

## 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 2 giugno 2011

Km: 70 km

Dislivello: 514 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite medie

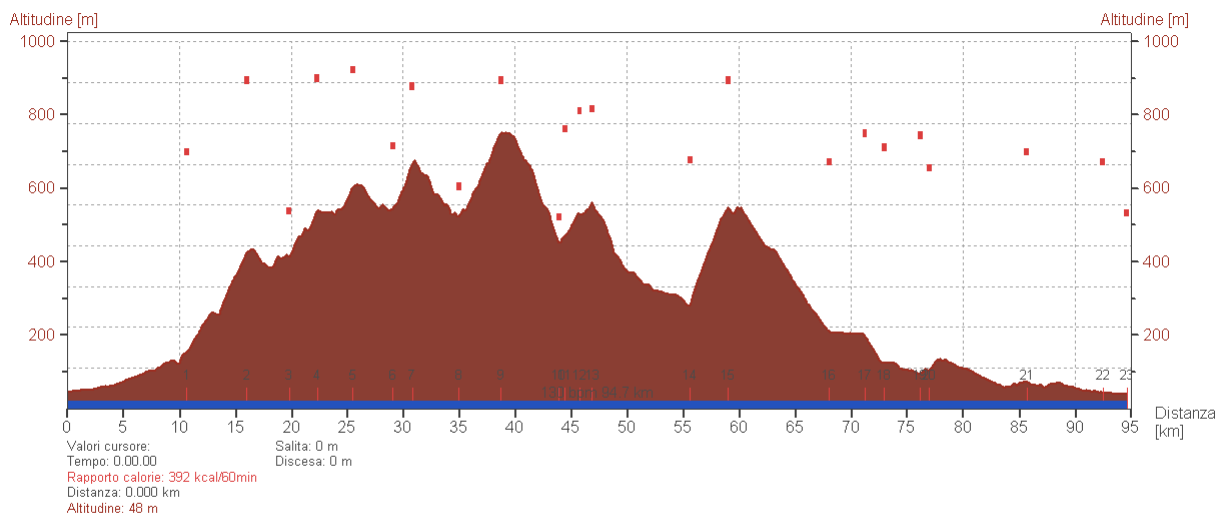
Cad media: 86

Temperatura: 21 min 27 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,365 km, 5,0%, 15'24'', 20,9 km/h, 83 cad, 239 watt, 161 bpm
4.	2,475 km, 5,0%, 7'17'', 20,4 km/h, 79 cad, 230 watt, 149 bpm
7.	1,711 km, 7,0%, 6'00'', 17,1 km/h, 74 cad, 235 watt, 152 bpm
9.	3,774 km, 6,0%, 12'07'', 18,7 km/h, 77 cad, 228 watt, 149 bpm
15.	3,404 km, 7,7%, 12'26'', 16,4 km/h, 75 cad, 244 watt, 156 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	02/06/2011	Frequenza cardiaca	130 / 167		
Esercizio	Libero	Ora	8.27.39	Velocità	— 27,2 / 63,2		
Sport	Ciclismo	Durata	3.29.13.7	Cadenza	— 79 / 109		
		Distanza	94.7 km	Potenza	— 185 / 444		
Nota				Salita	1470 (-0.1%)		

Sabato 5 giugno 2011

Km: 91 km

Dislivello: 1350 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite medio corte

Cad media: 78

Temperatura: 22 min 27 max

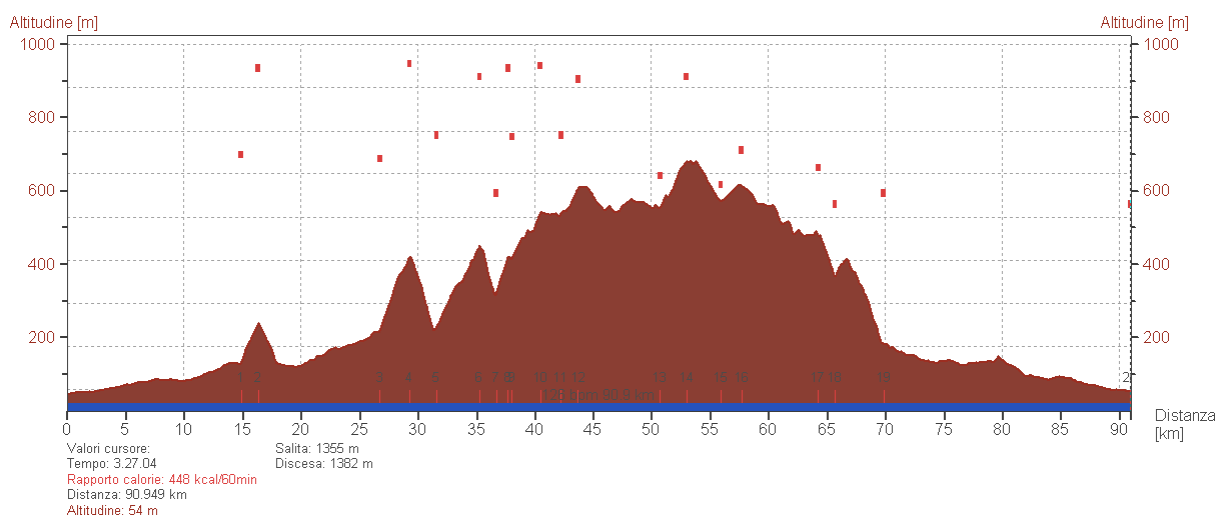
Note:

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. 1,467 km, 7,2%, 4'56'', 17,8 km/h, 76 cad, 254 watt, 157 bpm
- 4. 2,530 km, 7,9%, 9'04'', 16,7 km/h, 73 cad, 251 watt, 152 bpm
- 6. 3,653 km, 5,9%, 11'58'', 18,3 km/h, 76 cad, 227 watt, 155 bpm
- 8. 1,021 km, 9,7%, 4'21'', 14,1 km/h, 71 cad, 256 watt, 153 bpm
- 12. 1,471 km, 4,6%, 4'08'', 21,3 km/h, 81 cad, 227 watt, 153 bpm
- 14. 2,283 km, 5,4%, 7'13'', 18,9 km/h, 76 cad, 224 watt, 155 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	04/06/2011	Frequenza cardiaca	126 / 161		
Esercizio	Libero	Ora	8.41.44	Velocità	26,4 / 55,4		
Sport	Ciclismo	Durata	3.27.05.9	Cadenza	78 / 105		
		Distanza	90.9 km	Potenza	177 / 382		
Nota				Salita	1350 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.27.04 (3.27.04 / 90.9 km)		

Venerdì 10 giugno 2011

Km: 90 km

Dislivello: 1175 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite medio corte

Cad media: 81

Temperatura: 22 min 30 max

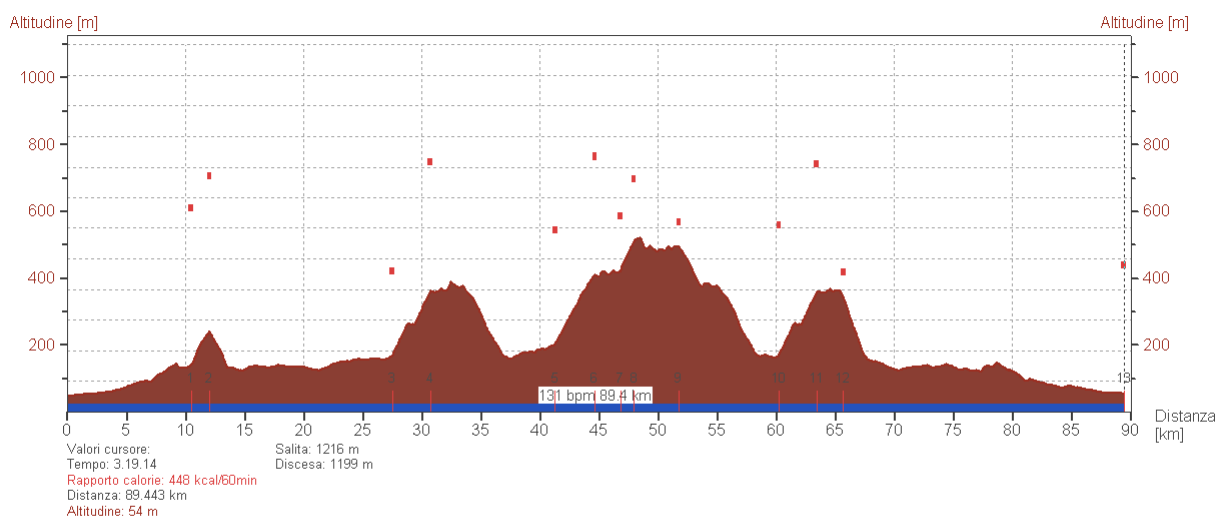
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,562 km, 6,3%, 5'10'', 18,1 km/h, 77 cad, 237 watt, 154 bpm
- 4. 3,204 km, 5,9%, 10'22'', 18,5 km/h, 77 cad, 241 watt, 152 bpm
- 6. 3,357 km, 6,2%, 10'06'', 19,9 km/h, 83 cad, 253 watt, 161 bpm
- 11. 3,215 km, 5,9%, 10'24'', 18,5 km/h, 79 cad, 236 watt, 153 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.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	10/06/2011	Frequenza cardiaca	131 / 230		
Esercizio	Libero	Ora	8.33.03	Velocità	— 27,0 / 59,1		
Sport	Ciclismo	Durata	3.19.15.7	Cadenza	— 81 / 110		
		Distanza	89.4 km	Potenza	— 173 / 363		
Nota				Salita	1175 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.19.14 (3.19.14 / 89.4 km)		

Domenica 12 giugno 2011

Gran Fondo Eddy Merck. Il dettaglio è nella pagina dedicata

Giovedì 16 giugno 2011

Km: 100 km

Dislivello: 1525 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie con variazioni

Cad media: 80

Temperatura: 24 min 35 max

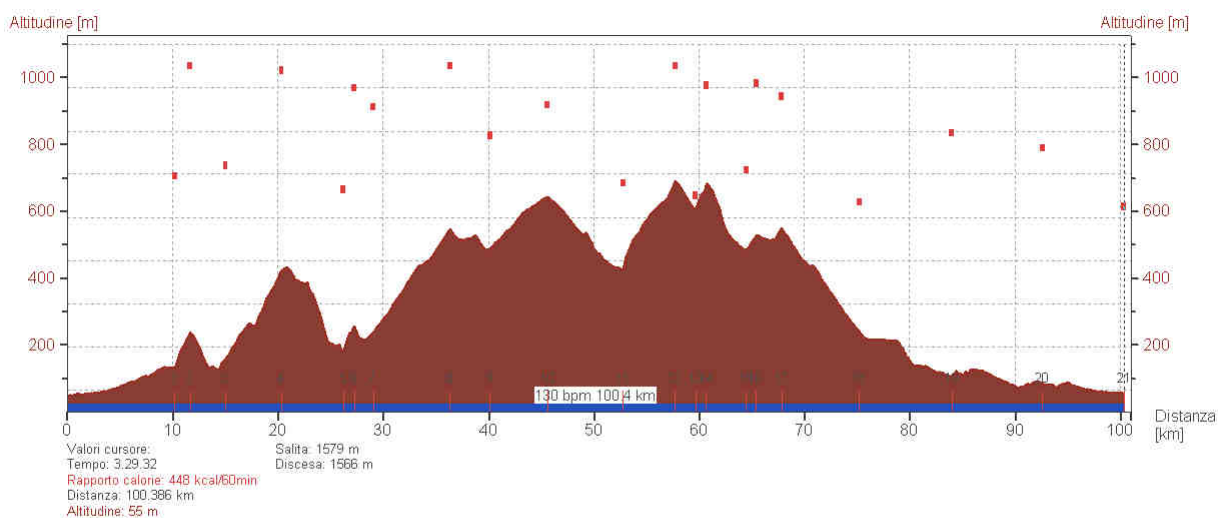
Note: arriva il caldo.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |   |
|-----|---|
| 2.  | 1,476 km, 7,1%, 4'48'', 17,8 km/h, 78 cad, 276 watt, 160 bpm  |
| 4.  | 5,344 km, 5,0%, 15'30'', 20,7 km/h, 85 cad, 250 watt, 162 bpm |
| 8.  | 7,285 km, 4,2%, 18'57'', 23,1 km/h, 84 cad, 244 watt, 160 bpm |
| 12. | 4,926 km, 5,4%, 14'12'', 20,8 km/h, 77 cad, 246 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.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	16/06/2011	Frequenza cardiaca	130 / 162		
Esercizio	Libero	Ora	8:31.25	Velocità	— 28,8 / 61,4		
Sport	Ciclismo	Durata	3:29.33.4	Cadenza	— 80 / 110		
		Distanza	100,4 km	Potenza	— 193 / 406		
Nota				Salita	1525		
				Selezione	0:00.00 - 3:29.32 (3:29.32 / 100,4 km)		

Sabato 18 giugno 2011

Km: 93 km

Dislivello: 1430 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite alternate

Cad media: 79

Temperatura: 25 min 32 max

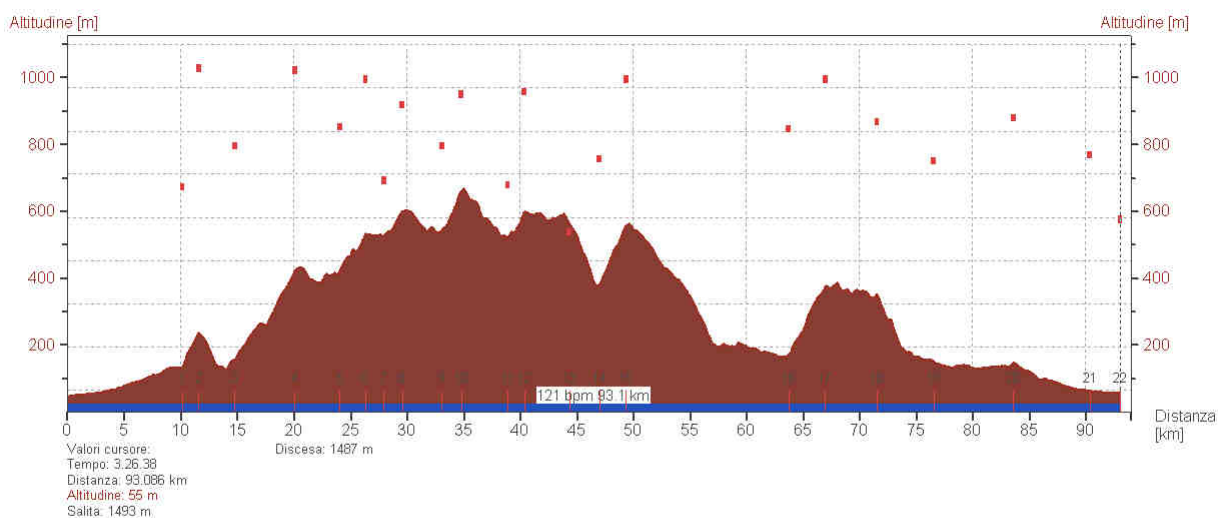
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |   |
|-----|---|
| 2.  | 1,464 km, 7,0%, 5'02'', 17,4 km/h, 77 cad, 260 watt, 159 bpm  |
| 4.  | 5,359 km, 5,0%, 15'30'', 20,7 km/h, 82 cad, 235 watt, 158 bpm |
| 6.  | 2,277 km, 4,8%, 6'56'', 19,7 km/h, 80 cad, 220 watt, 154 bpm  |
| 8.  | 1,593 km, 4,6%, 4'50'', 19,8 km/h, 80 cad, 200 watt, 145 bpm  |
| 10. | 1,689 km, 6,9%, 6'14'', 16,2 km/h, 75 cad, 221 watt, 151 bpm  |
| 12. | 1,514 km, 5,1%, 4'57'', 18,3 km/h, 76 cad, 206 watt, 135 bpm  |
| 15. | 2,334 km, 7,4%, 8'50'', 15,8 km/h, 74 cad, 231 watt, 147 bpm  |
| 17. | 3,219 km, 6,2%, 10'38'', 18,1 km/h, 78 cad, 230 watt, 154 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.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	18/06/2011	Frequenza cardiaca	121 / 160		
Esercizio	Libero	Ora	8.16.50	Velocità	— 27,0 / 55,9		
Sport	Ciclismo	Durata	3.26.40.6	Cadenza	— 79 / 110		
		Distanza	93.1 km	Potenza	— 173 / 1183		
Nota				Salita	1430 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.26.40 (3.26.40 / 93.1 km)		

Domenica 19 giugno 2011

Km: 110 km

Dislivello: 1600 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite media lunghezza

Cad media: 79

Temperatura: 25 min 32 max

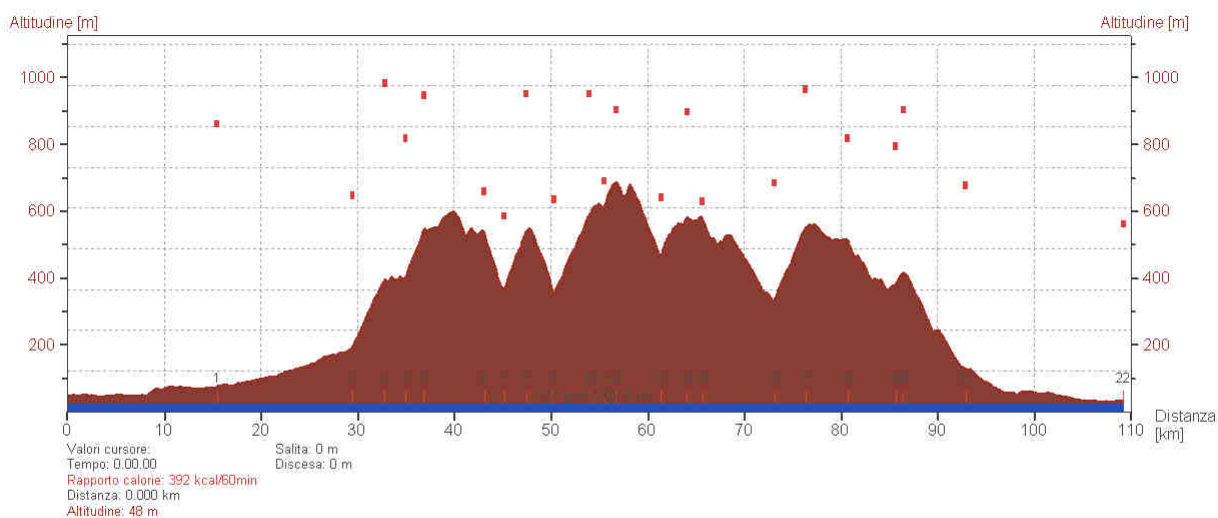
Note: Cavriago, Montecchio, Ciano d'Enza, Castello Canossa, Barazzone, Pianzo, Trinità, Gombio, Roncroffio, Migliara, Casina, Bocco, Cà Mazzoni, San Giovanni Querciola, Albinea, Reggio Emilia

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |   |
|-----|---|
| 3.  | 3,357 km, 6,0%, 9'52'', 20,4 km/h, 83 cad, 254 watt, 163 bpm  |
| 5.  | 1,926 km, 7,4%, 6'46'', 17,1 km/h, 79 cad, 240 watt, 156 bpm  |
| 8.  | 2,287 km, 7,5%, 8'30'', 16,1 km/h, 74 cad, 236 watt, 156 bpm  |
| 10. | 3,650 km, 6,5%, 12'29'', 17,5 km/h, 77 cad, 228 watt, 156 bpm |
| 17. | 3,220 km, 6,6%, 11'14'', 17,2 km/h, 74 cad, 231 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'appassionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	19/06/2011	Frequenza cardiaca	127 / 170
Esercizio	Libero	Ora	7.37.07	Velocità	27,4 / 54,3
Sport	Ciclismo	Durata	3:59:24.9	Cadenza	79 / 109
		Distanza	109,3 km	Potenza	181 / 1507
Nota				Salita	1610
				Selezione	0:00:00 - 3:59:24 (3:59,24 / 109,3 km)

Martedì 21 giugno 2011

Km: 110 km

Dislivello: 1600 mt circa

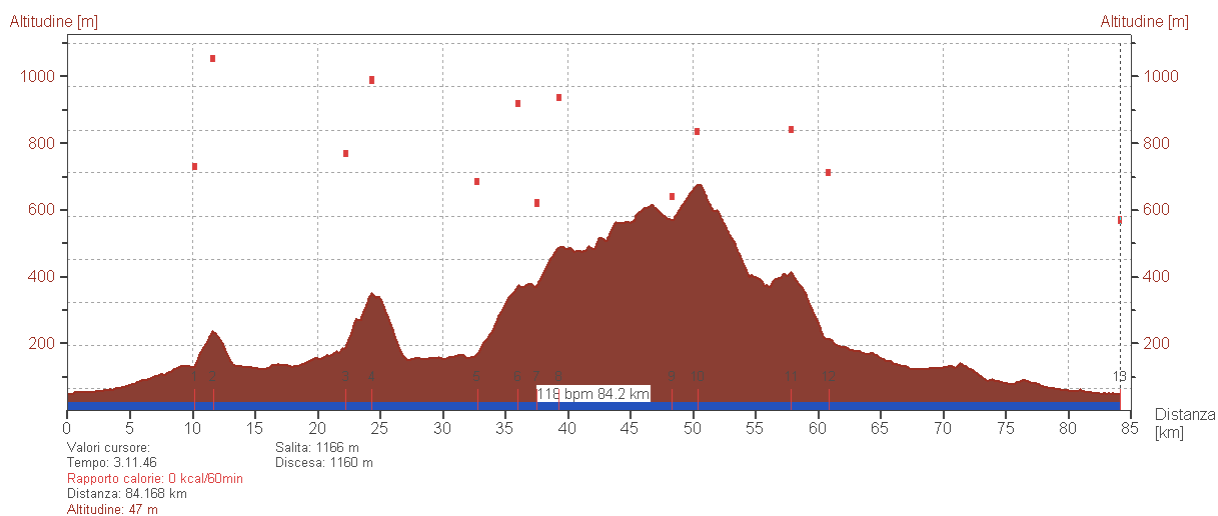
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite media lunghezza

Cad media: 79

Temperatura: 25 min 32 max

Note: senza forzare



Utente	Alberto Pigozzi	Data	21/06/2011	Frequenza cardiaca	118 / 163
Esercizio	Libero	Ora	8.21.53	Velocità	26,3 / 57,1
Sport	Ciclismo	Durata	3:11:47.6	Cadenza	78 / 105
		Distanza	84,2 km	Potenza	164 / 353
Nota				Salita	1115 (-0.1%)
				Selezione	0:00:00 - 3:11:46 (3:11,46 / 84,2 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 22 giugno 2011

Km: 96 km

Dislivello: 1500 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite corte

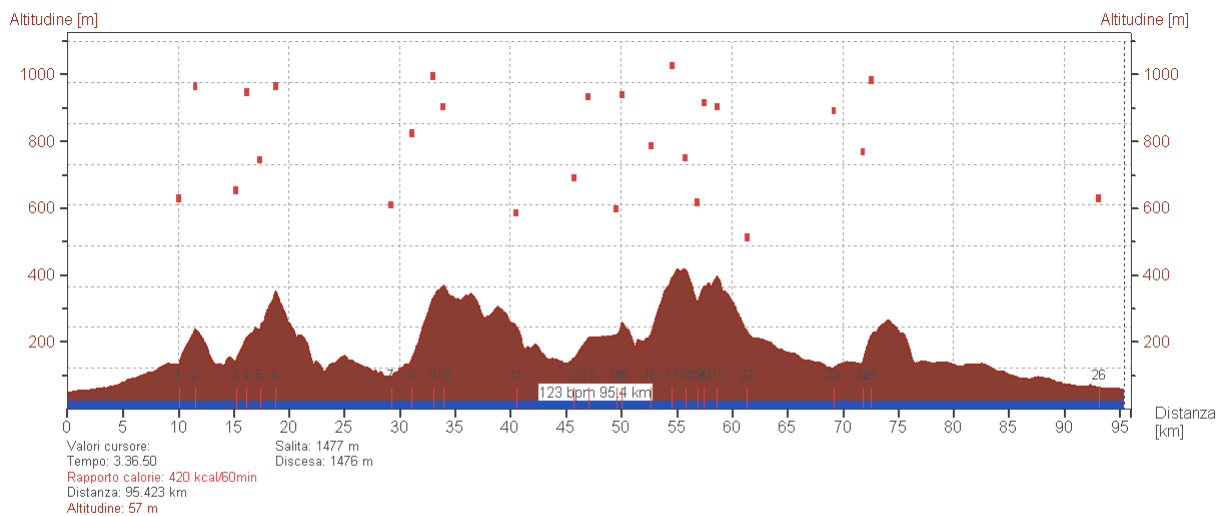
Cad media: 77

Temperatura: 25 min 34 max

Note: Monte Babbio, Paulli

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	1,464 km, 7,1%, 4'58'', 17,6 km/h, 78 cad, 250 watt, 155 bpm
4.	0,947 km, 7,1%, 3'05'', 18,4 km/h, 79 cad, 252 watt, 152 bpm
6.	1,418 km, 8,0%, 5'05'', 16,7 km/h, 77 cad, 254 watt, 153 bpm
9.	1,931 km, 9,5%, 7'54'', 14,6 km/h, 77 cad, 262 watt, 156 bpm
17.	1,860 km, 9,0%, 7'14'', 15,4 km/h, 72 cad, 269 watt, 161 bpm
25.	0,747 km, 10,4%, 3'11'', 14,0 km/h, 70 cad, 271 watt, 161 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	22/06/2011	Frequenza cardiaca	123 / 168		
Esercizio	Libero	Ora	8.14.41	Velocità	26,4 / 53,7		
Sport	Ciclismo	Durata	3.36.50.0	Cadenza	77 / 116		
		Distanza	95.4 km	Potenza	176 / 1475		
Nota				Salita	1460 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.36.50 (3.36.50 / 95.4 km)		