

## Rampichino – Tecniche di guida: Gradini in salita

A condizione che prima di arrivarci si sia raggiunto uno slancio sufficiente, i gradini posti in salita o su terreno pianeggiante possono essere superati senza pedalare, sollevando la ruota anteriore o quella posteriore.

Con velocità molto ridotte, soprattutto nelle salite, la ruota anteriore viene sollevata su un ostacolo senza fermarsi, con il sostegno di un colpo di pedale. A seconda della situazione la ruota posteriore viene solo scaricata o sollevata in modo attivo.

### Punti nodali

- Avvicinamento seduti o in piedi a seconda della situazione.
- Poco prima del gradino portare il tronco in avanti in basso, per prendere lo slancio.
- Breve e vigoroso colpo di pedale con contemporaneo spostamento del tronco all'indietro → la ruota anteriore si solleva.
- Non appena la ruota anteriore è sul gradino spostare il tronco in avanti → scaricare la ruota posteriore.
- La ruota posteriore passa sull'ostacolo. Con gradini alti o con spigoli vivi trazione attiva verso l'alto della ruota posteriore (in piedi o sollevandosi brevemente dalla sella). Con velocità molto ridotte, o se lo slancio non basta, continuare a pedalare mentre la ruota posteriore passa sul gradino. Fare attenzione a evitare il contatto dei pedali sul gradino e se necessario impulso solo «scalciato» per evitare di abbassare i pedali!

---

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