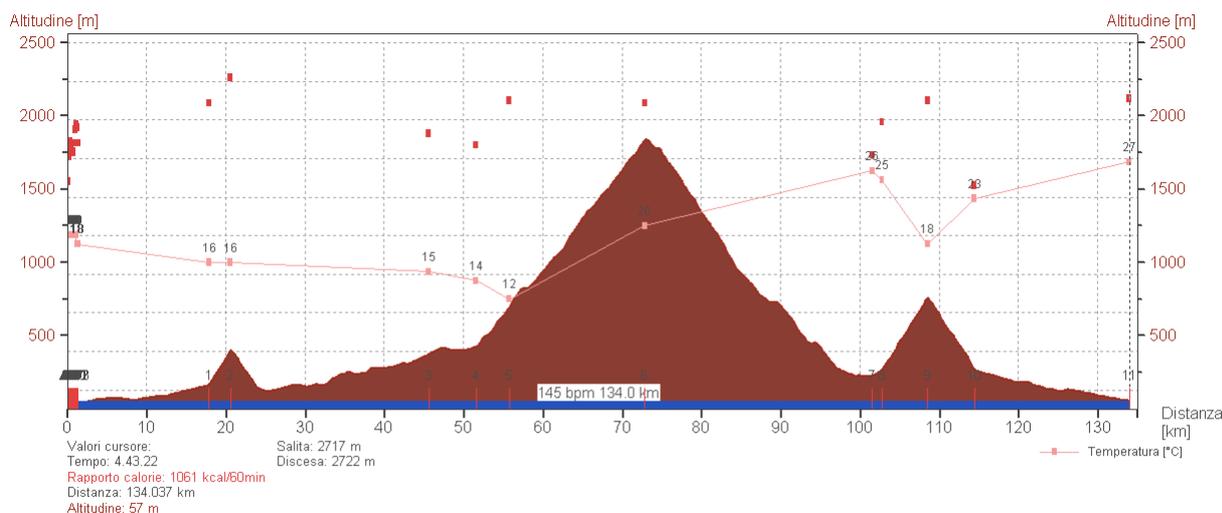


FORZA MASSICCI PEDALATORI

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'appassionato.

Gran Fondo Fausto Coppi 2011: analisi del percorso lungo

Edizione 2011 fortemente influenzata dalla mancanza della salita di Sampeyre, causa cattive condizioni del fondo stradale. Percorso lungo quindi accorciato di quasi 50 km e molta meno salita. Le altre salite sono le solite, Montemale, Fauniera da Ponte Marmora e Madonna del Colletto. In mezzo tanta valle e tanta discesa, non sempre caratterizzata da un buon manto stradale.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	03/07/2011	Frequenza cardiaca	145 / 175		
Esercizio	Libero	Ora	7.00.13	Velocità	— 28,4 / 73,0		
Sport	Ciclismo	Durata	4.43.24.0	Cadenza	— 80 / 126		
		Distanza	134,0 km	Potenza	— 209 / 464		
Nota				Salita	2710		
				Selezione	0.00.00 - 4.43.22 / 4.43.22 / 134,0 km		

L'altimetria del percorso è corretta, ma l'altitudine risente di una calibrazione non funzionante; vanno aggiunti circa 400 metri al livello dell'altitudine.

Le salite di Montemale e di Madonna del Colletto sono prese dai punti di reale inizio di pendenza. Il dato di Fauniera (6) è rilevato dal tappetino della Championchip posto in località Ponte Marmora; per la salita complessiva occorre sommare il dato di 5 a quello di 6. Il dato di Madonna del Colletto può essere aumentato dei valori al punto 8 e 9.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 2,763 km, 8,6%, 10'52'', 15,1 km/h, 76 cad, 262 watt, 167 bpm
5. 4,152 km, 6,3%, 14'34'', 17,1 km/h, 77 cad, 225 watt, 154 bpm
6. 17,156 km, 6,7%, 1h07'20'', 15,3 km/h, 75 cad, 217 watt, 156 bpm
8. 1,241 km, 3,7%, 3'34'', 20,8 km/h, 78 cad, 202 watt, 146 bpm
9. 5,749 km 8,5%, 25'39'', 13,4 km/h, 70 cad, 232 watt, 160 bpm