

Rampichino – Tecniche di guida: Spingere

Non tutti i passaggi sul terreno si possono superare pedalando. A seconda della situazione spingere è più sicuro o economico. In linea di massima il ciclista dovrebbe superare il passaggio sul terreno pedalando o spingendo la bici in modo corretto.

Tutte le forme intermedie, ad esempio spingere la bicicletta con i piedi restando in sella sono tabù perché il rischio di cadere è molto elevato.

Punti nodali

- **Fermarsi e scendere lateralmente.**
- Restare in piedi accanto alla bici, se paralleli al pendio la bici è a valle.
- Prendere il manubrio con le due mani (eventualmente una mano su tubo superiore e l'altra sulla sella), se si è in discesa tenere un dito sul freno.
- Iniziare a correre spingendo la bici lateralmente accanto a sé.
- Attenzione a non farsi male alla tibia con il pedale!

Fonte: Keller, L. (2017). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