

## 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 3 marzo 2012**

Km: 99 km

Dislivello: 1.810 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3 alto

Cad media: 80 Potenza media: 204

Temperatura: 12 min 21 max

Note:

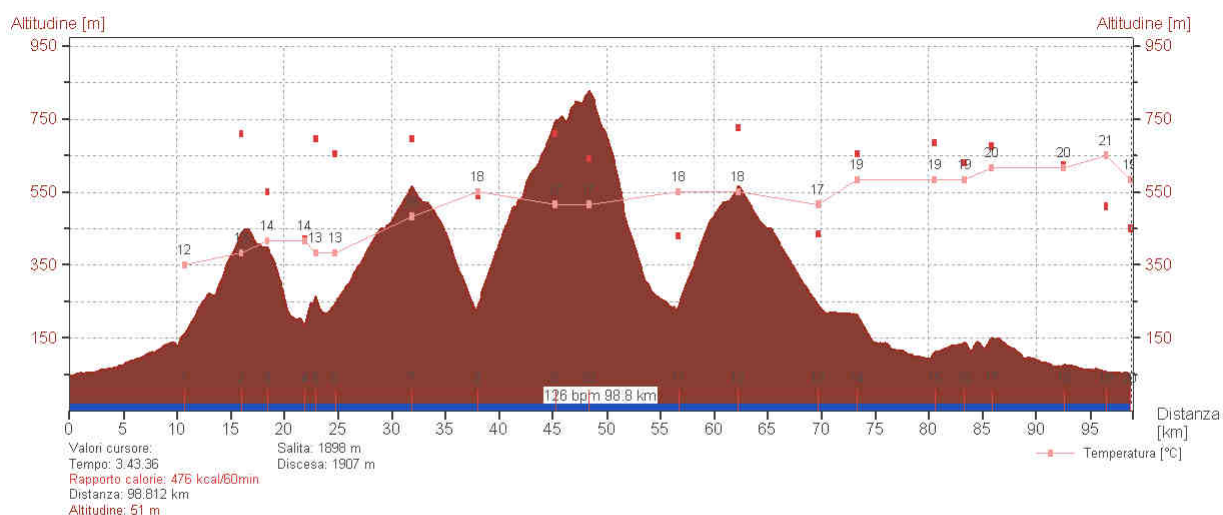
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. cavazzone 5,301 km, 5,2%, 15'52'', 20,0 km/h, 82 cad, 238 watt

7. Baiso 7,164 km, 4,5%, 19'20'', 22,2 km/h, 83 cad, 235 watt, 143 bpm

9. Costa Alta 7,251 km, 7,0%, 25'48'', 16,9 km/h, 76 cad, 242 watt, 145 bpm

12. Rot-Baiso 5,594 km, 5,8%, 17'20'', 19,3 km/h, 77 cad, 243 watt, 143 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	03/03/2012	Frequenza cardiaca	126 / 190		
Esercizio	Libero	Ora	8:22:09	Velocità	26,5 / 59,0		
Sport	Ciclismo	Durata	3:43:39,7	Cadenza	80 / 105		
		Distanza	98.8 km	Potenza	204 / 2000		
Nota				Salita	1810		
				Selezione	0:00:00 - 3:43:38 (3:43:38 / 98.8 km)		

**Domenica 4 marzo 2012**

Km: 105 km

Dislivello: 1.940 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z4 alto Z5 basso

Cad media: 79 Potenza media: 203

Temperatura: 11 min 19 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Ripetitore Montericco 3,577 km, 6,0%, 11'04'', 19,4 km/h, 77 cad, 265 watt

4+5+6 Tre Croci 2,859 km, 8,1%, 10'30'', km/h, 73 cad, 271 watt,

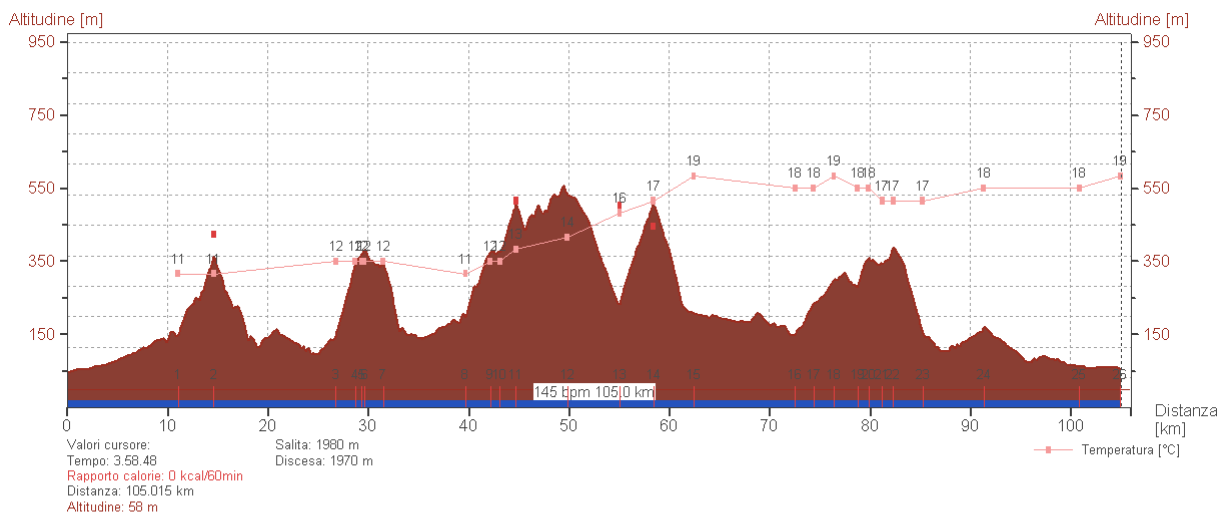
9. S. Romano 2,446 km, 7,2%, 8'29'', 17,3 km/h, 74 cad, 264 watt

11. Visignolo 1,604 km, 8,1%, 5'50'', 16,5 km/h, 73 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'passionato.**

- 14. Levizzano 3,395 km, 8,2%, 12'32', 16,2 km/h, 71 cad, 255 watt
- 20. S. Valentino - Cà Roggio 1,124 km, 6,9%, 18,4 Km/h, 76 cad, 258 watt
- 22. Tre Croci, 1,145 km, 3,8%, 24,3 km/h, 77 cad, 242 watt



Utente	Alberto Pigozzi	Data	04/03/2012	Frequenza cardiac	145 / 228		
Esercizio	Libero	Ora	8.12.04	Velocità	26,4 / 56,2		
Sport	Ciclismo	Durata	3.58.51.7	Cadenza	79 / 113		
		Distanza	105.0 km	Potenza	203 / 407		
Nota				Salita	1940		
				Selezione	0.00.00 - 3.58.50 (3.58.50 / 105.0 km)		

**Venerdì 9 marzo 2012**

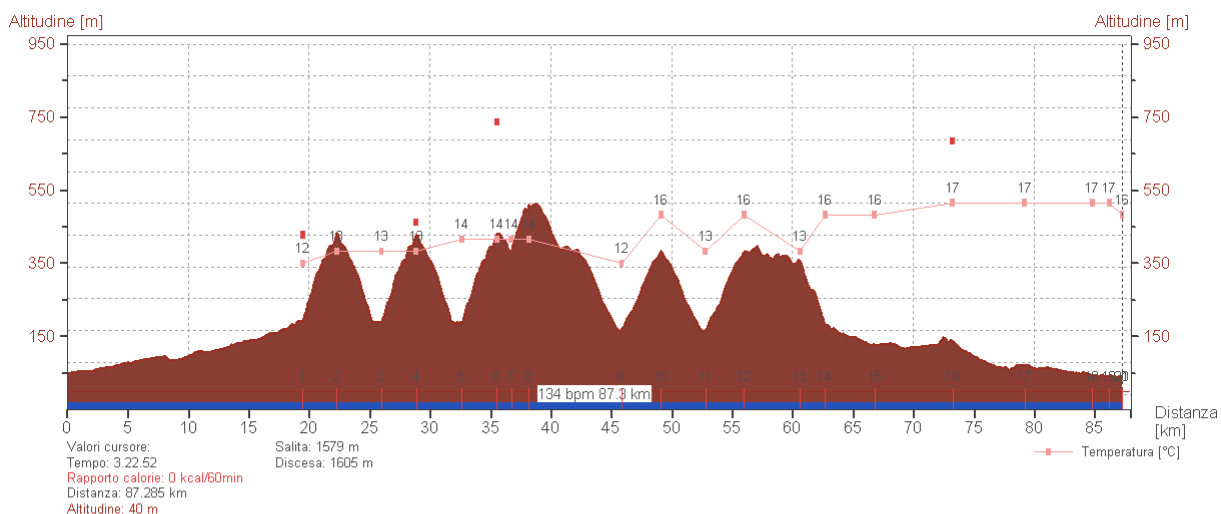
Km: 87 km  
 Dislivello: 1.530 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: Z5 basso. Salite CP 10'  
 Cad media: 77 Potenza media: 202  
 Temperatura: 12 min 17 max  
 Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. Bedogno 2,840 km, 8,5%, 10'30'', 16,3 km/h, 73 cad, 272 watt
- 4. Bedogno 2,885 km, 8,4%, 10'40'', 16,2 km/h, 72 cad, 270 watt
- 6. Bedogno 2,907 km, 8,3%, 10'40'', 16,2 km/h, 72 cad, 270 watt
- 8. Macigno Bivio Canossa 1,424 km, 8,6%, 5'20'', 15,9 km/h, 70 cad, 277 watt
- 10. Borsea 3,224 km, 6,5%, 10'09'', 19,0 km/h, 76 cad, 258 watt
- 12. Borsea 3,210 km, 6,6%, 9'54'', 19,4 km/h, 77 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'passionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	09/03/2012	Frequenza cardiaca	134 / 222		
Esercizio	Libero	Ora	8.42.10	Velocità	25,8 / 51,5		
Sport	Ciclismo	Durata	3.22.54.1	Cadenza	77 / 103		
		Distanza	87.3 km	Potenza	202 / 1446		
Nota				Salita	1530 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.22.54 (3.22.54 / 87.3 km)		

**Sabato 10 marzo 2012**

Km: 95 km

Dislivello: 1.840 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3 alto / Z4 basso.

Cad media: 79 Potenza media: 206

Temperatura: 8 min 17 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone 5,158 km, 5,6%, 15'39'', 19,8 km/h, 81 cad, 245 watt

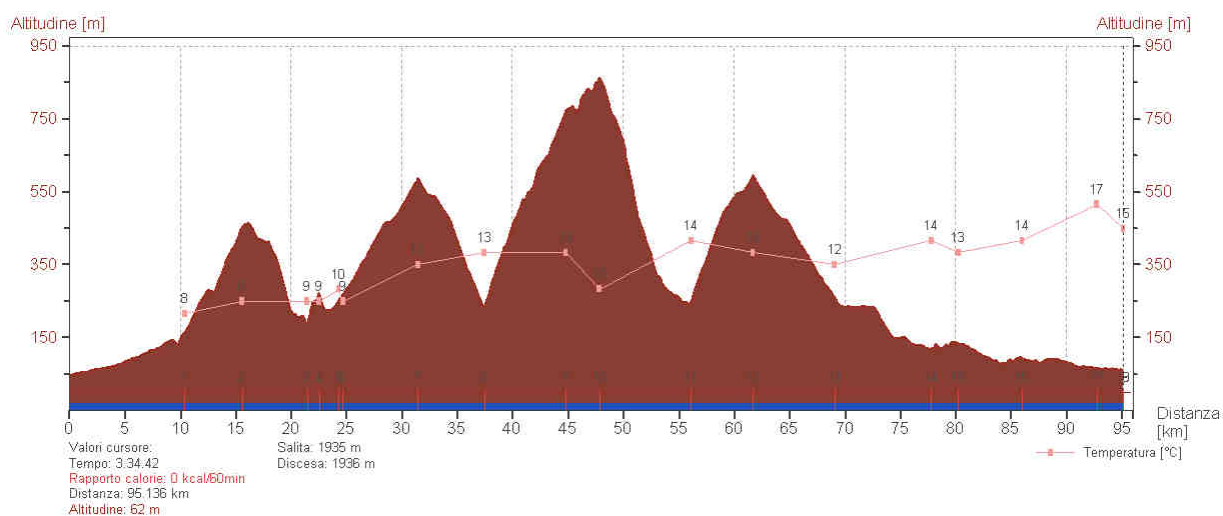
7. Baiso 7,225 km, 4,5%, 19'23'', 21,3 km/h, 83 cad, 232 watt

