Rampichino – Tecniche di guida: Fermarsi sul pendio

Questa tecnica viene utilizzata per fermarsi in sicurezza su pendii ripidi. Il presupposto essenziale è avere spazio sufficiente per poter togliere la bici dalla linea di pendio.

Punti nodali

Laterale

- Discesa in posizione di base o attiva.
- Frenare e spostare la bici lateralmente sul pendio.
- Frenare fino a fermarsi.
- Mettere a terra il piede a monte mantenendo il freno tirato.
- Portare oltre la sella la gamba a valle.

Dietro

- Come nella uscita di emergenza.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO