

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 1 novembre 2011

Km: 101 km

Dislivello: 1.795 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z3

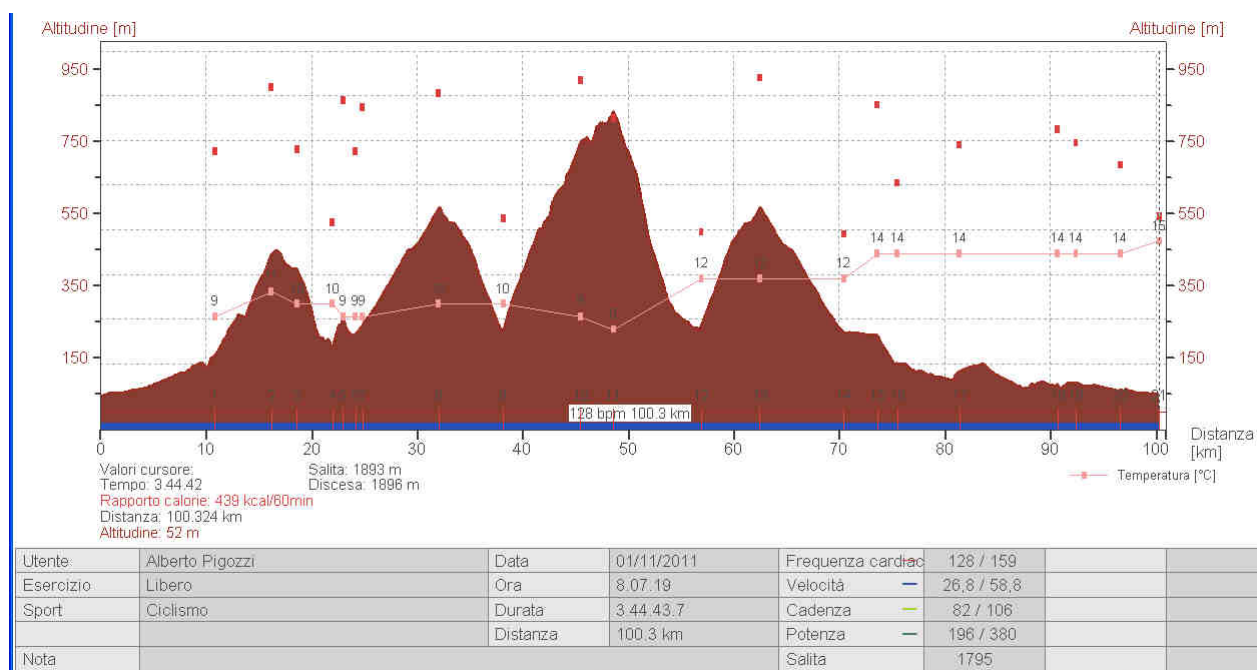
Cad media: 82 Potenza media: 196

Temperatura: 8 min 15 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Cavazzone 5,367 km, 5,2%, 15'49'', 20,3 km/h, 84 cad, 237 watt, 150 bpm
8. Baiso 7,252 km 4,5%, 19'59'', 21,8 km/h, 86 cad, 227 watt, 148 bpm
10. Costa Alta 7,326 km, 7,1%, 25'59'', 16,9 km/h, 76 cad, 235 watt, 148 bpm
13. Roteglia Baiso 5,565 km, 5,9%, 17'22'', 19,2 km/h, 78 cad, 237 watt, 150 bpm



Mercoledì 3 novembre 2011

Km: 79 km

Dislivello: 815 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: NP

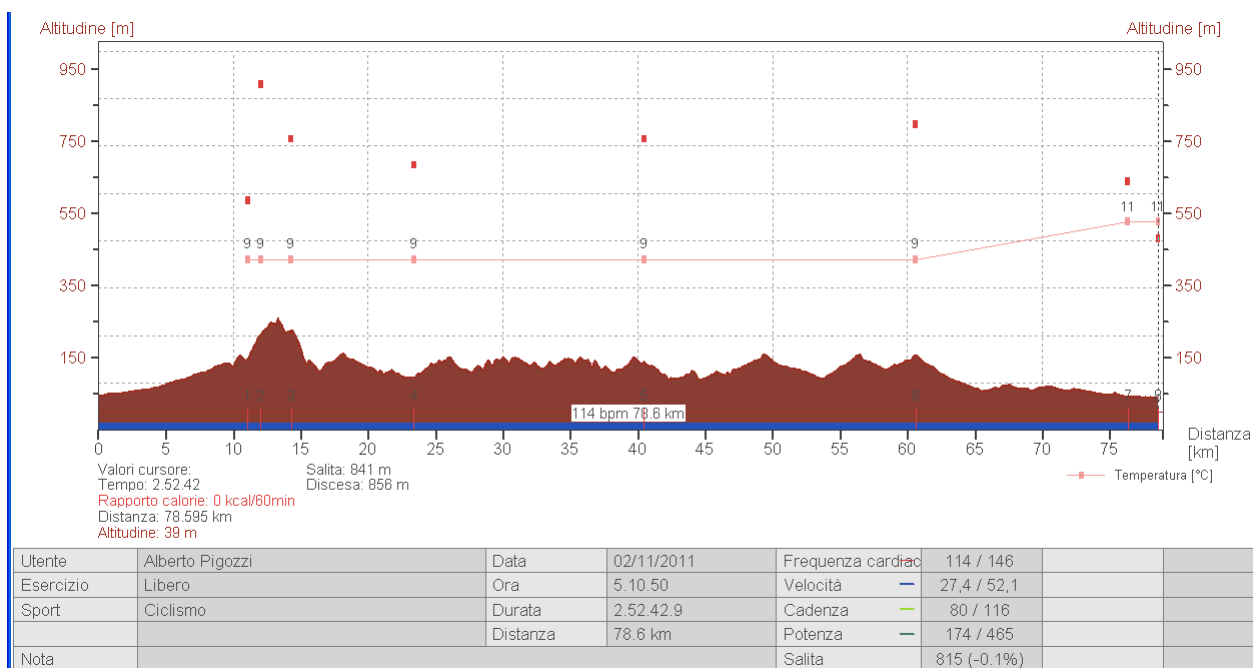
Cad media: 80 Potenza media: 174

Temperatura: 9 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.



Giovedì 3 novembre 2011

Km: 78 km

Dislivello: 1.795 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z3

Cad media: 82 Potenza media: 189

Temperatura: 9 min 13 max

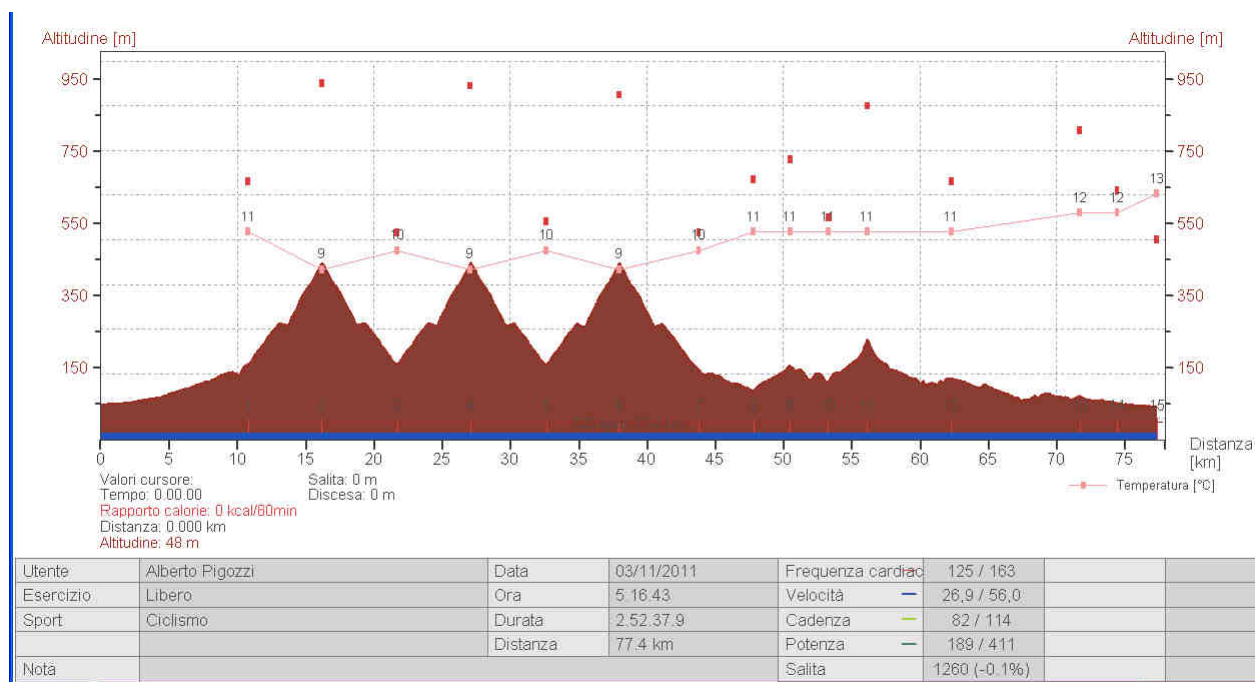
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone 5,394 km, 5,2%, 15'31'', 20,8 km/h, 86 cad, 244 watt, 154 bpm
4. Cavazzone 5,356 km, 5,2%, 15'55'', 20,1 km/h, 85 cad, 239 watt, 153 bpm
6. Cavazzone 5,347 km, 5,2%, 15'54'', 20,2 km/h, 83 cad, 239 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'appassionato.



Martedì 8 novembre 2011

Km: 52 km

Dislivello: 720 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia:

Cad media: 83 Potenza media: 178

Temperatura: 12 min 13 max

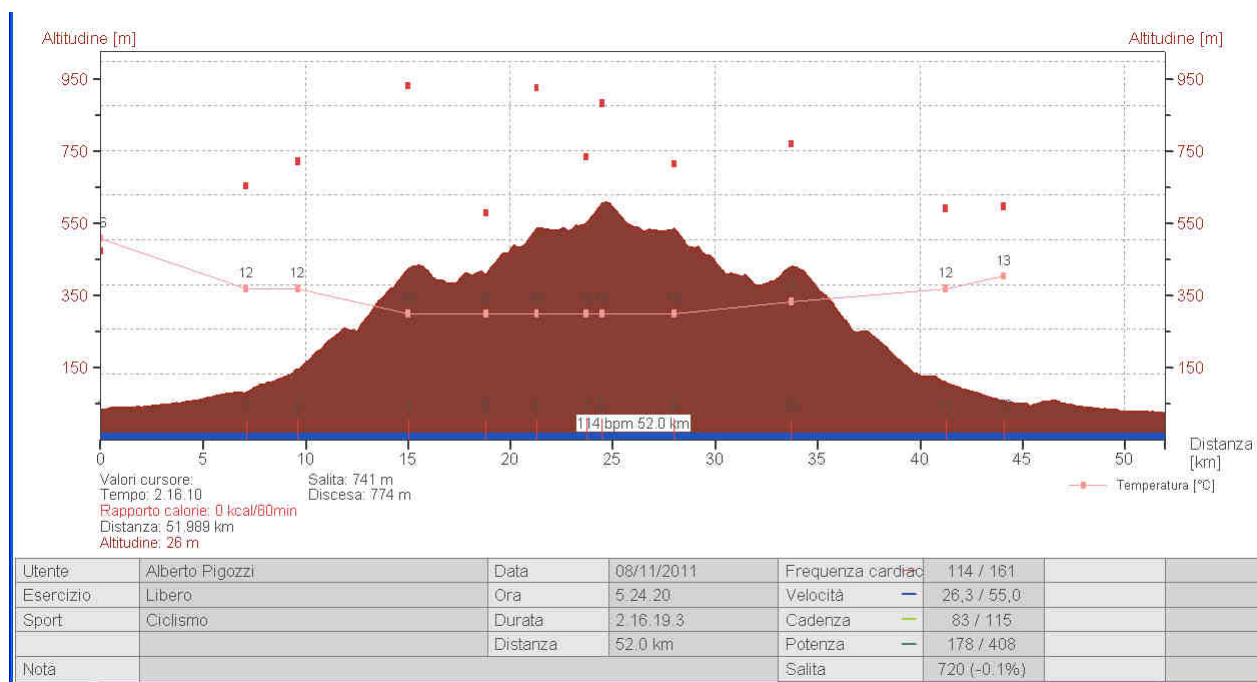
Note: scappato di casa dopo 4 giorni di rulli.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

4. Cavazzone 5,367 km, 5,2%, 15'26'', 20,9 km/h, 85 cad, 250 watt, 151 bpm
6. Fontana SGQ 2,478 km, 5,1%, 7'29'', 19,8 km/h, 80 cad, 247 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.