9. Costa Alta 7,323 km, 7,3%, 26'21'', 16,7 km/h, 75 cad, 243 watt

12. Roteglia – Baiso 5,576 km, 6,1%, 17'50'', 18,8 km/h, 77 cad, 238 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.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	10/03/2012	Frequenza cardiaca			
Esercizio	Libero	Ora	8 22 47	Velocità	—	26,7 / 59,9	
Sport	Ciclismo	Durata	3 34 42 6	Cadenza	—	79 / 114	
		Distanza	95.1 km	Potenza	—	206 / 429	
Nota				Salita		1840 (-0.1%)	
				Selezione		0 00 00 - 3 34 42 (3 34 42 / 95.1 km)	

**Domenica 11 marzo 2012**

Km: 96 km

Dislivello: 1.635 mt circa

Recupero: sensazione valore 3 - giornata no

Tipologia: Z5 - Salite CP 3-5'

Cad media: 77 Potenza media: 195

Temperatura: 9 min 19 max

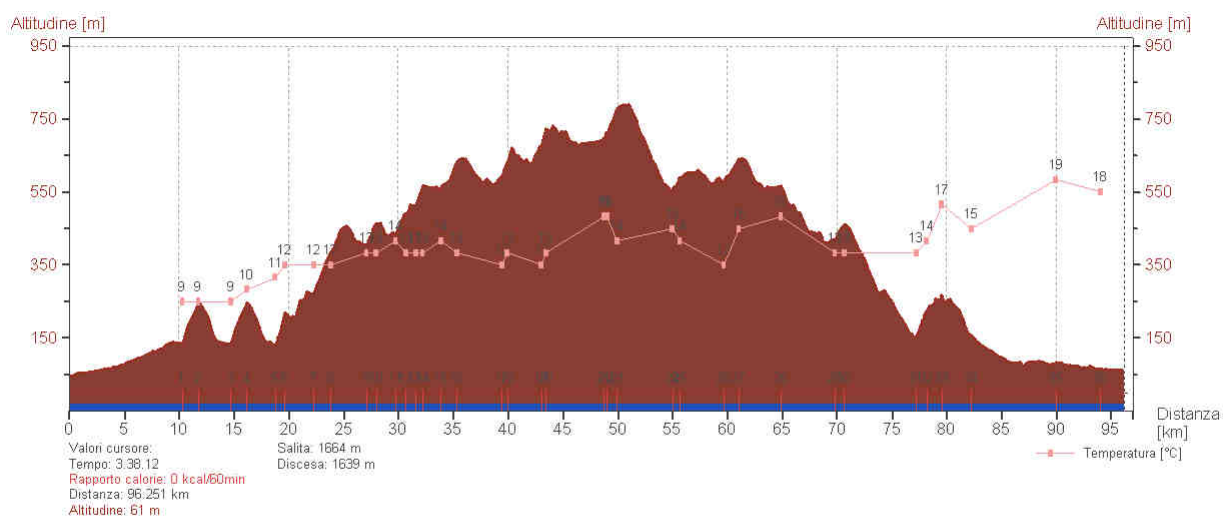
Note: troppo stanco

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Albeina	1,465 km, 7,6%, 4'54'', 17,9 km/h, 73 cad, 281 watt
4. Albeina	1,458 km, 7,5%, 5'00'', 17,4 km/h, 71 cad, 278 watt
6. Villette	0,881 km, 9,8%, 3'30'', 15,1 km/h, 65 cad, 287 watt
8. Step 5'	1,540 km, 7,5%, 4'58'', 18,6 km/h, 75 cad, 270 watt
10. Strappo	0,856 km, 6,7%, 2'37'', 19,6 km/h, 74 cad, 278 watt
12. Strappo	0,928 km, 6,5%, 2'52'', 19,4 km/h, 75 cad, 252 watt
14. Strappo	0,603 km, 8,0%, 1'58'', 18,3 km/h, 70 cad, 282 watt
16. Strappo	1,430 km, 4,8%, 3'49'', 22,5 km/h, 78 cad, 248 watt
20. Strappo	0,415 km, 11,1%, 1'55'', 13,1 km/h, 66 cad, 284 watt
23. Strappo	0,923 km, 7,3%, 3'03'', 18,1 km/h, 70 cad, 261 watt
25. Strappo	0,680 km, 5,0%, 2'01'', 20,1 km/h, 63 cad, 253 watt
27. Strappo	1,350 km, 4,6%, 3'32'', 22,9 km/h, 76 cad, 262 watt
30. Strappo	0,830 km, 4,7%, 2'07'', 23,4 km/h, 74 cad, 276 watt
32. Montericco	0,975 km, 7,3%, 3'15'', 18,0 km/h, 66 cad, 271 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.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	11/03/2012	Frequenza cardiac			
Esercizio	Libero	Ora	8 21 17	Velocità	—	26,5 / 54,3	
Sport	Ciclismo	Durata	3 38 12.0	Cadenza	—	77 / 104	
		Distanza	96.3 km	Potenza	—	195 / 1298	
Nota				Salita		-1635	
				Selezione		0.00.00 - 3.38.12 (3.38.12 / 96.3 km)	

### Martedì 13 marzo 2012

Km: 90 km

Dislivello: 1.560 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Intervallato Z5 – Z3

Cad media: 80 Potenza media: 214

Temperatura: 7 min 17 max

Note: molto bene. Ottime sensazioni.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone 5,303 km, 5,3%, 15'04'', 21,1 km/h, 80 cad, 268 watt

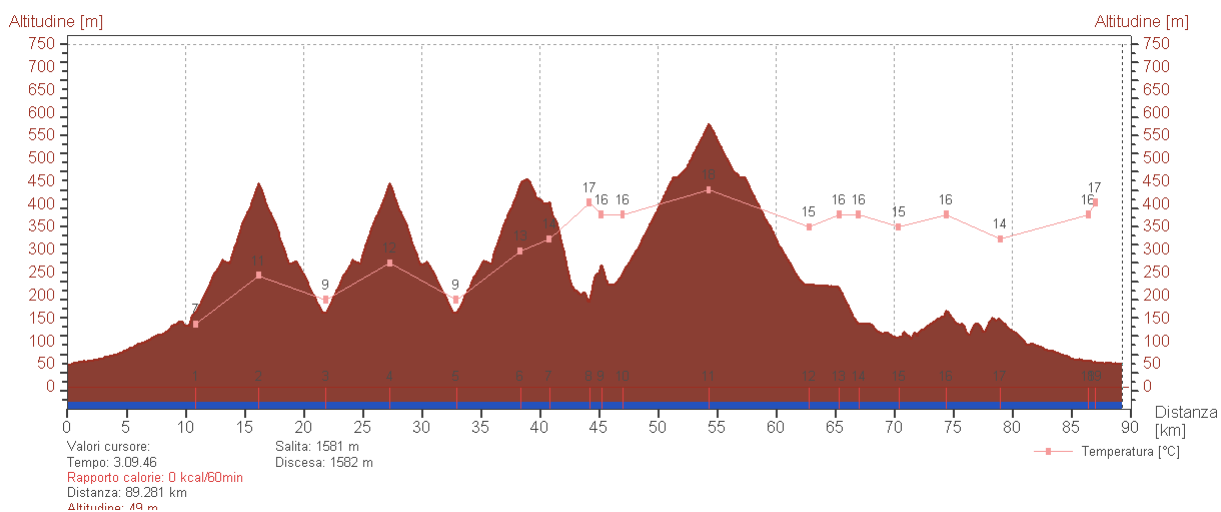
4. Cavazzone 5,395 km, 5,2%, 15'05'', 21,5 km/h, 80 cad, 268 watt

6. Cavazzone 5,398 km, 5,2%, 15'09'', 21,4 km/h, 80 cad, 262 watt

11. Baiso 7,272 km, 4,5%, 18'32'', 23,5 km/h, 82 cad, 257 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 14 marzo 2012

Km: 93 km

Dislivello: 1.530 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3 – Sweet Spot

Cad media: 80 Potenza media: 191

Temperatura: 13 min 20 max

Note:

2. Cavazzone

5,333 km, 5,3%, 16'33'', 19,3 km/h, 82 cad, 230 watt

4. Fontana SGQ

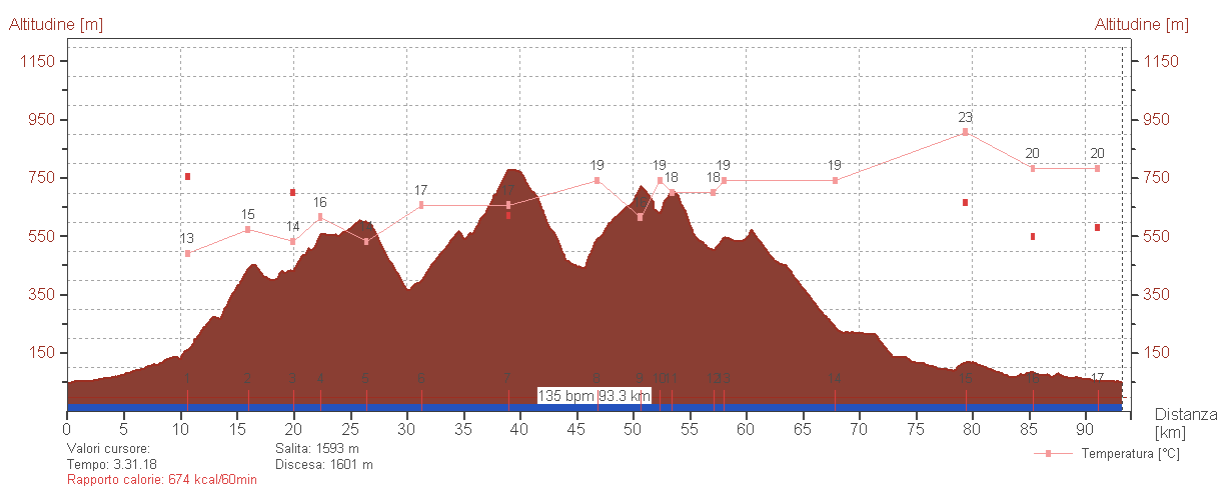
2,443 km, 5,2%, 7'41'', 19,1 km/h, 79 cad, 222 watt

7. Bocco - Marola

7,668 km, 4,9%, 24'10'', 19,0 km/h, 80 cad, 222 watt

9. Poiago - Valestra

3,805 km, 4,7%, 10'43'', 21,4 km/h, 82 cad, 226 watt



### Giovedì 15 marzo 2012

Km: 92 km

Dislivello: 1.310 mt circa

## 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.**

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z5 - Salite CP 5'

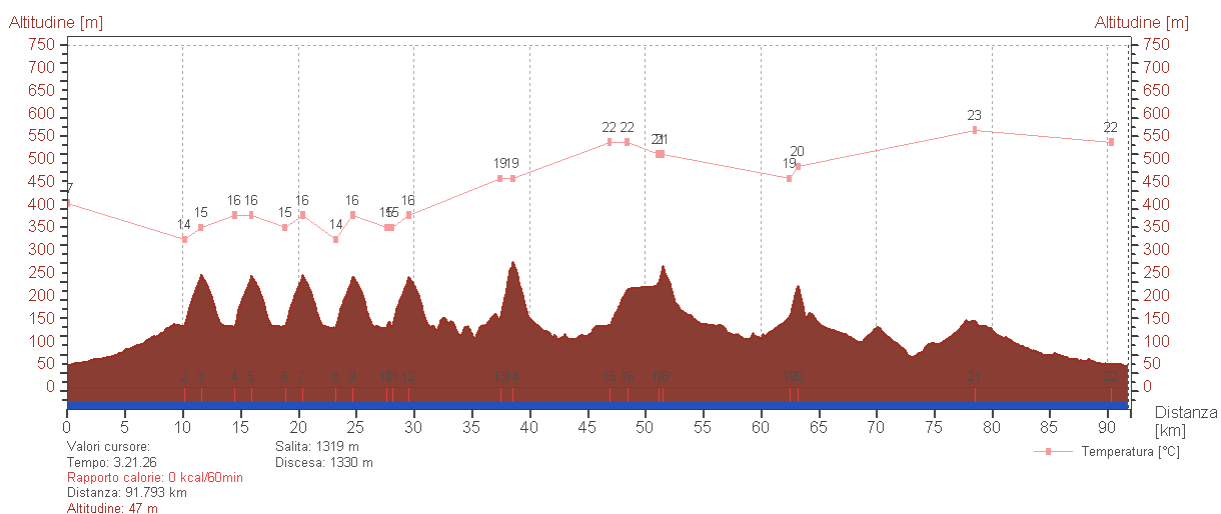
Cad media: 78 Potenza media: 194

Temperatura: 14 min 23 max

Note: scarsi valori sia sul dato massimo di CP5 che sulla ripetibilità della prestazione. C'è da lavorarci dopo alcuni mesi in cui questa componente non è stata sollecitata.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Albinea	1,425 km, 7,6%, 4'46'', 18,2 km/h, 74 cad, 292 watt
5. Albinea	1,471 km, 7,4%, 4'50'', 18,3 km/h, 76 cad, 289 watt
7. Albinea	1,475 km, 7,4%, 4'53'', 18,1 km/h, 75 cad, 283 watt
9. Albinea	1,467 km, 7,3%, 4'52'', 18,1 km/h, 75 cad, 282 watt
12. Albinea	1,470 km, 7,3%, 4'55'', 17,9 km/h, 72 cad, 282 watt
14. Borzano lunga	1,093 km, 11,2%, 4'58'', 13,2 km/h, 62 cad, 284 watt
16. Minghetta	1,521 km, 5,1%, 3'39'', 24,9 km/h, 80 cad, 282 watt
20. Borzano corta	0,752 km, 8,5%, 2'40'', 16,9 km/h, 68 cad, 305 watt



### Sabato 17 marzo 2012

Km: 95 km

Dislivello: 1.910 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z4 altro + Sweet Spot finale

Cad media: 79 Potenza media: 202

Temperatura: 14 min 21 max

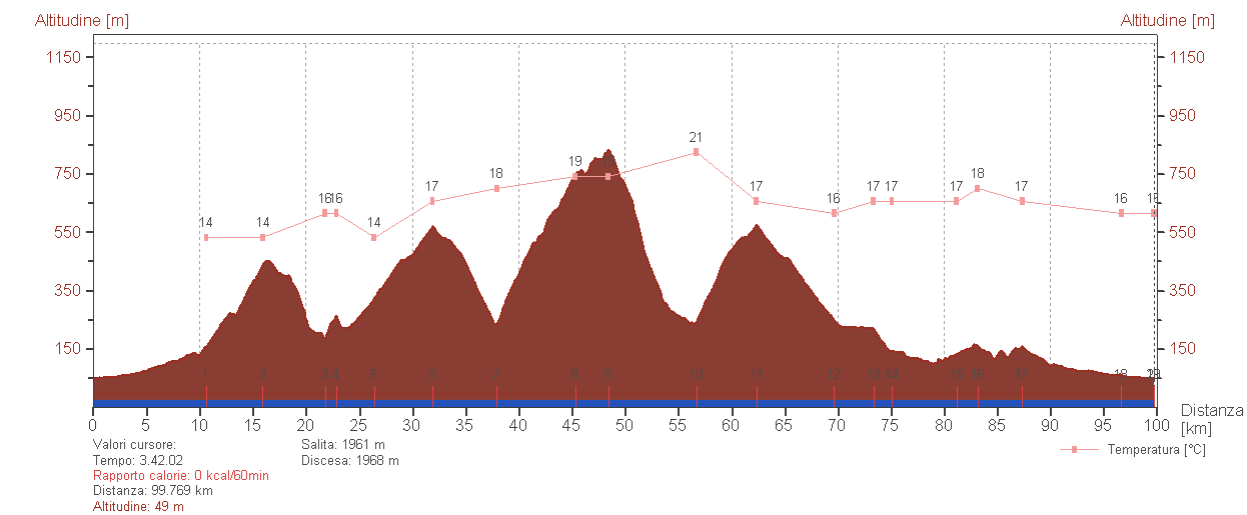
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone	5,338 km, 5,3%, 14'44'', 21,7 km/h, 80 cad, 259 watt
6. Baiso	7,225 km, 4,5%, 18'13'', 23,7 km/h, 82 cad, 249 watt
8. Costa Alta	7,347 km, 7,1%, 24'37'', 17,9 km/h, 77 cad, 250 watt
11. Roteglia – Baiso	5,647 km, 5,9%, 17'20'', 19,5 km/h, 79 cad, 240 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 18 marzo 2012

Km: 110 km

Dislivello: 1.470 mt circa

Recupero: sensazione valore 2/3

Tipologia: CP 10' – Z3 nel finale

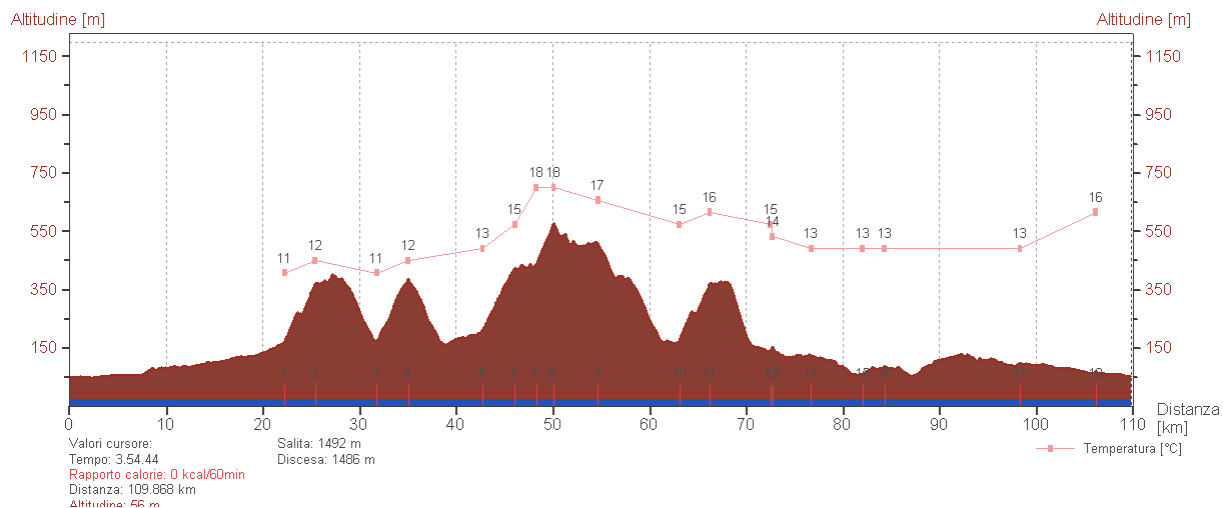
Cad media: 80 Potenza media: 197

Temperatura: 11 min 18 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Madonna Battaglia	3,182 km, 6,3%, 9'54'', 19,3 km/h, 75 cad, 264 watt
4. Borsea	3,242 km, 6,5%, 10'00'', 19,4 km/h, 77 cad, 262 watt
6. Canossa	3,382 km, 6,3%, 9'54'', 20,5 km/h, 79 cad, 276 watt
8. Canossa Barazzone	1,806 km, 7,9%, 6'08'', 17,7 km/h, 74 cad, 275 watt
11. Madonna Battaglia	3,182 km, 6,3%, 10'01'', 19,0 km/h, 74 cad, 259 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 22 marzo 2012**

Km: 97 km

Dislivello: 1.815 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z4 alto

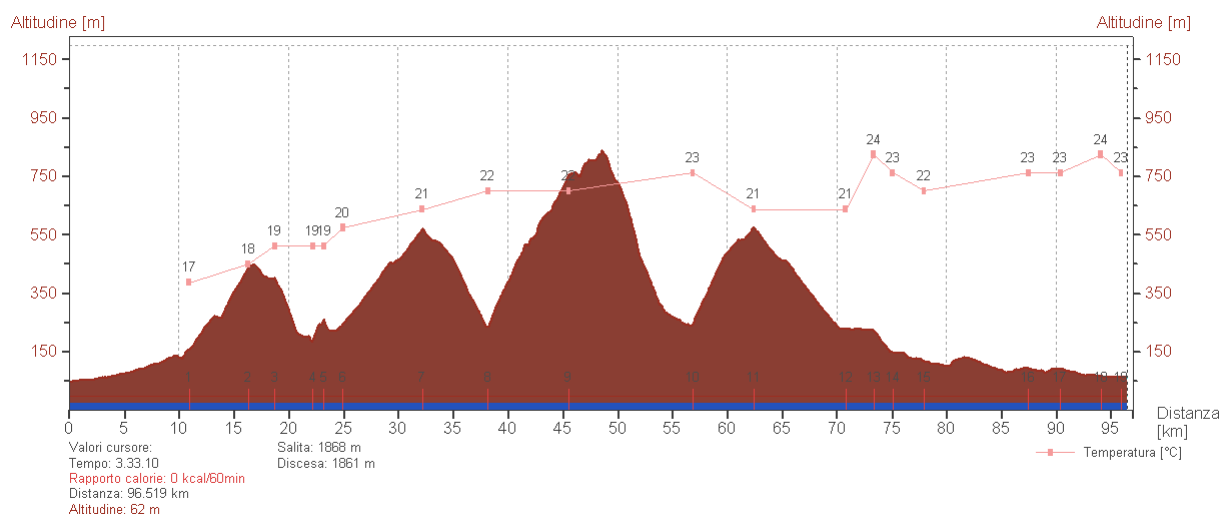
Cad media: 81 Potenza media: 203

Temperatura: 17 min 24 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone	5,378 km, 5,2%, 14'39'', 22,0 km/h, 83 cad, 264 watt
7. Baiso	7,229 km, 4,5%, 18'27'', 23,5 km/h, 85 cad, 249 watt
9. Costa Alta	7,343 km, 7,1%, 24'29'', 18,0 km/h, 78 cad, 250 watt
11. Roteglia – Baiso	5,559 km, 6,0%, 16'13'', 20,6 km/h, 80 cad, 254 watt



**Sabato 24 marzo 2012**

Km: 100 km

Dislivello: 1.785 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 10'

Cad media: 80 Potenza media: 199

Temperatura: 17 min 23 max

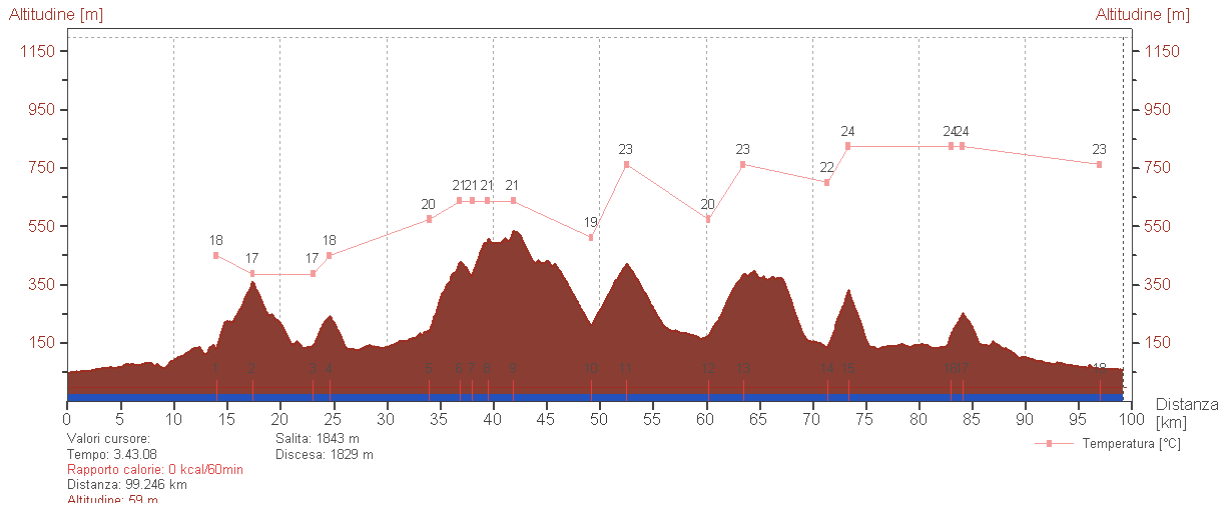
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Russia – Ripetitore Montericco	3,408 km, 6,7%, 11'15'', 18,2 km/h, 78 cad, 274 watt
4. Albinea davanti	1,532 km, 6,5%, 4'33'', 20,2 km/h, 78 cad, 279 watt
6. Bedogno	2,859 km, 8,2%, 10'09'', 16,9 km/h, 74 cad, 278 watt
8. Macigno – bivio	1,426 km, 8,3%, 5'20'', 16,0 km/h, 72 cad, 272 watt
11. Canossa	3,325 km, 6,3%, 9'47'', 20,4 km/h, 81 cad, 266 watt
13. Borsea	3,254 km, 6,4%, 9'41'', 20,2 km/h, 80 cad, 264 watt
15. Roncolo	1,968 km, 9,7%, 7'59'', 14,8 km/h, 71 cad, 275 watt
17. Albinea dietro	1,467 km, 7,3%, 4'48'', 18,3 km/h, 75 cad, 285 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 25 marzo 2012

