

# Rampichino – Tecniche di guida: Curvare

Fare le curve in teoria consiste in pochi punti nodali, ma ciononostante fare delle curve perfette è un'arte che presuppone molta esperienza e grandi capacità.

A grandi linee distinguiamo fra curve lente, in cui si usa il manubrio, e curve veloci, che si affrontano inclinando la bici. Il passaggio da una tecnica all'altra è fluido e non sempre nella pratica è possibile rilevare delle differenze. Parimenti è sempre possibile percorrere una curva con tecniche diverse, ma in ogni caso più che rifarsi a una tecnica o a punti nodali l'importante è una condotta di guida fluida e sicura affrontando la curva.

## Curve (bassa velocità → usando il manubrio)

### Punti nodali

- Avvicinamento in piedi o seduti, pedalando o lasciando scorrere la bici.
- Sguardo sulla curva → cercare la linea.
- Girare nella direzione voluta, il tronco segue la rotazione.
- Piegare leggermente la bici.
- Percorrere la curva con lo sguardo puntato sull'uscita della stessa.

## Curve (velocità maggiore, senza pedalare → inclinare la bici)

### Punti nodali

#### Prima della curva

- Avvicinamento in piedi, nella posizione di base o attiva.
- Sguardo il più possibile in avanti nella curva → trovare la linea migliore!
- Rallentare o accelerare alla velocità ottimale.
- Prima della curva rialzarsi leggermente per poi...

#### All'entrata della curva

- ... «lasciarsi cadere» nella curva (abbassarsi e spingere la bici verso terra → maggiore aderenza).
- Il baricentro nella curva rimane centrale e basso.
- Possibilmente non frenare in curva!
- Piegare bici e corpo nella curva, braccio interno leggermente disteso, braccio esterno in basso (se si fa pressione sul pedale esterno alla curva aumenta la pressione sugli pneumatici).

- Ruotare anche e tronco verso l'uscita dalla curva. Anche le ginocchia sono rivolte all'uscita.
- Sguardo all'uscita della curva!

---

Fonte: Keller, L. (2017). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**