

Rampichino – Tecniche di guida: Scendere da dietro (uscita d'emergenza)

Nelle discese molto ripide su single track stretti spesso scendere da dietro è la sola possibilità per fermarsi senza pericolo. Con uno stop normale c'è il pericolo di cadere in avanti con tutta la bicicletta, per cui fermandosi è importante portare subito il baricentro dietro la sella.

Punti nodali

- Avvicinamento in posizione di base o attiva.
- Baricentro adeguato alla pendenza.
- Premere i freni fino a quando la bici si ferma.
- Contemporaneamente spostare il baricentro del corpo dietro alla sella...
- ... e il peso del corpo su un pedale.
- Togliere il piede dal pedale non caricato e poggiarlo a terra.
- Poggiare a terra anche l'altro piede. Togliere le mani dal manubrio, possibilmente tenere la bici per la sella .

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP