

## 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'apassionato.

### Gran Fondo Luca Avesani 2012: analisi del percorso lungo

175 km, 3.700 metri dislivello



Tracciato tradizionale per la prova di Verona con unica variante rappresentata, per il secondo anno, dall'arrivo in salita sulle Torricelle che evita la discesa e gli ultimi metri in centro, sul pavè, verso piazza Bra.

Partenze separate per i tre percorsi, che l'organizzatore propone, e tragitto, per quanto riguarda il percorso lungo, senza troppi sussulti fino alle prime colline al km 25, che precedono la salita per Monte Baldo.

Salita di Monte Baldo che è costituita da due tronconi, il primo dalle pendenze costanti, il secondo caratterizzato da una parte centrale pianeggiante/breve discesa prima degli ultimi chilometri per il valico in cui le pendenze si fanno importanti.

Discesa nella valle dell'Adige e alcuni km contro vento verso Peri dove inizia la salita costante per Fosse. Da Fosse è poi un continuo tratto in cui si tende a salire e un po' a scendere, con qualche stacco per arrivare alla salita del Branchetto in cui è fondamentale trovarsi in gruppo per fare maggiore velocità.

La salita del Branchetto non presenta pendenze rilevanti, arrivati in cima inizia la lunga discesa, con qualche strappo, verso Verona per affrontare gli ultimi 2,2 km di salita verso le Torricelle.

Fondo stradale sempre buono, indicazioni percorso buone, ristoranti frequenti.

È un percorso esigente in cui andare forte in salita aiuta ma non basta. Occorre sapere scendere forte e avere capacità di leggere bene la corsa per trovarsi sempre nei gruppi giusti. Recuperare posizioni con azioni singole non è mai facile in quanto i primi 5/6 km dopo Ferrara Monte Baldo sono irregolare (e quindi metà salita non è idonea ad azioni di recupero singolari) e dalla fine della salita a Peri ci sono tanti km di discesa e di valle (contro vento). Sulla Peri Fosse i recuperi sono possibili ma difficili perché a meno di avere minuti di margine su chi sta davanti bisogna cercare di agganciare qualcuno perché dopo per arrivare sul Branchetto ci sono troppi km vallonati in cui un gruppo fa molta più velocità di un singolo.

Infine la lunga discesa verso Verona rende difficile azioni singole sul Branchetto anche per le pendenze modeste della salita.

#### Dettagli salite

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. Zuane - Spiazzi   | 12,1 km, 5,3%, 33'20'', 21,8 km/h, 88 cad, 261 watt |
| 2. Ferrara - M.Baldo | 11,2 km, 6,9%, 39'17'', 17,2 km/h, 77 cad, 255 watt |

**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.**

3. Peri - Fosse	8,8 km, 8,6%, 36'21'', 14,8 km/h, 79 cad, 266 watt
4. Salita	3,4 km, 5,0%, 10'04'', 20,4 km/h, 82 cad, 225 watt
5. Bosco – Branchetto	9,2 km, 4,9%, 27'45'', 19,8 km/h, 80 cad, 221 watt
6. Via Gigli	1,6 km, 7,3%, 6'20'', 15,5 km/h, 77 cad, 229 watt
7. Torricelle	2,2 km, 4,4%, 5'46'', 23,4 km/h, 85 cad, 259 watt