

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.

Proseguono le uscite all'alba durante i giorni feriali caratterizzate da una maggiore difficoltà a far salire le potenze su valori in linea con le uscite del week end. Il mix di lavori è incentrato principalmente su lavori in Z4 e Vo2Max, con un volume di ore complessive che si mantiene abbastanza costante per i vincoli esterni. Nessuna partecipazione a competizioni un po' per il meteo inclemente, un po' per motivi logistici e per poca voglia di muoversi nel week end.

Martedì 1 maggio 2012

Km: 106 km

Dislivello: 1.835 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5

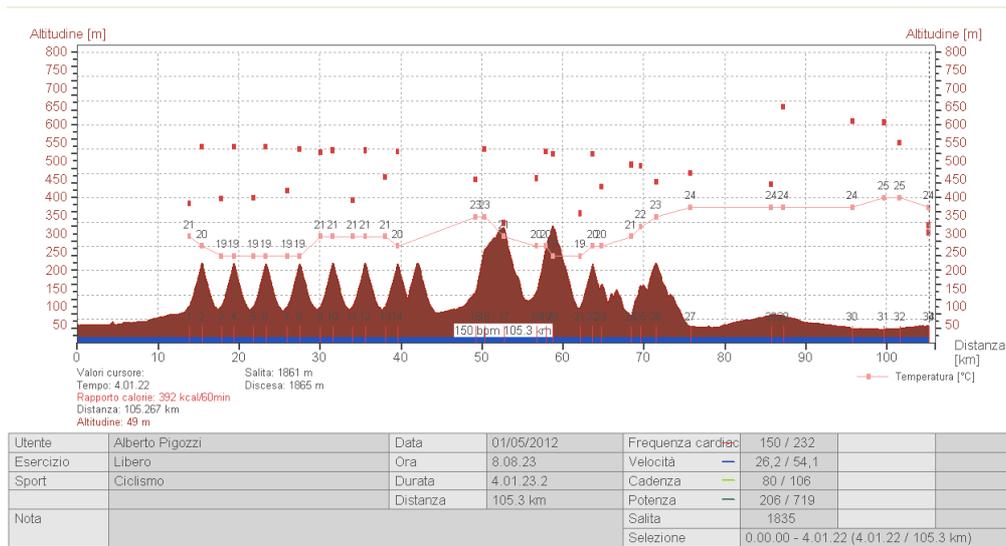
Cad media: 80 Potenza media: 206

Temperatura: 18 min 25 max

Note: molto nuvoloso all'inizio poi la giornata si è aperta

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Villa Villa – S.Felicita	1,537 km, 7,7%, 5'07'', 18,0 km/h, 77 cad, 305 watt
4. Villa Villa – S.Felicita	1,537 km, 7,7%, 5'07'', 18,0 km/h, 77 cad, 301 watt
6. Villa Villa – S.Felicita	1,543 km, 7,8%, 5'06'', 18,1 km/h, 76 cad, 303 watt
8. Villa Villa – S.Felicita	1,548 km, 7,7%, 5'10'', 17,9 km/h, 76 cad, 298 watt
10. Villa Villa – S.Felicita	1,542 km, 7,7%, 5'07'', 18,1 km/h, 74 cad, 299 watt
12. Villa Villa – S.Felicita	1,544 km, 7,7%, 5'08'', 18,0 km/h, 75 cad, 293 watt
14. Villa Villa – S.Felicita	1,545 km, 7,8%, 5'09'', 18,1 km/h, 74 cad, 293 watt
16. Sarmede Rugolo	1,102 km, 10,3%, 4'34'', 14,5 km/h, 69 cad, 298 watt
19. Sarmede Rugolo	1,188 km, 10,2%, 4'52'', 14,6 km/h, 68 cad, 291 watt
22. Villa Villa – S.Felicita	1,546 km, 7,7%, 5'13'', 17,8 km/h, 74 cad, 291 watt



Mercoledì 2 maggio 2012

Km: 81 km

Dislivello: 855 mt circa

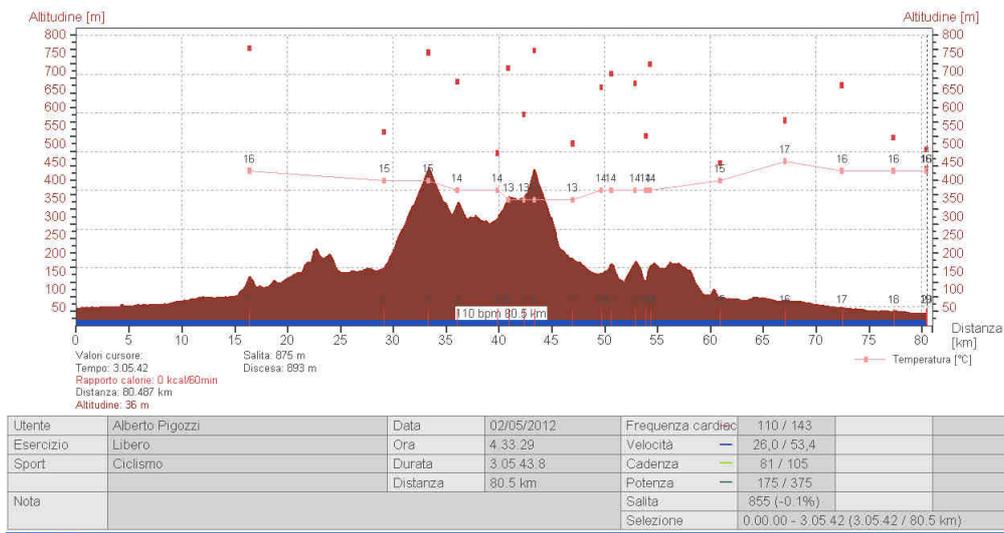
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z2

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: 81 Potenza media: 175
Temperatura: 13 min 16 max
Note: qualche nuvoletta di fantozzi ...



Giovedì 3 maggio 2012

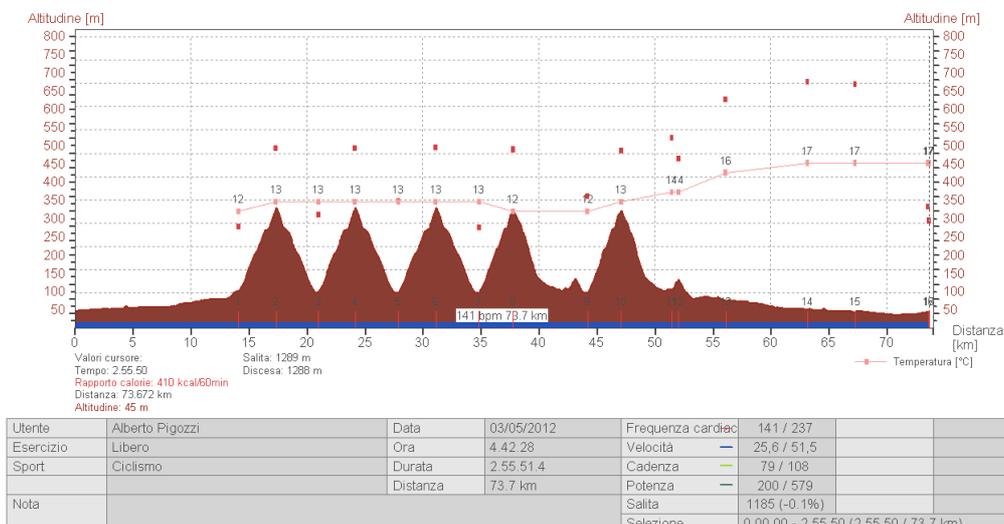
Km: 74 km
Dislivello: 1.185 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 10
Cad media: 79 Potenza media: 200
Temperatura: 12 min 16 max
Note: cattive sensazioni

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. Villa Villa – Cansiglio CP10 3,244 km, 6,9%, 11'27'', 17,0 km/h, 75 cad, 271 watt
- 4. Villa Villa – Cansiglio CP10 3,149 km, 7,2%, 10'59'', 17,2 km/h, 75 cad, 268 watt
- 6. Villa Villa – Cansiglio CP10 3,243 km, 7,1%, 11'29'', 16,9 km/h, 74 cad, 265 watt
- 8. Villa Villa – Rugolo 2,945 km, 7,5%, 10'52'', 16,2 km/h, 72 cad, 263 watt
- 10. Villa Villa – Rugolo 2,877 km, 7,7%, 10'38'', 16,2 km/h, 72 cad, 261 watt

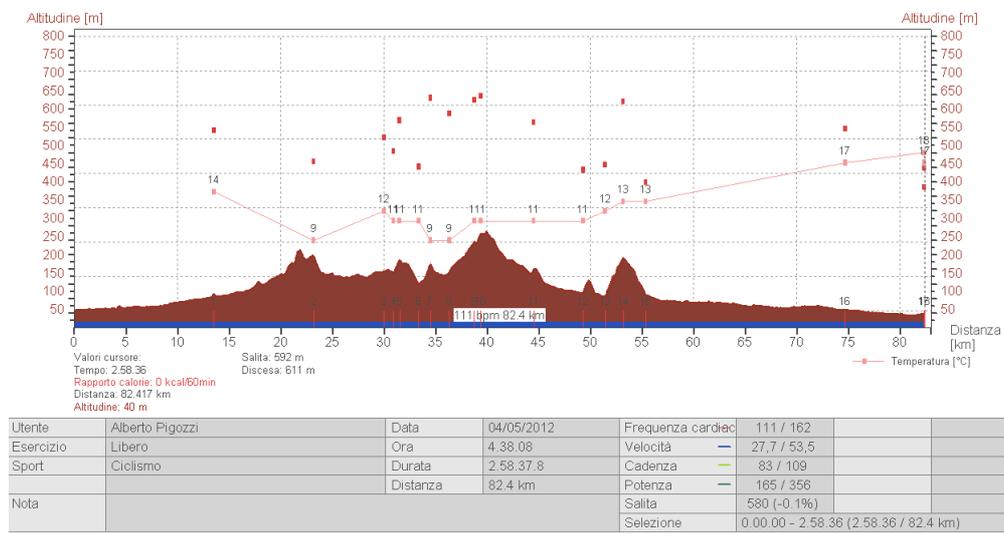
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.



Venerdì 4 maggio 2012

Km: 83 km
 Dislivello: 580 mt circa
 Recupero: sensazione valore 3
 Tipologia: Z2
 Cad media: 83 Potenza media: 165
 Temperatura: 9 min 17 max
 Note: giornata fresca



Sabato 5 maggio 2012

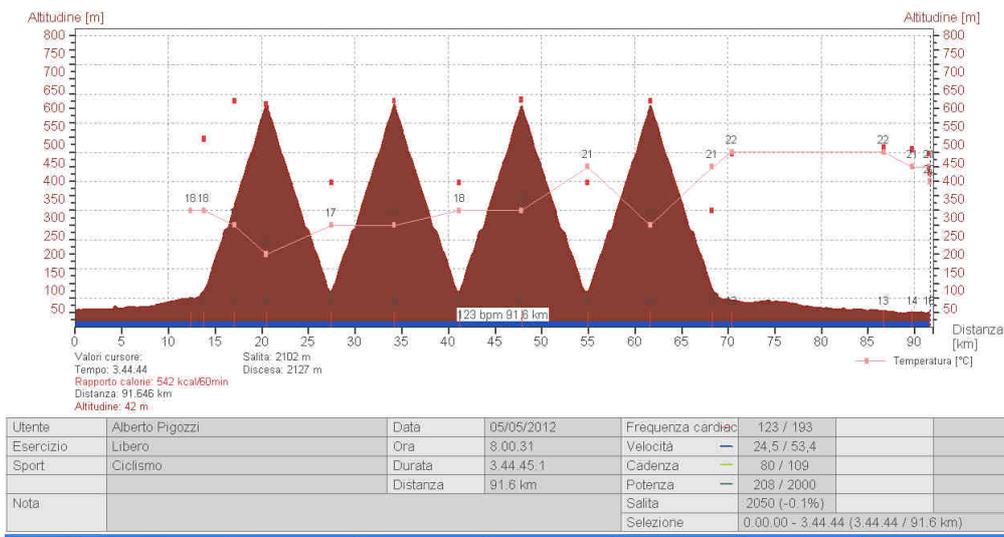
Km: 92 km
 Dislivello: 2.050 mt circa
 Recupero: sensazione valore 2/3
 Tipologia: CP 25
 Cad media: 80 Potenza media: 208
 Temperatura: 15 min 22 max
 Note: molto nuvoloso e rischio temporale

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.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3+4. Villa Villa – Cansiglio 25'	6,667 km, 7,7%, 23'55'', 16,0 km/h, 78 cad, 250 watt
6. Villa Villa – Cansiglio 25'	6,738 km, 7,6%, 24'49'', 16,3 km/h, 79 cad, 250 watt
8. Villa Villa – Cansiglio 25'	6,698 km, 7,6%, 24'39'', 16,2 km/h, 77 cad, 253 watt
10. Villa Villa – Cansiglio 25'	6,735 km, 7,6%, 24'43'', 16,3 km/h, 76 cad, 258 watt



Mercoledì 9 maggio 2012

Km: 78 km

Dislivello: 1.430 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: SWPT

Cad media: 79 Potenza media: 191

Temperatura: 12 min 19 max

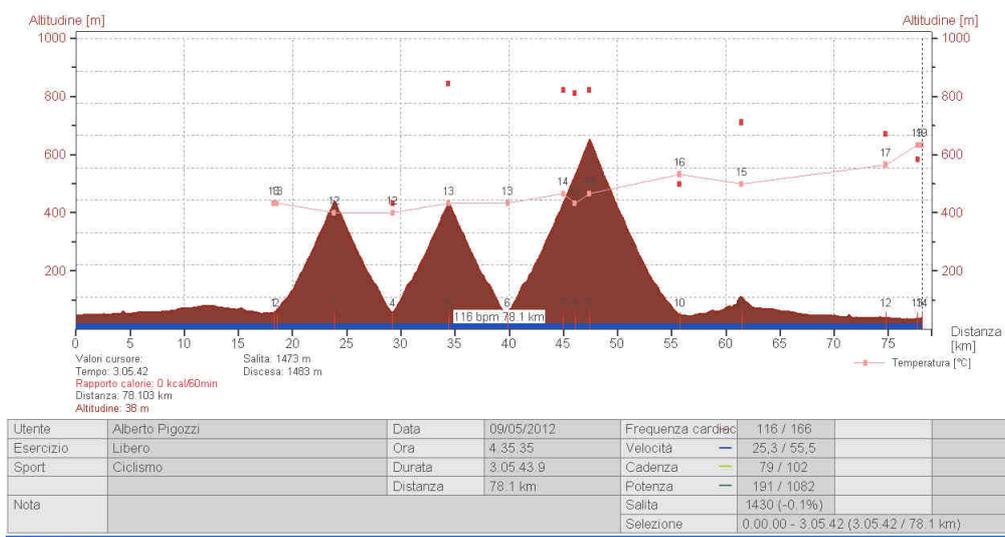
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Sarone – Cansiglio	5,286 km, 7,1%, 19'54'', 15,9 km/h, 77 cad, 235 watt
5. Sarone – Cansiglio	5,140 km, 7,3%, 19'52'', 15,5 km/h, 75 cad, 231 watt
7. Sarone – Cansiglio	7,551 km, 7,8%, 30'14'', 15,0 km/h, 73 cad, 236 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.



Giovedì 10 maggio 2012

Km: 77 km

Dislivello: 1.500 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: variazioni ritmo

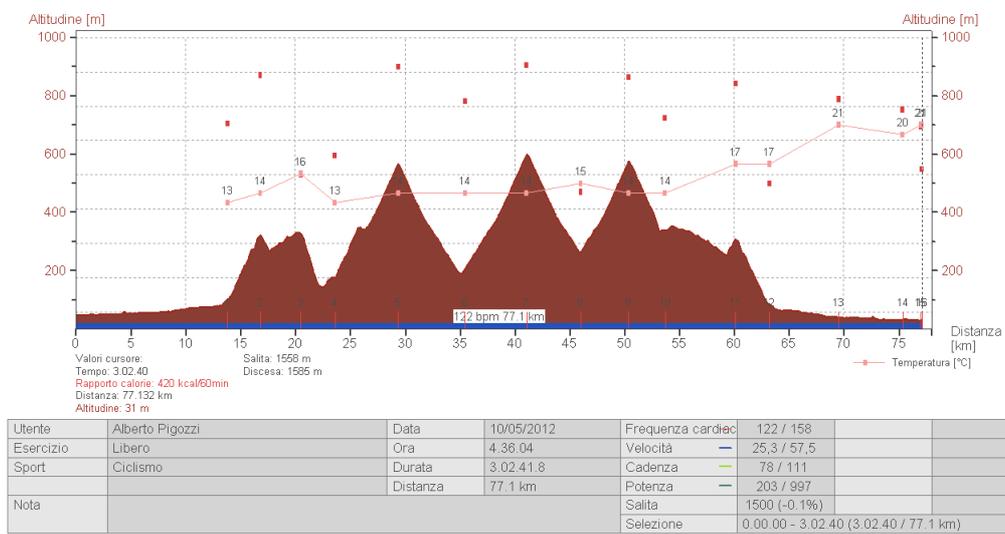
Cad media: 78 Potenza media: 203

Temperatura: 13 min 21 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. Villa Villa – Rugolo 2,962 km, 7,5%, 11'31'', 15,4 km/h, 71 cad, 249 watt
- 5. Sarmede - Osigo – Cansiglio (IT) 5,769 km, 6,7%, 20'55'', 16,5 km/h, 73 cad, 250 watt
- 7. Fratte – Cansiglio (IT) 5,612 km, 6,9%, 20'01'', 16,8 km/h, 75 cad, 256 watt
- 7. Fregona – Cansiglio (IT) 4,370 km, 7,0%, 16'00'', 16,4 km/h, 74 cad, 251 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.

Sabato 12 maggio 2012

Km: 139 km

Dislivello: 2.610 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 40-50

Cad media: 83 Potenza media: 208

Temperatura: 24 min 36 max

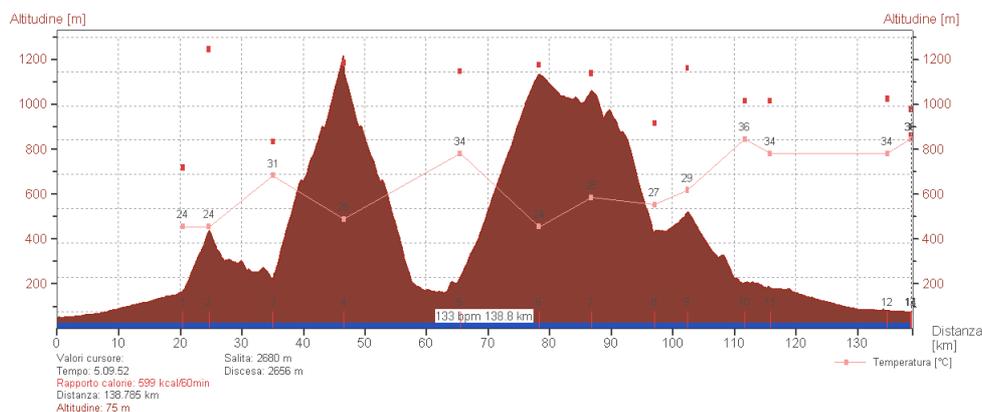
Note: molta molta afa e tanto tanto caldo. Sensazioni non buone, speravo meglio come potenze di esercizio. Fatto per la prima volta il Col Visentin, salita dura ed irregolare.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. San Lorenzo 4,237 km, 6,3%, 12'48'', 19,9 km/h, 88 cad, 263 watt, 158 bpm

4. Col Visentin 11,450 km, 8,7%, 48'03'', 14,3 km/h, 74 cad, 247 watt, 156 bpm

8. Fratte - Cansiglio 12,787 km, 7,1%, 44'58'', 17,1 km/h, 79 cad, 240 watt, 157 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	12/05/2012	Frequenza cardiaca	133 / 163		
Esercizio	Libero	Ora	8.31.17	Velocità	26,9 / 70,5		
Sport	Ciclismo	Durata	5.09.53.1	Cadenza	83 / 114		
		Distanza	138.8 km	Potenza	204 / 518		
Nota				Salita	2610		
				Selezione	0.00.00 - 5.09.52 (5.09.52 / 138.8 km)		

Altipiano del Cansiglio

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.



Martedì 15 maggio 2012

Km: 84 km

Dislivello: 1.160 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 15

Cad media: 81 Potenza media: 190

Temperatura: 7 min 17 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Villa Villa – Rugolo

2,888 km, 7,8%, 11'40'', 14,8 km/h, 72 cad, 234 watt

4. Osigo

2,446 km, 9,2%, 10'11'', 14,4 km/h, 71 cad, 251 watt

6. Vittorio V costa

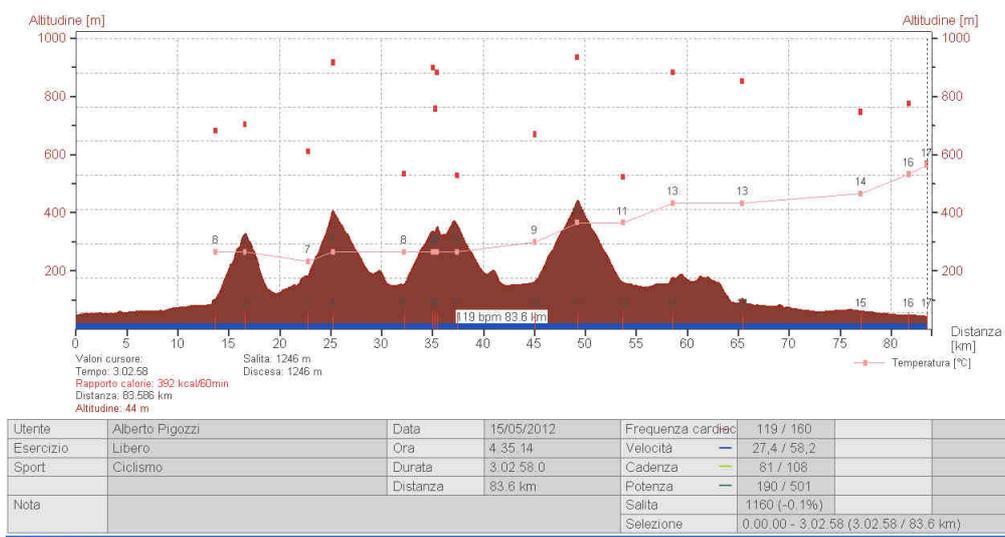
2,825 km, 6,5%, 9'19'', 18,2 km/h, 78 cad, 271 watt

11. S. Lorenzo

4,154 km, 6,6%, 12'59'', 19,2 km/h, 79 cad, 284 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.



Giovedì 17 maggio 2012

Km: 70 km

Dislivello: 1.545 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: variazioni ritmo Z3 / Z5

Cad media: 75 Potenza media: 198

Temperatura: 7 min 14 max

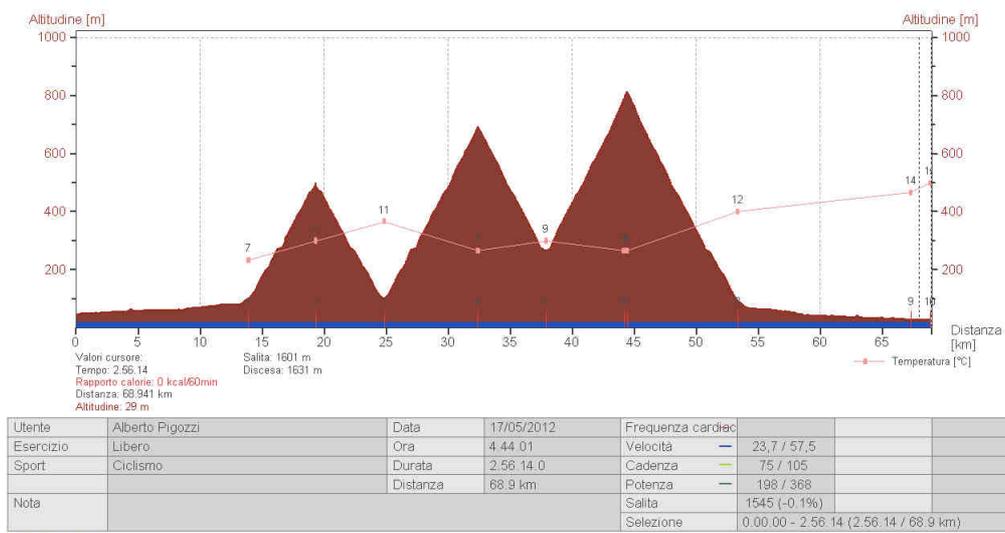
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Villa Villa – vs Cansiglio 5,426 km, 7,3%, 20'03'', 16,8 km/h, 73 cad, 253 watt

4. Villa Villa – vs Cansiglio 7,553 km, 7,9%, 29'58'', 15,4 km/h, 71 cad, 245 watt

6. Villa Villa – vs Cansiglio 6,287 km, 8,3%, 26'00'', 14,6 km/h, 68 cad, 243 watt



Una spruzzatina di neve caduta il giorno prima.

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.



