

# Rampichino – Tecniche di guida: Andatura lenta

La velocità in linea di principio porta ad avere stabilità e sicurezza. Spesso però un terreno impegnativo ci costringe a ridurre la velocità e ad andare lentamente per aggirare o superare un ostacolo.

Ciò è possibile solo con un buon senso dell'equilibrio e se si riesce ad andare lentamente ma con precisione. Per questo motivo procedere lentamente in bici è un esercizio molto importante, soprattutto per i principianti.

## Punti nodali

- Posizione di base o posizione attiva.
- Ridurre la velocità con una frenata dosata con entrambi i freni.
- Sguardo rivolto in avanti, oltre la ruota anteriore.
- Posizione diritta e rilassata, con il baricentro spostato leggermente in avanti.
- Controllare la velocità alternando pedalata e frenata.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD