

## 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 8 gennaio 2011

Km: 75 km

Dislivello: 835 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: strappi

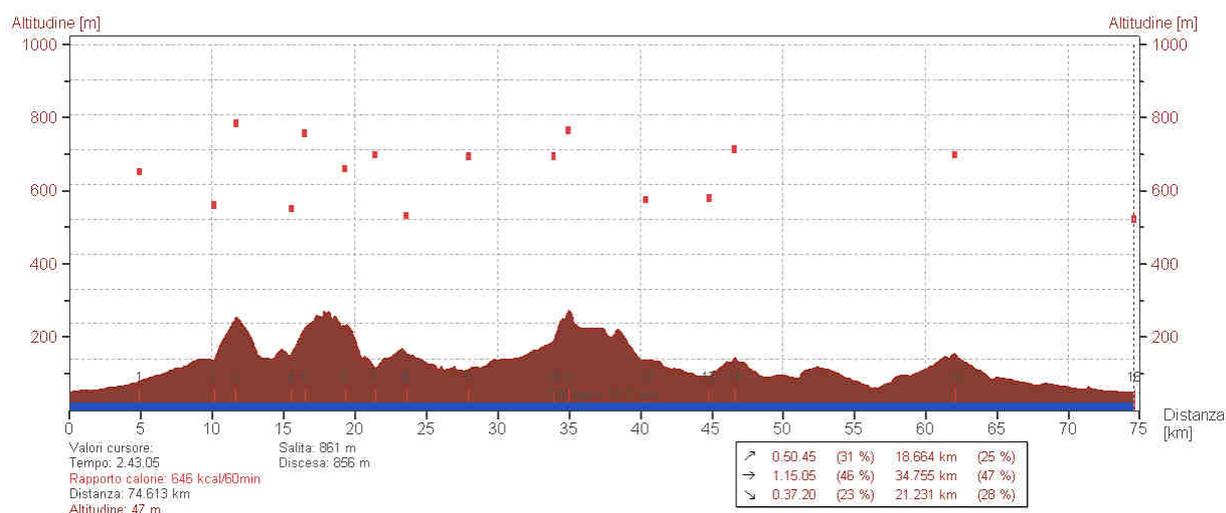
Cad media: 81

Temperatura: 2 min 5 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

6. 5,397 km 5,4%, 15'58'', 272 watt  
12. 3,570 km 6,2%, 11'45'', 272 watt



Utente	Alberto Pigozzi	Data	08/01/2011	Frequenza cardiaca	138 / 195		
Esercizio	Libero	Ora	9:17.42	Velocità	— 27,4 / 55,1		
Sport	Ciclismo	Durata	2:43:17.1	Cadenza	— 81 / 106		
		Distanza	74.7 km	Potenza	— 232 / 506		
Nota				Salita	835 (-0.1%)		
				Selezione	0:00.00 - 2:43:15 (2:43.15 / 74.7 km)		

Domenica 9 gennaio 2011

Km: 80 km

Dislivello: 1035 mt circa

Recupero: valore 3

Tipologia: quello che viene

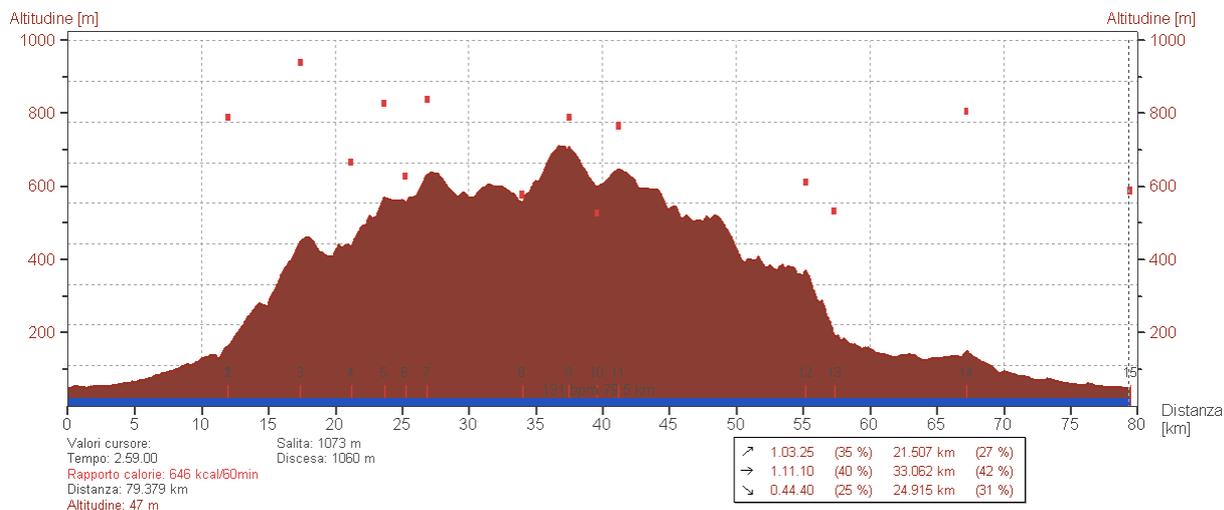
Cad media: 81

Temperatura: 2 min 10 max

Note:

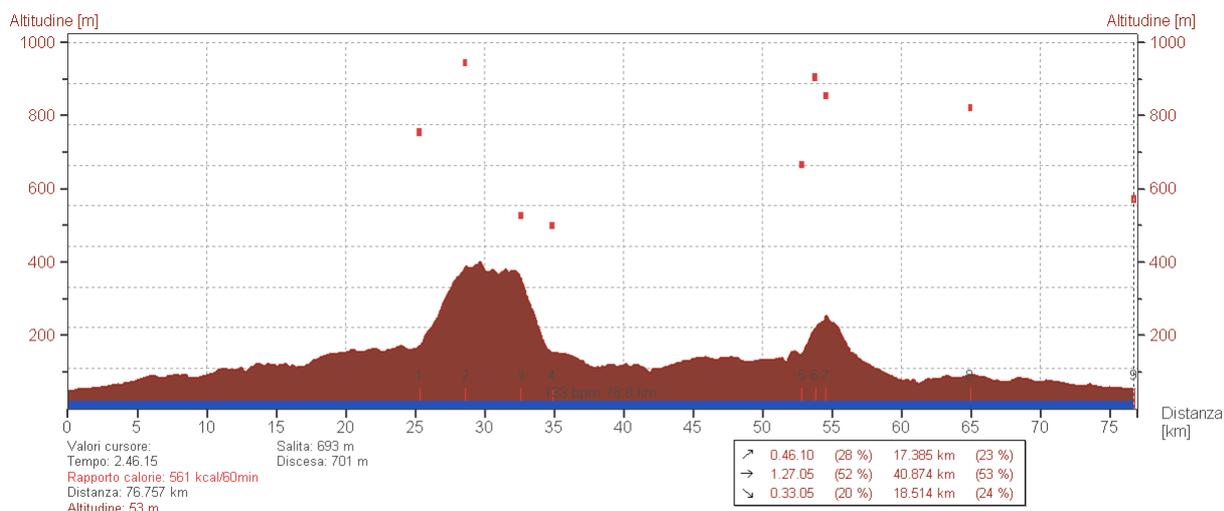
**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**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'appassionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	09/01/2011	Frequenza cardiaca	131 / 170		
Esercizio	Libero	Ora	9.01.45	Velocità	—	26,6 / 49,0	
Sport	Ciclismo	Durata	2.59.22.4	Cadenza	—	80 / 114	
		Distanza	79.5 km	Potenza	—	217 / 729	
Nota				Salita		1035 (-0.1%)	
				Selezione		0.00.00 - 2.59.20 (2.59.20 / 79.5 km)	

Martedì 11 gennaio 2011  
 Km: 77 km  
 Dislivello: 690 mt circa  
 Recupero: valore 2  
 Tipologia: scarico  
 Cad media: 79  
 Temperatura: 6 min 9 max  
 Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	11/01/2011	Frequenza cardiaca	133 / 170		
Esercizio	Libero	Ora	9.27.10	Velocità	—	27,7 / 58,9	
Sport	Ciclismo	Durata	2.46.27.4	Cadenza	—	79 / 103	
		Distanza	76.8 km	Potenza	—	218 / 544	
Nota				Salita		690 (-0.1%)	

## 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 gennaio 2011

Km: 75 km

Dislivello: 1170 mt circa

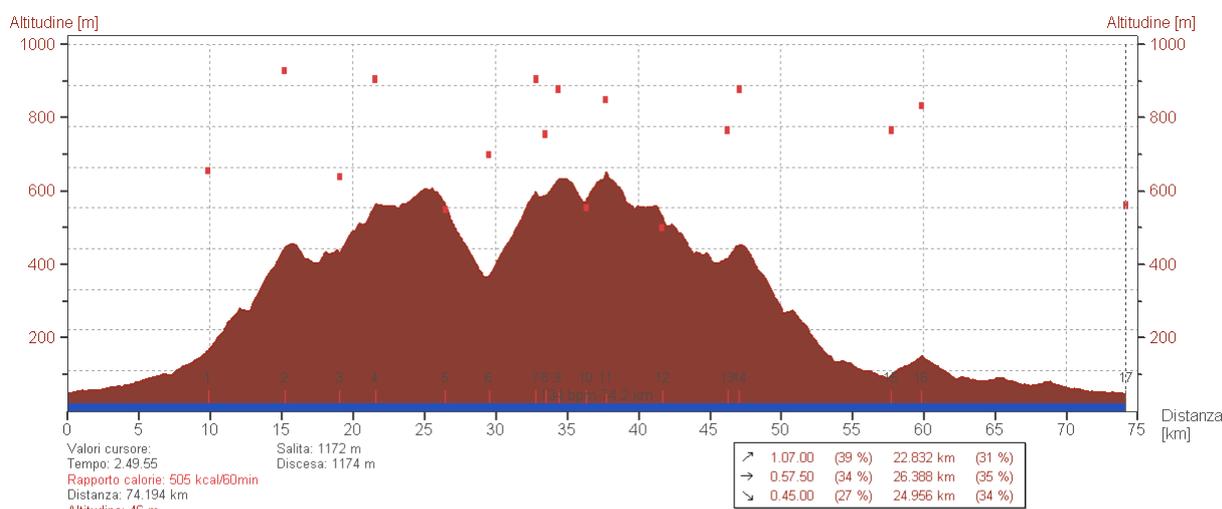
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: a salire

Cad media: 80

Temperatura: 2 min 5 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	12/01/2011	Frequenza cardiaca	134 / 169		
Esercizio	Libero	Ora	9.19.16	Velocità	26,3 / 51,0		
Sport	Ciclismo	Durata	2.49.59.8	Cadenza	80 / 108		
		Distanza	74.2 km	Potenza	220 / 484		
Nota				Salita	1170 (-0.1%)		

Giovedì 12 gennaio 2011

Km: 86 km

Dislivello: 1275 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: fartlek

Cad media: 78

Temperatura: 2 min 12 max

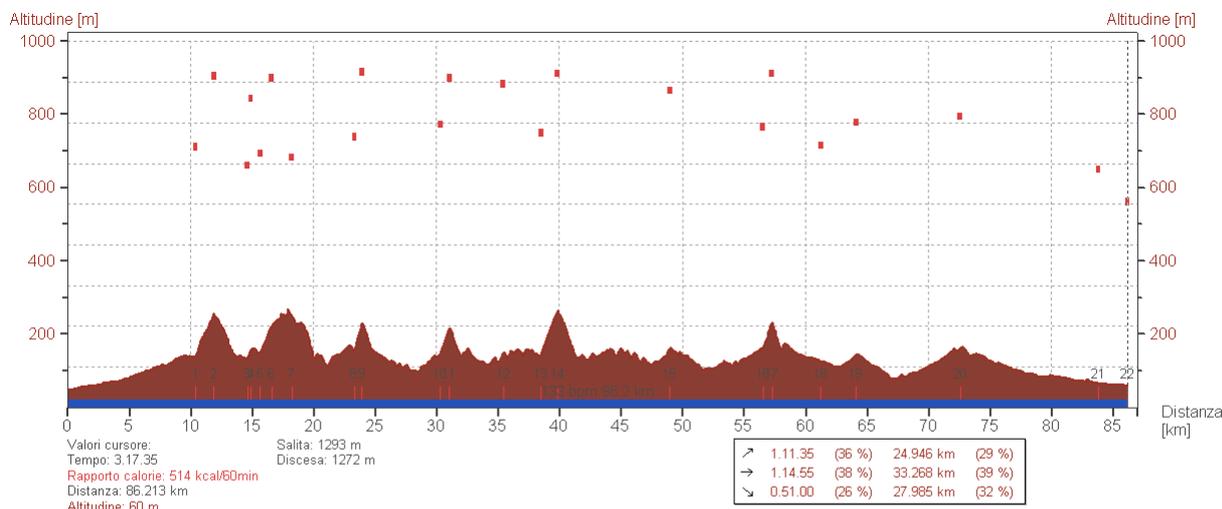
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,476 km 7,5%, 5'10'', 329 watt
- 3. 0,953 km 7,6%, 3'15'', 332 watt
- 9. 0,569 km 11,9%, 2'39'', 338 watt
- 11. 0,741 km 9,2%, 3'03'', 317 watt
- 14. 1,316 km 8,7%, 5'11'', 316 watt
- 17. 0,755 km 8,5%, 2'53'', 335 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.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	13/01/2011	Frequenza cardiaca	133 / 165		
Esercizio	Libero	Ora	9.00.25	Velocità	26,2 / 51,3		
Sport	Ciclismo	Durata	3.17.38.5	Cadenza	78 / 113		
		Distanza	86.2 km	Potenza	225 / 528		
Nota				Salita	1275 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.17.35 (3.17.35 / 86.2 km)		

Venerdì 13 gennaio 2011

Km: 72 km

Dislivello: 865 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: uscita leggera

Cad media: 79

Temperatura: 2 min 11 max

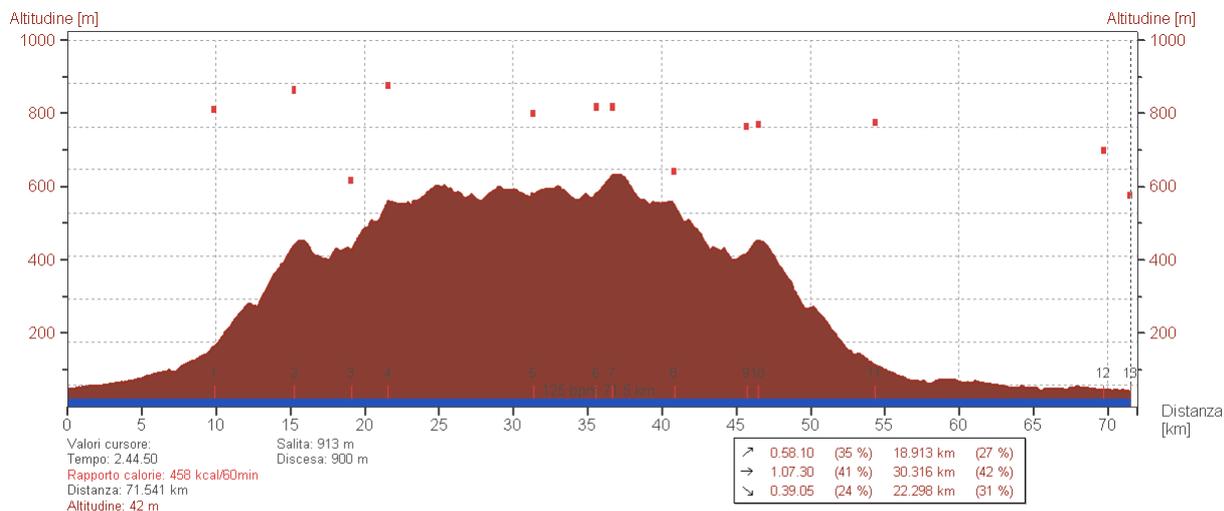
Note: nebbione in pianura, per cui sono salito in quota cercando di andare piano piano visto che oggi doveva essere una giornata di scarico

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,364 km 5,2%, 18'30'', 242 watt
- 4. 2,488 km 5,3%, 8'55'', 229 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.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	14/01/2011	Frequenza cardiaca	125 / 161		
Esercizio	Libero	Ora	9.27.19	Velocità	— 26,0 / 52,7		
Sport	Ciclismo	Durata	2.44.52.8	Cadenza	— 79 / 109		
		Distanza	71.5 km	Potenza	— 192 / 405		
Nota				Salita	865 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 2.44.50 (2.44.50 / 71.5 km)		

Sabato 14 gennaio 2011

Km: 99 km

Dislivello: 1030 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: uscita leggera

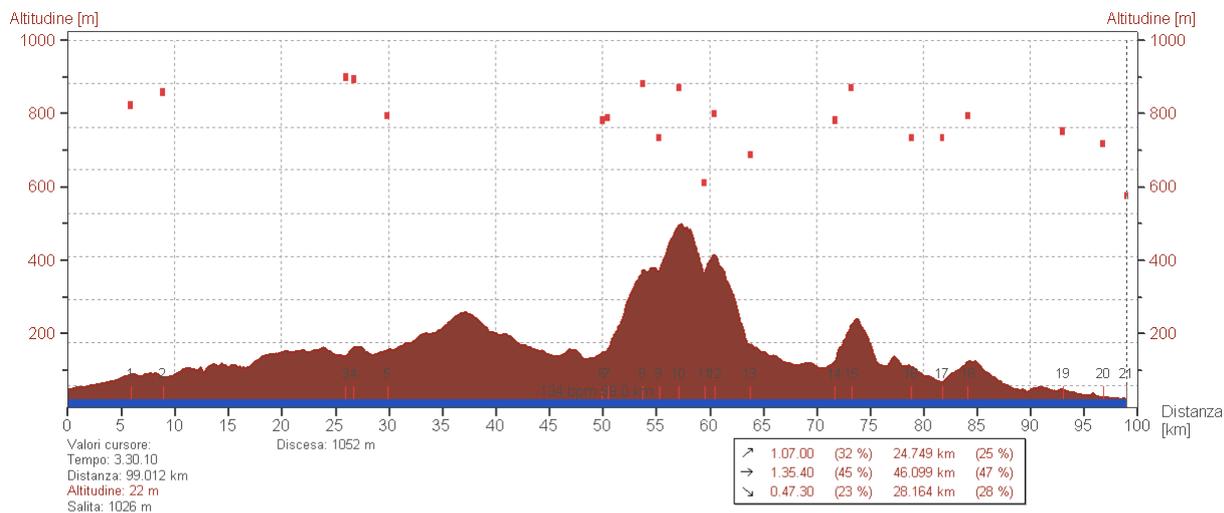
Cad media: 82

Temperatura: 6 min 8 max

Note: sono stanco, devo recuperare.

**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	15/01/2011	Frequenza cardiaca	134 / 164
Esercizio	Libero	Ora	8.43.10	Velocità	— 28,3 / 55,4
Sport	Ciclismo	Durata	3.30.18.1	Cadenza	— 82 / 108
Nota		Distanza	99.0 km	Potenza	— 211 / 529
				Salita	1020
				Selezione	0.00.00 - 3.30.15 (3.30.15 / 99.0 km)

Domenica 15 gennaio 2011

Km: 97 km

Dislivello: 1.490 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: lungo

Cad media: 79

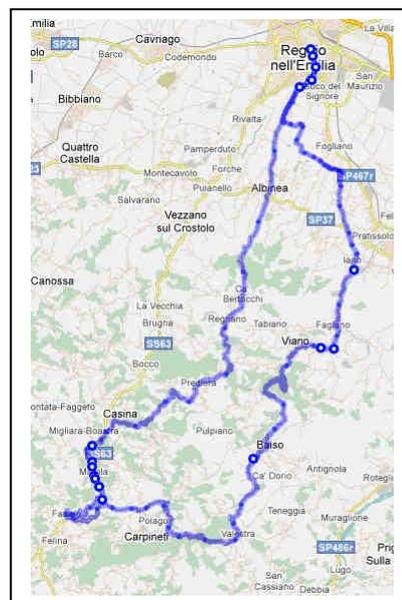
Temperatura: 1 min 13 max

Note: nebbione in pianura, in quota si stava bene.

Le gambe chiedono temperature migliori!!!

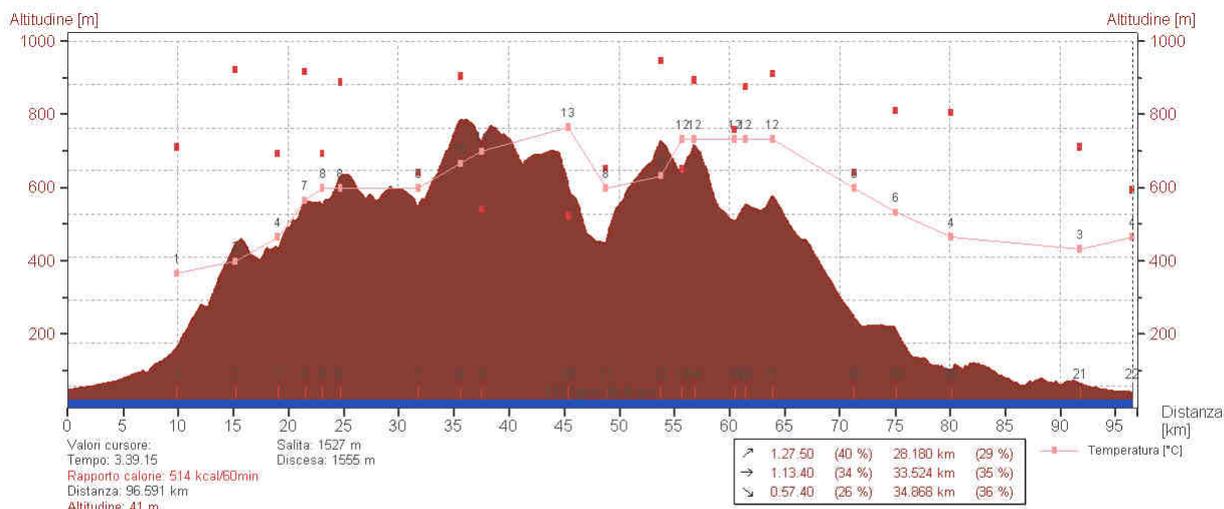
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,404 km 5,1%, 15'45'', 285 watt
- 5. 1,041 km 7,5%, 3'45'', 280 watt
- 7. 7,242 km 4,5%, 19'15'', 275 watt
- 10. 4,900 km 5,7%, 15'00'', 276 watt
- 12. 2,403 km 8,3%, 9'41'', 284 watt
- 16. 1,243 km 5,9%, n.d.
- 18. 0,773 km 7,9% n.d.
- 20. 0,555 km 6,5% n.d.



**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.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	16/01/2011	Frequenza cardiaca	133 / 163
Esercizio	Libero	Ora	8:33.01	Velocità	26,4 / 60,9
Sport	Ciclismo	Durata	3.39.15.0	Cadenza	79 / 118
		Distanza	96.6 km	Potenza	223 / 462
Nota		Salita	1490		
		Selezione	0.00.00 - 3.39.15 (3.39.15 / 96.6 km)		

Martedì 19 gennaio 2011

Km: 87 km

Dislivello: 570 mt circa

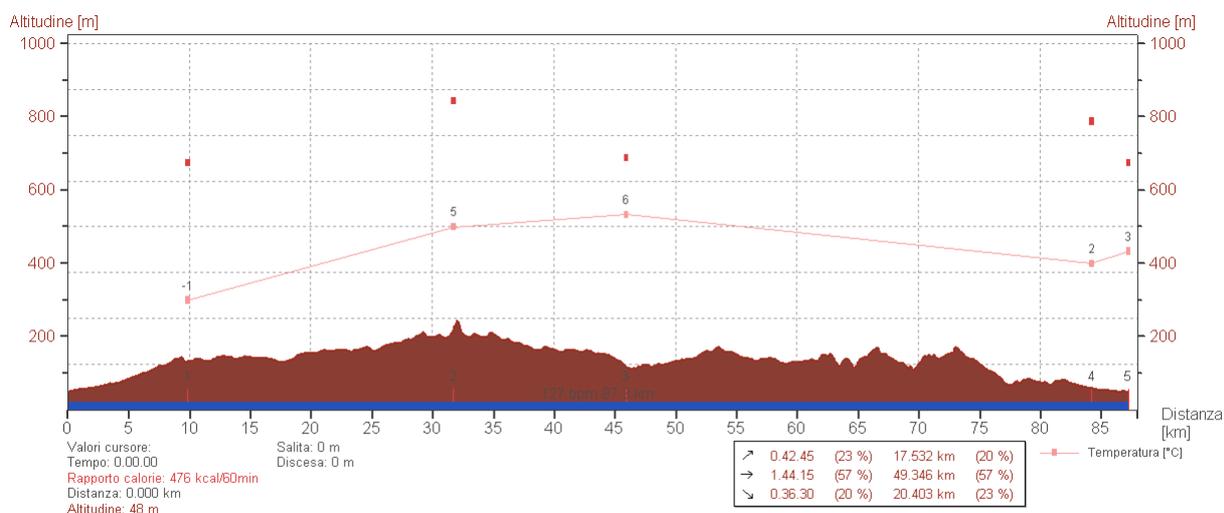
Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: salite

Cad media: n.d.

Temperatura: -1 min 6 max

Note: che nebbia



Utente	Alberto Pigozzi	Data	18/01/2011	Frequenza cardiaca	127 / 152
Esercizio	Libero	Ora	9:12.35	Velocità	28,6 / 45,6
Sport	Ciclismo	Durata	3.03.39.7		
		Distanza	87.3 km		
Nota		Salita	570 (-0.1%)		
		Selezione	0.00.00 - 3.03.35 (3.03.35 / 87.3 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'passionato.

Mercoledì 19 gennaio 2011

Km: 79 km

Dislivello: 1.345 mt circa

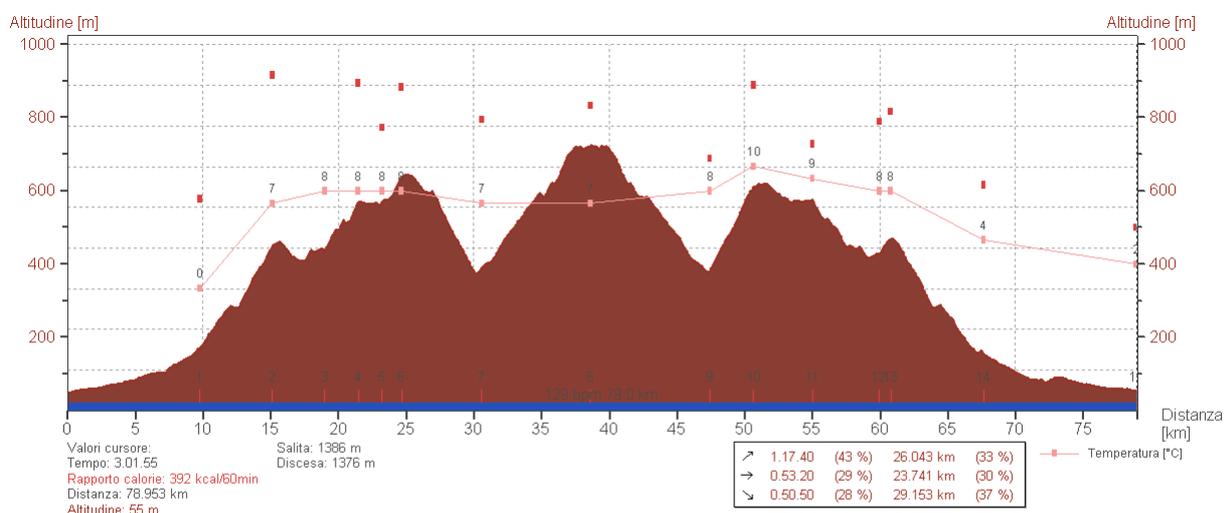
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite

Cad media: n.d.

Temperatura: 0 min 10 max

Note: che nebbia



Utente	Alberto Pigozzi	Data	19/01/2011	Frequenza cardiaca	129 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	9.08.47	Velocità	—	26,1 / 51,8	
Sport	Ciclismo	Durata	3.01.57.0				
		Distanza	79.0 km				
Nota				Salita	1345 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.01.55 (3.01.55 / 79.0 km)		

Sabato 21 gennaio 2011

Km: 104 km

Dislivello: 1.130 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: lungo

Cad media: 85

Temperatura: 0 min 4 max

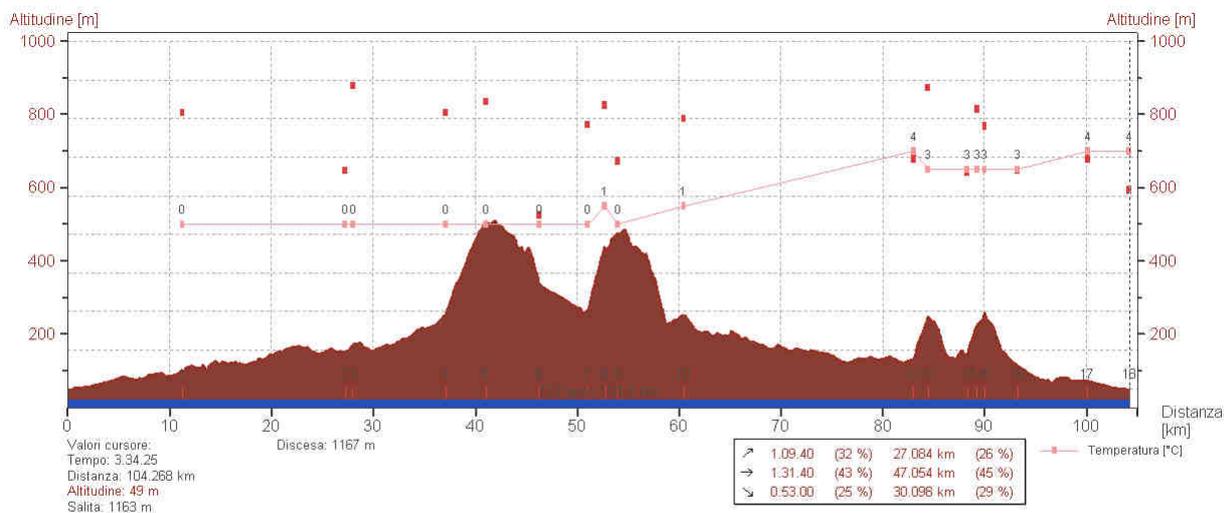
Note: di nuovo freddo

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 5. 3,961 km 6,3%, 12'34'', 276 watt
- 8. 1,651 km 10,4%, 7'08'', 296 watt
- 12. 1,416 km 8,2%, 5'05'', 300 watt
- 14. 0,927 km 7,9%, 3'25'', 277 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.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	22/01/2011	Frequenza cardiaca	137 / 176
Esercizio	Libero	Ora	8:43.43	Velocità	— 29,2 / 49,5
Sport	Ciclismo	Durata	3:34:27.1	Cadenza	85 / 116
		Distanza	104.3 km	Potenza	— 230 / 519
Nota				Salita	1130
				Selezione	0:00.00 - 3:34.25 (3:34.25 / 104.3 km)

Domenica 22 gennaio 2011

Km: 84 km

Dislivello: 1.095 mt circa

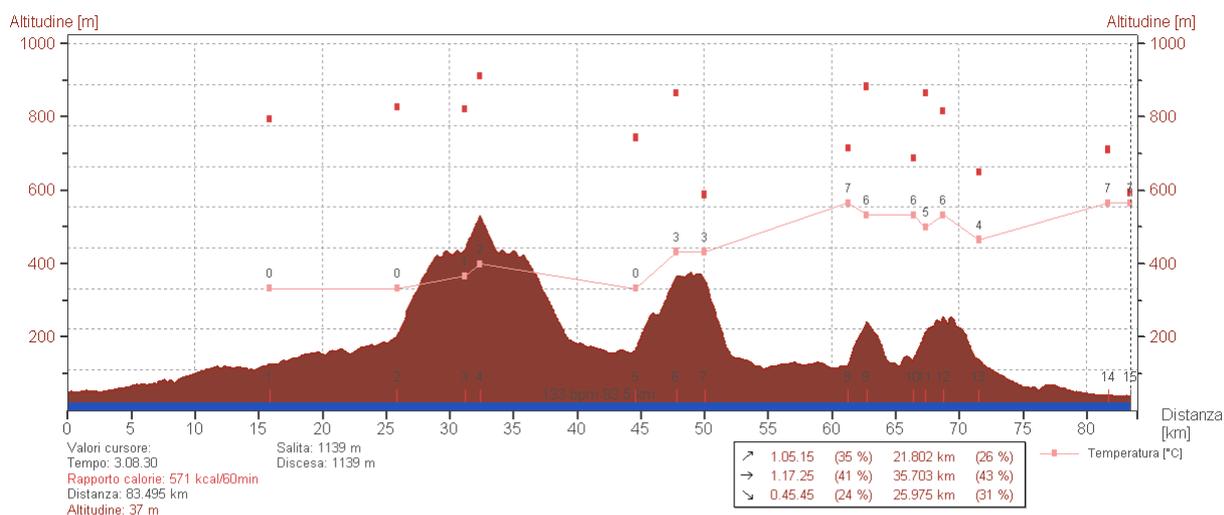
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: freddo cane

Cad media: n.d.

Temperatura: 0 min 7 max

Note: sensore polar andato a putt...



Utente	Alberto Pigozzi	Data	23/01/2011	Frequenza cardiaca	133 / 165
Esercizio	Libero	Ora	8:54.30	Velocità	— 26,7 / 50,1
Sport	Ciclismo	Durata	3:08:32.9		
		Distanza	83.5 km	Salita	1095 (-0.1%)
Nota					

## 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 25 gennaio 2011

Km: 78 km

Dislivello: 1.000 mt circa

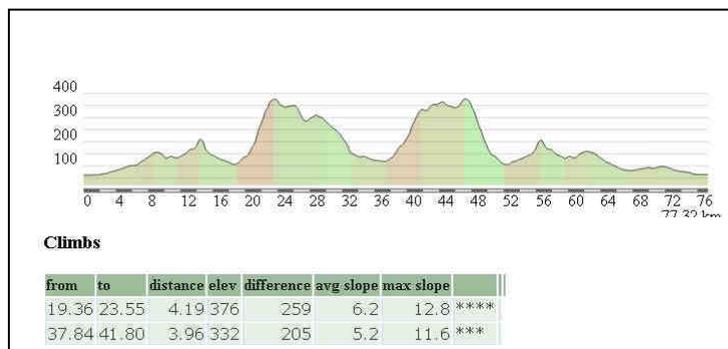
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite brevi

Cad media: 87

Temperatura: -1 min 4 max

Note: all'inizio si gelaaaaaa. Seconda nota ... Polar in assistenza tecnica, fan\_xx\_ulo ai loro baracchini del cacchio fatti in Cina.



No description inserted

Ascent	929 m
max slope	12.82 % km 21.38
for 500 m.	11.16 % km 21.26
for 1000 m.	9.87 % km 21.26
for 5000 m.	5.38 % km 18.62

Mercoledì 26 gennaio 2011

Km: 87 km

Dislivello: 750 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: forza veloce

Cad media: 87

Temperatura: -1 min 5 max

Note: niente di che.

**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.**



Ascent	748 m
max slope	11.33 % km 34.30
for 500 m.	8.72 % km 34.14
for 1000 m.	7.10 % km 33.69
for 5000 m.	2.52 % km 7.25



**Climbs**

from	to	distance	elev	difference	avg slope	max slope	
10.67	12.35	1.69	248	104	6.0	8.5**	Albinea
33.62	34.98	1.36	233	86	6.1	11.3**	

Giovedì 27 gennaio 2011

Km: 75 km

Dislivello: 1000 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salire un po'

Cad media: 86

Temperatura: -1 min 2 max

Note: gambe ghiacciate. E' dura spingere con questo meteo infame.



**Climbs**

from	to	distance	elev	difference	avg slope	max slope	
6.78	11.41	4.63	277	169	3.7	7.5**	
18.21	21.09	2.88	278	129	4.5	7.5**	
21.58	24.37	2.79	444	165	5.9	12.1***	
27.69	30.59	2.90	561	138	4.7	9.0**	
46.39	48.01	1.62	242	92	5.7	9.9**	