

# RADICI: la tecnica base

Una guida passo-passo per superare le infide radici

**S**ia che le amiato, sia che le odiate, non c'è scampo: i sentieri e i tracciati montani sono il regno delle radici affioranti. Ecco qualche trucco per non farsi intimidire troppo.

La prima cosa da fare è, ovviamente, cercare di

evitarle, ma se non avete alternative vi tocca per forza attraversarle. Cercate sempre di farlo minimizzando il tempo trascorso su di esse, approcciandole perpendicolarmente anche se questo vuol dire allungare un po' le traiettorie.



**1** Mantenete una posizione "d'attacco" (pedali livellati, peso centrato, sguardo in avanti) per consentire alla bici di avere trazione e assorbire gli impatti. Se dovete pedalare, state bassi con il fondoschiena, sfiorando la sella.

## CONSIGLIO

Se dovete scavalcare una radice o una serie di radici, puntate verso quelle che hanno ancora la corteccia intatta. Quelle "nude" sono scivolose quasi come il ghiaccio vivo sotto le ruote.

# RADICI: prova pratica

L'utilizzo del "manual" anteriore e del sollevamento della ruota posteriore



## Manual e bunnyhop

Col preziosissimo mantra "se avete dei dubbi, non prendetevi rischi inutili" sempre ben piantato in testa, qualche piccolo trick può essere utile per superare le radici più ostinate. Impennare "manual"mente la ruota

anteriore oltre a un ostacolo non troppo alto è spesso utile, specialmente se umido e a rischio slittamento, così come eseguire un mezzo bunnyhop per sollevare la ruota posteriore e farle scavalcare la radice in questione.



**2** L'inerzia è la vostra migliore amica. Fate in modo da avere e mantenere sempre un certo abbrivio quando dovete affrontare delle radici, in modo da evitare di essere costretti a un rischioso colpo di pedale per superarle.

**3** Arrivate sulle radici con un angolo di 90 gradi. Non frenate mai quando le state attraversando: vi rallenta e rischia di fare perdere ulteriore aderenza alle ruote, già impegnate a non scivolare su una superficie cilindrica spesso liscia e bagnata.

### Cose da ricordare

La vostra priorità dovrebbe essere quella di evitare completamente le radici, quando possibile. Specialmente in condizioni bagnate, evitatele saltandole o schivandole.

Se proprio dovete attraversarle, avvicinatevi al tronco dell'albero dove si raggruppano per minimizzare il tempo durante il quale ci transitate sopra, quanto più possibile perpendicolarmente ad esse. Occhio solo a non sfiorare col manubrio il suddetto tronco!



## Schivare le radici mantenendo velocità

A prima vista ci sono sezioni del tracciato con radici che sembrano difficili da superare mantenendo

una buona velocità. Eppure spesso e volentieri c'è almeno una traiettoria che vi permette di superarle

agevolmente, magari ricorrendo a qualche piccolo manual/bunnyhop volante.

## Messa a punto

Per affrontare le radici senza paura



Regolate la pressione delle gomme a seconda del terreno e del meteo. Meglio avere una pressione leggermente minore sull'anteriore rispetto al posteriore, soprattutto sul bagnato. Utilizzate pure il fido "pollicione" per testare la pressione: dovrebbe affondare più davanti che dietro, ma ovviamente senza rischiare di toccare il cerchio.



La larghezza del battistrada è un fattore determinante nel garantire trazione e minimizzare le pizzicature. Una ruota da almeno 2,3 pollici è già buona garanzia di tenuta e resistenza.



Abbassate un po' la sella per una maggiore manovrabilità.



Le sospensioni dovrebbero essere sempre regolate con un "sag" corretto che garantisca la massima aderenza delle ruote sulle sconessioni del percorso. Stesso discorso per il "rebound", ovvero la rapidità d'estensione della molla, cruciale in caso d'impatti ad alta frequenza. In generale, le sospensioni devono cercare di garantire che le ruote stiano a contatto del terreno il più possibile, massimizzando trazione e direzionalità.