

## 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 7 luglio 2011

Km: 97 km

Dislivello: 1560 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie

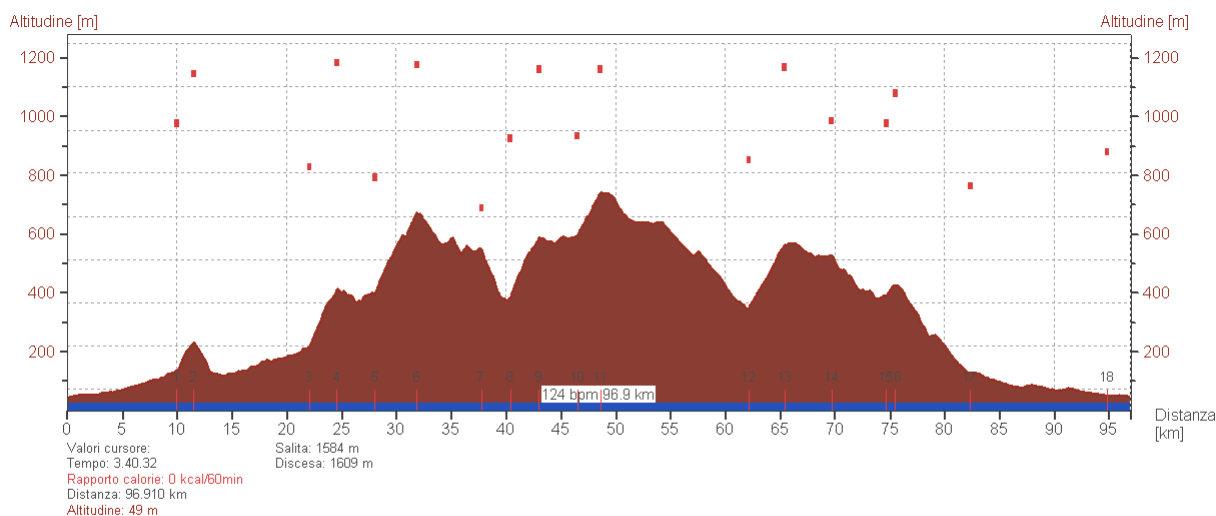
Cad media: 78

Temperatura: 24 min 35 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,576 km, 6,1%, 4'54'', 19,3 km/h, 77 cad, 250 watt, 154 bpm
4.	2,530 km, 7,7%, 9'13'', 16,5 km/h, 76 cad, 250 watt, 157 bpm
6.	3,823 km, 7,2%, 13'54'', 16,5 km/h, 76 cad, 239 watt, 155 bpm
9.	2,589 km, 7,8%, 9'51'', 15,8 km/h, 71 cad, 245 watt, 150 bpm
11.	2,130 km, 6,8%, 7'26'', 17,7 km/h, 79 cad, 234 watt, 154 bpm
13.	3.240 km 6,6%, 11'10'', 17,4 km/h, 75 cad, 232 watt, 152 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	07/07/2011	Frequenza cardiaca	124 / 161		
Esercizio	Libero	Ora	8.09.30	Velocità	26,4 / 56,8		
Sport	Ciclismo	Durata	3.40.32.0	Cadenza	78 / 114		
		Distanza	96.9 km	Potenza	177 / 370		
Nota				Salita	1560		

Sabato 9 luglio 2011

Km: 102 km

Dislivello: 1550 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie con variazioni

Cad media: 80

Temperatura: 26 min 32 max

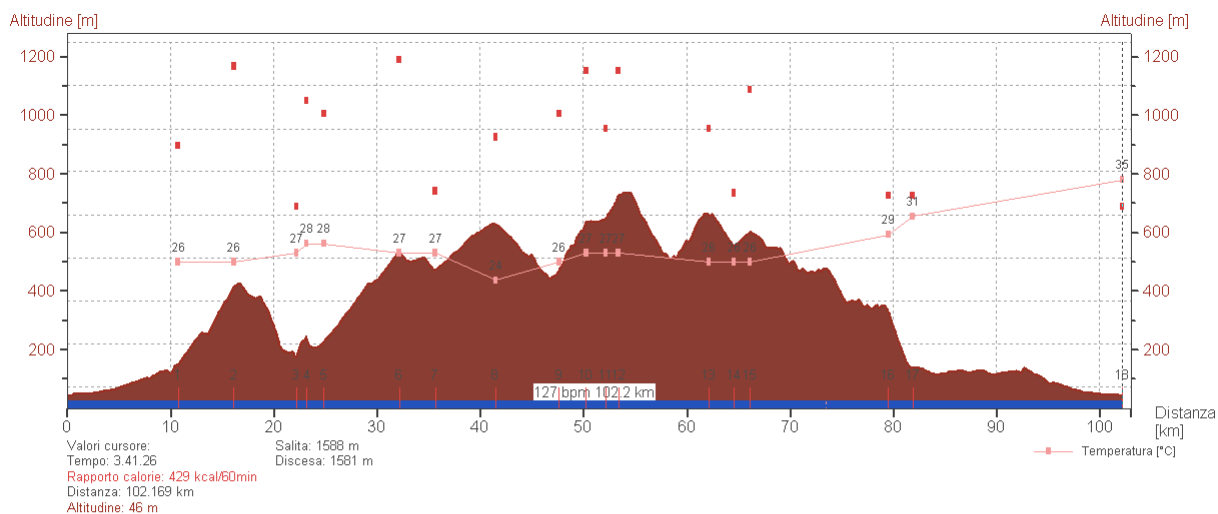
Note:

**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.**

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,389 km, 4,9%, 15'28'', 20,9 km/h, 86 cad, 240 watt, 154 bpm
- 4. 1,025 km, 7,3%, 3'47'', 16,3 km/h, 74 cad, 229 watt, 143 bpm
- 6. 7,280 km, 4,2%, 18'37'', 23,5 km/h, 83 cad, 239 watt, 157 bpm
- 10. 2,595 km, 6,3%, 9'03'', 17,2 km/h, 73 cad, 230 watt, 147 bpm
- 12. 1,226 km, 6,2%, 3'52'', 19,0 km/h, 75 cad, 250 watt, 147 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	09/07/2011	Frequenza cardiaca	127 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	8.08.47	Velocità	27,7 / 65,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3.41.27.8	Cadenza	80 / 112		
		Distanza	102.2 km	Potenza	182 / 575		
Nota				Salita	1550		
				Selezione	0.00.00 - 3.41.26 (3.41.26 / 102.2 km)		

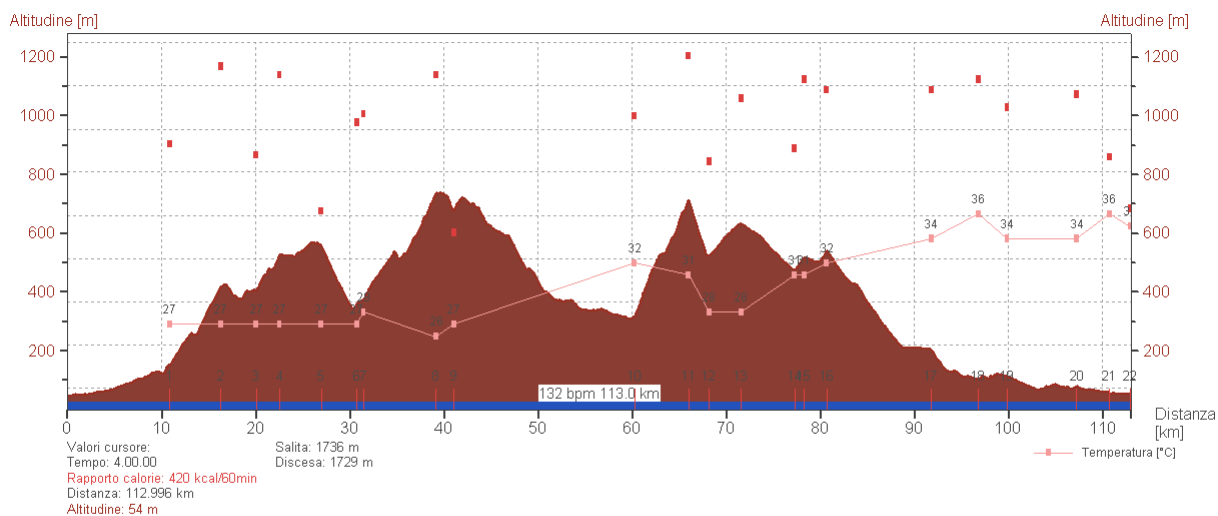
Domenica 10 luglio 2011  
 Km: 113 km  
 Dislivello: 1750 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: salite medie  
 Cad media: 81  
 Temperatura: 27 min 36 max  
 Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,371 km, 4,9%, 15'39'', 20,6 km/h, 83 cad, 234 watt, 152 bpm
- 4. 2,476 km, 5,0%, 7'25'', 20,0 km/h, 81 cad, 228 watt, 145 bpm
- 8. 7,695 km, 4,7%, 22'46'', 20,3 km/h, 81 cad, 229 watt, 149 bpm
- 11. 5,780 km, 6,9%, 19'57'', 17,4 km/h, 76 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	10/07/2011	Frequenza cardiaca	132 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	8.07.20	Velocità	— 28,3 / 57,6		
Sport	Ciclismo	Durata	4.00.01.3	Cadenza	— 81 / 112		
		Distanza	113.0 km	Potenza	— 191 / 401		
Nota				Salita	1715		

Martedì 12 luglio 2011

Km: 87,6 km

Dislivello: 1225 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: variazioni di ritmo

Cad media: 81

Temperatura: 27 min 37 max

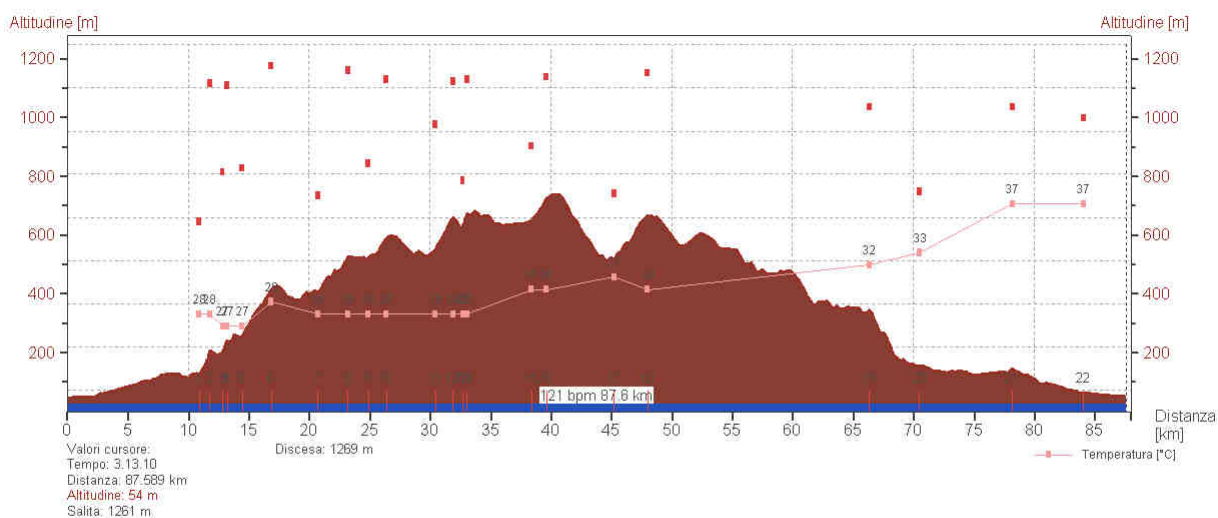
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 0,903 km, 8,9%, 3'42'', 14,6 km/h, 72 cad, 272 watt, 142 bpm
- 4. 0,403 km, 8,4%, 1'28'', 16,3 km/h, 71 cad, 283 watt, 144 bpm
- 6. 2,433 km, 6,6%, 7'47'', 18,7 km/h, 78 cad, 265 watt, 155 bpm
- 8. 2,474 km, 4,9%, 7'18'', 20,3 km/h, 75 cad, 242 watt, 143 bpm
- 12. 1,456 km, 7,3%, 5'25'', 16,1 km/h, 74 cad, 250 watt, 147 bpm
- 16. 1,239 km, 6,1%, 3'47'', 19,6 km/h, 72 cad, 268 watt, 144 bpm
- 18. 2,758 km, 5,3%, 8'20'', 19,8 km/h, 74 cad, 248 watt, 148 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	12/07/2011	Frequenza cardiaca	121 / 161		
Esercizio	Libero	Ora	8.15.37	Velocità	27,3 / 51,3		
Sport	Ciclismo	Durata	3.13.10.0	Cadenza	78 / 109		
		Distanza	87.6 km	Potenza	188 / 687		
Nota				Salita	1225 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.13.10 (3.13.10 / 87.6 km)		

Mercoledì 13 luglio 2011

Km: 93,3 km

Dislivello: 1400 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie

Cad media: 77

Temperatura: 26 min 31 max

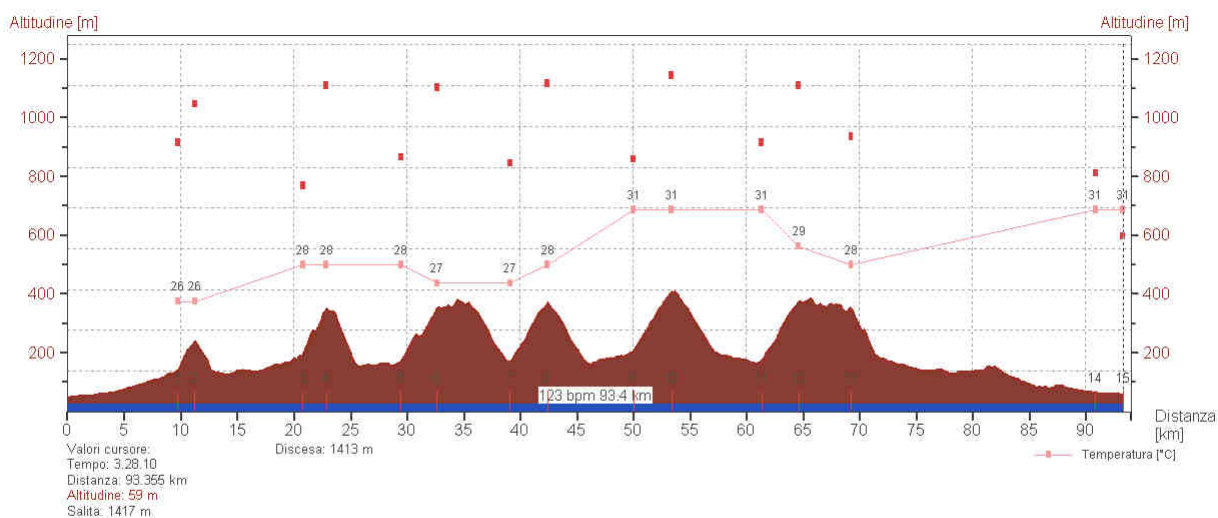
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,556 km, 6,4%, 4'50'', 19,3 km/h, 76 cad, 266 watt, 146 bpm
- 4. 2,084 km, 7,5%, 7'50'', 15,9 km/h, 69 cad, 268 watt, 150 bpm
- 6. 3,221 km, 5,6%, 10'12'', 18,9 km/h, 76 cad, 249 watt, 152 bpm
- 8. 3,272 km, 6,1%, 10'06'', 19,4 km/h, 79 cad, 255 watt, 153 bpm
- 10. 3,372 km, 6,0%, 9'53'', 20,5 km/h, 79 cad, 267 watt, 159 bpm
- 12. 3,272 km, 6,1%, 9'57'', 19,7 km/h, 80 cad, 254 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.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	13/07/2011	Frequenza cardiaca	123 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8.03.11	Velocità	26,9 / 54,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3:28.10.5	Cadenza	77 / 106		
		Distanza	93.3 km	Potenza	189 / 496		
Nota				Salita	1400 (-0.1%)		
				Selezione	0:00.00 - 3:28.10 (3:28.10 / 93.3 km)		

Venerdì 15 luglio 2011

Km: 105 km

Dislivello: 2060 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie

Cad media: 78

Temperatura: 23 min 34 max

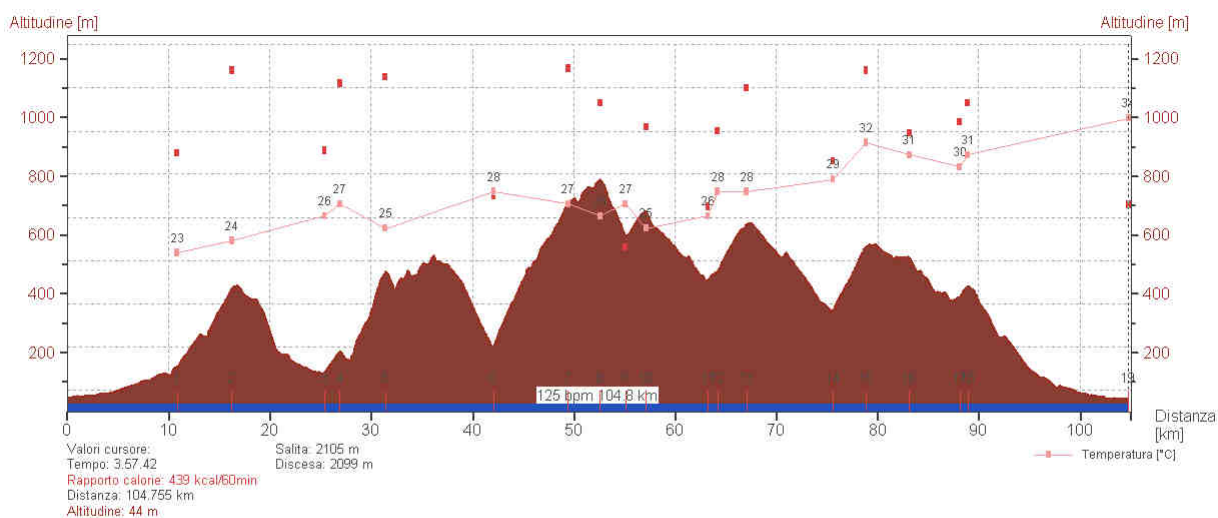
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,391 km, 4,9%, 15'13'', 21,2 km/h, 84 cad, 245 watt, 151 bpm
- 5. 3,558 km, 8,4%, 13'32'', 15,8 km/h, n.d. cad, 257 watt, n.d. bpm
- 7. 7,358 km, 6,7%, 24'28'', 18,0 km/h, 77 cad, 251 watt, 152 bpm
- 13. 2,852 km, 5,6%, 8'52'', 19,3 km/h, 75 cad, 227 watt, 150 bpm
- 15. 3,248 km, 6,6%, 10'56'', 17,8 km/h, 75 cad, 241 watt, 151 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	15/07/2011	Frequenza cardiaca	125 / 161		
Esercizio	Libero	Ora	7.45.59	Velocità	— 26,5 / 59,1		
Sport	Ciclismo	Durata	3:57.43.5	Cadenza	— 78 / 106		
		Distanza	104.8 km	Potenza	— 198 / 377		
Nota				Salita	:2060		
				Selezione	0:00.00 - 3:57.42 (3:57.42 / 104.8 km)		

Domenica 17 luglio 2011

Km: 105 km

Dislivello: 1690 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: salite medio corte

Cad media: 82

Temperatura: 23 min 37 max

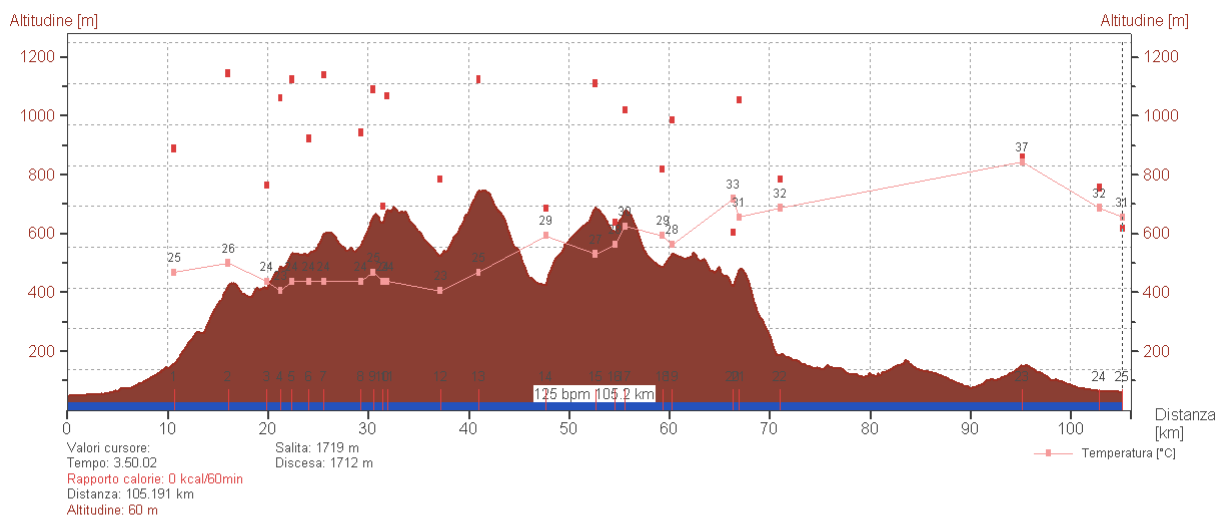
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,403 km, 4,9%, 15'08'', 21,4 km/h, 85 cad, 251 watt, 154 bpm
- 4. 5. 2,476 km, 5,0%, 7'00'', n.d., n.d. cad, 243 watt, n.d.
- 7. 1,495 km, 4,5%, 3'46'', 23,7 km/h, 87 cad, 273 watt, 155 bpm
- 9. 1,263 km, 7,9%, 4'34'', 16,6 km/h, 78 cad, 254 watt, 149 bpm
- 13. 3,809 km, 5,8%, 11'26'', 20,0 km/h, 83 cad, 253 watt, 153 bpm
- 15. 4,925 km, 5,3%, 14'13'', 20,8 km/h, 77 cad, 249 watt, 152 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	17/07/2011	Frequenza cardiaca	125 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8.00.31	Velocità	27,5 / 63,4		
Sport	Ciclismo	Durata	3.50.02.3	Cadenza	82 / 117		
		Distanza	105.2 km	Potenza	190 / 2000		
Nota				Salita	1690		
				Selezione	0.00.00 - 3.50.02 (3.50.02 / 105.2 km)		

Martedì 19 luglio 2011

Km: 91 km

Dislivello: 1305 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: capacità anaerobica

Cad media: 78

Temperatura: 22 min 32 max

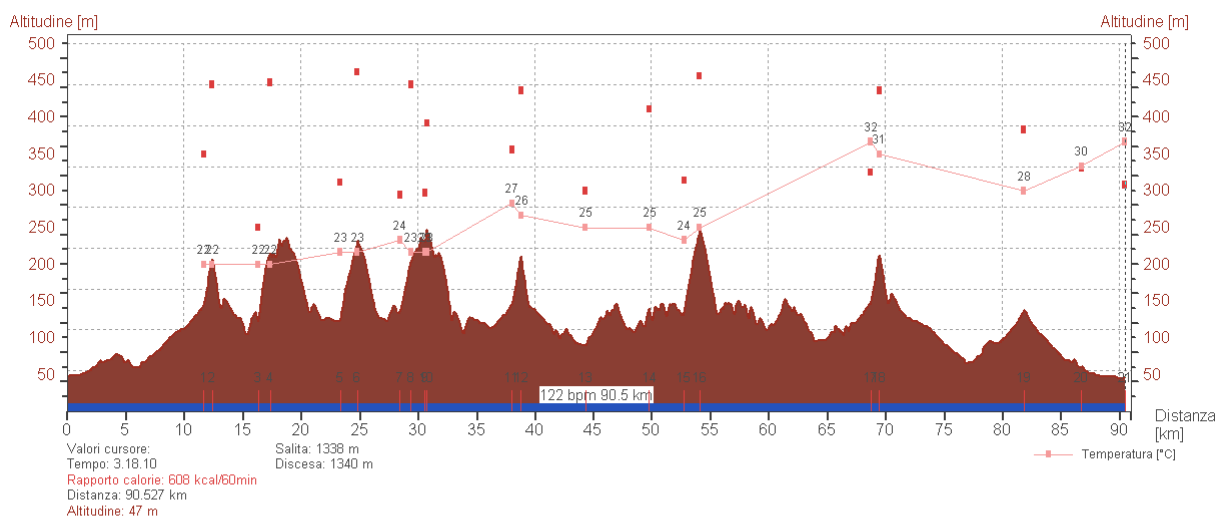
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 0,751 km, 8,3%, 2'36'', 17,3 km/h, 75 cad, 315 watt, 154 bpm
- 4. 1,054 km, 8,6%, 3'47'', 16,7 km/h, 75 cad, 311 watt, 154 bpm
- 6. 1,466 km, 7,2%, 4'43'', 18,6 km/h, 80 cad, 296 watt, 155 bpm
- 8. 0,955 km, 7,0%, 2'56'', 19,5 km/h, 77 cad, 296 watt, 151 bpm
- 12. 0,750 km, 8,4%, 2'36'', 17,2 km/h, 71 cad, 305 watt, 152 bpm
- 16. 1,352 km, 8,1%, 4'45'', 17,1 km/h, 79 cad, 294 watt, 157 bpm
- 18. 0,747 km 8,6%, 2'40'', 16,8 km/h, 67 cad, 299 watt, 148 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	19/07/2011	Frequenza cardiaca	122 / 167
Esercizio	Libero	Ora	8.19.31	Velocità	27,4 / 60,4
Sport	Ciclismo	Durata	3.18.10.6	Cadenza	78 / 112
		Distanza	90.5 km	Potenza	203 / 1800
Nota				Salita	1305 (-0.1%)
				Salite	0.00.00 - 2.18.10 (2.18.10 / 90.5 km)

Giovedì 21 luglio 2011

Km: 100 km

Dislivello: 1765 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 15 – CP 20

Cad media: 79

Temperatura: 22 min 32 max

Note:

