruota anteriore) mantenendo sempre il contatto al suolo con la ruota posteriore. Posare nuovamente la ruota dopo il punto culminante del dosso e esercitare una pressione per accelerare.

Osservazione: è importante tenere sempre le dita sui freni. In caso di perdita di equilibrio all'indietro, frenare brevemente per posare la ruota anteriore a terra.

Varianti

più difficile

Effettuare un «pick up» nella fase finale di una curva che precede un dosso. Questo movimento è particolarmente appropriato all'uscita della curva perché aiuta ad erigere il busto e ad aumentare la velocità.

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO