

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Gran Fondo Dolomiti Classic 2011: analisi del percorso lungo

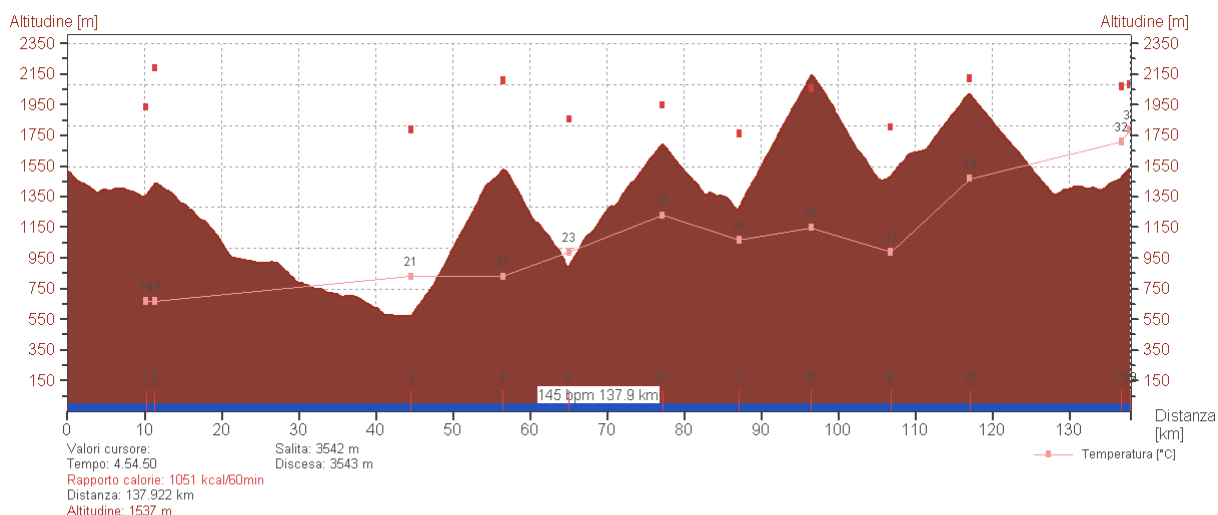
138 km, 3.530 metri dislivello

Tracciato tipico e tradizionale per la Dolomiti Classic (ex Stars) del 2011. Partecipazione non da grandi numeri (poco meno 1.000 partecipanti divisi tra lungo e corto), ma di buona qualità.

Troppo traffico dalla discesa del Giau in poi, con parecchie moto; traffico forse più numeroso del solito per via della giornata di caldo.

Pasta party buono ma molto lento il servizio, ristoranti sui vari passi non abbondanti, da quello che dicono, e nessun rifornimento al volo. Pacco gara scarno con le calze per recupero della Castelli a fungere da componente principale.

Fondo stradale buono e panorama molto suggestivo; questi plus tuttavia non devono illudere gli organizzatori, il contesto ambientale è una condizione necessaria ma poi va fornito un adeguato riscontro a chi partecipa e non solo ai primi, che peraltro grazie alle loro ammiraglie dipendono molto di meno dai ristoranti al volo e dalla chiusura della strada al traffico.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	11/09/2011	Frequenza cardiaca	145 / 168		
Esercizio	Libero	Ora	9.00.12	Velocità	28,1 / 72,9		
Sport	Ciclismo	Durata	4.54.51.2	Cadenza	81 / 131		
		Distanza	137.9 km	Potenza	216 / 582		
Nota				Salita	3530 (-1.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 4.54.50 / 4.54.50 / 137.9 km		

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|-----------------------|--|
| 4. Passo Duran | 11,909 km, 8,0%, 46'37'', 15,3 km/h, 79 cad, 231 watt, 158 bpm |
| 6. Forcella Staulanza | 12,144 km, 6,5%, 41'54'', 17,4 km/h, 81 cad, 216 watt, 154 bpm |
| 8. Passo Giau | 9,366 km, 9,2%, 42'05'', 13,4 km/h, 73 cad, 226 watt, 159 bpm |
| 10. Passo Falzarego | 10,234 km 5,3%, 31'23'', 19,8 km/h, 81 cad, 213 watt, 158 bpm |