

**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 5 febbraio 2011

Km: 90 km

Dislivello: 1400 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite medie regolari

Cad media: 83

Temperatura: 2 min 10 max

Note: bella giornata

**Climbs**

from	to	distance	elev	difference	avg slope	max slope
10.65	12.32	1.66	248	104	6.1	10.7**
15.01	17.83	2.81	275	126	4.5	7.6**
18.30	21.20	2.90	449	178	6.1	12.8***
28.92	33.86	4.94	461	232	4.7	10.2***
34.46	36.67	2.21	563	101	4.5	6.9**
45.04	49.48	4.43	527	269	6.1	11.3*****

1. 5'09" 2. 15'45" 3. 19'21" 4. 17'00"



Domenica 6 febbraio 2011

Km: 97 km

Dislivello: 1400 mt circa

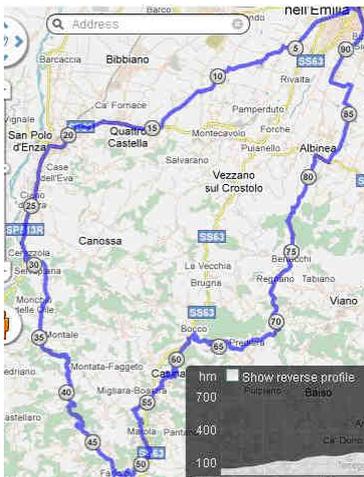
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: lungo con qualche picco

Cad media: 82

Temperatura: 1 min 14 max

Note: bella giornata



**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.**

**Climbs**

from	to	distance	elev	difference	avg slope	max slope
29.52	36.71	7.19	576	358	5.0	11.0 *****
39.62	43.82	4.20	666	264	6.2	12.8 *****
63.42	67.60	4.18	607	230	5.5	10.0 *****

1. 21'15''
2. 12'30''
3. 11'40''



Sabato 12 febbraio 2011

Km: 87 km

Dislivello: 1200 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite corte

Cad media: 79

Temperatura: 6 min 12 max

Note:



**Climbs**

from	to	distance	elev	difference	avg slope	max slope
18.26	20.79	2.52	358	169	6.7	12.3 ***
27.10	28.80	1.70	276	104	6.0	9.7 **
29.33	31.07	1.73	375	89	5.1	9.9 **
37.04	40.82	3.77	383	197	5.1	11.1 *****
45.00	48.61	3.61	381	196	5.4	11.2 *****
64.30	66.29	1.99	262	114	5.7	9.0 **

1. 8'02''                      2. 10'45''                      3. 10'50''                      4. 10'40''

**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 13 febbraio 2011

Km: 87 km

Dislivello: 1400 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie

Cad media: 79

Temperatura: 6 min 8 max

Note: cielo coperto e nuvoloso. Molta umidità



**Climbs**

from	to	distance	elev	difference	avg slope	max slope
10.63	12.29	1.66	248	103	6.1	9.1 **
14.98	21.08	6.10	444	294	4.8	12.0 ****
29.05	33.88	4.83	462	230	4.7	8.3 ***
34.51	36.38	1.87	557	90	4.8	7.1 **
45.83	51.45	5.63	567	311	5.5	11.5 ****

1. 5'10" 2. 15'45" 3. 19'30" 4. 17'20"

Sabato 19 febbraio 2011

Km: 87 km

Dislivello: 1200 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite corte

Cad media: 79

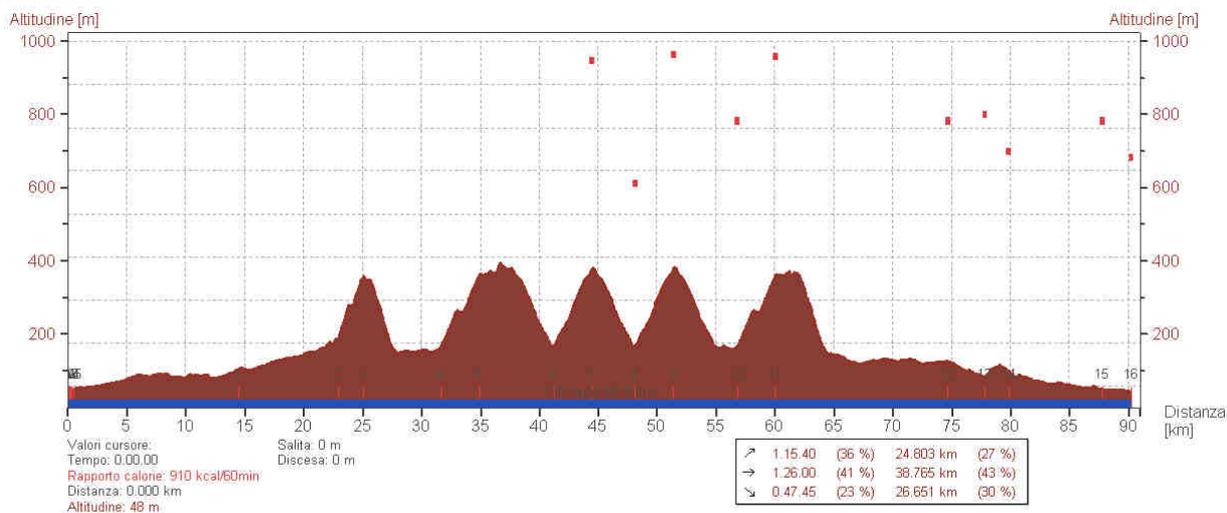
Temperatura: 6 min 12 max

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.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	19/02/2011	Frequenza cardiaca	138 / 164
Esercizio	Libero	Ora	8:29.27	Velocità	— 25,9 / 52,8
Sport	Ciclismo	Durata	3:29.33.4	Cadenza	— 81 / 109
		Distanza	90,3 km	Potenza	— 194 / 495
Nota				Salita	1310 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3:29.30 (3:29.30 / 90.2 km)

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 2,079 km 8,1%, 7'56'', 15,7 km/h, 74 cad, 271 watt
- 5. 3,229 km 6,1%, 10'30'', 18,4 km/h, 80 cad, 260 watt
- 7. 3,260 km 6,4%, 10'43'', 18,3 km/h, 81 cad, 260 watt
- 9. 3,253 km 6,4%, 10'39'', 18,3 km/h, 79 cad, 252 watt
- 11. 3,220 km 6,2%, 11'45'', 272 watt, 78 cad, 249 watt

