

## FORZA MASSICCI PEDALATORI

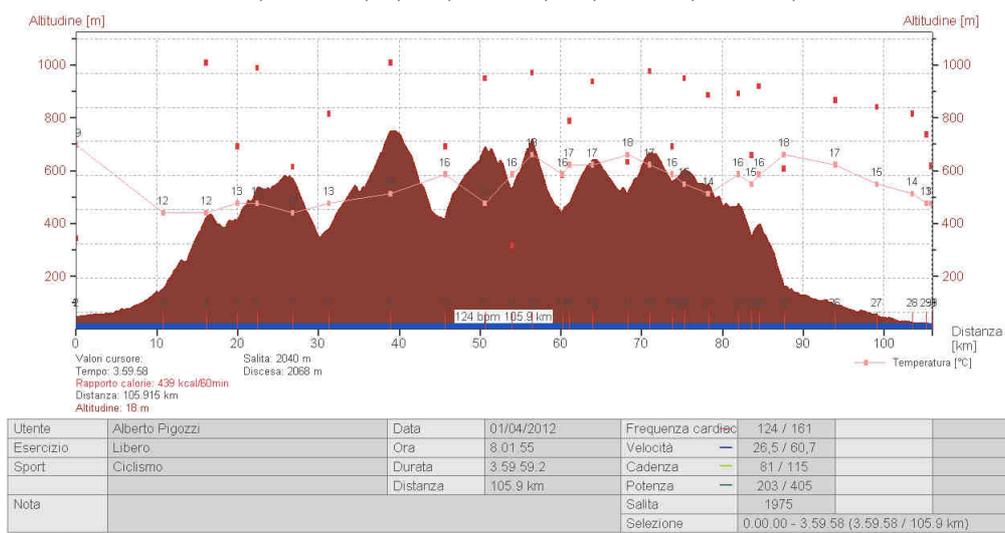
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

**Domenica 1 aprile 2012**

Km: 106 km  
Dislivello: 1.975 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: variazioni di ritmo  
Cad media: 81 Potenza media: 203  
Temperatura: 12 min 18 max  
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

4. Cavazzone	5,325 km, 5,1%, 14'59'', 21,3 km/h, 84 cad, 263 watt
6. Fontana SGQ	2,474 km, 5,1%, 7'16'', 20,4 km/h, 84 cad, 249 watt
9. Marola	7,625 km, 4,9%, 21'18'', 21,5 km/h, 81 cad, 253 watt
11. Poiago Valestra	4,878 km, 5,6%, 14'35'', 20,1 km/h, 75 cad, 249 watt
13. Cast. Carpineti	2,477 km, 7,5%, 9'12'', 16,1 km/h, 73 cad, 245 watt
16. Pantano	2,833 km, 5,8%, 9'15'', 18,4 km/h, 77 cad, 230 watt
18. La Stella	2,694 km, 5,7%, 8'44'', 18,5 km/h, 77 cad, 239 watt



**Martedì 3 aprile 2012**

Km: 74 km  
Dislivello: 1.210 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: CP 5  
Cad media: 78 Potenza media: 195  
Temperatura: 4 min 8 max  
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

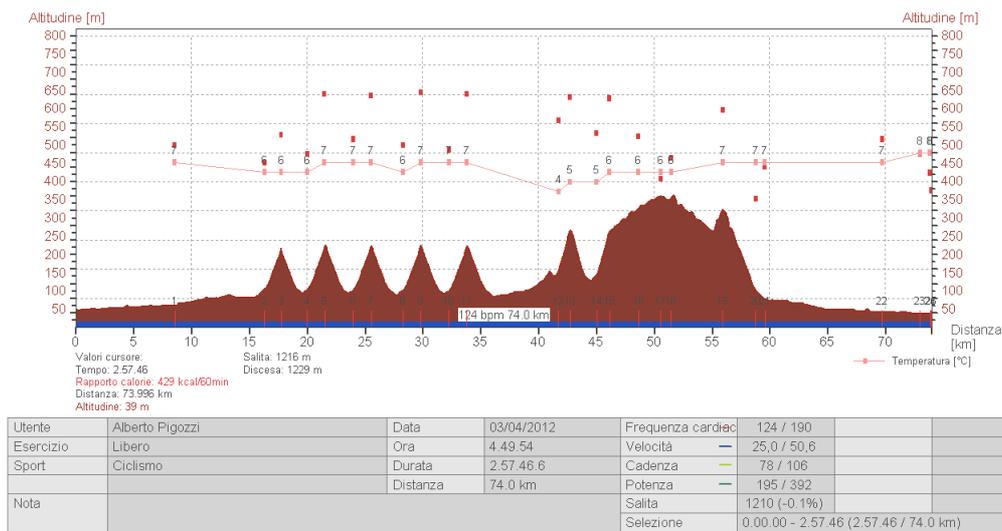
3. Villa di Villa - Rugolo	1,445 km, 7,5%, 4'58'', 17,5 km/h, 75 cad, 295 watt
5. Villa di Villa - Rugolo	1,478 km, 7,6%, 5'11'', 17,1 km/h, 74 cad, 280 watt
7. Villa di Villa - Rugolo	1,546 km, 7,8%, 5'31'', 16,8 km/h, 73 cad, 281 watt
9. Villa di Villa - Rugolo	1,548 km, 7,8%, 5'33'', 16,7 km/h, 74 cad, 278 watt
11. Villa di Villa - Rugolo	1,552 km, 7,8%, 5'33'', 16,7 km/h, 73 cad, 276 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'passionato.

13. Sarmede - Rugolo 1,023 km, 10,9%, 4'47'', 12,8 km/h, 65 cad, 283 watt  
15. Sarmede - Rugolo 1,116 km, 10,8%, 5'07'', 13,1 km/h, 66 cad, 284 watt

Iniziata la consulenza in provincia di Treviso e ricominciano le alzatacce per uscire prima di andare al lavoro.



### Mercoledì 4 aprile 2012

Km: n.d.  
Dislivello: n.d.  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: Sweet Spot / Z3 alto  
Cad media: 87 Potenza media: n.s.  
Temperatura: 16 min 16 max  
Note:  
Pioggia e quindi ... rulli.

### Giovedì 5 aprile 2012

Km: n.d.  
Dislivello: n.d.  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: CP 10  
Cad media: n.s. Potenza media: n.s.  
Temperatura: 16 min 16 max  
Note:  
Pioggia e quindi ... rulli.

## 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.**

**Sabato 7 aprile 2012**

Km: 98 km

Dislivello: 1.613 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 10 - 12

Cad media: n.d. Potenza media: n.d.

Temperatura: 13 min 21 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

Cavazzone	5,338 km, 5,1%, 14'59'', 21,3 km/h, 84 cad, 264 watt
Fontana SGQ	2,409 km, 5,1%, 19'23'', 20,7 km/h, 79 cad, 254 watt
Baiso motocross	3,418 km, 7,5%, n.d.'', n.d. km/h, n.d. cad, n.d. watt
San Romano	2,461 km, 6,8%, 8'19'', 17,7 km/h, 77 cad, 275 watt
San Romano Visignolo	1,604 km, 7,9%, 5'42'', 16,9 km/h, 76 cad, 274 watt
Baiso motocross	3,418 km, 7,5%, 12'09'', 16,9 km/h, 77 cad, 262 watt
Borzano	0,748 km, 8,4%, 2'40'', 15,9 km/h, 73 cad, 280 watt

Rientro a Reggio per le vacanze pasquali e uscita ad un orario umano; forte vento ma almeno non piove. Uscita col muletto Caad9.

Sensore di potenza che ha dato qualche problema oggi; poi foratura al posteriore verso fine giro grazie alle fantastiche buche e crateri che troviamo sulle strade della provincia di Reggio Emilia.



**Domenica 8 aprile 2012: Pasqua**

Km: n.d.

Dislivello: n.d.

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Sweet Spot / Z3 alto 5 x 20' r 10'

Cad media: 87 Potenza media: n.s.

Temperatura: 15 min 17 max

Note:

Anche questa Pasqua passata sui rulli. Giornata umida e poi inizia a piovere per cui seduta sui rulli.

**Lunedì 9 aprile 2012: Pasquetta**

Km: 97 km

Dislivello: 1.760 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

## 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.**

Tipologia: variazioni di ritmo

Cad media: 82 Potenza media: 210 / poi stop rilevazioni

Temperatura: 7 min 13 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone 5,396 km, 5,2%, 14'52'', 21,8 km/h, 83 cad, 277 watt

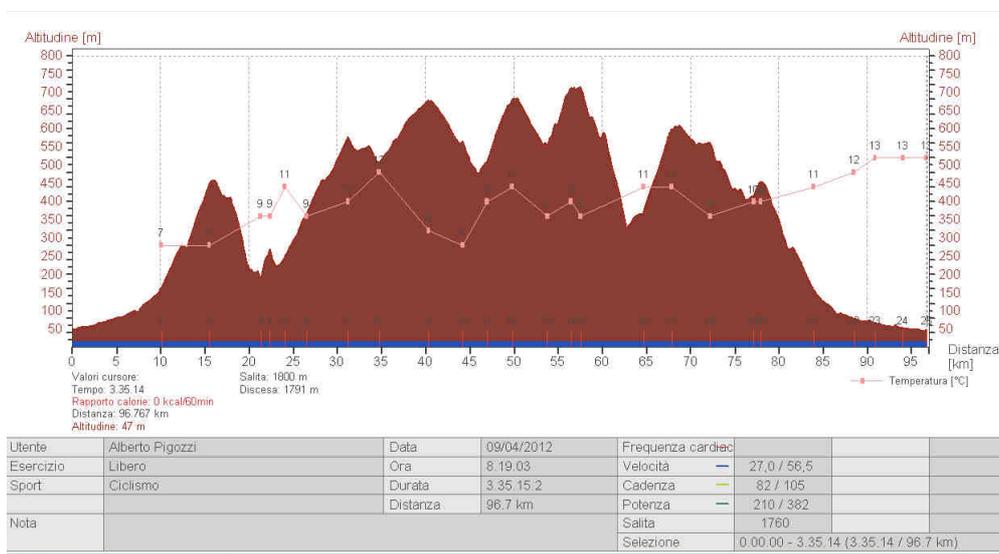
6. Baiso n.d.

9. Baiso Valestra dietro n.d.

12. Pantano n.d.

15. Casina La Stella n.d.

17. Cà Mazzoni n.d.



**Martedì 10 aprile 2012**

Km: 70,3 km

Dislivello: 470 mt circa

Recupero: sensazione di valore 2

Tipologia: uscita scarico

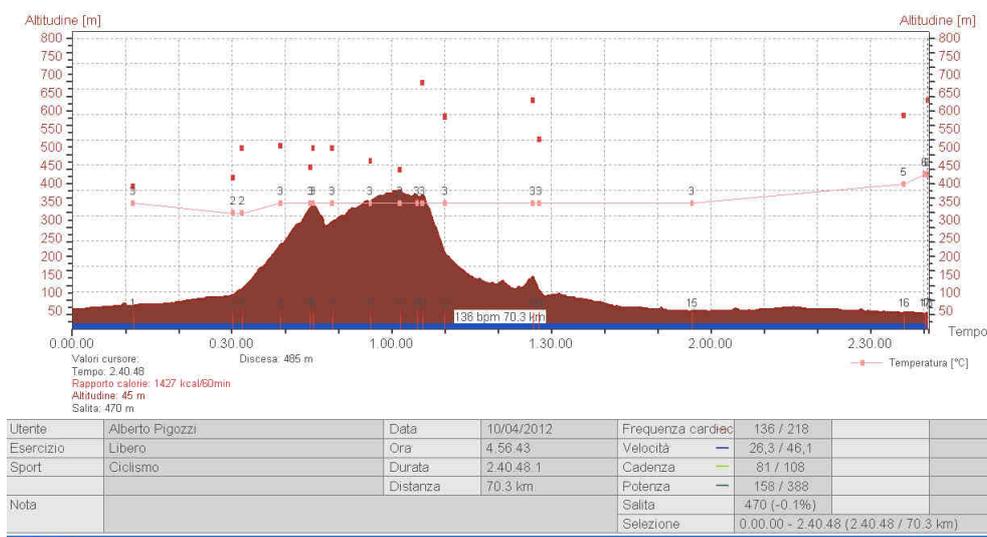
Cad media: 81 Potenza media: 158

Temperatura. 2 - 6

Note: Rientrato in Veneto ed uscita al mattino presto tranquilla ... e che freddoooooooooooo

## 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.



### Mercoledì 11 aprile 2012

Km:

Dislivello:

Recupero: sensazione di valore 2

Tipologia: Z3 - SWPT 4 x 20' + 1 x 10'

Cad media: n.d. Potenza media: n.d.

Temperatura. n.s.

Note: Rulli ... visto che piove

### Giovedì 12 aprile 2012

Rulli

Recupero: sensazione di valore 2

Tipologia: CP 10 - 6 x 8' rulli

Cad media: n.d. Potenza media: n.d.

Temperatura. n.s.

Note: piove e fa freddo

### Sabato 14 aprile 2012

Km: 98 km

Dislivello: 1.175 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: giro senza forzare

Cad media: 85 Potenza media: 190

Temperatura: 14 min 17 max

Note:

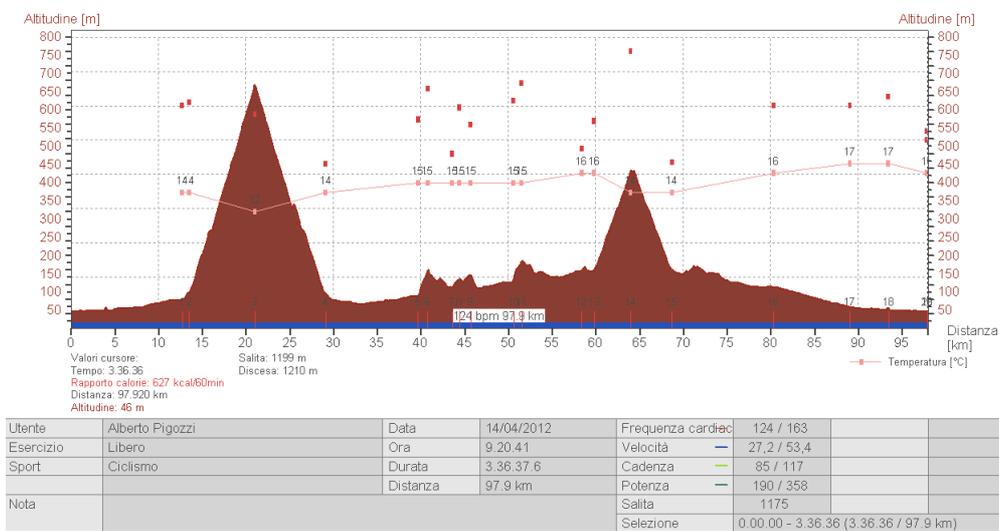
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Villa di Villa - Lago vs Cansiglio 7,529 km, 7,6%, 28'30'', 15,8 km/h, 78 cad, 231 watt

14. San Lorenzo 4,200 km, 6,5%, 13'23'', 18,8 km/h, 85 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'passionato.**



**Domenica 15 aprile 2012**

Km: RULLI  
Dislivello:  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: variazioni di ritmo (1' + 1')  
Cad media: n.d. Potenza media: n.d.  
Temperatura. n.s.  
Note: ancora una giornata di pioggia e quindi Rulli

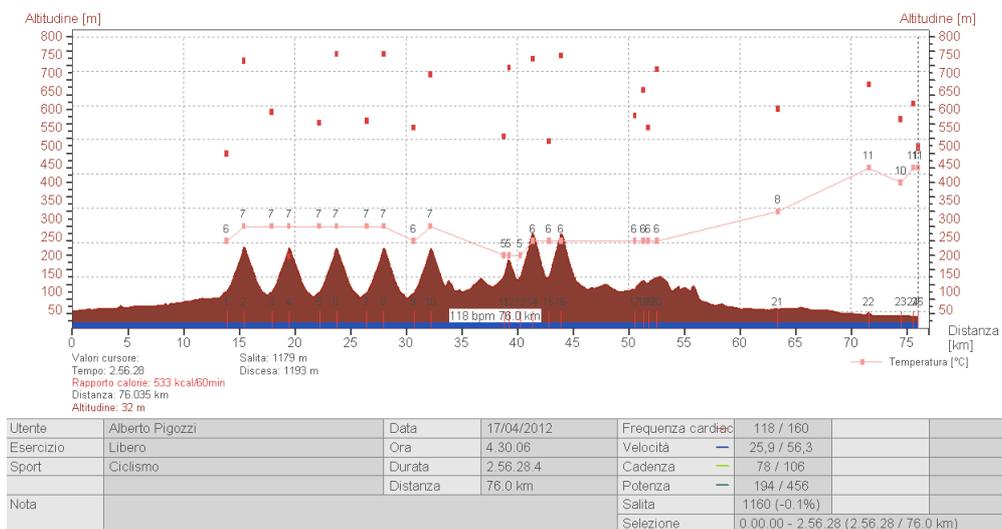
**Martedì 17 aprile 2012**

Km: 76 km  
Dislivello: 1.160 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: CP 5'  
Cad media: 78 Potenza media: 194  
Temperatura: 5 min 11 max  
Note:  
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. Villa Villa – S. Felicita 1,543 km, 7,7%, 5'30'', 16,8 km/h, 73 cad, 277 watt, 145 bpm
- 4. Villa Villa – S. Felicita 1,543 km, 7,7%, 5'28'', 16,9 km/h, 73 cad, 272 watt, n.d.
- 6. Villa Villa – S. Felicita 1,525 km, 7,8%, 5'30'', 16,6 km/h, 72 cad, 271 watt, 141 bpm
- 8. Villa Villa – S. Felicita 1,546 km, 7,7%, 5'30'', 16,8 km/h, 73 cad, 271 watt, 149 bpm
- 10. Villa Villa – S. Felicita 1,541 km, 7,8%, 5'26'', 17,0 km/h, 72 cad, 273 watt, n.d.
- 14. Sarmede Rugolo 1,096 km, 10,7%, 4'57'', 13,3 km/h, 66 cad, 261 watt, n.d.
- 16. Sarmede Rugolo 1,093 km, 10,6%, 4'49'', 13,6 km/h, 66 cad, 266 watt, 152 bpm

**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.**



**Mercoledì 18 aprile 2012**

Km: 81 km

Dislivello: 1.455 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: SWPT

Cad media: 79 Potenza media: 197

Temperatura: 7 min 11 max

Note:

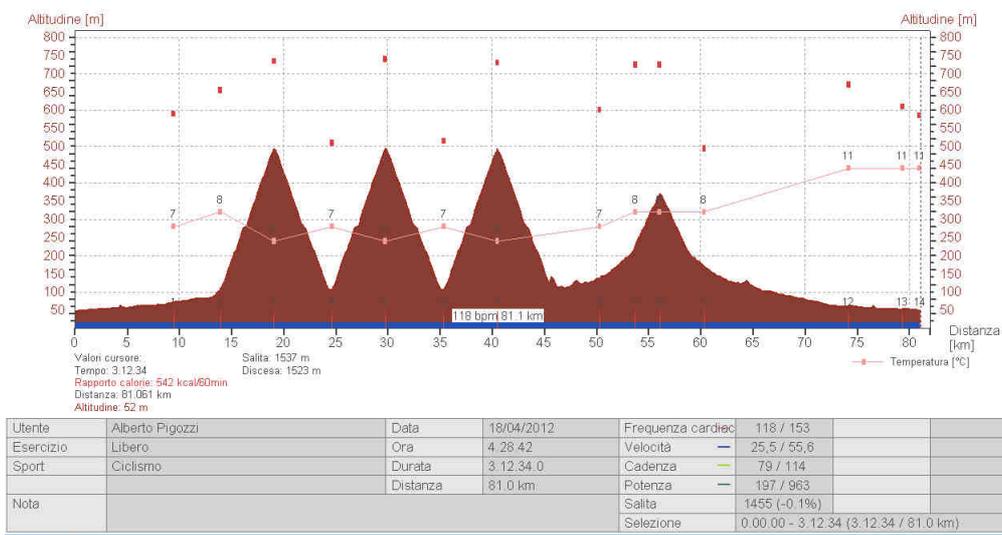
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Villa Villa - Ripetitore 5,149 km, 7,5%, 19'46'', 15,7 km/h, 76 cad, 238 watt, 142 bpm

5. Villa Villa - Ripetitore 5,149 km, 7,5%, 20'01'', 15,4 km/h, 75 cad, 234 watt, 141 bpm

7. Villa Villa - Ripetitore 5,138 km, 7,5%, 20'25'', 15,1 km/h, 74 cad, 229 watt, 142 bpm

9. + 10. Fregona a salire 5,800 km, 4,02%, 16'12'', 22,1 km/h, 80 cad, 225 watt, 134 bpm



## 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.

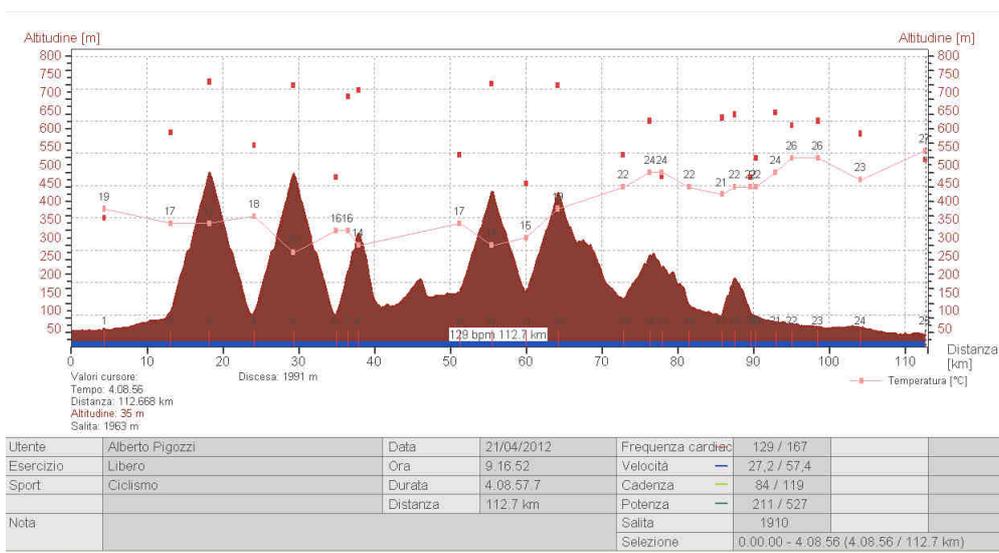
Sabato 21 aprile 2012

Km: 113 km  
Dislivello: 1.910 mt circa  
Recupero: sensazione valore 1  
Tipologia: CP 10 - 15  
Cad media: 84 Potenza media: 211  
Temperatura: 14 min 26 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Villa Villa - Ripetitore	5,164 km, 7,4%, 17'14'', 18,0 km/h, 84 cad, 276 watt, 156 bpm
5. Villa Villa - Ripetitore	5,206 km, 7,3%, 17'32'', 17,8 km/h, 83 cad, 268 watt, 156 bpm
7. + 8. Villa Villa - Rugolo	2,957 km, 5,1%, 19'23'', 20,7 km/h, 79 cad, 254 watt, 151 bpm
10. San Lorenzo	4,230 km, 6,5%, 12'37'', 20,1 km/h, 84 cad, 280 watt, 160 bpm
12. San Lorenzo	4,214 km, 6,5%, 12'40'', 19,9 km/h, 83 cad, 279 watt, 159 bpm
14. Tarzo	3,499 km, 3,4%, 9'39'', 21,8 km/h, 84 cad, 195 watt, 133 bpm
18. Susegana	1,672 km, 6,2%, 6'01'', 16,7 km/h, 79 cad, 219 watt, 143 bpm



Domenica 22 aprile 2012

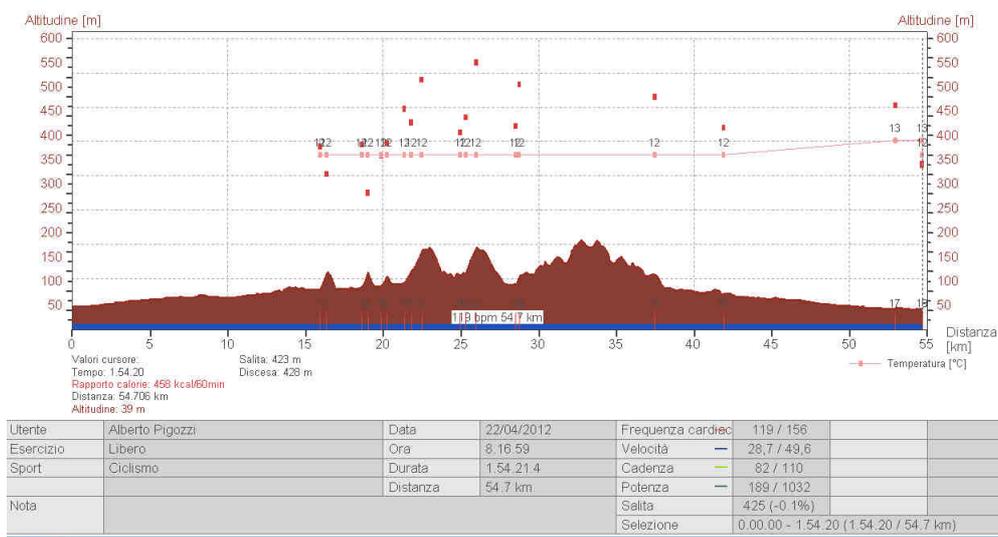
Km: 54,7  
Dislivello: 1.910 mt circa  
Recupero: sensazione valore 3  
Tipologia: CP 1 - 3 e poi variazioni di ritmo  
Cad media: 82 Potenza media: 189  
Temperatura: 12 min 13 max

Note: un po' di strappetti sopra Conegliano prima di pigliare acqua e finire la sessione sui rulli

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

## 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.



### Martedì 24 aprile 2012

Km: rulli ... visto che stranamente piove

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: 4 x 25' SWPT

### Mercoledì 25 aprile 2012

Km: 102 km

Dislivello: 1.745 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5

Cad media: 80 Potenza media: 200

Temperatura: 17 min 26 max

Note: salite brevi tra la pedemontana e Conegliano

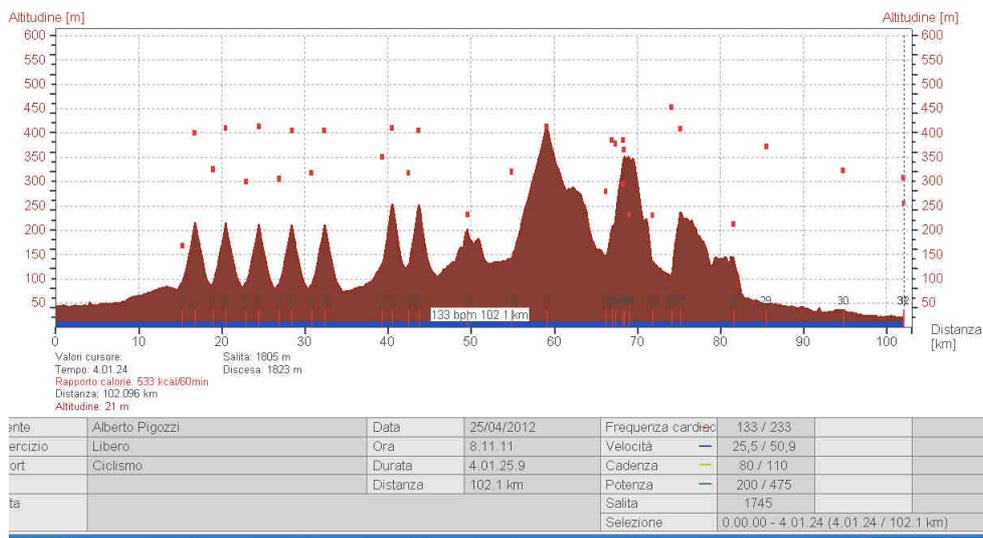
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Villa Villa – S.Felicita	1,543 km, 8,0%, 4'56'', 18,7 km/h, 76 cad, 302 watt, n.s. bpm
4. Villa Villa – S.Felicita	1,541 km, 8,0%, 4'57'', 18,6 km/h, 80 cad, 300 watt, 156 bpm
6. Villa Villa – S.Felicita	1,540 km, 8,0%, 5'03'', 18,3 km/h, 79 cad, 291 watt, 157. bpm
8. Villa Villa – S.Felicita	1,540 km, 7,8%, 5'04'', 18,2 km/h, 79 cad, 288 watt, 157 bpm
10. Villa Villa – S.Felicita	1,540 km, 8,0%, 5'02'', 18,3 km/h, 79 cad, 292 watt, 156 bpm
12. Sarmede – Rugolo	1,206 km, 10,1%, 4'45'', 15,2 km/h, 73 cad, 296 watt, 160 bpm
14. Sarmede – Rugolo	1,203 km, 10,0%, 4'46'', 15,1 km/h, 69 cad, 299 watt, 157 bpm
17. San Lorenzo	4,185 km, 6,5%, 12'23'', 20,3 km/h, 83 cad, 280 watt, 159 bpm
. Mondragon <sup>1</sup>	2,160 km, 9%, 9'07'', 14,8 km/h, 68 cad, 261 watt, 145 bpm
27. Muro di via del Poggio	1,062 km, 12,4%, 4'58'', 12,8 km/h, 65 cad, 287 watt, 156 bpm

