

# Rampichino – Tecniche di guida: Caricare/scaricare (pompate)

Una pedalata energica non è il solo modo per accelerare la bici. Caricando e scaricando il peso sulle ruote il ciclista può aumentare la velocità senza dovere pestare sui pedali e anche se non si trova su un pendio in discesa.

Pompate significa alleggerire il peso sulla parte frontale di un ostacolo e appesantirsi sulla parte posteriore. In tal modo si riduce l'effetto frenante quando ci si alza sull'ostacolo e si aumenta l'accelerazione quando si scende dallo stesso. Il molleggio non solo aumenta la velocità ma porta anche a un migliore controllo della bici, visto che l'impatto con l'ostacolo è meno duro e si mantiene il contatto con il suolo. Un'eccellente opportunità di allenarsi è quella offerta dagli speciali pumptrack ma anche nel terreno ci sono innumerevoli opportunità per provare il molleggio (terreno ondulato, sassi, radici, etc.)

## Punti nodali

### Avvicinamento

- **Posizione di base** o **attiva** a seconda del terreno. Prima dell'ostacolo pedalare per acquistare velocità, quindi smettere.
- Poco prima dell'ostacolo abbassarsi in modo dinamico e caricare la bici (favorisce una spinta dinamica verso l'alto).

### Spinta in alto/pressione in basso

- Non appena la ruota anteriore tocca l'ostacolo scaricare la ruota, ovvero tirarla in alto attivamente con le braccia. Poi scaricare la ruota posteriore piegando le gambe. In linea di principio piegare le gambe più delle braccia, dato che la maggior parte dell'energia viene generata dalle gambe.
- Al punto più alto dell'ostacolo il baricentro dovrebbe essere centrale e bilanciato al di sopra della bici.
- Nella parte posteriore dell'ostacolo premere a terra prima la ruota anteriore e poi quella posteriore. Più dinamico ed energico è questo movimento, maggiore è l'accelerazione. Braccia e gambe restano quasi del tutto distese. L'energia principale viene dalle gambe.!

---

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**