Domenica 20 febbraio 2011

Km: 87 km

Dislivello: 1640 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie

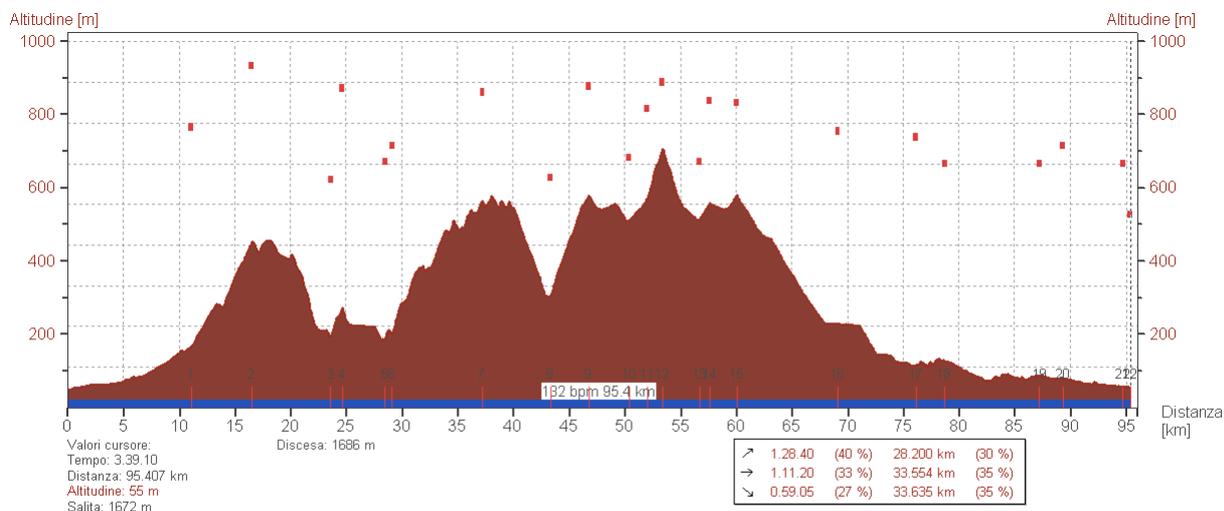
Cad media: 82

Temperatura: 4 min 8 max

Note: cielo coperto e nuvoloso. Molta umidità

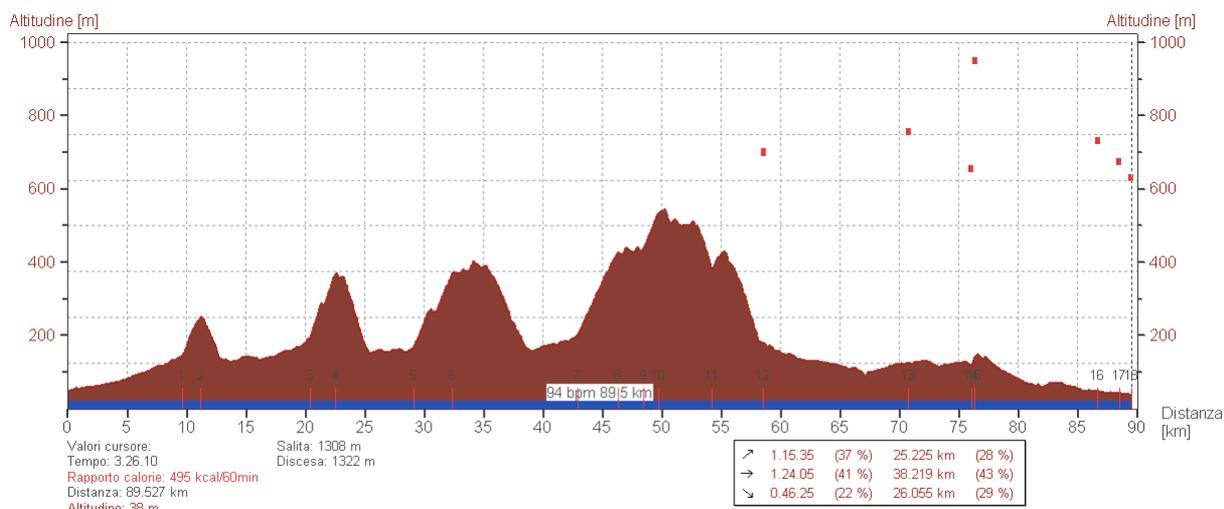
**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**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	20/02/2011	Frequenza cardiaca	132 / 170
Esercizio	Libero	Ora	8.31.43	Velocità	26,1 / 49,3
Sport	Ciclismo	Durata	3.39.14.4	Cadenza	82 / 110
		Distanza	95.4 km	Potenza	189 / 390
Nota				Salita	1640 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3.39.10 (3.39.10 / 95.4 km)

Mercoledì 23 febbraio 2011  
 Km: 90 km  
 Dislivello: 1300 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 1  
 Tipologia: uscita senza forzare  
 Cad media: 82  
 Temperatura: 3 min 9 max  
 Note: Sole si ma aria bella fredda



Utente	Alberto Pigozzi	Data	23/02/2011	Frequenza cardiaca	94 / 151
Esercizio	Libero	Ora	8.43.06	Velocità	26,1 / 52,5
Sport	Ciclismo	Durata	3.26.11.2	Cadenza	80 / 116
		Distanza	89.5 km	Potenza	183 / 795
Nota				Salita	1295 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3.26.10 (3.26.10 / 89.5 km)

## 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.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,408 km 5,2%, 15'28'', 21,0 km/h, 86 cad, 245 watt, 164 bpm
4.	1,050 km 7,2%, 3'42'', 17,0 km/h, 75 cad, 245 watt, 152 bpm
7.	8,120 km 4,4%, 24'01'', 20,3 km/h, 81 cad, 226 watt, 155 bpm
9.	3,428 km 7,9%, 12'59'', 15,8 km/h, 76 cad, 236 watt, 155 bpm
12.	1,374 km 9,8%, 6'04'', 13,6 km/h, 69 cad 242 watt, 154 bpm

Giovedì 24 febbraio 2011

Km: 82 km

Dislivello: 1095 mt circa

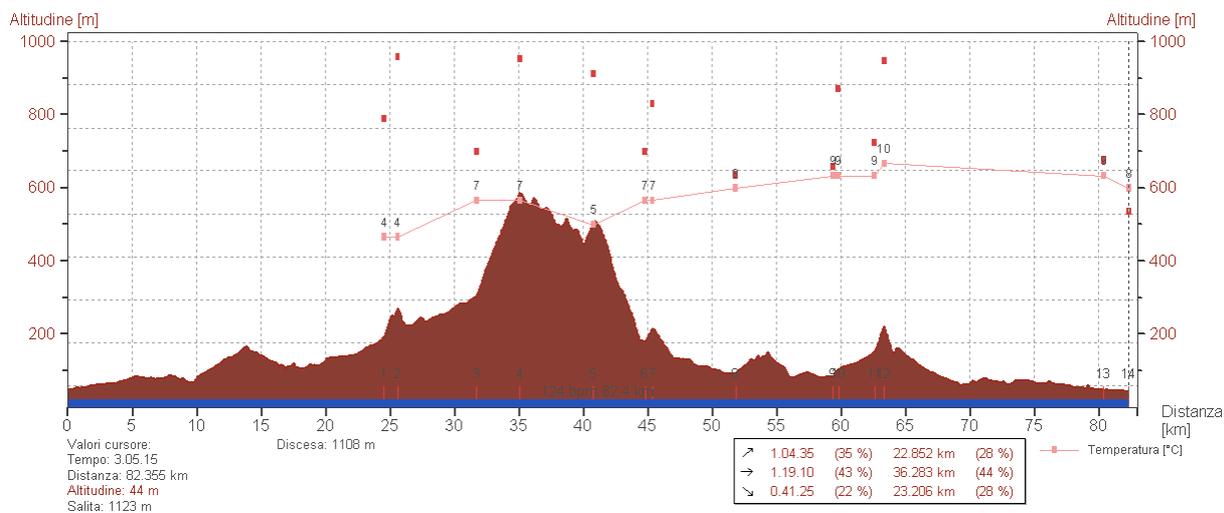
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: qualche fiammata

Cad media: 80

Temperatura: 4 min 8 max

Note: vento freddo



Utente	Alberto Pigozzi	Data	24/02/2011	Frequenza cardiaca	124 / 163		
Esercizio	Libero	Ora	8.59.46	Velocità	26,8 / 49,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3.05.18.9	Cadenza	80 / 111		
		Distanza	82.4 km	Potenza	181 / 825		
Nota				Salita	1095 (-0.1%)		

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,054 km 7,4%, 3'21'', 18,8 km/h, 73 cad, 289 watt, 156 bpm
4.	3,366 km 8,3%, 12'26'', 16,2 km/h, 77 cad, 255 watt, 154 bpm
12.	0,748 km 9,0%, 2'40'', 16,8 km/h, 70 cad, 291 watt, 152 bpm