

## 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.**

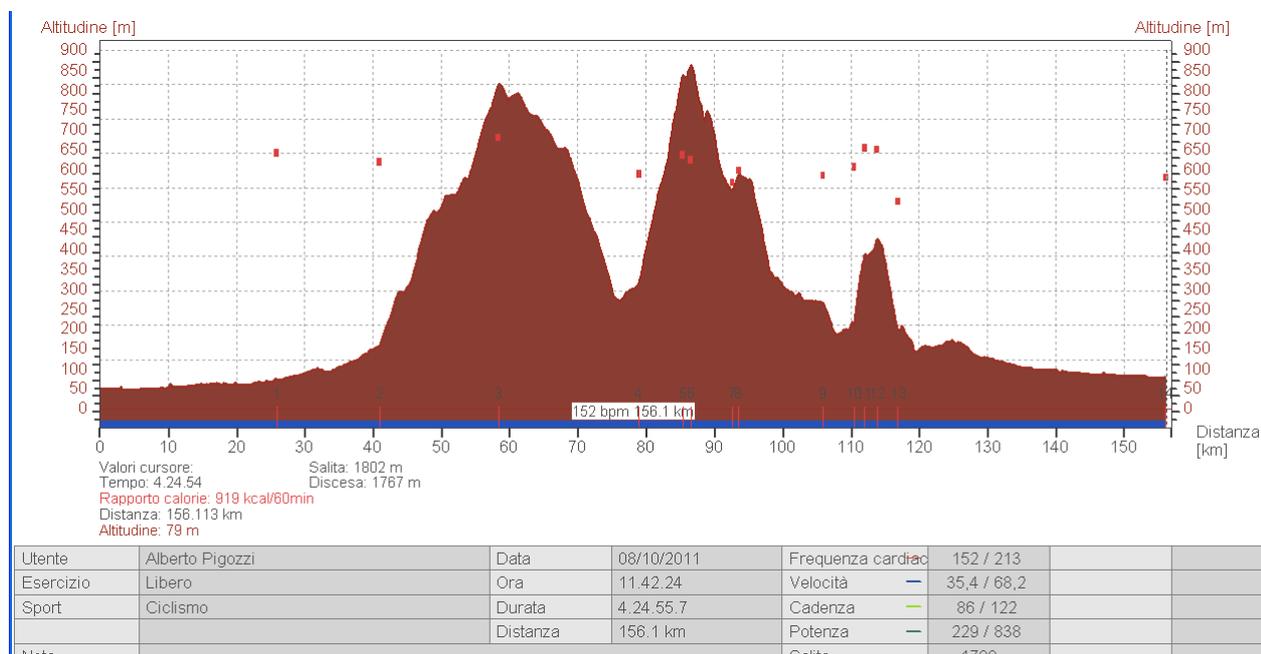
### **Granfondo Italia Carpi 2011: analisi del percorso lungo 156 km, 1.780 metri dislivello**

Chiusura della stagione granfondistica con questa prova molto veloce caratterizzata da tanta tanta pianura.

Organizzazione attenta a minimizzare i loro costi con un pacco gara modesto, lunga coda per ritiro pettorale, pasta party indecente (a detta di chi vi ha partecipato) e composizione griglie poco attenta con una prima griglia composta da 800 persone, decisamente troppe. Per 35 euro di iscrizione sarebbe lecito aspettarsi un po' di risorse in più. Discreti i rifornimenti sul percorso.

Primi 16 km comuni al percorso medio e qui occorre fare tanta attenzione perché le velocità sono veramente elevate e la tensione lampante. Poi meglio anche se il ritmo è sempre molto elevato.

Prima salita verso Serramazzone che presenta un doppio tratto. Primi 3 km a salire, poi 1 km piano, altri 3 km a salire, 6 km vallonati e ultimi 4,5 km di salita. Discesa molto veloce su strada larga fino a Lugo, svolta a sinistra verso Debbia e poi salita del Passo del Falò con l'ultima parte fino al bivio di Costa Alta con tratti al 15%, ma ormai i gruppi sono assestati per cui è dura evadere e poi non farsi riprendere visto l'altimetria del percorso. Dopo il bivio di Costa Alta 1,2 km vallonati per raggiungere il ripetitore sopra Valestra ed iniziare la discesa, ripida con curve a gomito ed asfalto sconnesso, verso la strada per Baiso. Ancora discesa un po' sconnessa fino all'ultima asperità di giornata, 1,6 km all'11,4% di via Canicchio, discesa molto tecnica e poi tanti km in pianura, contro vento, per tornare a Carpi.



Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 3. | Serramazzone         | 17,401 km 3,8%, 38'23'', 27,2 km/h, 87 cad, 248 watt, 163 bpm |
| 5  | Debbia Costa Alta    | 6,411 km, 8,1%, 23'46'', 16,2 km/h, 78 cad, 243 watt, 160 bpm |
| 6  | Costa Alta P.so Falò | 1,213 km, 2,1%, 2'49'', 25,8 km/h, 85 cad, 199 watt, 152 bpm  |
| 11 | Canicchio            | 1,554 km, 11,4%, 7'28'', 12,5 km/h, 67 cad, 258 watt, 161 bpm |
| 12 | Monte 3 Croci        | 1,826 km, 2,1%, 4'00'', 27,3 km/h, 84 cad, 224 watt, 161 bpm  |