Km: 99 km

Dislivello: 1.720 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: Z3

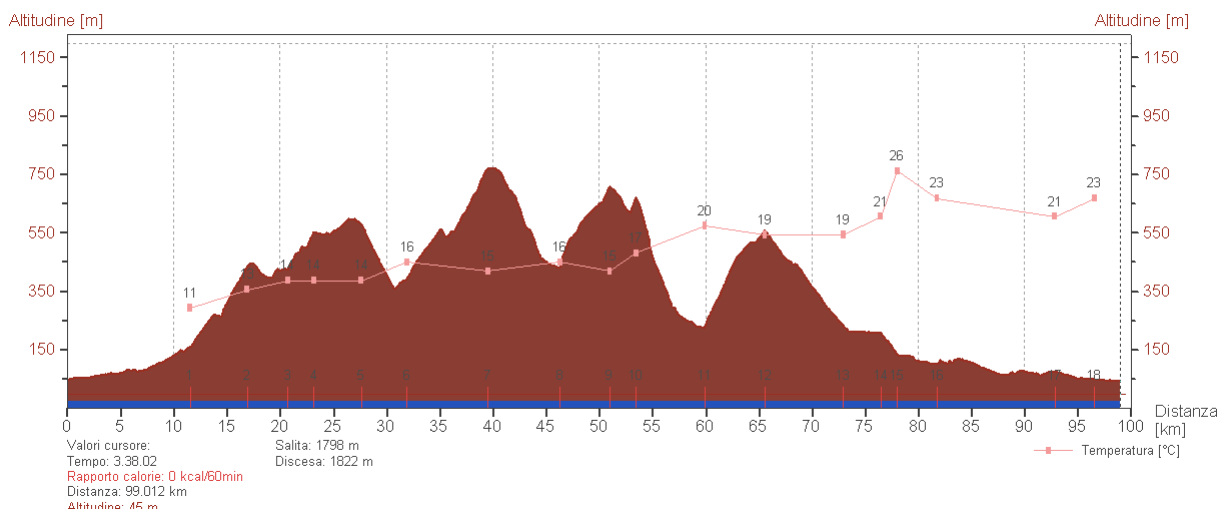
Cad media: 82 Potenza media: 197

Temperatura: 11 min 26 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone	5,369 km, 5,1%, 15'59'', 20,2 km/h, 85 cad, 233 watt
4. Fontana S.G.Q.	2,469 km, 5,2%, 7'28'', 19,8 km/h, 83 cad, 226 watt
7. Bocco Marola	7,563 km, 5,0%, 22'48'', 19,9 km/h, 83 cad, 229 watt
9. Poiago Valestra	4,710 km, 5,9%, 15'11'', 18,6 km/h, 77 cad, 234 watt
12. Roteglia Baiso	5,639 km, 5,8%, 17'36'', 19,2 km/h, 80 cad, 236 watt



## FORZA MASSICCI PEDALATORI

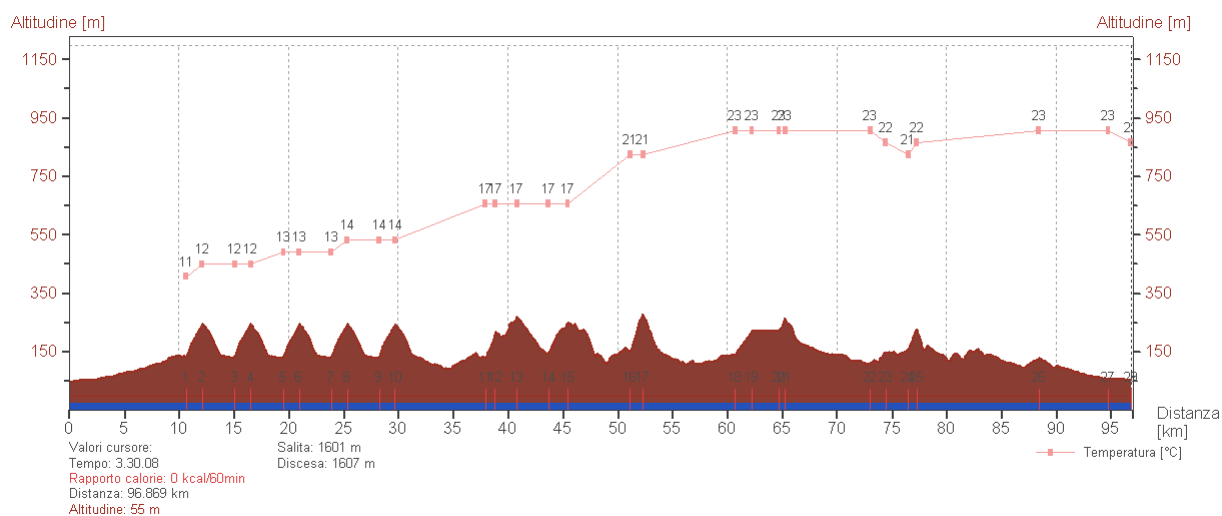
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

**Martedì 27 marzo 2012**

Km: 97 km  
Dislivello: 1.570 mt circa  
Recupero: sensazione valore 1  
Tipologia: CP 5  
Cad media: 82 Potenza media: 192  
Temperatura: 11 min 23 max  
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Albinea	1,469 km, 7,4%, 4'37'', 19,0 km/h, 78 cad, 303 watt
4. Albinea	1,469 km, 7,4%, 4'39'', 19,0 km/h, 78 cad, 293 watt
6. Albinea	1,469 km, 7,4%, 4'38'', 19,0 km/h, 78 cad, 296 watt
8. Albinea	1,469 km, 7,4%, 4'38'', 19,0 km/h, 78 cad, 293 watt
10. Albinea	1,469 km, 7,4%, 4'36'', 19,0 km/h, 78 cad, 296 watt
12. Villette Albinea	0,901 km, 9,4%, 3'18'', 16,4 km/h, 76 cad, 264 watt
15. Montericco 5'	1,752 km, 5,8%, 4'52'', 21,6 km/h, 81 cad, 280 watt
17. Borzano ripida	1,181 km, 10,4%, 4'54'', 14,5 km/h, 68 cad, 275 watt
19. Minghetta	1,517 km, 5,2%, 3'39'', 24,9 km/h, 83 cad, 286 watt