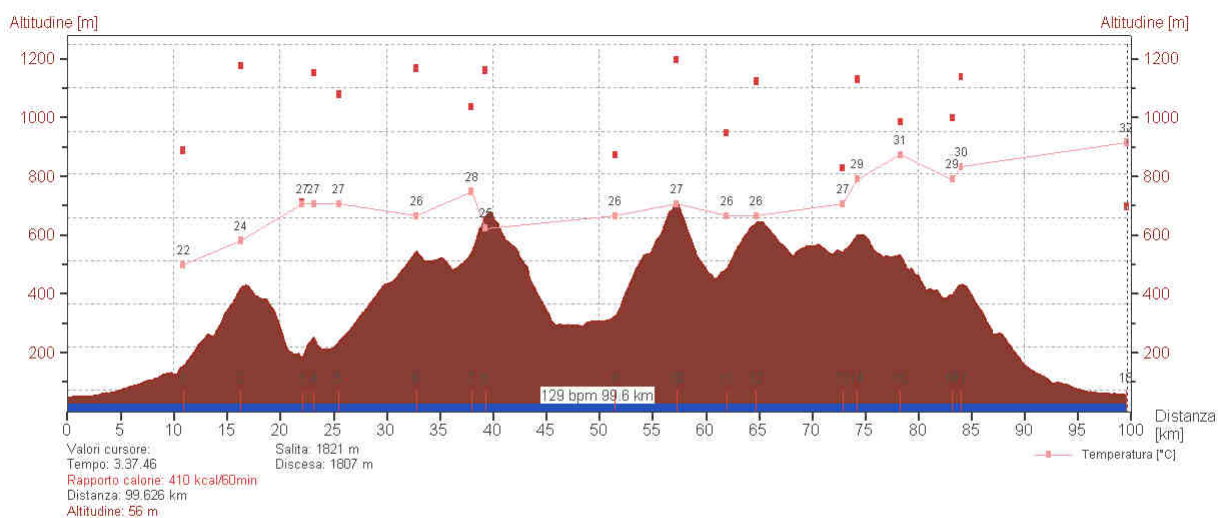
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,401 km, 4,9%, 15'00'', 21,6 km/h, 85 cad, 244 watt, 156 bpm
- 4. 1,048 km, 7,0%, 3'24'', 18,4 km/h, 76 cad, 264 watt, 157 bpm
- 6. 7,283 km, 4,2%, 18'40'', 23,4 km/h, 81 cad, 250 watt, 156 bpm
- 8. 1,337 km, 9,6%, 5'20'', 15,0 km/h, 69 cad, 257 watt, 151 bpm
- 10. 5,760 km, 6,9%, 19'10'', 18,0 km/h, 76 cad, 258 watt, 155 bpm
- 12. 2,800 km, 5,8%, 8'37'', 19,5 km/h, 75 cad, 243 watt, 150 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	21/07/2011	Frequenza cardiaca	129 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	8:11:54	Velocità	27,6 / 60,8		
Sport	Ciclismo	Durata	3:37:51.1	Cadenza	79 / 104		
		Distanza	99.5 km	Potenza	199 / 370		
Nota				Salita	1765		
				Selezione	0:00:00 - 3:37:50 (3:37,50 / 99,5 km)		

Sabato 23 luglio 2011

Km: 100 km

Dislivello: 1625 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: variazioni ritmo

Cad media: 80

Temperatura: 19 min 25 max

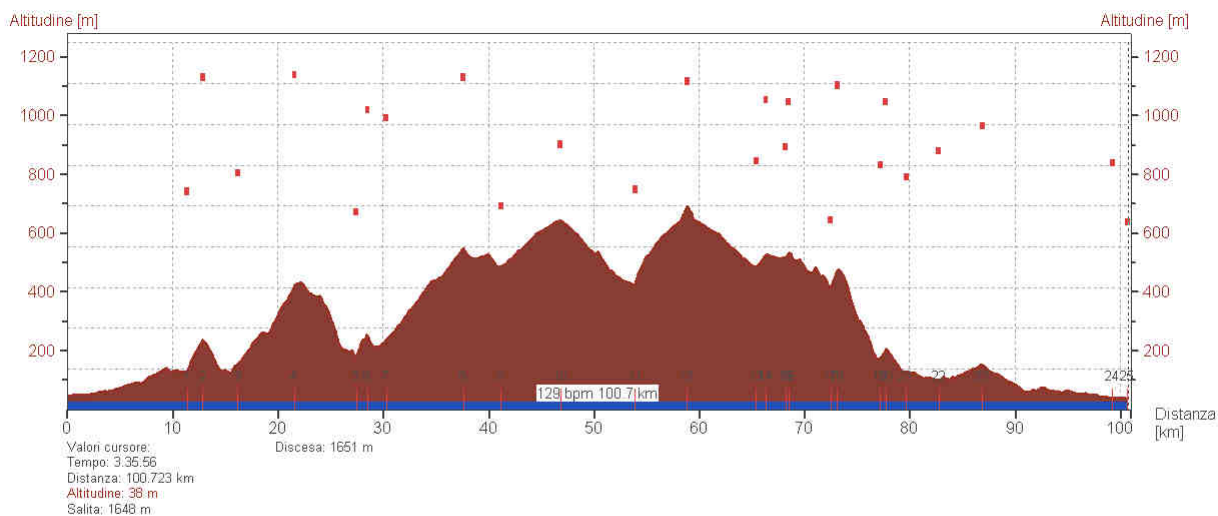
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,473 km, 7,1%, 4'47'', 18,4 km/h, 80 cad, 284 watt, 156 bpm
- 4. 5,363 km, 5,0%, 15'01'', 21,4 km/h, 83 cad, 256 watt, 154 bpm
- 6. 1,053 km, 7,1%, 3'53'', 16,3 km/h, 75 cad, 244 watt, 140 bpm
- 8. 7,292 km, 4,3%, 18'32'', 23,6 km/h, 84 cad, 253 watt, 158 bpm
- 12. 4,930 km, 5,4%, 14'17'', 20,7 km/h, 79 cad, 251 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'appassionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	23/07/2011	Frequenza cardiaca	129 / 167		
Esercizio	Libero	Ora	8.05.36	Velocità	28,0 / 59,2		
Sport	Ciclismo	Durata	3.35.57.2	Cadenza	80 / 108		
		Distanza	100.7 km	Potenza	204 / 1234		
Nota				Salita	1625		
				Selezione	0.00.00 - 3.35.56 (3.35.56 / 100.7 km)		

