

Rampichino – Tecniche di guida: Sollevare/portare

Per sollevare la bicicletta o portarla ci sono diverse tecniche.

Sollevare

La bici viene sollevata tenendola al tubo superiore o alla sella. È una tecnica molto veloce, indicata quindi per passaggi brevi o per la corsa. Lo svantaggio è che costa molta energia, per cui non è adatta per lunghi tratti.

Punti nodali

- In piedi accanto alla bici (bici a valle), una mano prende il tubo superiore (o la sella), l'altra il manubrio.
- Camminare o correre sollevando la bici con le mani al di sopra del terreno.
- Dopo l'ostacolo appoggiare la bici a terra spingerla e risalire in sella.

Portare

In questo caso la bici viene messa in spalla e quindi è la schiena a sostenere il peso, mentre le braccia servono solo per stabilizzare. Questa tecnica viene usata soprattutto per passaggi lunghi.

Punti nodali

- Mettersi accanto alla bici dal lato opposto alla pedaliera.
- Piegarsi e con la mano destra prendere il tubo della sella vicino alla cassetta della pedaliera, con la sinistra la forcella in basso.
- Sollevare la bici e appoggiarla sulla nuca o sullo zainetto.
- La mano destra tiene la bici al tubo della sella o alla pedivella, la sinistra regge la forcella o la ruota anteriore.
- Per riappoggiare la bici a terra stessa sequenza ma al contrario.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO