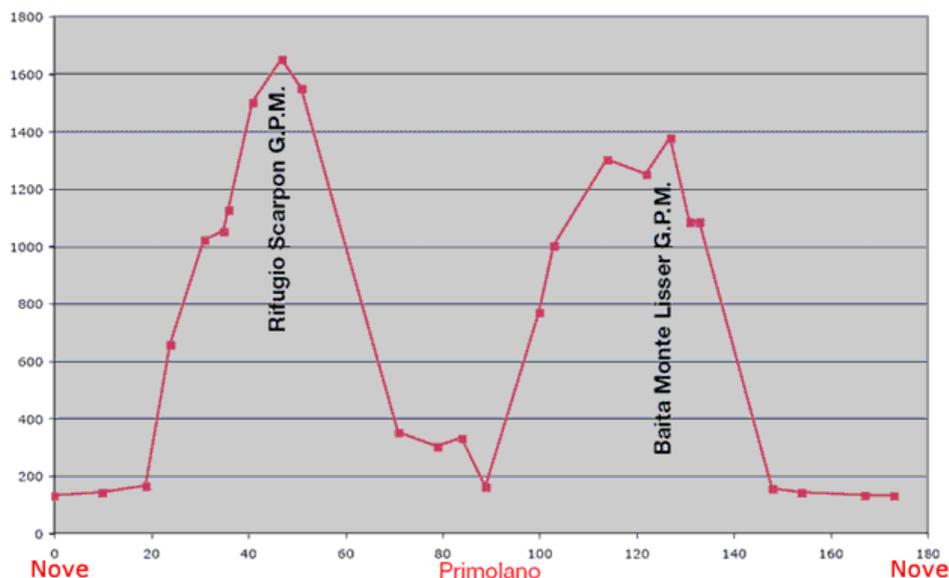


FORZA MASSICCI PEDALATORI

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 Monte Grappa. 31 agosto 2008: analisi del percorso gran fondo

173 km, dislivello: 2640 metri (dislivello delle 2 salite ... il dislivello reale è superiore perché ci sono alcuni strappi sul percorso)



Tracciato gran fondo che presenta due sole salite caratterizzate da una notevole lunghezza. Oltre alle salite si segnalano discese tecniche e purtroppo (per me) un lungo tratto di valle tra l'ultima salita ed il traguardo; l'ultimo tratto peraltro è percorso con la costante del vento contrario per cui se non si è in un gruppetto si fatica veramente tanto.

Prima parte del percorso che conduce all'imbocco della salita del Monte Grappa su strada a scorrimento veloce con largo manto stradale che riduce il rischio di cadute.



La salita del Monte Grappa, nel versante affrontato, risulta molto lunga e caratterizzata da 3 segmenti distinti. L'altimetria è tratta da www.salite.ch; il primo tratto prevede una pendenza media importante, il secondo tratto risulta molto interlocutorio ed infine l'ultimo segmento non perdona chi è andato fuori giri nel primo pezzo. Non ho l'intertempo preciso relativo al tempo impiegato per la salita perché il tappetino rilevatore mancava ad inizio salita.

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.

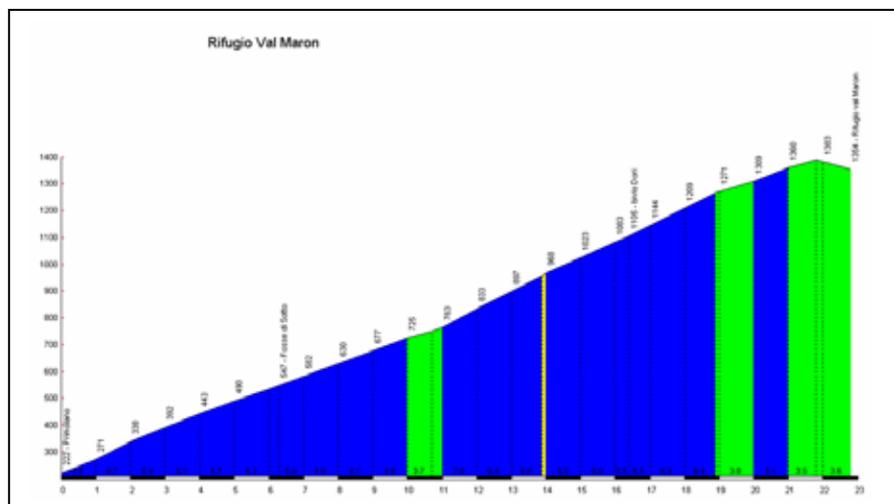
Orientativamente comunque ho rilevato 75 minuti che se fossero giusti i punti dove ho rilevato i tempi significherebbe una VAM di 1.160.

Prima parte della salita nella quale ho avuto sensazioni veramente non buone ... soprattutto perché si è partiti subito a testa bassa; tratto interlocutorio in cui ho mangiato qualcosa ed ultima parte in cui le gambe giravano molto meglio (o forse erano gli altri che erano più stanchi) e dove sono riuscito a staccare il gruppo con cui ero ... poi ci ha pensato la discesa a riequilibrare i valori.

Questa costante della prima salita in cui non riesco ad ingranare bene (e non riesco a spingere rapporti usuali) merita qualche analisi più approfondita anche perché i percorsi che permettono dei recuperi come la Dolomiti Stars sono veramente pochi e di conseguenza il posizionamento al termine della prima salita finisce per essere al 90% anche quello che uno si porta all'arrivo.

Discesa dal rifugio Scarpon molto tecnica nella prima parte; la strada non è larga, le curve abbastanza strette e cieche sono numerose, il manto stradale non è in buono stato.

Seconda salita (Primolano – Baita Monte Lisser) altrettanto lunga ma meno ripida della prima salita; per chi è pratico di Reggio Emilia è assimilabile alla salita di Viano – Baiso moltiplicata per 3 volte. Si affronta però dopo 90 km di gara dopo una prima salita in cui data la lunghezza si consuma molto ed in presenza, così vuole il periodo di caldo ed umidità. Il grafico riportato è relativo all'altimetria della salita fino al rifugio Val Maron (primo rifugio che si incontra); dopo il rifugio inizia un tratto vallonato, nel bosco, che porta alla Baita Monte Lisser.



Su questa salita ho impiegato 59 minuti scarsi per una VAM di 1.150 circa (se i riferimenti sono giusti). Sono giunto all'imbocco di questa salita con un gruppo nutrito ma poi alla deviazione dei percorsi, appena prima dell'inizio salita, siamo rimasti in 5; io ho iniziato subito del mio ritmo staccando subito gli altri e recuperando altre 5 posizioni alla fine della salita; purtroppo non ho raggiunto un gruppo di 4 ciclisti davanti circa 1 minuto e mezzo (a sentire i volontari sul percorso) che mi avrebbe evitato di esaurirmi tra la discesa ed il lungo tratto di valle fino all'arrivo; comunque alla fine mi ha recuperato solo 1 ciclista (a 15 km dall'arrivo) di quelli che avevo lasciato nella salita per cui penso di essere andato tutto sommato abbastanza bene anche nel tratto meno favorevole per me.

WWW.ALBEPIGO.COM

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.

Tornando alla discesa, strada molto tecnica con carreggiata stretta e numerose curve a gomito; molto traffico purtroppo soprattutto nella prima parte della discesa. Asfalto in buone condizioni con qualche sasso nelle curve.