

# Rampichino – Tecniche di guida: Passare con le ruota sopra ostacoli

Molti ostacoli possono essere superati semplicemente passandoci sopra. Per farlo in modo dinamico e senza rovinare il materiale si dovrebbe scaricare il peso dalle ruote.

Al contrario di quanto avviene alzando la ruota anteriore o posteriore il ciclista si limita in questo caso ad alleggerire le ruote, senza sollevarle. Questa tecnica viene usata anche su un single track con parecchi ostacoli che si susseguono (ad es. attraversare una pietraia senza caricare la ruota anteriore).

## Punti nodali

### Alleggerire la ruota anteriore

- Approccio in posizione di base o attiva.
- Sguardo in avanti sull'ostacolo.
- Poco prima che la ruota anteriore tocchi l'ostacolo il baricentro del corpo si sposta in basso e leggermente all'indietro.
- Si alleggerisce il peso sulla ruota anteriore, le braccia preventivamente distese ammortizzano il colpo sulla ruota anteriore, che rimane a contatto con il terreno.
- Una volta superato l'ostacolo riportare il baricentro del corpo in posizione centrale.
- Continuare la corsa nella posizione di base o attiva.

### Alleggerire la ruota posteriore

- Approccio in posizione di base o attiva.
- Prima che la ruota posteriore tocchi l'ostacolo spostare il baricentro del corpo in avanti.
- Si alleggerisce il peso sulla ruota posteriore che scorre sull'ostacolo. Con le gambe preventivamente distese ammortizzare il colpo. La ruota posteriore rimane a contatto con il terreno.
- Una volta superato l'ostacolo riportare il baricentro del corpo in posizione centrale.
- Continuare la corsa nella posizione di base o attiva.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**