

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 4 agosto 2011

Km: 88 km

Dislivello: 1300 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: variazioni di ritmo e CP 5'

Cad media: 79 Potenza media: 194

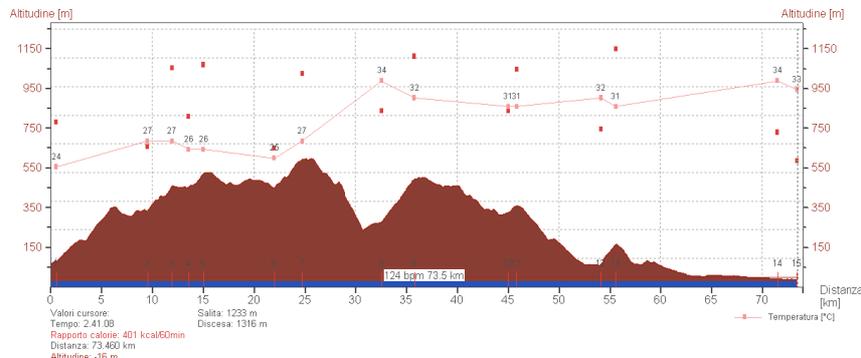
Temperatura: 24 min 34 max

Note: mancano primi 13 km sull'altimetria

Giornata calda in cui ho faticato a prendere il ritmo; le gambe sono ancora un po' stanche per via della Charly Gaul di domenica scorsa e le sensazioni sulle prime salite sono pessime. Molto meglio verso fine giro.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

1. 1,476 km 6,9%, 4'45'', 18,6 km/h, 78 cad, 286 watt, 156 bpm
2. 5,489 km 4,9%, 15'05'', 21,4 km/h, 83 cad, 250 watt, 154 bpm
3. 2,421 km 5,0%, 7'11'', 20,2 km/h, 74 cad, 240 watt, n.d. bpm
5. 1,477 km 4,5%, 4'01'', 22,0 km/h, 80 cad, 240 watt, n.d. bpm
7. 2,759 km 5,3%, 8'27'', 19,6 km/h, 76 cad, 236 watt, n.d. bpm
9. 3,234 km 6,6%, 10'27'', 18,5 km/h, 77 cad, 261 watt, 158 bpm
13. 1.470 km 6,9%, 4'35'', 19,2 km/h, 79 cad, 282 watt, 155 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 6 agosto 2011

Km: 93 km

Dislivello: 1375 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5' – CP 10'

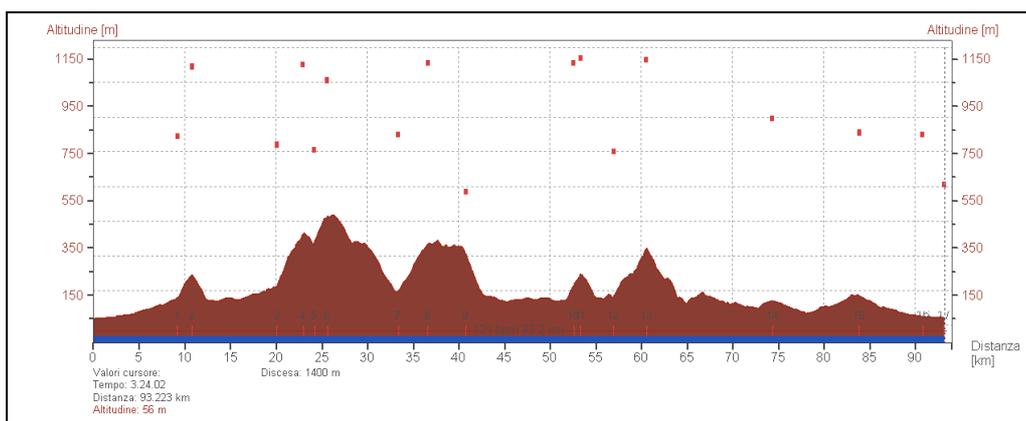
Cad media: 79 Potenza media: 194

Temperatura: 24 min 34 max

Note: Giornata calda, con salite non lunghe cercando di non esagerare in vista del raduno di domani al Passo del Cerreto.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,557 km 6,0%, 4'37'', 20,2 km/h, 78 cad, 284 watt, 153 bpm
4.	2,896 km, 7,7%, 10'17'', 16,9 km/h, 75 cad, 277 watt, 154 bpm
6.	1,432 km, 8,0%, 5'20'', 16,1 km/h, 72 cad, 279 watt, 151 bpm
8.	3,272 km, 6,1%, 9'50'', 19,9 km/h, 80 cad, 269 watt, 155 bpm
11.	1,470 km, 6,9%, 4'42'', 18,6 km/h, 78 cad, 282 watt, 162 bpm
13.	3,589 km, 5,6%, 10'26'', 20,6 km/h, 79 cad, 269 watt, 155 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.

Martedì 9 agosto 2011

Km: 91 km

Dislivello: 1.275 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 3 – 5'

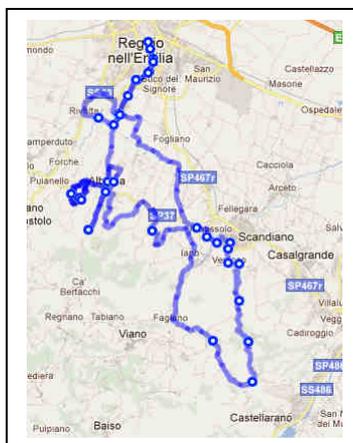
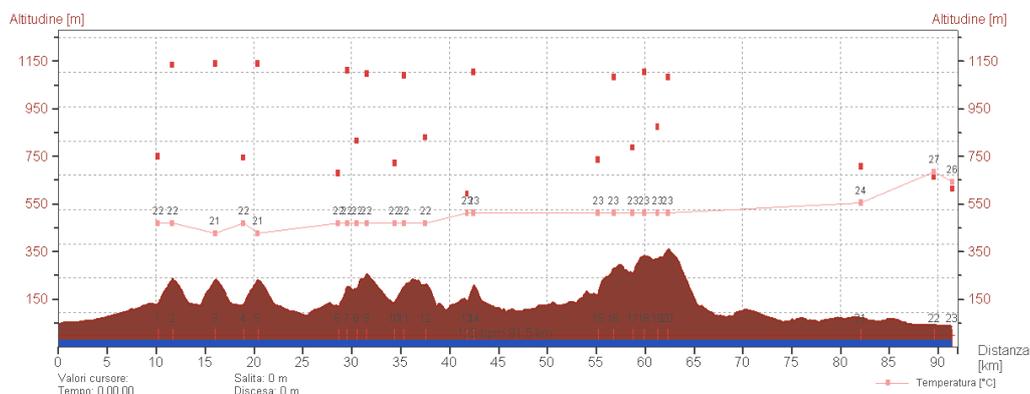
Cad media: 80 Potenza media: 186

Temperatura: 21 min 27 max

Note: salite brevi. Circuito chiesa Albinea, Montericco, Borzano e giro S.Valentino – Monte 3 Croci.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,460 km 7,2%, 4'31'', 19,4 km/h, 80 cad, 298 watt, 154 bpm
3.	1,465 km, 7,2%, 4'35'', 19,3 km/h, 80 cad, 289 watt, 155 bpm
5.	1,475 km, 7,2%, 4'36'', 19,2 km/h, 80 cad, 288 watt, 157 bpm
7.	0,916 km, 8,8%, 3'20'', 16,5 km/h, 74 cad, 291 watt, 152 bpm
9.	0,985 km, 6,0%, 2'48'', 21,1 km/h, 73 cad, 287 watt, 152 bpm
11.	0,946 km, 6,9%, 2'55'', 19,4 km/h, 75 cad, 290 watt, 149 bpm
14.	0,662 km, 9,8%, 2'31'', 15,7 km/h, 71 cad, 279 watt, 147 bpm
16.	1,630 km, 7,0%, 5'15'', 18,6 km/h, 72 cad, 273 watt, 154 bpm
18.	1,137 km, 6,7%, 3'27'', 19,8 km/h, 79 cad, 271 watt, 153 bpm
20.	1,071 km, 3,9%, 2'32'', 25,2 km/h, 76 cad, 270 watt, 149 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.

Giovedì 11 agosto 2011

Km: 94 km

Dislivello: 1.705 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 15 – 20'

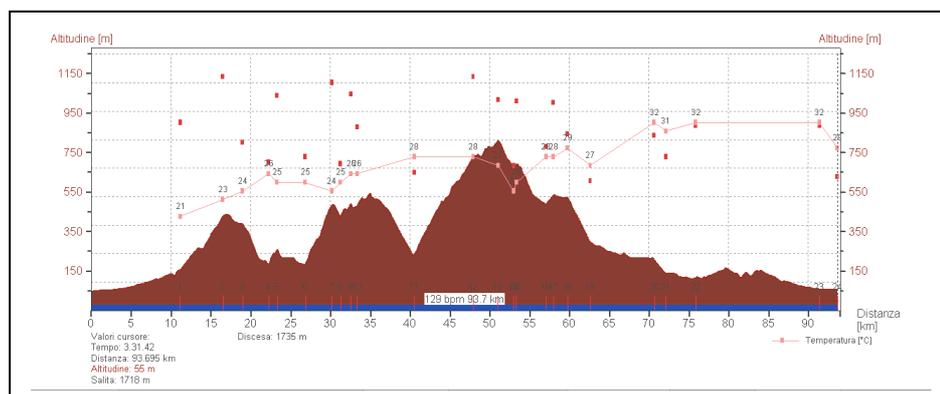
Cad media: 79 Potenza media: 197

Temperatura: 21 min 32 max

Note: salite medio lunghe

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,371 km 5,0%, 14'45'', 21,9 km/h, 85 cad, 257 watt, 159 bpm
5.	1,048 km, 7,1%, 3'33'', 17,7 km/h, 70 cad, 255 watt, 143 bpm
7.	3,330 km, 8,9%, 13'04'', 15,3 km/h, 71 cad, 265 watt, 155 bpm
12.	7,390 km, 6,7%, 24'00'', 18,5 km/h, 78 cad, 256 watt, 158 bpm



FORZA MASSICCI PEDALATORI

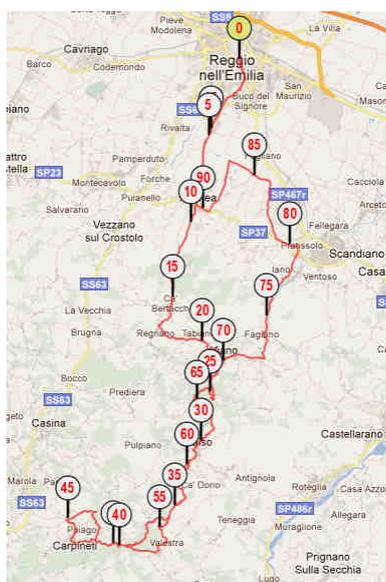
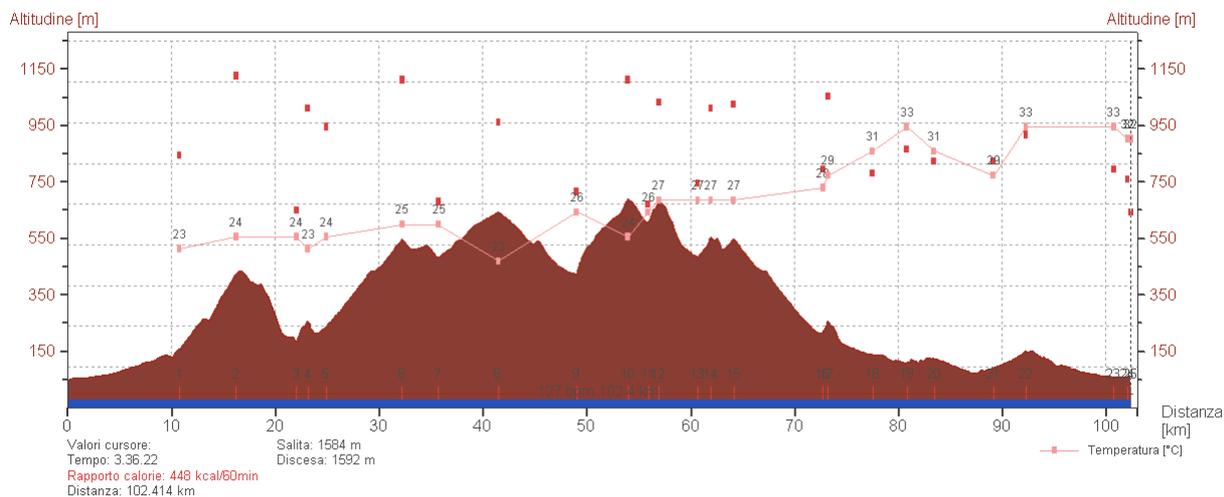
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Sabato 13 agosto 2011

Km: 103 km
Dislivello: 1.545 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: variazioni di ritmo
Cad media: 82 Potenza media: 196
Temperatura: 23 min 33 max
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|-----|---|
| 2. | 5,404 km 5,0%, 14'32'', 22,3 km/h, 84 cad, 263 watt, 157 bpm |
| 6. | 7,300 km, 4,2%, 18'15'', 24,0 km/h, 84 cad, 254 watt, 156 bpm |
| 10. | 4,920 km, 5,4%, 14'05'', 21,0 km/h, 77 cad, 255 watt, 155 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.

Domenica 14 agosto 2011

Km: 96 km

Dislivello: 1.350 mt circa

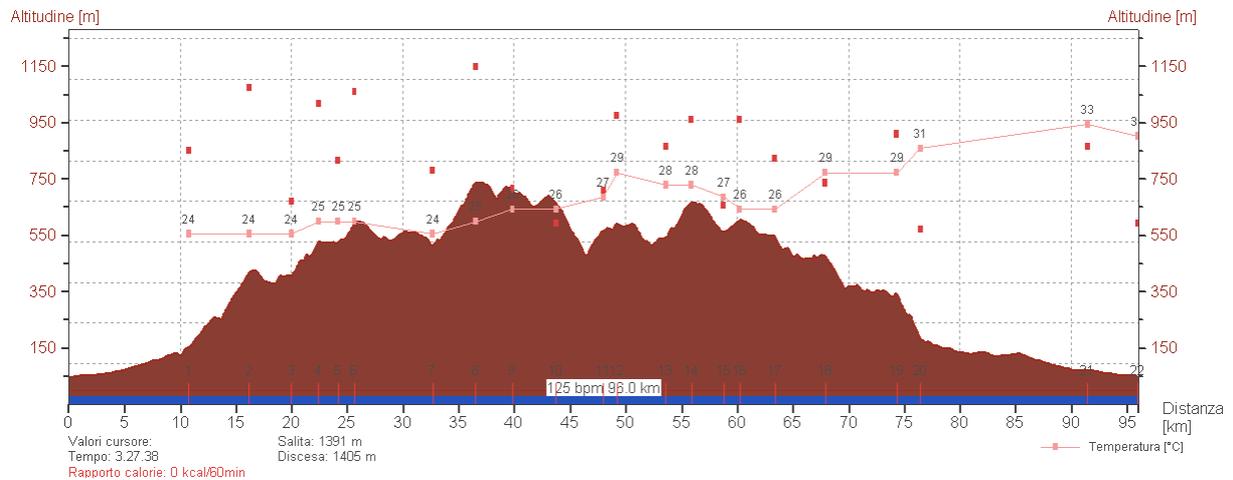
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: senza forzare

Cad media: 83 Potenza media: 188

Temperatura: 23 min 33 max

Note:



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.

Lunedì 15 agosto 2011

Km: 101 km

Dislivello: 1.650 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: CP 5 – 10'

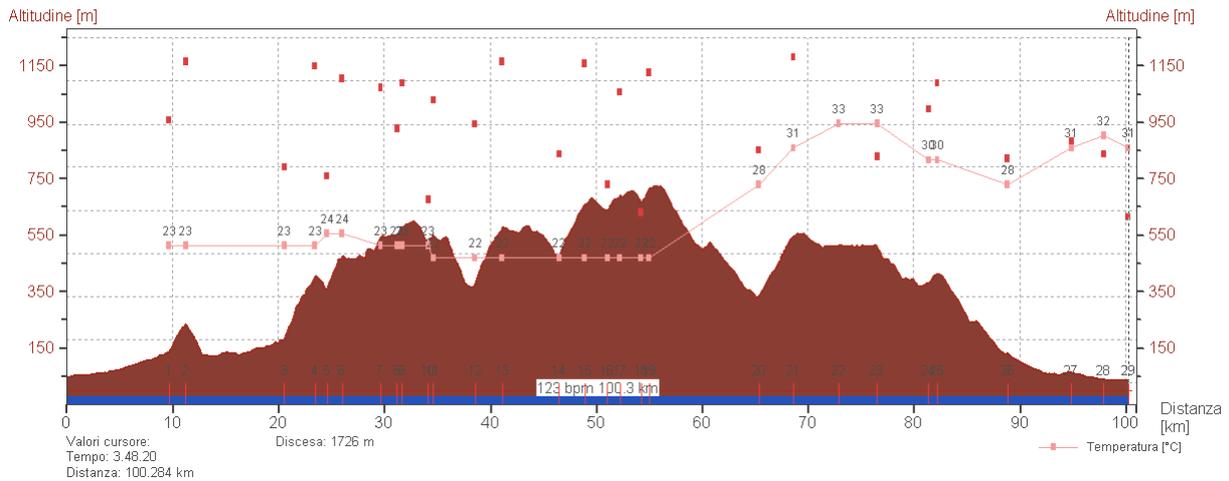
Cad media: 80 Potenza media: 192

Temperatura: 22 min 33 max

Note: molta afa all'inizio e un po' di stanchezza per via delle uscite dei giorni precedenti.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,565 km 5,9%, 4'32'', 20,6 km/h, 84 cad, 283 watt, 158 bpm
4.	2,880 km, 7,7%, 10'19'', 16,7 km/h, 74 cad, 270 watt, 152 bpm
6.	1,417 km, 7,9%, 5'08'', 16,6 km/h, 73 cad, 268 watt, 153 bpm
13.	2,581 km, 7,8%, 9'17'', 16,7 km/h, 74 cad, 260 watt, 154 bpm
15.	2,600 km, 7,6%, 8'30'', 18,0 km/h, 78 cad, 263 watt, 154 bpm
21.	3,247 km, 6,6%, 10'28'', 18,6 km/h, 77 cad, 260 watt, 155 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.

Mercoledì 17 agosto 2011

Km: 101 km

Dislivello: 1.250 mt circa

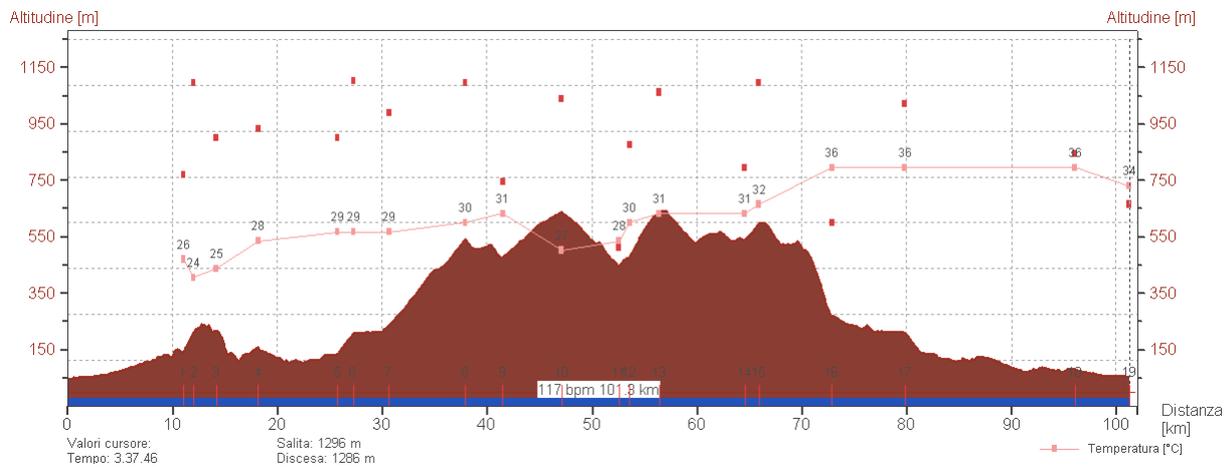
Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: senza forzare

Cad media: 80 Potenza media: 175

Temperatura: 24 min 36 max

Note: molto caldo. Uscita con qualche salita ma senza forzare.



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 18 agosto 2011

Km: 94 km

Dislivello: 1.290 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 5'

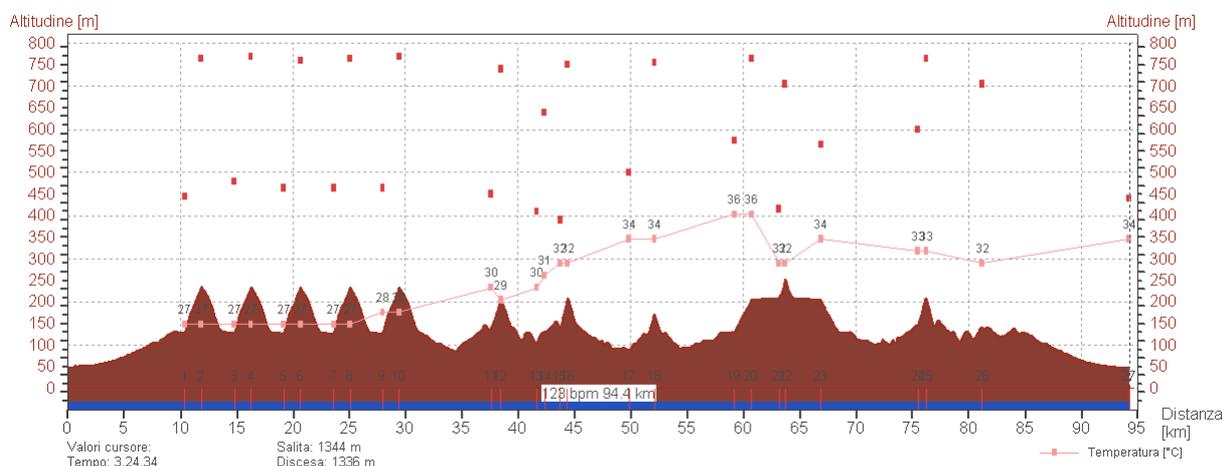
Cad media: 80 Potenza media: 190

Temperatura: 27 min 36 max

Note: caldo caldo e caldo. Circuito iniziale e poi salite distanziate

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,467 km 7,0%, 4'37'', 19,0 km/h, 79 cad, 295 watt, 154 bpm
4.	1,457 km, 7,1%, 4'35'', 19,0 km/h, 79 cad, 296 watt, 154 bpm
6.	1,461 km, 7,0%, 4'33'', 19,2 km/h, 80 cad, 296 watt, 154 bpm
8.	1,466 km, 7,0%, 4'38'', 18,9 km/h, 80 cad, 288 watt, 154 bpm
10.	1,469 km, 7,0%, 4'35'', 19,2 km/h, 80 cad, 292 watt, 155 bpm
12.	0,899 km, 6,9%, 2'46'', 19,4 km/h, 79 cad, 291 watt, 148 bpm
16.	0,648 km, 9,9%, 2'31'', 15,4 km/h, 68 cad, 302 watt, 145 bpm
18.	2,212 km, 3,6%, 5'00'', 26,5 km/h, 82 cad, 269 watt, 150 bpm
20.	1,519 km, 4,8%, 3'33'', 25,6 km/h, 80 cad, 293 watt, 155 bpm
22.	0,557 km, 7,0%, 1'51'', 17,9 km/h, 61 cad, 292 watt, 135 bpm
25.	0,758 km, 8,0%, 2'30'', 18,2 km/h, 72 cad, 300 watt, 155 bpm



FORZA MASSICCI PEDALATORI

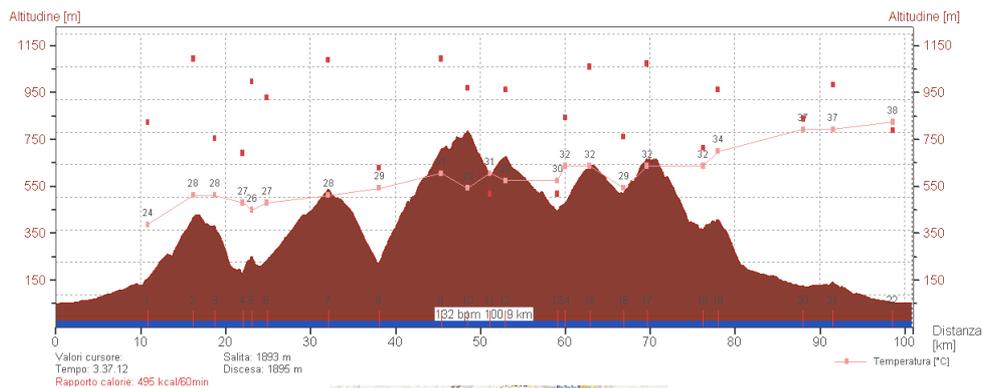
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Sabato 20 agosto 2011

Km: 101 km
Dislivello: 1.820 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 15' – 20'
Cad media: 82 Potenza media: 203
Temperatura: 24 min 38 max
Note: bagno di sudore

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,387 km, 4,9%, 14'30'', 22,3 km/h, 87 cad, 254 watt, 158 bpm
5.	1,046 km, 7,0%, 3'32'', 17,7 km/h, 74 cad, 255 watt, 145 bpm
7.	7,234 km, 4,2%, 17'37'', 24,6 km/h, 86 cad, 254 watt, 158 bpm
9.	7,333 km, 6,7%, 23'15'', 18,9 km/h, 80 cad, 258 watt, 157 bpm
15.	2,862 km, 5,6%, 8'24'', 20,4 km/h, 78 cad, 252 watt, 156 bpm
17.	2,751 km, 5,3%, 7'59'', 20,6 km/h, 78 cad, 253 watt, 157 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.

Domenica 21 agosto 2011

Km: 101 km

Dislivello: 1.535 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: CP 5' – 10'

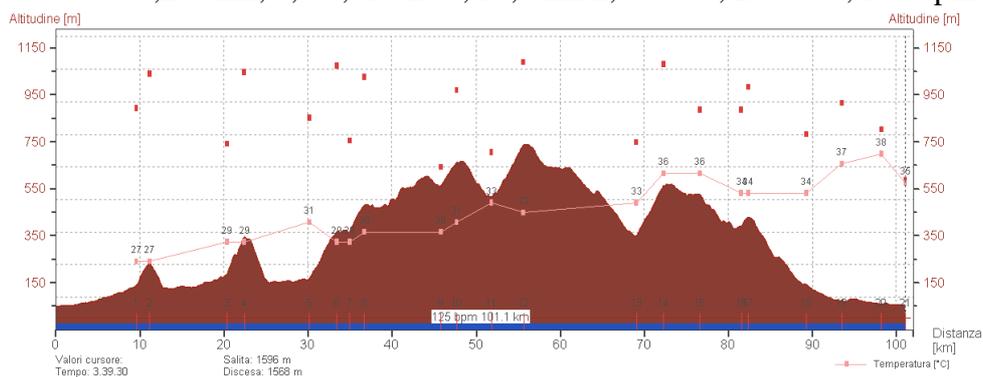
Cad media: 81 Potenza media: 187

Temperatura: 27 min 38 max

Note: bagno di sudore. Sempre peggio con questo caldo africano. Gambe stanche, un po' meglio verso la fine ma comunque sensazione di stanchezza elevata.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|-----|---|
| 2. | 1,557 km, 6,0%, 4'37'', 20,2 km/h, 81 cad, 271 watt, 154 bpm |
| 4. | 2,049 km, 7,9%, 7'34'', 16,2 km/h, 73 cad, 265 watt, 152 bpm |
| 6. | 3,235 km, 6,2%, 9'42'', 20,0 km/h, 82 cad, 259 watt, 150 bpm |
| 12. | 3,790 km, 5,8%, 10'50'', 20,9 km/h, 79 cad, 260 watt, 154 bpm |
| 14. | 3,238 km, 6,5%, 10'27'', 18,6 km/h, 79 cad, 255 watt, 156 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.

Martedì 23 agosto 2011

Km: 94 km

Dislivello: 1.125 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5'

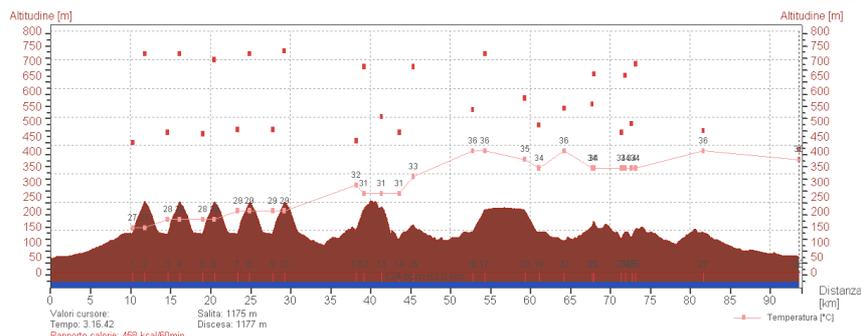
Cad media: 82 Potenza media: 183

Temperatura: 27 min 36 max

Note: Brutte sensazioni; stanchezza elevata dopo le prime prove.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,468 km, 6,9%, 4'33'', 19,3 km/h, 82 cad, 291 watt, 156 bpm
4.	1,477 km, 7,0%, 4'38'', 19,0 km/h, 80 cad, 284 watt, 156 bpm
6.	1,477 km, 7,0%, 4'36'', 19,1 km/h, 79 cad, 284 watt, 156 bpm
8.	1,472 km, 7,0%, 4'39'', 19,0 km/h, 81 cad, 280 watt, 155 bpm
10.	1,473 km, 6,9%, 4'35'', 19,2 km/h, 80 cad, 285 watt, 157 bpm
12.	0,964 km, 6,8%, 3'05'', 18,3 km/h, 74 cad, 265 watt, 144 bpm
17.	1,521 km, 4,9%, 3'39'', 24,9 km/h, 79 cad, 283 watt, 155 bpm



Mercoledì 24 agosto 2011

Km: 94 km

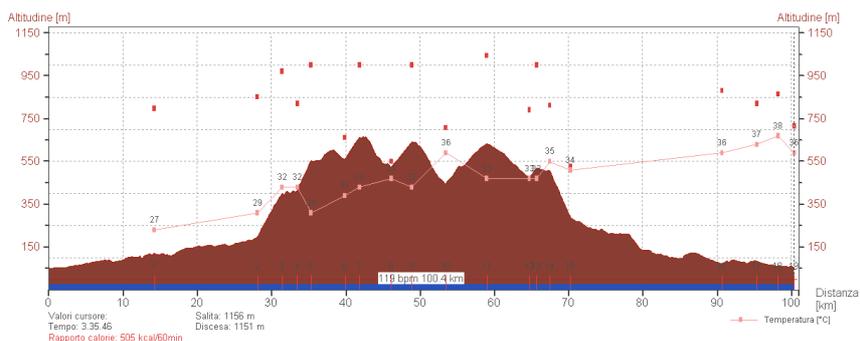
Dislivello: 1.090 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Cad media: 83 Potenza media: 174

Temperatura: 27 min 38 max

Note: uscita senza forzare.



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 25 agosto 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1.520 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia:

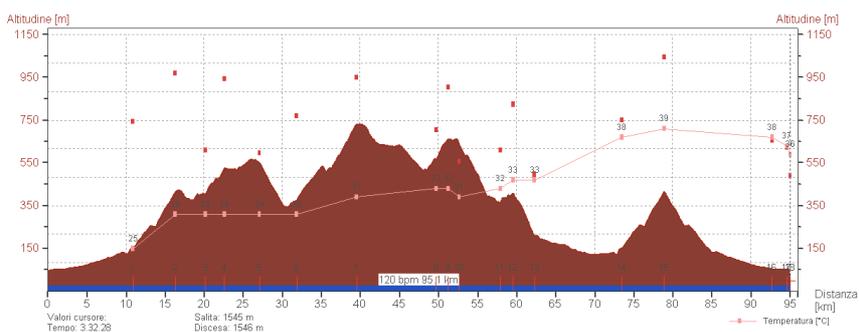
Cad media: 82 Potenza media: 186

Temperatura: 25 min 39 max

Note: Senza esagerare, poi ultima salita fatta bene.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|-----|---|
| 2. | 5,388 km, 4,8%, 16'00'', 20,2 km/h, 84 cad, 228 watt, 145 bpm |
| 4. | 2,461 km, 5,0%, 7'37'', 19,4 km/h, 81 cad, 221 watt, 137 bpm |
| 7. | 7,648 km, 4,6%, 23'06'', 19,9 km/h, 80 cad, 222 watt, 140 bpm |
| 9. | 1,555 km, 5,9%, 5'14'', 17,8 km/h, 78 cad, 223 watt, 139 bpm |
| 15. | 5,390 km, 4,8%, 14'15'', 22,7 km/h, 82 cad, 266 watt, 158 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 27 agosto 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1.465 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia:

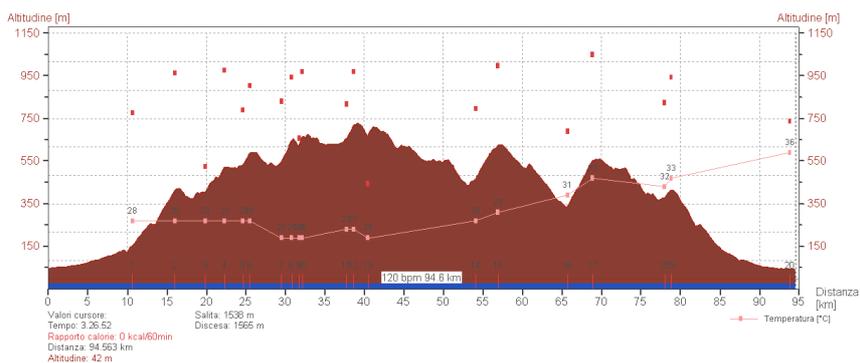
Cad media: 80 Potenza media: 189

Temperatura: 26 min 36 max

Note: uscita senza esagerare nella prima parte; ultime due salite fatte in spinta.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,386 km, 4,8%, 15'49'', 20,4 km/h, 84 cad, 238 watt, 148 bpm
4.	2,451 km, 4,9%, 7'26'', 19,8 km/h, 80 cad, 224 watt, 136 bpm
8.	1,298 km, 7,7%, 5'12'', 15,0 km/h, 73 cad, 227 watt, 143 bpm
12.	0,901 km, 6,9%, 3'02'', 17,8 km/h, 79 cad, 258 watt, 142 bpm
15.	2,800 km, 5,6%, 8'06'', 20,7 km/h, 79 cad, 270 watt, 152 bpm
17.	3,213 km 6,7%, 10'02'', 19,2 km/h, 78 cad, 274 watt, 156 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.

Domenica 28 agosto 2011

Km: 119 km

Dislivello: 1.895 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 15 – 20'

Cad media: 82 Potenza media: 201

Temperatura: 19 min 33 max

Note: Raduno della Festa Reggio. Vado alla partenza poi cambio il percorso aggiungendo delle salite e tenendo la salita del raduno come ultima difficoltà della giornata. Rientro lungo il percorso a ritmo di medio e poi alcuni km di defaticamento finale.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,367 km, 5,0%, 14'42'', 21,9 km/h, 86 cad, 266 watt, 156 bpm
4.	1,015 km, 7,3%, 3'36'', 16,8 km/h, 70 cad, 247 watt, 145 bpm
6.	7,279 km, 4,2%, 18'26'', 23,7 km/h, 84 cad, 255 watt, 156 bpm
8.	7,331 km, 6,8%, 24'03'', 18,3 km/h, 78 cad, 258 watt, 154 bpm
11.	5,600 km, 5,6%, 16'11'', 20,7 km/h, 80 cad, 264 watt, 155 bpm
16.	11,114 km -1,0%, 17'29'', 38,1 km/h, 91 cad, 220 watt, 146 bpm