Venerdì 18 maggio 2012

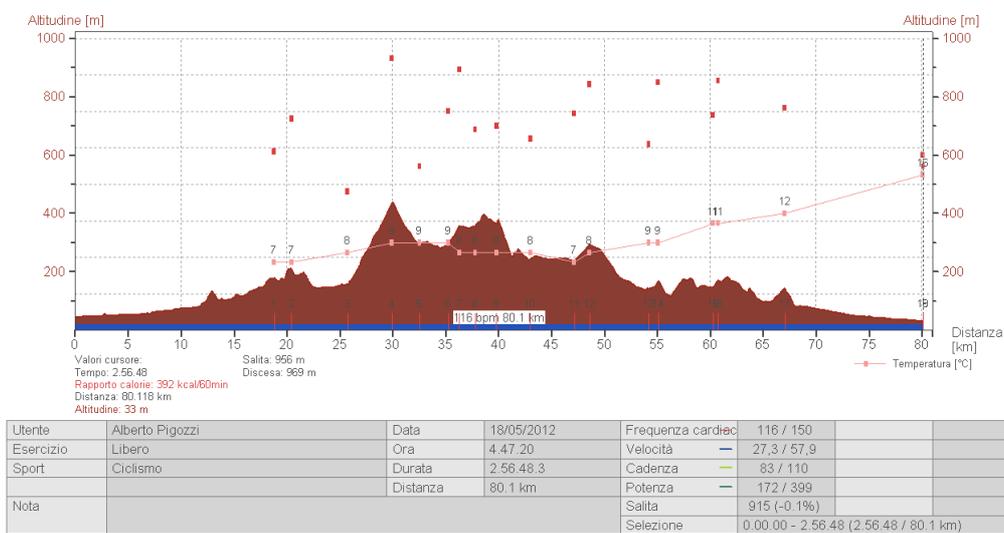
Km: 80 km
Dislivello: 915 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Z2 tranquilla
Cad media: 83 Potenza media: 172
Temperatura: 7 min 16 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



Niente tempi oggi. Uscita tranquilla.

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.



La salita di S.Lorenzo inizia qui ...



Sabato 19 maggio 2012

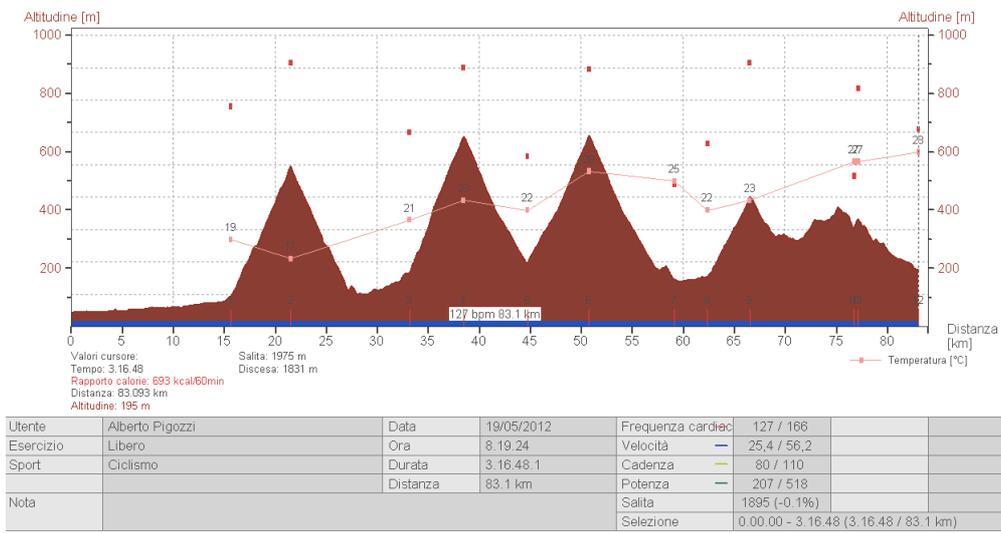
Km: 110 km
Dislivello: 1.895 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 20
Cad media: 80
Potenza media: 207
Temperatura: 19 min 28 max
Note: manca altimetria degli ultimi 27 km
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



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.

- 2. Villa Villa – vs Cansiglio 5,886 km, 7,6%, 20'16'', 17,4 km/h, 81 cad, 256 watt
- 4. Osigo – vs Cansiglio 5,324 km, 8,8%, 19'55'', 16,0 km/h, 77 cad, 262 watt
- 6. Fratte – vs Cansiglio 6,051 km, 7,2%, 20'01'', 18,1 km/h, 80 cad, 258 watt
- 9. S. Lorenzo 4,199 km, 6,6%, 12'31'', 20,0 km/h, 79 cad, 285 watt



Domenica 20 maggio 2012

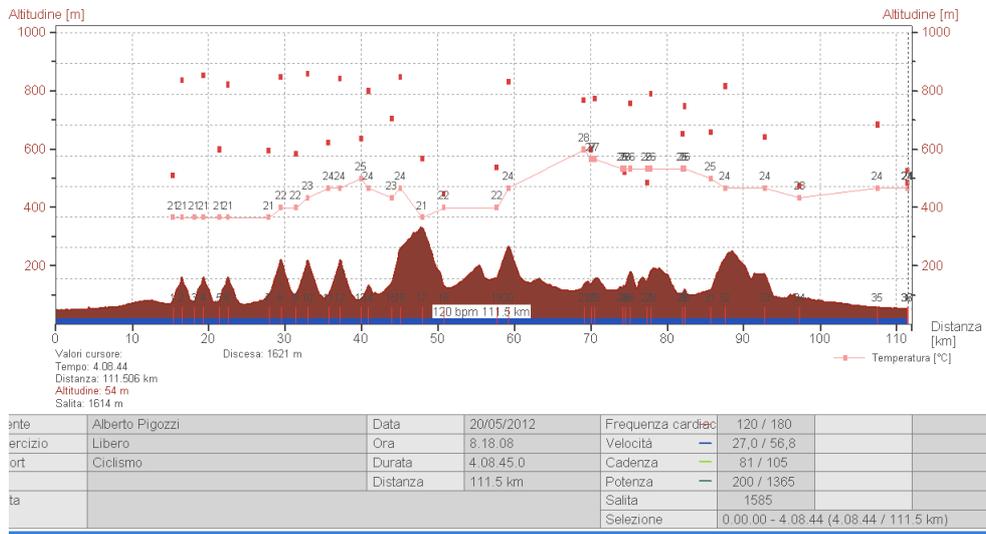
- Km: 112 km
- Dislivello: 1.585 mt circa
- Recupero: sensazione valore 2
- Tipologia: CP 5
- Cad media: 81
- Potenza media: 200
- Temperatura: 21 min 27 max
- Note:
- Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 2. Castello Caneva 1,134 km, 7,2%, 3'32'', 19,2 km/h, 78 cad, 315 watt
- 4. Castello Caneva 1,140 km, 7,2%, 3'27'', 19,8 km/h, 79 cad, 317 watt
- 6. Castello Caneva 1,141 km, 7,2%, 3'31'', 19,4 km/h, 79 cad, 316 watt
- 8. Villa Villa – S.Felicita 1,548 km, 7,7%, 5'14'', 17,7 km/h, 79 cad, 298 watt
- 10. Villa Villa – S.Felicita 1,546 km, 7,7%, 5'02'', 18,4 km/h, 78 cad, 307 watt
- 12. Villa Villa – S.Felicita 1,546 km, 7,7%, 5'12'', 17,8 km/h, 77 cad, 292 watt
- 16. Sarmede – Rugolo 1,093 km, 10,4%, 5'12'', 14,3 km/h, 71 cad, 294 watt
- 20. Costa Vittorio V 5' 1,531 km, 6,9%, 5'01'', 18,3 km/h, 76 cad, 296 watt
- 26. Ogliano 0,689 km, 7,4%, 2'08'', 19,3 km/h, 74 cad, 302 watt
- 28. ????? 0,552 km, 6,3%, 1'36'', 20,5 km/h, 77 cad, 301 watt
- 32. Rua di Feletto 1,881 km, 5,7%, 5'13'', 21,6 km/h, 77 cad, 294 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.



Castello di Caneva



Vista Montaner



FORZA MASSICCI PEDALATORI

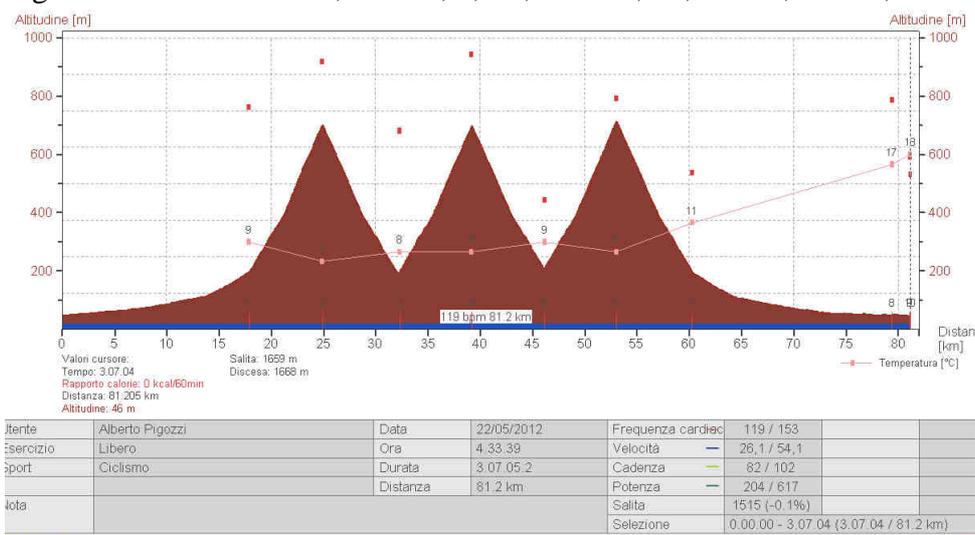
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Martedì 22 maggio 2012

Km: 82 km
Dislivello: 1.515 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: SWPT
Cad media: 82
Potenza media: 204
Temperatura: 8 min 17 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



2. Osigo Cansiglio 25' 6,990 km, 7,2%, 25'00'', 16,8 km/h, 81 cad, 235 watt
4. Fratte Cansiglio 25' 6,867 km, 7,3%, 25'30'', 16,2 km/h, 76 cad, 243 watt
6. Fratte Cansiglio 25' 6,834 km, 7,3%, 25'06'', 16,3 km/h, 78 cad, 241 watt



Mercoledì 23 maggio 2012

Rulli: variazioni di ritmo

Giovedì 24 maggio 2012

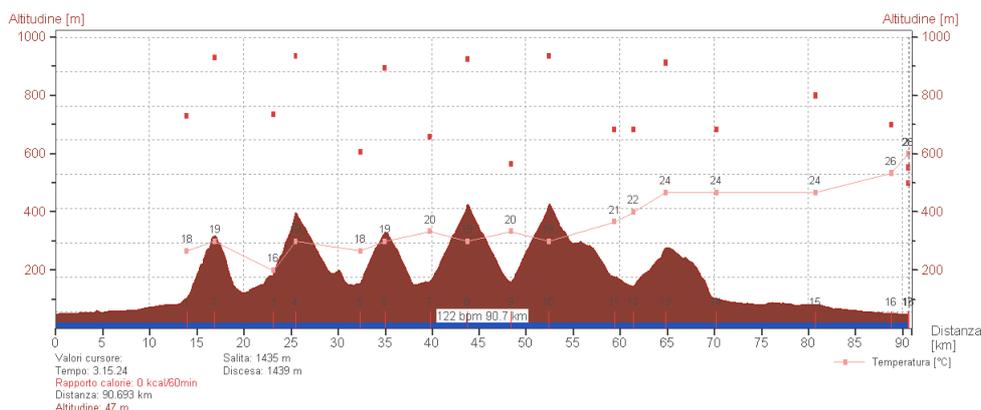
Km: 91 km
Dislivello: 1.290 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 10
Cad media: 83
Potenza media: 209
Temperatura: 16 min 26 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



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.

2. Villa Villa - Rugolo	2,982 km, 7,2%, 10'38'', 16,8 km/h, 77 cad, 274 watt
4. Osigo	2,370 km, 9,1%, 9'54'', 14,3 km/h, 71 cad, 264 watt
6. Coste	2,601 km, 6,7%, 8'38'', 18,1 km/h, 65 cad, 264 watt
8. S. Lorenzo	4,042 km, 6,5%, 13'08'', 18,4 km/h, 78 cad, 270 watt
10. S. Lorenzo	4,091 km, 6,4%, 13'10'', 18,6 km/h, 79 cad, 275 watt
13. Corbanese – S.Pietro Feletto	3,421 km, 3,8%, 8'21'', 24,6 km/h, 83 cad, 245 watt



ante	Alberto Pigozzi	Data	24/05/2012	Frequenza cardiaca	122 / 159
ercizio	Libero	Ora	4.25.37	Velocità	27,9 / 59,4
ort	Ciclismo	Durata	3.15.25.8	Cadenza	83 / 112
		Distanza	90.7 km	Potenza	209 / 468
ta				Salita	1290 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3.15.24 (3.15.24 / 90.7 km)

Sabato 26 maggio 2012

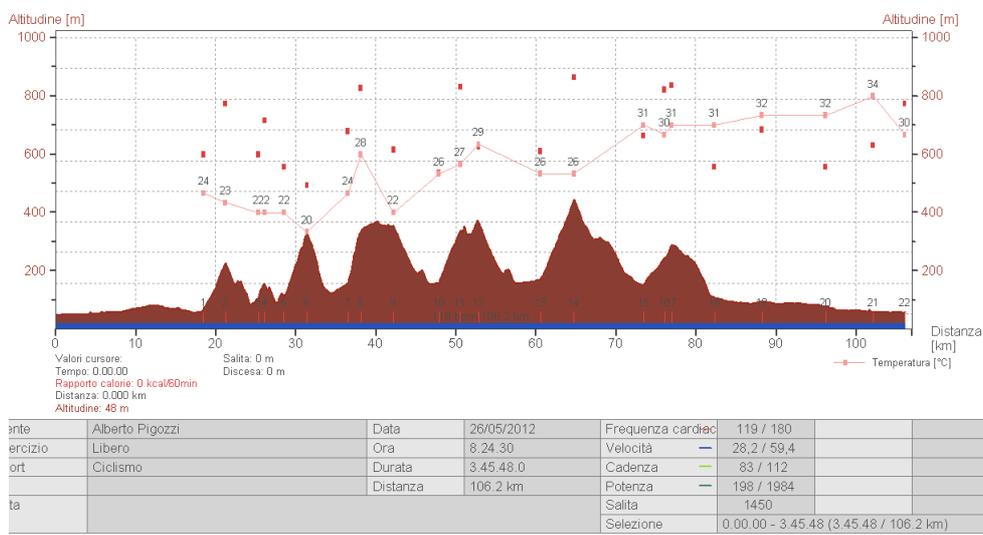
Km: 106 km
 Dislivello: 1.450 mt circa
 Recupero: sensazione valore 3
 Tipologia:
 Cad media: 83
 Potenza media: 198
 Temperatura: 20 min 34 max
 Note: senza esagerare.
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



2. Sarone Caneva	2,695 km, 5,8%, 8'36'', 18,8 km/h, 81 cad, 241 watt
6. Villa Villa - Rugolo	2,851 km, 7,5%, 10'24'', 16,5 km/h, 77 cad, 254 watt
8. Montaner	1,590 km, 10,9%, 7'12'', 13,2 km/h, 65 cad, 273 watt
11. Coste	2,700 km, 6,6%, 8'38'', 18,7 km/h, 81 cad, 264 watt
14. S. Lorenzo	4,167 km, 6,5%, 12'20'', 20,2 km/h, 82 cad, 282 watt
16-17. Corbanese – S.Pietro Feletto	3,510 km, 3,8%, 8'20'', 25,2 km/h, 86 cad, 252 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 27 maggio 2012

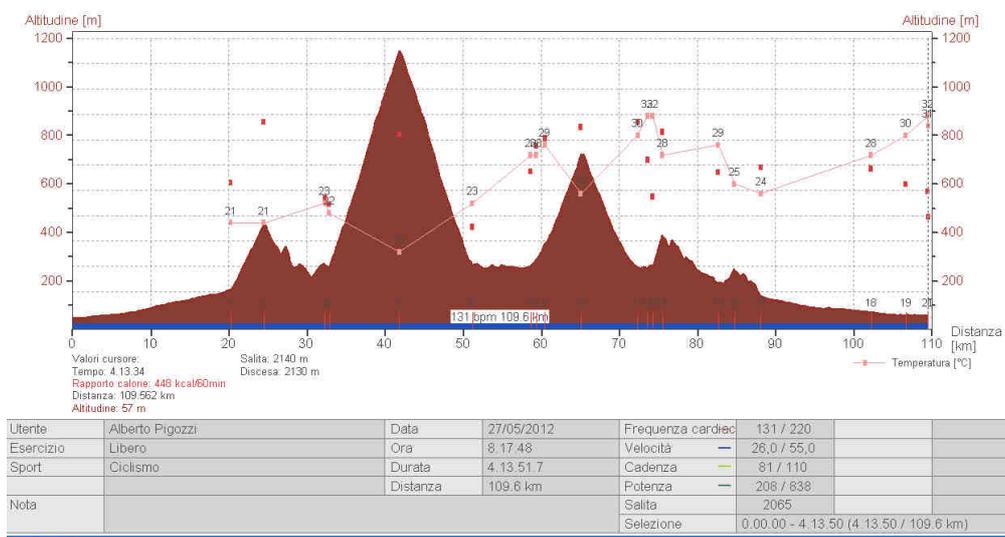
Km: 110 km
 Dislivello: 1.450 mt circa
 Recupero: sensazione valore 2
 Tipologia: salite medio lunghe
 Cad media: 81
 Potenza media: 208
 Temperatura: 21 min 32 max
 Note:
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- | | |
|----------------------|--|
| 2. S. Lorenzo | 4,182 km, 6,5%, 12'44'', 19,7 km/h, 84 cad, 274 watt |
| 5. Pian delle Femene | 8,950 km, 9,9%, 39'23'', 13,6 km/h, 73 cad, 256 watt |
| 9.10 Passo san Boldo | 5,738 km, 7,6%, 19'54'', 17,4 km/h, 78 cad, 263 watt |
| 14. Gai | 1,246 km, 10,4%, 5'30'', 13,6 km/h, 69 cad, 260 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.



Martedì 29 maggio 2012

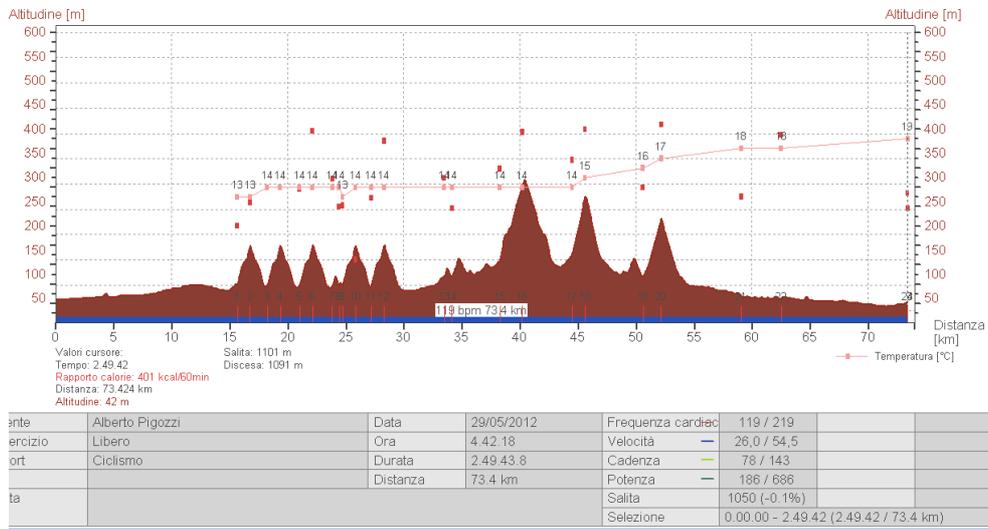
Km: 74 km
 Dislivello: 1.050 mt circa
 Recupero: sensazione valore 3
 Tipologia: CP 5 + 1 SerieVel (6 rip)
 Cad media: 78
 Potenza media: 186
 Temperatura: 13 min 19 max
 Note: oggi le gambe sono rimaste a letto
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- | | |
|----------------------------------|--|
| 2. Castello Caneva | 1,113 km, 7,3%, 3'40'', 18,2 km/h, 73 cad, 282 watt |
| 4. Castello Caneva | 1,126 km, 7,3%, 3'54'', 17,3 km/h, 71 cad, 265 watt |
| 6. Castello Caneva | 1,128 km, 7,2%, 3'51'', 17,4 km/h, 71 cad, 266 watt |
| 10. Castello Caneva | 1,108 km, 7,2%, 3'56'', 16,8 km/h, 71 cad, 254 watt |
| 11. Castello Caneva | 1,109 km, 7,4%, 4'00'', 16,6 km/h, 70 cad, 252 watt |
| 18. Montaner bivio 1 | 1,928 km, 7,9%, 7'11'', 16,1 km/h, 70 cad, 261 watt |
| 18 Rugolo | 1,099 km, 10,4%, 5'02'', 13,1 km/h, 66 cad, 258 watt |
| 20. Villa di Villa – S. Felicità | 1,535 km, 7,6%, 5'33'', 16,5 km/h, 73 cad, 267 watt |

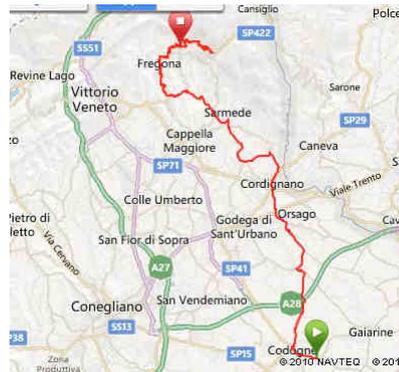
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

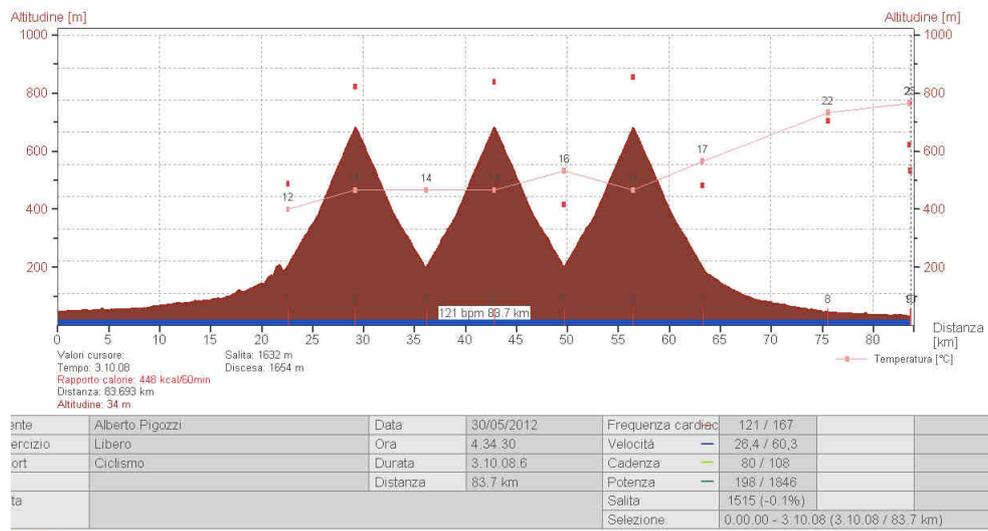


Mercoledì 30 maggio 2012

Km: 84 km
 Dislivello: 1.515 mt circa
 Recupero: sensazione valore 2
 Tipologia: SWTP
 Cad media: 80
 Potenza media: 198
 Temperatura: 12 min 25 max
 Note:
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 2. Fregona – Cansiglio 25' 6,607 km, 7,2%, 24'54'', 15,9 km/h, 77 cad, 232 watt
- 4. Fregona – Cansiglio 25' 6,635 km, 7,2%, 24'46'', 16,1 km/h, 76 cad, 230 watt
- 6. Fregona – Cansiglio 25' 6,755 km, 7,1%, 24'42'', 16,4 km/h, 76 cad, 244 watt



FORZA MASSICCI PEDALATORI

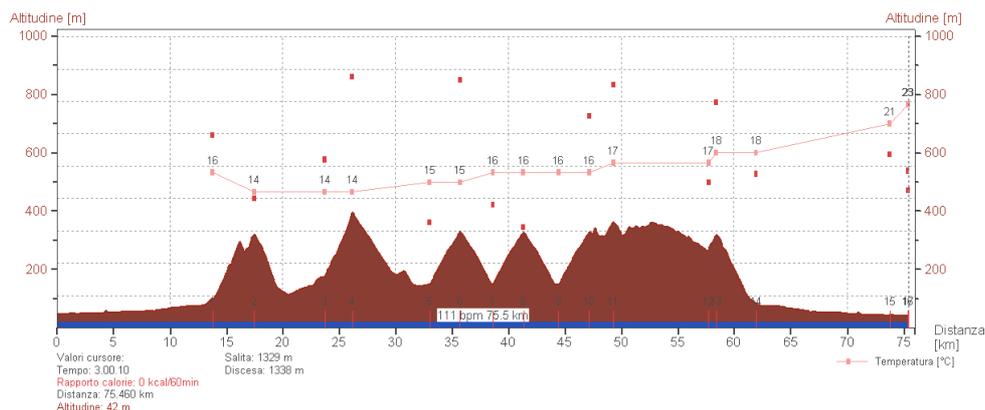
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Giovedì 31 maggio 2012

Km: 84 km
Dislivello: 1.515 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 10'
Cad media: 80
Potenza media: 198
Temperatura: 12 min 25 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- | | |
|-----------|--|
| 4. Osigo | 2,421 km, 9,1%, 10'14'', 14,2 km/h, 68 cad, 267 watt |
| 6. Coste | 2,697 km, 6,6%, 9'21'', 17,3 km/h, 75 cad, 265 watt |
| 8. Coste | 2,693 km, 6,6%, 9'05'', 17,8 km/h, 77 cad, 267 watt |
| 10. Coste | 2,722 km, 6,5%, 9'08'', 17,9 km/h, 76 cad, 267 watt |



Utente	Alberto Pigozzi	Data	31/05/2012	Frequenza cardiaca	111 / 169		
Esercizio	Libero	Ora	4.47.53	Velocità	25,1 / 53,4		
Sport	Ciclismo	Durata	3.00.11.5	Cadenza	77 / 98		
		Distanza	75.5 km	Potenza	198 / 805		
Nota				Salita	1275 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.00.10 (3.00.10 / 75.5 km)		