**Mercoledì 28 marzo 2012**

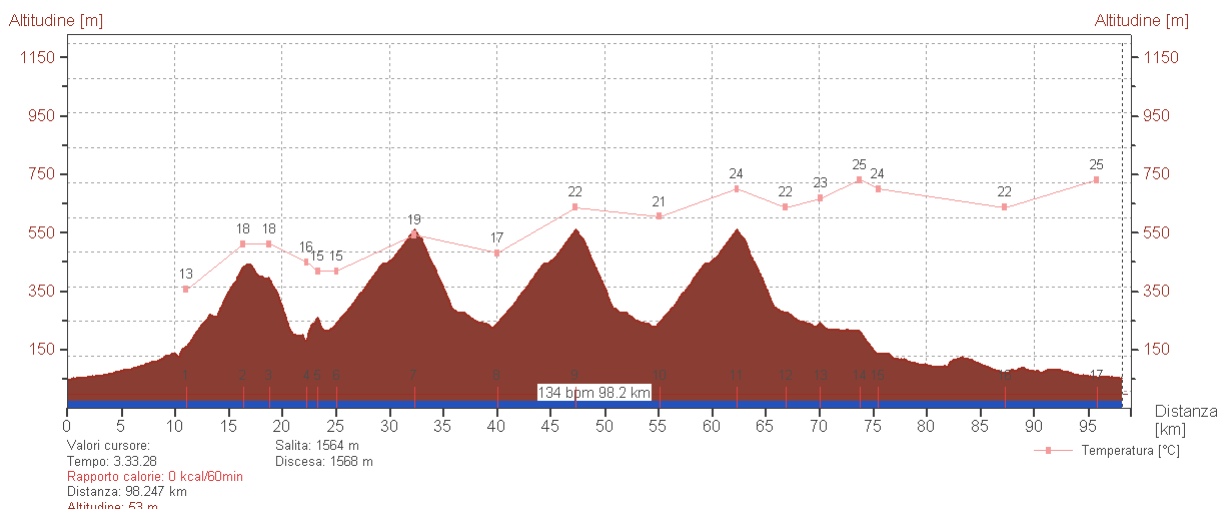
Km: 98 km  
Dislivello: 1.540 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: Sweet spot  
Cad media: 85 Potenza media: 193  
Temperatura: 13 min 25 max  
Note:

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. Cavazzone	5,328 km, 5,1%, 16'10'', 19,8 km/h, 85 cad, 229 watt
7. Baiso	7,232 km, 4,4%, 19'41'', 22,0 km/h, 86 cad, 229 watt
9. Baiso	7,259 km, 4,4%, 19'37'', 22,1 km/h, 88 cad, 233 watt
11. Baiso	7,237 km, 4,4%, 19'24'', 22,4 km/h, 87 cad, 235 watt



### Giovedì 29 marzo 2012

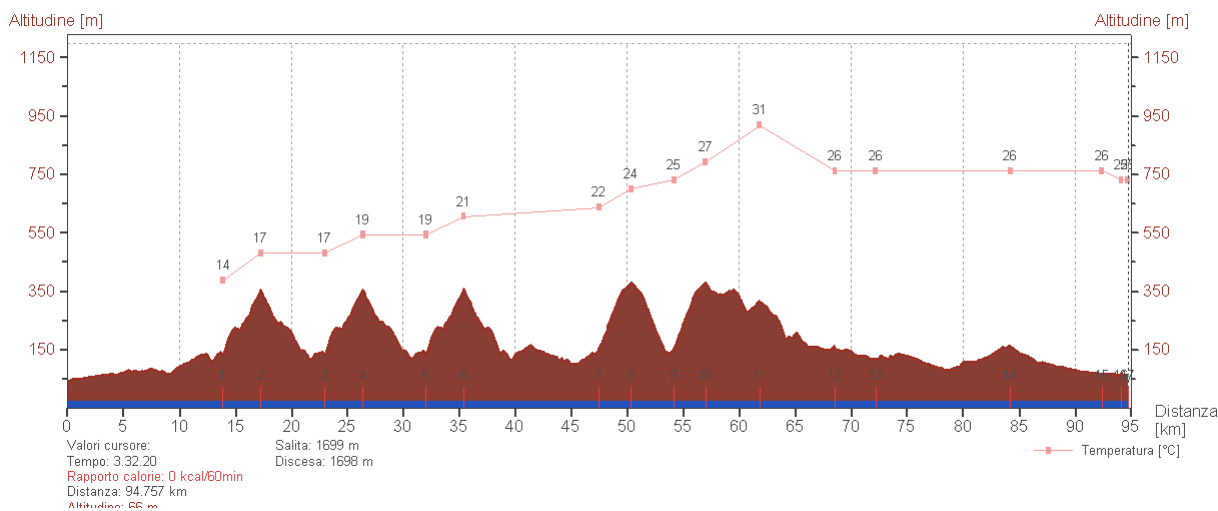
Km: 95 km  
Dislivello: 1.690 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: CP 10'  
Cad media: 81 Potenza media: 196  
Temperatura: 14 min 31 max  
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Russia Ripetitore	3,363 km, 6,6%, 10'57'', 18,4 km/h, 78 cad, 268 watt
4. Russia Ripetitore	3,363 km, 6,6%, 10'56'', 18,4 km/h, 77 cad, 267 watt
6. Russia Ripetitore	3,363 km, 6,6%, 11'00'', 18,3 km/h, 77 cad, 265 watt
8. Tre Croci fino a scolmo	2,855 km, 8,0%, 10'14'', 16,7 km/h, 76 cad, 270 watt
10. Tre Croci fino a scolmo	2,836 km, 8,0%, 10'12'', 16,7 km/h, 75 cad, 266 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 31 marzo 2012

Km: 96 km

Dislivello: 1.710 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Intervallato Z5-Z6 / Z3

Cad media: 83 Potenza media: 206

Temperatura: 12 min 27 max

Note: foratura al posteriore grazie ai crateri che ci sono sulle belle strade della provincia di Reggio Emilia.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone	5,376 km, 5,0%, 15'08'', 21,3 km/h, 85 cad, 256 watt
6. Baiso	7,225 km, 4,5%, 18'43'', 22,7 km/h, 84 cad, 243 watt
8. Costa Alta	7,305 km, 6,9%, 24'20'', 18,0 km/h, 78 cad, 256 watt
11. Roteglia – Baiso	5,606 km, 5,7%, 16'35'', 20,3 km/h, 81 cad, 257 watt

