



---

## (nessun oggetto)

1 messaggio

**Gianni Alloi** <alloigianni@gmail.com>  
A: mtbparkbrondello.isasca@gmail.com

Mer 28 Feb 2018 alle 12:55

MTBCULT | Mountain Bike Culture MagazinemuNewsTestDomandeTecnicaStorieVideoIntervisteEvent  
iCommunityStoreeBikeCult

scritto da Daniele Foresi in Tecnica il 05 Dic 2013

Ecco perché il pump track migliora la guida sui sentieri.

Come abbiamo visto in questo articolo qualche giorno fa, il pump track è un circuito chiuso, costruito di sole gobbe e paraboliche, che deve essere percorso senza utilizzare l'ausilio della pedalata.

Ma cosa c'è dietro alla costruzione di un pump track? Quanto è difficile da realizzare? E quali sono i vantaggi che una simile pista può dare alla guida? Cerchiamo di dare delle risposte a queste domande.

Che cos'è un pump track?

Il pump track è una pista modulare composta da curve e gobbe, non ha una forma definita, l'unico limite sono lo spazio a disposizione e la fantasia. Si possono fare piste ovali, a forma di otto o con varianti e inversioni a U, si possono integrare salti doppi o tripli o addirittura gap di intere sezioni di pista.

Anche i materiali possono essere dei più vari: legno, terra, cemento, terra cementata, compensati specifici per esterni o resine particolari.

Non occorre essere dei professionisti per girare su un pump track. Per imparare la tecnica il primo passo è provare.

Le uniche accortezze necessarie per costruire un pump track sono le misure delle singole sezioni e la conoscenza dei materiali utilizzati. I raggi delle curve dovranno essere studiati per mantenere o prendere velocità e raccordarsi bene con le gobbe, le whoops dovranno essere alte e distanti il giusto per dare una guida fluida e per i salti dovremo calcolare la velocità con cui si dovranno affrontare per atterrare sulla discesa.

Per quanto riguarda i materiali dobbiamo studiare le loro proprietà per sfruttarli al meglio. La terra, ad esempio, appena lavorata sarà gonfia e necessiterà di settimane per compattarsi a dovere, quindi dobbiamo sapere quanta terra extra dobbiamo usare per completare il percorso come da progetto e che manutenzione dargli.

La manutenzione è un aspetto fondamentale per queste piste, sia essa in terra, in legno o in altri materiali. Se il pump è assemblato con viti e bulloni bisogna controllarne il serraggio periodicamente, se invece usiamo la terra bisognerà mantenerla compatta, innaffiarla e coprire eventuali buche che si possono formare. Girare su una Pump in pessime condizioni non solo è poco divertente, ma può essere molto pericoloso in quanto si raggiungono velocità considerevoli.

Lo stile guida, come si vede nella foto, ha molto in comune con la bmx. E per questo è il pump track ha notevoli doti propedeutiche per la Mtb.

I vantaggi nella guida

Nel pump track, come detto, si gira senza l'ausilio della pedalata, ma coordinandosi e "pompando" le whoops. Il movimento deve essere fluido, bisogna assecondare le gobbe in salita e spingere su braccia e gambe in discesa per prendere velocità. All'inizio ci sentiremo impacciati, ma già dopo qualche giro sentiremo il nostro corpo sciogliersi e i nostri movimenti diventeranno più fluidi. Ci accorgeremo dei primi miglioramenti subito, la velocità aumenta in maniera quasi inspiegabile, stiamo imparando a sentire il nostro corpo e ad anticipare i movimenti. Questo ci tornerà estremamente utile sui sentieri, la capacità di anticipare gli ostacoli è alla base del flow ed è il modo per mantenere la velocità costante anche nei tratti più tecnici e scassati.

Il pump, però, non allena solamente la tecnica, ma ci aiuta a sconfiggere le nostre paure, ci insegna a non toccare i freni in curva, a fidarci del nostro mezzo e delle nostre capacità. A cercare il nostro limite e

soprattutto a migliorare la resistenza alla fatica.

Proprio così, girare in un pistino può sembrare semplice, ma vi garantiamo che già farsi 4-5 giri a tutta diventa una questione di "fisico". I muscoli sono continuamente al lavoro, tutti, e la fatica si farà presto sentire. Questo è il motivo per cui tanti professionisti utilizzano molto questo tipo di tracciato per allenare l'endurance. Ovviamente non è l'unico modo valido, ma sicuramente è uno dei più divertenti.

Per chi è il pump track?

Noi appassionati di Mtb vediamo nel pump track un pistino per allenarci e migliorare le nostre capacità di guida, quasi come se fosse uno "strumento" per soli atleti.

In realtà il pump track va bene per tutte le età e per quasi tutte le tipologie di bici, anche quelle da strada, ma la bici ideale rimane una hardtail da dirt con forcella ammortizzata. E questo è uno dei motivi per il quale questo tipo di circuiti ha avuto tanto successo: più persone possono accedere a questo tipo di strutture più è facile trovare "sponsor" e enti interessati a investire su questa attività.

Sul pump track possono girare anche i più piccoli, il divertimento non cambia.

In Italia le cose si stanno muovendo, sempre più spesso assistiamo ad aperture di nuove piste e la cosa non ci può far che piacere.

Riportiamo di seguito l'elenco delle piste che ci avete segnalato fino ad ora, ma la lista è destinata ad allungarsi.

Mendrisio, Ticino, Svizzera ([momobike.ch](http://momobike.ch))

Madesimo, So (Madebike.it)

Fai della Paganella, Tn (PaganellaBikePark.com)

Riccione, Rn (Bike Park Riccione)

Sarentino, Bz ([www.mikes-bike-park.it](http://www.mikes-bike-park.it))

Vicenza (Bike Park Ride)

Falicetto, Cn (Barale Bike Park)

Caselle Torinese, To (The Office – Bike Area)

Bologna, via Stalingrado 59 presso Ass. Senza Filtro

Maglione, To ([www.scuolamtb.it](http://www.scuolamtb.it) e [www.flowerbike.it](http://www.flowerbike.it))

Fontana Pradosa, Pc (TidonValley)

Maiolo, Rn (Bike Park Valmarecchia)

Livigno, So ([mtblivigno.eu](http://mtblivigno.eu))

Montà d'Alba, Cn ([fulludic.com](http://fulludic.com))

Cannobio, Vb (Pump Track Cannobio)

Genova (Klunkers Bike)

Massa Marittima, Gr (Podere Massa Vecchia)

Livorno (Bike Store Livorno)

Livorno (Pump'n'Ride)

Roma (MyFlyZone)

Abbadia Lariana, Lc (23821 Extreme Factory)

San Colombiano Belmonte, To (Pump Track Alto Canavese)

Spoltore, Pe (Attitude Team)

Altopiano della Paganella, Tn (Pump Track & Skill Area)

Acireale, Ct (Pumptrack.it)

Maggiora, No (Maggiora Park)

San Cipriano, Ge (Poggio Bike Park)

Riccione, Rn (BikeFanPumpAndFun)

Salerno (Centro Sportivo San Mango Piemonte)

Frascati, RM (Coffee Bike Park)

**MTBCULT SAS di Lanciotti Simone**

Codice fiscale/Partita Iva: [12248771003](http://12248771003)

Numero REA: 1361360

MtbCult è una testata giornalistica

iscritta al tribunale di Tivoli

(registrazione n° 7/2013)

Iscrizione al ROC (Registro degli Operatori di Comunicazione) n°23681 del 15/07/2013