<sup>1</sup> Manca il muro finale al 24%.

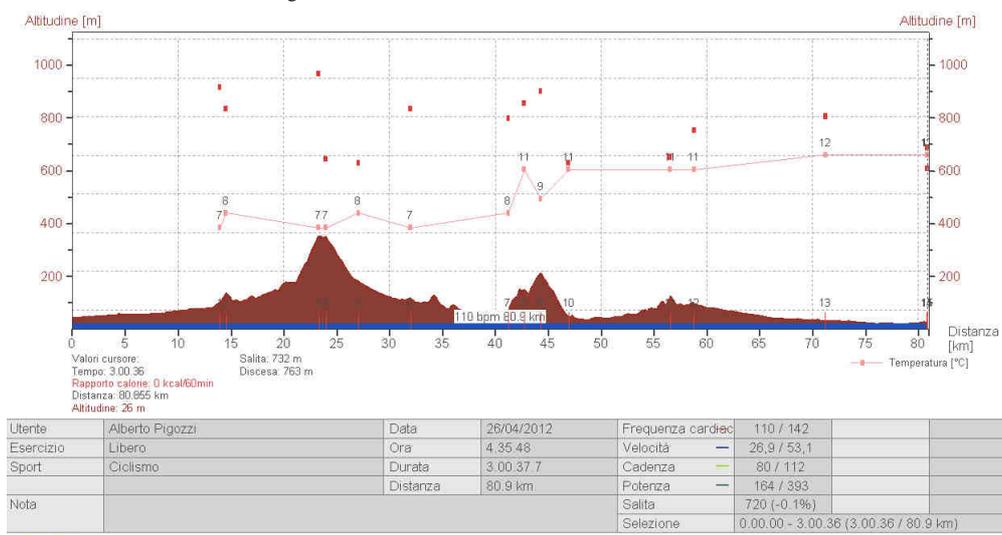
**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**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.**



**Giovedì 26 aprile 2012**

Km: 81 km  
 Dislivello: 720 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: Z2  
 Cad media: 80 Potenza media: 164  
 Temperatura: 7 min 13 max  
 Note: Villa di Villa, Caneva, Castello Caneva, Sarone, Villa di Villa, Sarmede  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



**Venerdì 27 aprile 2012**

Km: 76 km  
 Dislivello: 1.225 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: SWPT