**Domenica 24 luglio 2011**

**Km: 86 km**

**Dislivello: 950 mt circa**

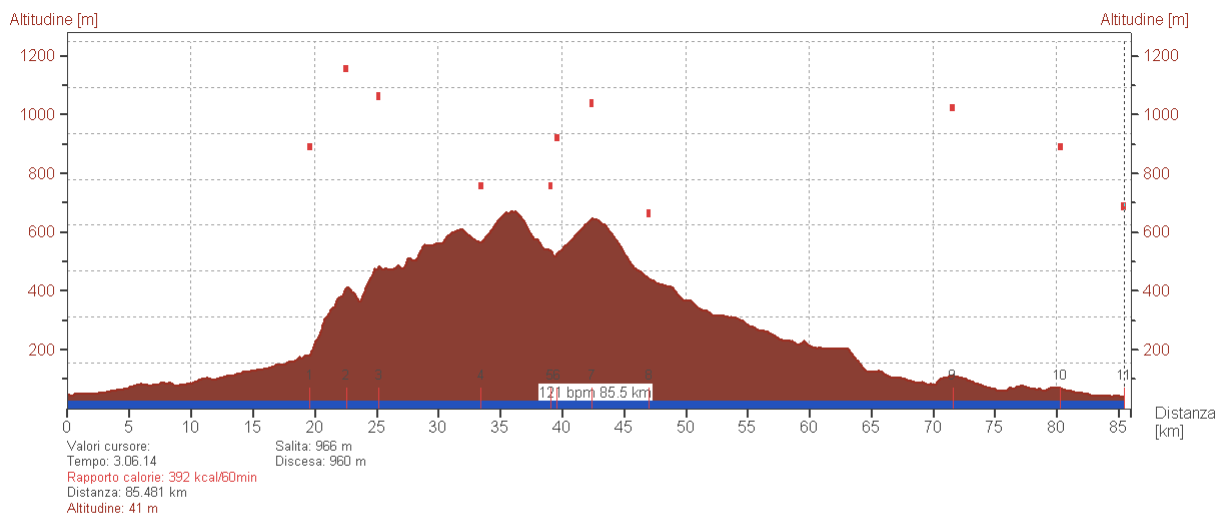
**Recupero: sensazione valore 2**

**Tipologia: giro tranquillo**

**Cad media: 79**

**Temperatura: 19 min 27 max**

**Note:**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	24/07/2011	Frequenza cardiaca	121 / 152		
Esercizio	Libero	Ora	9.07.52	Velocità	27,6 / 55,9		
Sport	Ciclismo	Durata	3.06.15.4	Cadenza	79 / 107		
		Distanza	85.5 km	Potenza	183 / 444		
Nota				Salita	950 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.06.14 (3.06.14 / 85.5 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'passionato.**

Lunedì 25 luglio 2011

Km: 90 km

Dislivello: 1460 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5' – CP 10'

