

# Rampichino – Tecniche di guida: Partenza in salita

Questa tecnica consente di partire su una salita ripida.

## Punti nodali

- Se possibile disporre la bici perpendicolare rispetto al pendio («ridurre la pendenza»).
- Piede a monte a terra, seduti sulla punta della sella.
- Piede a valle sul pedale, che si trova a ore una.
- Tronco basso verso il manubrio (impedisce che si sollevi il manubrio).
- Con lo sguardo rivolto nella direzione di marcia spingere con il piede a terra e contemporaneamente iniziare a pedalare. Mettere subito il piede a monte sul pedale e continuare a pedalare (ev. fissare la scarpetta dopo).
- Sguardo a monte nella direzione di marcia, disporre la bici verso monte.

---

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