

ROCCIE: la tecnica base

Una guida passo-passo per superare gli insidiosi tratti rocciosi

Prima di affrontare pericolose sezioni rocciose assicuratevi di avere acquisito dimestichezza con il controllo della bici alle basse velocità. Inoltre, siate sicuri di avere imparato a dovere come comportarvi sulle

radici, visto che le tecniche utilizzate sono simili a quelle che servono sui terreni rocciosi ma le radici tendono a fare molto meno paura rispetto alle rocce acuminatae (e a ragione!).



2



1

1 Identificate l'ostacolo con sufficiente anticipo e mantenete un discreto abbrivio per affrontarlo. Sguainate la vostra posizione "d'attacco" mentre studiate la traiettoria ideale.

CONSIGLIO

Nel pensare all'altezza dei vari ostacoli rocciosi, non sovrastimate mai le vostre forze: sempre meglio fermarsi che tentare un impossibile scavalco al volo!

ROCCIE: prova pratica

I trucchi e le abilità per cavarsela su pietre e rocce



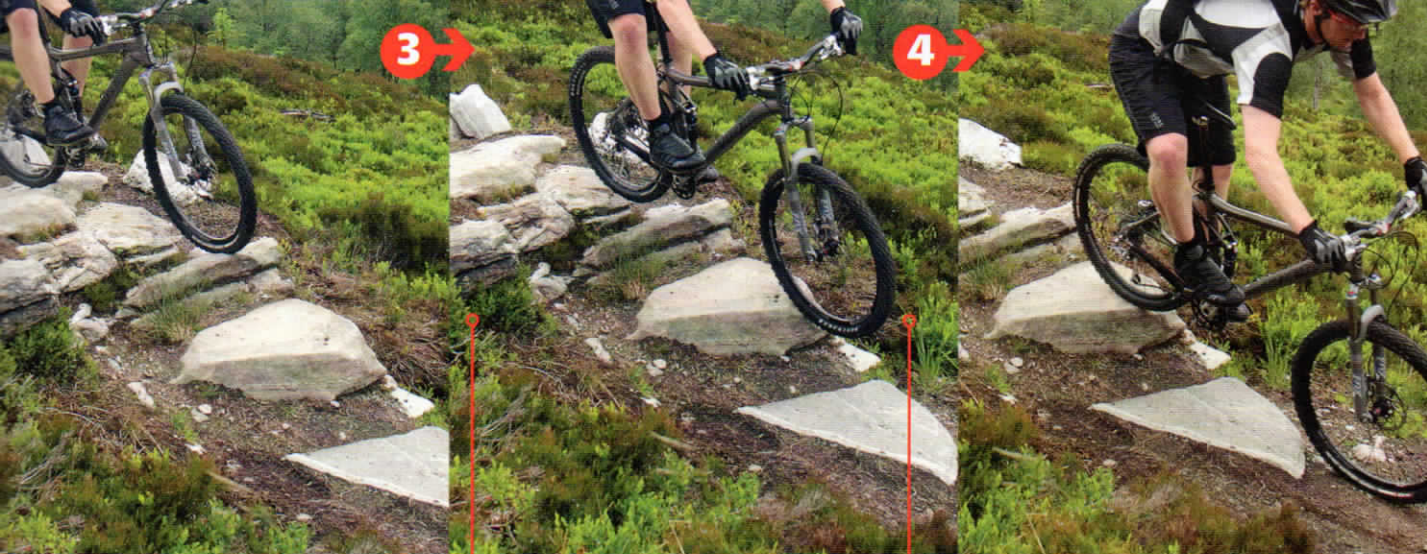
CONSIGLIO

Ricordate sempre che non tutte le rocce garantiscono una buona trazione, anzi. Diffidate soprattutto da quelle particolarmente lisce, bagnate o ricoperte di muschio.

Traiettoria ideale

Il perfetto esempio di come una scelta tranquilla, consapevole, esperta e corretta della linea da tenere sia la chiave del successo. Senza farvi spaventare dal tracciato davanti a voi, l'importante è

avvicinarlo rimanendo composti e scegliendo la velocità e l'angolo d'attacco giusti. Certo, per farlo ci vuole tanta esperienza, ma così facendo avrete già risolto gran parte dei vostri problemi.



3

4

2 Una volta scelta la linea da seguire, cercate di non impressionarvi quando le rocce attentano al momento inerziale e alla stabilità. La cosa è normale: la migliore reazione possibile è mantenersi in equilibrio mentre si cerca di non perdere troppa velocità.

3 Meno impatti e resistenze ci sono, meglio è. Se siete in dubbio sulla traiettoria più corretta da tenere, scegliete sempre quella più alta, che vi consente nel caso di accelerare semplicemente scendendo un po', risparmiando fatica e garantendovi anche una migliore visione del tracciato.

4 State centrali, col baricentro più o meno sopra il movimento centrale della MTB, oltre che belli elastici e in posizione d'attacco. E ricordate di guardare sempre davanti a voi, è davvero fondamentale.

Cose da ricordare

Considerate la possibilità di passare dai pedali SPD a quelli flat, almeno temporaneamente. Sapere che in qualunque momento potete saltar giù dalla bici senza problemi può darvi molta più fiducia e coraggio. Non c'è niente di peggio di scoprire di non essere poi così sicuri di potere/sapere sganciare in tempo i piedi dai pedali giusto prima di una ripida sezione rocciosa.

Messa a punto

Per affrontare meglio le rocce più insidiose



Regolate la pressione delle gomme a seconda del terreno e condizioni meteo che troverete. Meglio avere una pressione leggermente minore sull'anteriore rispetto al posteriore, soprattutto sul bagnato. Un battistrada largo garantisce trazione e minimizza le pizzicature. Una ruota da almeno 2,3 pollici è già buona garanzia di tenuta e resistenza.



Controllate per bene la regolazione del "rebound" della forcella anteriore. L'ultima cosa che volete è una sospensione che s'insacca a causa d'impatti ripetuti sulle rocce.



Potete pensare di passare ai pedali flat e scarpe con suola liscia per liberarvi i piedi e soprattutto la mente dalla preoccupazione di cadere nelle sezioni più tecniche.



Osservazione e pianificazione

Ancor più importante di scegliere una traiettoria corretta è farlo con l'opportuno anticipo. Avere sempre l'occhio lungo per studiare da lontano la conformazione del tratto roccioso in modo da avere il tempo di

pianificare la linea più adatta è importante, anche se qualche volta non vi consente di studiare in dettaglio gli elementi più tecnici, costringendovi ad apportare correzioni in corsa alla traiettoria scelta.