

# Rampichino – Tecniche di guida: Salire o scendere di lato (forme di gara)

La forma usata in gara per salire o scendere di lato dalla bici ha le sue origini nel ciclocross. Aiuta a superare ostacoli a piedi senza perdere troppo tempo per salire o scendere dalla bici.

## Punti nodali

- Prima dell'ostacolo (circa due passi di distanza) liberare un piede e passarlo al di sopra della sella.
- Far passare la gamba fra bici e piede sul pedale e poggiarla a terra. Sganciare l'altro piede.
- Contemporaneamente togliere una mano dal manubrio e prendere la bici al tubo superiore.
- Saltare oltre l'ostacolo tenendo la bici sollevata.
- Superato l'ostacolo appoggiare la bici a terra delicatamente, entrambe le mani nuovamente sul manubrio.
- Circa due passi dopo l'ostacolo saltare in sella.
- Iniziare a pedalare e fissare le scarpette.

---

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**