## 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.**

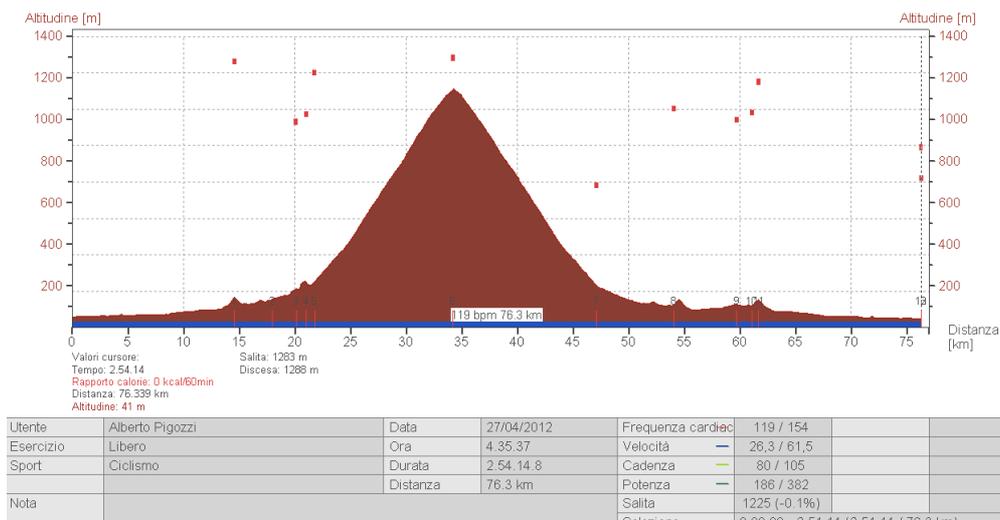
Cad media: 80 Potenza media: 186

Temperatura: 7 min 13 max

Note: Passo di Crosetta da Fregona

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Fratte/Fregona – Crosetta 12,433 km, 7,4%, 46'14'', 16,1 km/h, 78 cad, 235 watt, 146 bpm



**Sabato 28 aprile 2012**

Km: 108 km

Dislivello: 1.845 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 10

Cad media: 82 Potenza media: 199

Temperatura: 23 min 35 (sotto il sole) max

Note: salite medie sulla pedemontana e finale su S.Lorenzo. Giornata calda

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. V. Villa – Cansiglio CP10 3,244 km, 7,0%, 10'35'', 18,4 km/h, 82 cad, 268 watt, 154 bpm

4. V. Villa – Cansiglio CP10 3,255 km, 7,0%, 10'30'', 18,5 km/h, 81 cad, 277 watt, 154 bpm

6. V. Villa – Cansiglio CP10 3,232 km, 7,0%, 10'30'', 18,5 km/h, 80 cad, 272 watt, 154 bpm

8. V. Villa – Rugolo 2,939 km, 7,5%, 9'52'', 17,9 km/h, 78 cad, 275 watt, 154 bpm

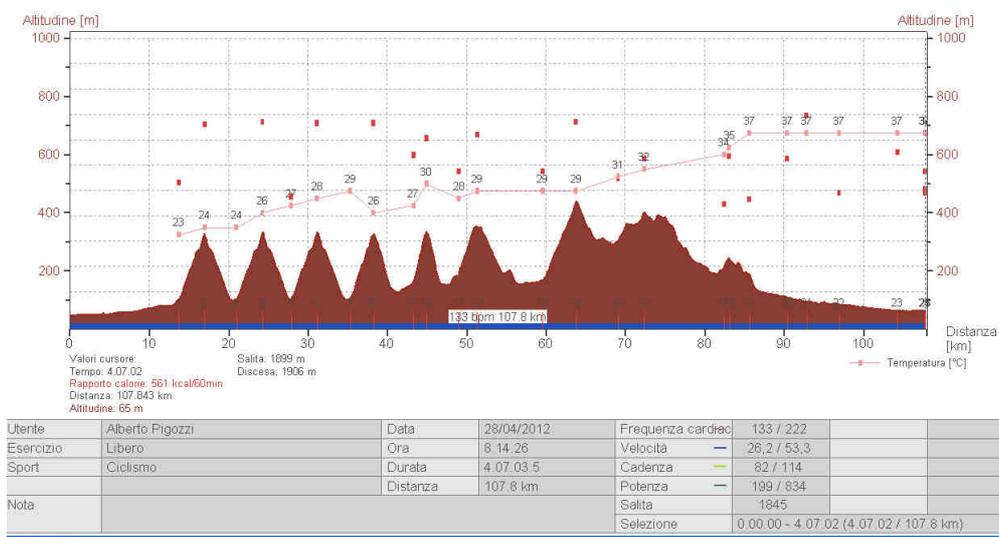
10. Sarmede – Montaner 1,591 km, 10,8%, 7'11'', 13,3 km/h, 64 cad, 277 watt, 158 bpm

12. Sarmede – Osigo 2,334 km, 7,1%, 7'51'', 17,8 km/h, 78 cad, 270 watt, 153 bpm

14. S.Lorenzo 4,188 km, 6,4%, 12'16'', 20,5 km/h, 82 cad, 287 watt, 160 bpm

**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.**



**Sabato 29 aprile 2012**

Km: 101 km

Dislivello: 2.050 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 40

Cad media: 82 Potenza media: 209

Temperatura: 19 min 31 (sotto il sole) max

Note: doppia ascenso al passo di Crosetta. La prima da Villa di Villa (fondo stradale non buono nell'ultima parte in mezzo la bosco) e da Fregona.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. V. Villa – P.so Crosetta 12,615 km, 7,7%, 48'28'', 15,6 km/h, 76 cad, 254 watt, 150 bpm

5. Fregona – P.so Crosetta 12,732 km, 7,2%, 13'58'', 17,4 km/h, 79 cad, 263 watt, 150 bpm