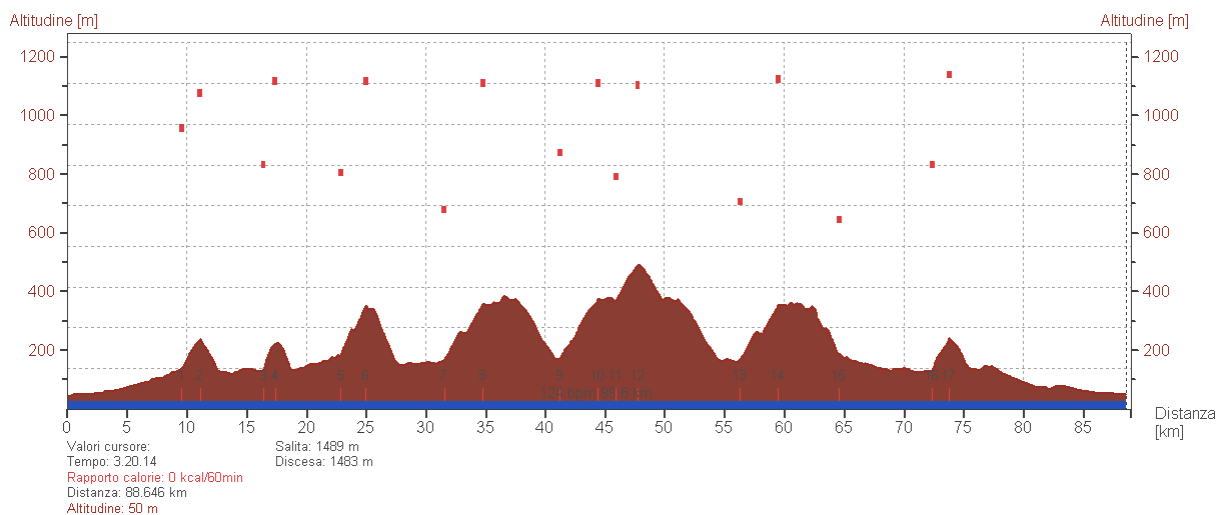
Cad media: 78

Temperatura: 19 min 30 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,558 km, 6,2%, 4'41'', 19,9 km/h, 79 cad, 273 watt, 154 bpm
4.	0,992 km, 9,0%, 3'44'', 15,9 km/h, 74 cad, 269 watt, 154 bpm
6.	2,072 km, 7,9%, 7'20'', 16,9 km/h, 75 cad, 272 watt, 158 bpm
8.	3,224 km, 5,9%, 9'48'', 19,7 km/h, 78 cad, 259 watt, 156 bpm
10.	3,217 km, 6,2%, 9'47'', 19,8 km/h, 81 cad, 256 watt, 156 bpm
12.	1,792 km, 6,5%, 5'26'', 19,8 km/h, 79 cad, 269 watt, 156 bpm
14.	3,196 km, 5,8%, 9'47'', 19,6 km/h, 76 cad, 253 watt, 152 bpm
17.	1,474 km, 7,3%, 4'41'', 18,9 km/h, 77 cad, 279 watt, 155 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	25/07/2011	Frequenza cardiaca	124 / 165		
Esercizio	Libero	Ora	8.25.38	Velocità	— 26,6 / 57,1		
Sport	Ciclismo	Durata	3.20.14.0	Cadenza	— 78 / 108		
		Distanza	88.6 km	Potenza	— 190 / 376		
Nota				Salita	1460 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.20.14 (3.20.14 / 88.6 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 27 luglio 2011

Km: 91 km

Dislivello: 1450 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 10' – CP 20'

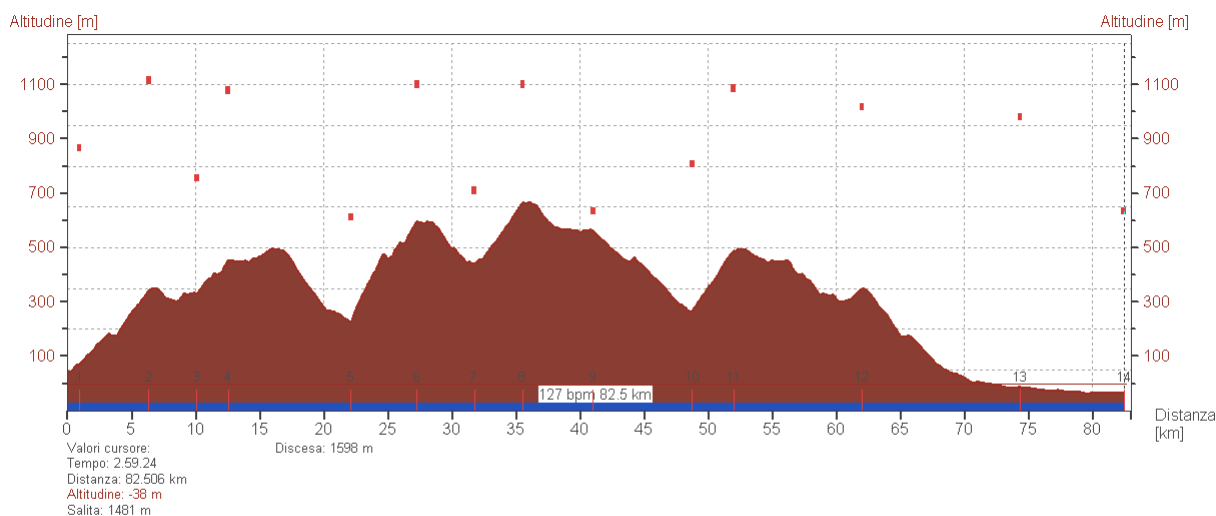
Cad media: 79

Temperatura: 22 min 26 max

Note: manca l'altimetria dei primi 10 km.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |   |
|-----|---|
| 2.  | 5,391 km, 5,0%, 14'39'', 22,1 km/h, 83 cad, 256 watt, 158 bpm |
| 4.  | 2,465 km, 5,0%, 7'05'', 20,8 km/h, 79 cad, 244 watt, 154 bpm  |
| 6.  | 5,127 km, 7,2%, 17'50'', 17,3 km/h, 74 cad, 245 watt, 155 bpm |
| 8.  | 3,770 km, 5,9%, 11'19'', 20,0 km/h, 80 cad, 249 watt, 152 bpm |
| 11. | 3,211 km, 6,8%, 10'37'', 18,2 km/h, 76 cad, 251 watt, 152 bpm |



Utente	Alberto Pigozzi	Data	27/07/2011	Frequenza cardiaca	127 / 165		
Esercizio	Libero	Ora	8.47.15	Velocità	27,6 / 54,6		
Sport	Ciclismo	Durata	2.59.25.5	Cadenza	79 / 109		
Nota				Potenza	199 / 1089		
				Salita	1445 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 2.59.24 (2.59.24 / 82.5 km)		