

Pumptrack: In bicicletta senza pedalare

In Svizzera si conta vi siano oltre tre milioni di biciclette, gran parte delle quali giacciono abbandonate in cantina o in garage. Questo tema del mese vi inciterà ad utilizzare la vostra in un altro modo o, per lo meno, a rispolverarla.



Da qualche tempo a questa parte i pumptrack stanno fiorendo un po' in tutta la Svizzera: Mendrisio, Züriberg, Winterthur, Morgins, per citarne solo alcuni. Senza contare i numerosi progetti in corso di realizzazione. Uno sviluppo folgorante dovuto essenzialmente a due caratteristiche fondamentali di queste strutture: l'accessibilità e la natura ludica. Grandi e piccini, principianti e esperti ne saranno entusiasti sin dal primo giro di pista.

Che cos'è un pumptrack?

Dietro questo termine si cela sia l'attività sia il luogo in cui la disciplina viene praticata. Un pumptrack è un percorso costruito su un terreno pianeggiante e costituito da dossi, compressioni e paraboliche. «Track» significa traccia e «pump» indica che l'utilizzatore deve cercare di raggiungere la massima velocità possibile senza pedalare bensì «pompando», ovvero trasferendo il baricentro in avanti o all'indietro.

Aperti a tutti

Per utilizzare un pumptrack non è necessario né aderire ad una società, né riservare la struttura. I pumptrack sono accessibili ad ogni tipo di mountainbike. Non occorre dunque possedere una due ruote d'avanguardia e costosissima. Questa disciplina si addice particolarmente bene ai giovani sportivi che dispongono di un budget limitato.

Ma l'aspetto pecuniario naturalmente non è il solo atout dei pumptrack. In queste installazioni il rischio di infortuni è basso, se si rispettano le raccomandazioni di base. Si può infatti muoversi in tutta sicurezza, lontano dal traffico stradale e migliorare tecnica, coordinazione, equilibrio e forza. Questo allenamento rende più sicuri e prepara nel migliore dei modi ad affrontare il traffico stradale.

Improvvisare la propria pista

Tutte queste caratteristiche rendono la disciplina ideale anche per la scuola. La si può proporre per una lezione di educazione fisica o una gita con la classe. Non esistono solo i pumptrack «ufficiali». Chi lo desidera può improvvisare su piste e spazi meno imponenti, disponibili quasi ovunque.

Il tema di questo mese va proprio in questa direzione. Ai bambini fra gli 8 e i 12 anni sono proposti una serie di esercizi ludici e una lezione da mettere in pratica nelle vicinanze e in un pumptrack. E esiste anche una serie di filmati sull'argomento.

Tema del mese

[Pumptrack: In bicicletta senza pedalare](#) (pdf)

Articolo

- [Aspetti legati alla sicurezza](#)

Aiuto

- [Revisione](#)

Esercizi

- [Prima di lanciarsi](#)
- [Primi giri](#) (con filmato)
- [Con stile](#) (con filmato)

Lezioni

- [Percorso introduttivo](#)
- [Wheelen & Bunny hop](#)

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO