



ROCCIE: la tecnica avanzata

Sempre più solidi nell'affrontare le rocce

Una volta soddisfatti della vostra tecnica nell'affrontare sezioni rocciose non troppo complicate, mettetevi alla prova su tracciati più complesso, più ripidi e più aperti a

diverse interpretazioni in termini di traiettoria. Se le tecniche sono più o meno le medesime, sono la vostra abilità e la vostra fiducia in voi stessi a fare la differenza.

1 Avvicinatevi a sezioni toste come quella in figura controllando la velocità e scegliendo la traiettoria meno accidentata. Non abbiate troppa paura, però, e mantenete un buon abbrivio: più a lungo avete le rocce sotto le gomme, più velocemente la vostra inerzia si ridurrà, esponendovi a probabili cadute.

CONSIGLIO

Per accelerare o mantenere velocità senza rischiare di toccare coi pedali le rocce sottostanti, mantenendosi quindi in equilibrio, può venire utile utilizzare la tecnica che consiste nel far compiere solo un quarto di giro (o anche meno, diciamo dalle 2 alle 4 dell'orologio) ai pedali prima di riportarli in posizione e ripetere il movimento.

Il prossimo passo

Affrontare le rocce a tutta velocità



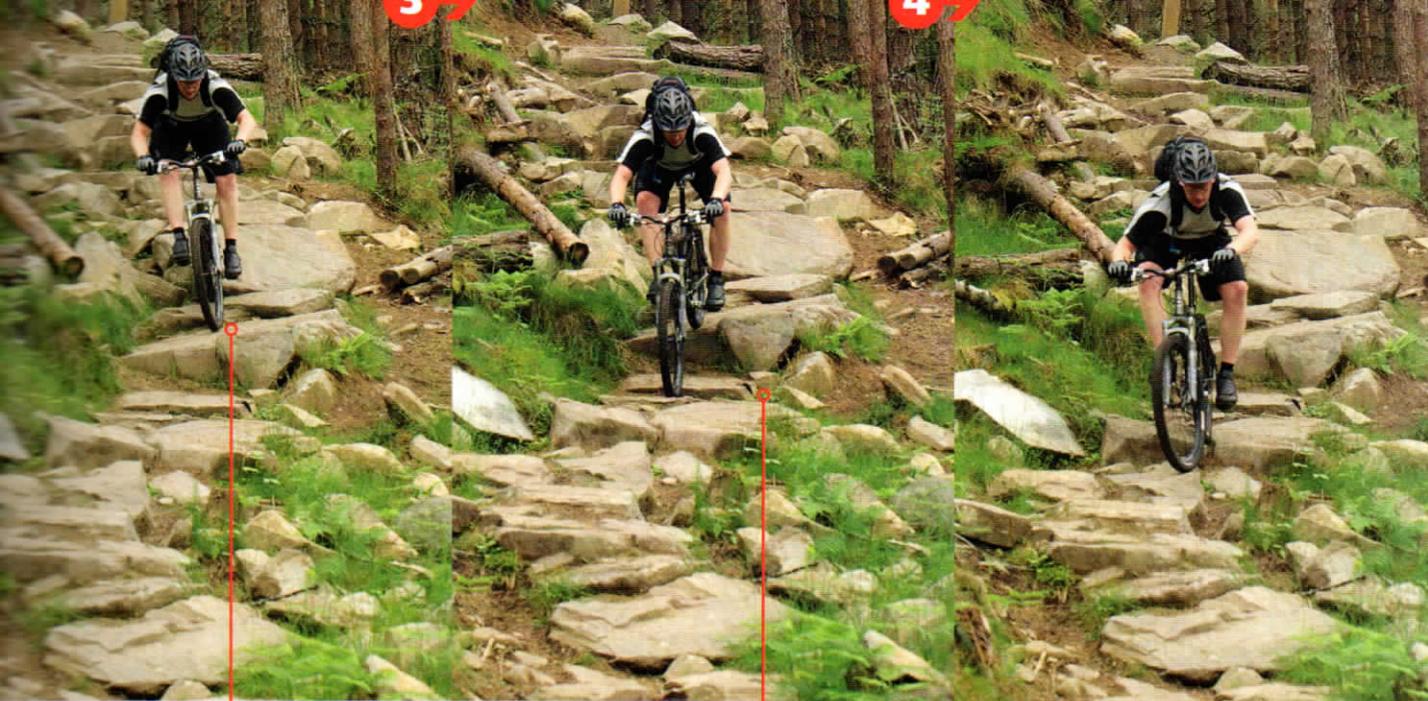
Ogni qual volta colpite una roccia perdetevi velocità. Frenando non fate altro che rallentare ulteriormente, mentre saltando di roccia in roccia sfreccerete via come saette. Certo ci vuole tecnica e tanto fegato, ma una volta che sapete come fare, le vostre pedalate non saranno solo più veloci, ma anche più sicure.

