

Rampichino – Tecniche di guida: Scendere su un pendio ripido

I punti nodali riportati di seguito descrivono il comportamento da tenere in genere su terreno ripido. Anche qui la corretta posizione del ciclista dipende nel dettaglio da pendenza, terreno, materiale, velocità etc.

L'obiettivo di ogni allenamento dovrebbe essere l'adattamento della posizione in bici alle situazioni che si presentano di volta in volta. Su un fondo senza grandi ostacoli anche su discese ripide braccia e gambe possono restare relativamente tese, per risparmiare le forze (posizione simile a quella di base). In caso di ostacoli, colpi o manovre di frenata l'atleta flette maggiormente braccia e gambe (simile alla posizione attiva). Per imparare le differenze è necessaria un'elevata variazione nelle consegne.

Points clés

- Si parte dalla **posizione di base** o da quella **attiva**.
- A seconda della pendenza spostare la posizione indietro. Il baricentro resta anche su terreno ripido equilibrato e centrale, al di sopra dei pedali.
- La maggior parte del peso grava sulle gambe in ossequio alla regola: gambe caricate, braccia rilassate.
- **Frenare** (dosando) solo se necessario. Una ruota non frenata scorre meglio su ostacoli e anche gli ammortizzatori funzionano meglio.
- Ogni volta che si frena o che le ruote toccano ostacoli si ha un impulso in avanti. Si deve ammortizzare questa energia quasi interamente con le gambe. La tensione delle braccia impedisce che il tronco cada in avanti.
- Sguardo in avanti nella direzione di marcia.
- Un dito su ciascun freno.

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