

# La salita

(giovedì, 17 marzo 2005) - - Ultimo Aggiornamento (giovedì, 17 marzo 2005)

La salita pedalabile, è una delle prime difficoltà che si incontrano all'uscita su terreni sconnessi con la mtb. Le valutazioni importanti che si devono fare sono sempre in considerazione del tipo di terreno che andiamo ad affrontare.

## La salita

La salita pedalabile, è una delle prime difficoltà che si incontrano all'uscita su terreni sconnessi con la mtb. Le valutazioni importanti che si devono fare sono sempre in considerazione del tipo di terreno che andiamo ad affrontare. Un primo colpo d'occhio ci permetterà di leggere e valutare il terreno, basandoci sulla nostra esperienza ci consentirà: la scelta della traiettoria più idonea e meno complicata (priva di: sassi, erba, radici, buchi); se ai lati o al centro della strada; se procedere anche a zig-zag, quale tipo di rapporto utilizzare. Dopo la valutazione del terreno come tipologia è importante quantificarne il grado percentuale di difficoltà, questo per essere pronti a spostamenti di peso, che dovranno essere sempre più in posizione avanzata, quanto più all'aumentare della salita, da ricordare che si incontreranno anche salite non pedalabili, per le quali esistono specifiche tecniche.

## La posizione.

Le braccia sono un punto essenziale nella conduzione di una mtb specialmente in salita, queste ci permettono l'ancoraggio al manubrio con le mani per l'utilizzo dei comandi (cambio, deragliatore e freni) sono piegate a formare un angolo di circa 140°, l'angolo si riduce all'aumentare del grado di difficoltà.

## Salita regolare.

Vista la posizione aggiustata con gli accorgimenti sopra descritti, per questi tipi di salita dove il terreno è solitamente rappresentato da fondi stabili o asfalto ma può presentare anche salite impegnative, è consigliabile nel caso si presenti un'emergenza (calo di potenza, avere un compagno in giornata NO!) di utilizzare la tecnica di salita slalom, riusciremo disegnando una continua serie di curve che prendano l'intera sede stradale (dove le condizioni del traffico lo permettano) a diminuire l'effetto della fatica estrema e se presenti in un tracciato ripido ad annullare l'effetto verticalità,

## Salita media.

Iniziata la salita il busto si abbassa verso l'avantreno, le natiche sono appoggiate alla sella a seguire il movimento regolare compiuto dalle gambe, in occasione di piccoli ostacoli ma anche di terreni particolari del tipo: pietre, sabbia, neve o fango, ci potremo aiutare con piccoli colpi di reni, gli stessi ci consentiranno grazie al saldo appoggio delle mani al manubrio e dei piedi sui pedali di superarli,

## Salita difficile.

Aumenta la pendenza e la posizione si sposta sempre più sull'avantreno, la pedalata lenta e regolare ci permette di coordinare i movimenti. Il busto sempre più basso agevola uno spostamento del corpo "tutto" avanti fino a trovarsi appoggiati con l'osso sacro o coccige sulla punta della sella per impedire alla ruota anteriore di sollevarsi e a quella posteriore di perdere aderenza. Questa posizione si utilizza per brevi tratti, che presentino caratteristiche tali da essere pedalabili.

## Salita in piedi.

Nei casi dove è necessario alzarsi in piedi, anche su terreni sconnessi, l'accorgimento per far sì che la ruota motrice non perda aderenza, si ha riducendo la frequenza delle pedalate scalando di un rapporto e facendo in modo che la salita in questione non diventi una dimostrazione di potenza o forza, ma piuttosto possa diventare una prova di "abilità", per riuscire ad esprimere con efficacia la pedalata sul terreno, stando in piedi, è necessario arrivare nel punto inferiore della pedalata sempre con la pianta del piede parallela al terreno, questo ci permetterà di acquisire sensibilità. La posizione è quella vista per la salita "media", trasferita stando sollevati sui pedali il busto spostato in avanti ci permette di avere sotto di noi il manubrio, testa, busto e spalle sono alte. Questa posizione è anche consigliata quando, si cerca di rilassare i muscoli paravertebrali, dorsali e addominali coinvolti nello sforzo di un lungo ed impegnativo itinerario.

## La salita a piedi.

Le salite appena viste non sempre si riescono ad affrontare rimanendo in sella, anzi a volte è più conveniente percorrerle a piedi, questo per il tipo di ostacoli incontrati o la pendenza, bisogna distinguere tra salite ripide e libere da eventuali ostacoli es: alberi, rocce, ecc. (vedi a), e salite effettuate in tratti boschivi molto fitti (vedi b) la corretta camminata in occasione di esigenze come quelle di seguito descritte si ha appoggiando il salita il piede sempre di punta a ricercare un'appoggio, nel caso che lo stesso non ci sia, deve essere creato (es: neve). Quando il terreno si dovesse trovare in contropendenza il piede andrà appoggiato di lato, eseguendo sempre il movimento nella sequenza punta/tacco, con le seguenti tecniche.

- bici a spalle:

---

a) se eseguito correttamente si rivela molto pratico e veloce, scesi dalla mtb si infila il braccio all'interno del triangolo formato dal telaio, ci si appoggia sulla spalla la mtb facendo attenzione a posizionare il pedale del lato interessato sul ventre, questo ci permetterà di controllare e sorreggere la mtb. La mano del braccio che sorregge deve impugnare il manubrio dal lato interessato (es: sinistro) e piegare il manubrio stesso verso il lato interessato oppure impugnare lo stelo sinistro della forcella, comunque la ruota anteriore andrà bloccata, questo per evitare che incominci a ruotare pericolosamente, la mano libera ci permetterà di aggrapparci a eventuali appigli, h scendere in velocità dalla mtb: si deve identificare il lato a noi più idoneo, si sgancia un pedale e scavalca la mtb si rimane in equilibrio con tutto il corpo sul pedale, quello prescelto, arrivati appena prima dell'ostacolo si appoggia per terra il piede libero e si sgancia l'altro (es: ciclocross).

b) si sostiene la mtb con la mano posizionata sul tubo orizzontale all'altezza del movimento centrale (es: zaino infilato solo da uno spallaccio) si riesce con questa presa nel caso di una zona boschiva molto fitta, velocemente a modificare la nostra figura,

- bici a spinta: è la soluzione più risparmiosa di energie. Scesi dalla mtb si impugna il manubrio alle estremità appoggiando solo il palmo delle mani, ci dobbiamo avvicinare con il corpo il più vicino possibile al tubo dello sterzo, fatto questo si può incominciare a spingere, all'approssimarsi delle curve si dovrà avere l'accortezza di sollevare la mtb, questo faciliterà alquanto la salita.

Il pedale del lato-spinta: attenzione al pedale dal lato in cui siete, che non ha un posizionamento tipo consigliato, a seconda del terreno che si incontra urtando contro il bordo del sentiero potrebbe colpire stinchi o caviglie,