1 Scegliete la traiettoria che vi pare più adatta, quindi fissate il punto d'ingresso ed entrate nella sezione rocciosa in posizione d'attacco e con sufficiente abbrivio per superare la prima lastra, che in questo caso agisce da trampolino. Comprimate braccia e gambe per caricare la sospensione e decollate.

2 Rimanete centrali sulla bici, sfruttando il naturale rebound delle sospensioni e l'elasticità delle ruote per scaricare il telaio e i vostri arti mentre vi staccate dalla lastra di pietra. Se necessario, fate pratica con una rampa artificiale per imparare a gestire al meglio la fase di decollo.

CONSIGLIO

Anche se può sembrare strano, qualche volta le traiettorie migliori sono quelle meno ovvie. Siate sempre sicuri di aver considerato tutte le opzioni a vostra disposizione prima di buttarvi nell'azione.



2 Una volta in mezzo alle rocce, siate pronti a spostare il peso in avanti e indietro per compensare i sobbalzi. Pensate a tali movimenti alla stregua di mini manual e dei bunnyhop, come spiegato nella sezione apposita di questa rivista.

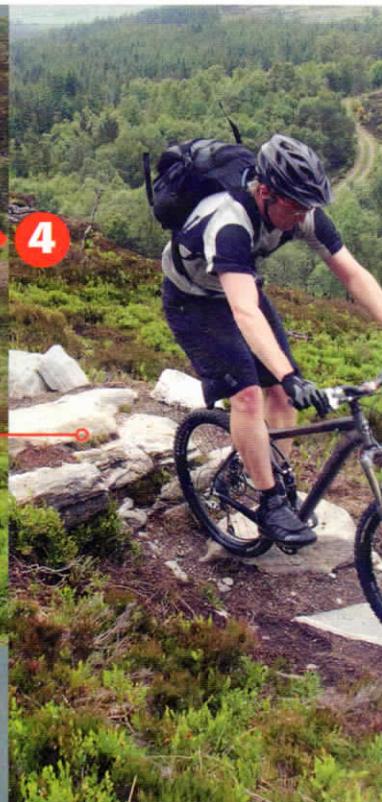
CONSIGLIO

Nell'off-road è sempre buona norma avere pneumatici morbidi e non troppo gonfi, con una pressione minore sull'anteriore. Nei tracciati particolarmente rocciosi, però, aumentare un po' la pressione di entrambe le gomme non guasta.

3 Se vi ritrovate sbalzati fuori dalla traiettoria scelta non opponete troppa resistenza, e cercate di adattarvi in fretta alla nuova linea. Assicuratevi che le vostre braccia e mani non siano rigide, ma che abbiano comunque pieno controllo del manubrio.



3 Mantenendovi in equilibrio e gestendo con piccoli movimenti il bilanciamento della bici e del corpo in volo, individuate il punto d'atterraggio. A seconda della vostra velocità, potreste aver bisogno di spostare il vostro peso un po' all'indietro per evitare che l'anteriore si abbassi troppo, rischiando d'impuntarsi. Più si va veloci, meno peso bisogna spostare all'indietro.



4 Utilizzando le gambe e le braccia per assorbire l'impatto col terreno, impostate subito la traiettoria più adatta a portarvi in perfetto equilibrio alla prossima mossa da compiere. I più bravi adattano l'orientamento della bici addirittura già a mezz'aria, per conferirle la giusta direzionalità ancor prima dell'atterraggio.