Mercoledì 9 novembre 2011

Km: 71 km

Dislivello: 870 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: NP

Cad media: 80 Potenza media: 184

Temperatura: 12 min 13 max

Note: inizia la nebbia, prime salitelle in mezzo alla nebbia ed al buio.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

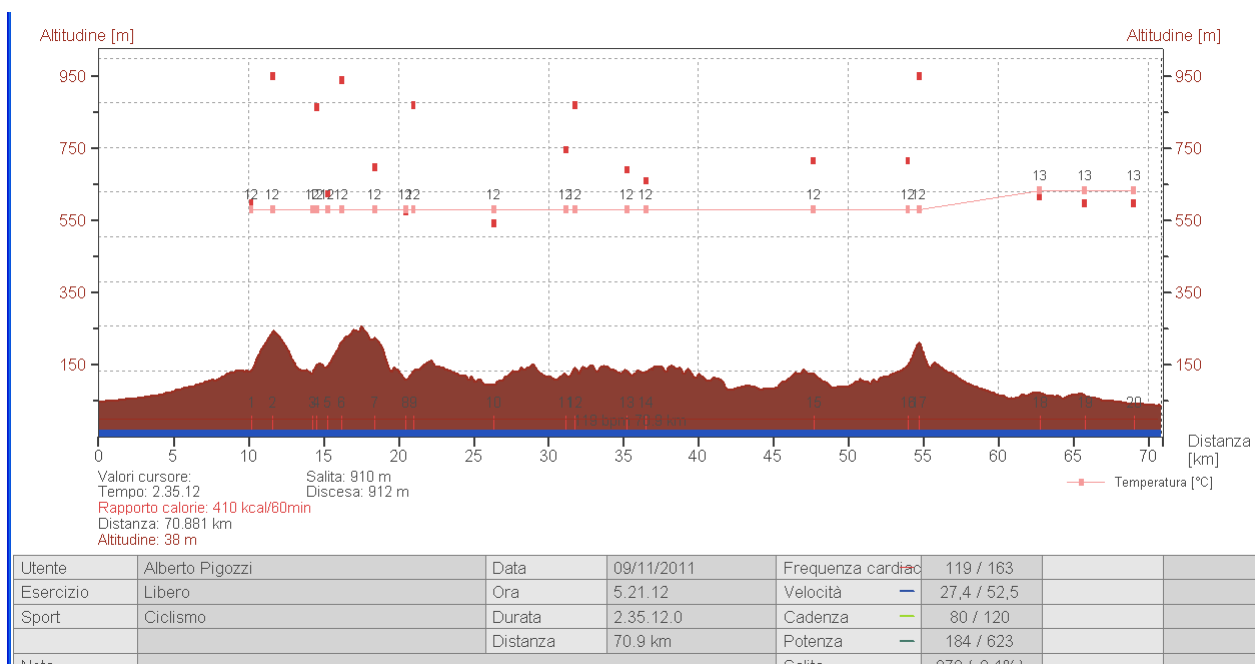
2. Albinea dietro 1,431 km, 7,7%, 4'46'', 18,0 km/h, 78 cad, 282 watt, 155 bpm

6. Montericco 0,950 km, 7,5%, 3'07'', 18,2 km/h, 76 cad, 275 watt, 155 bpm

17. Borzano 0,741 km, 8,8%, 2'34'', 17,3 km/h, 75 cad, 302 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.



Giovedì 10 novembre 2011

Km: 74 km

Dislivello: 1.295 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z3

Cad media: 80 Potenza media: 186

Temperatura: 8 min 11 max

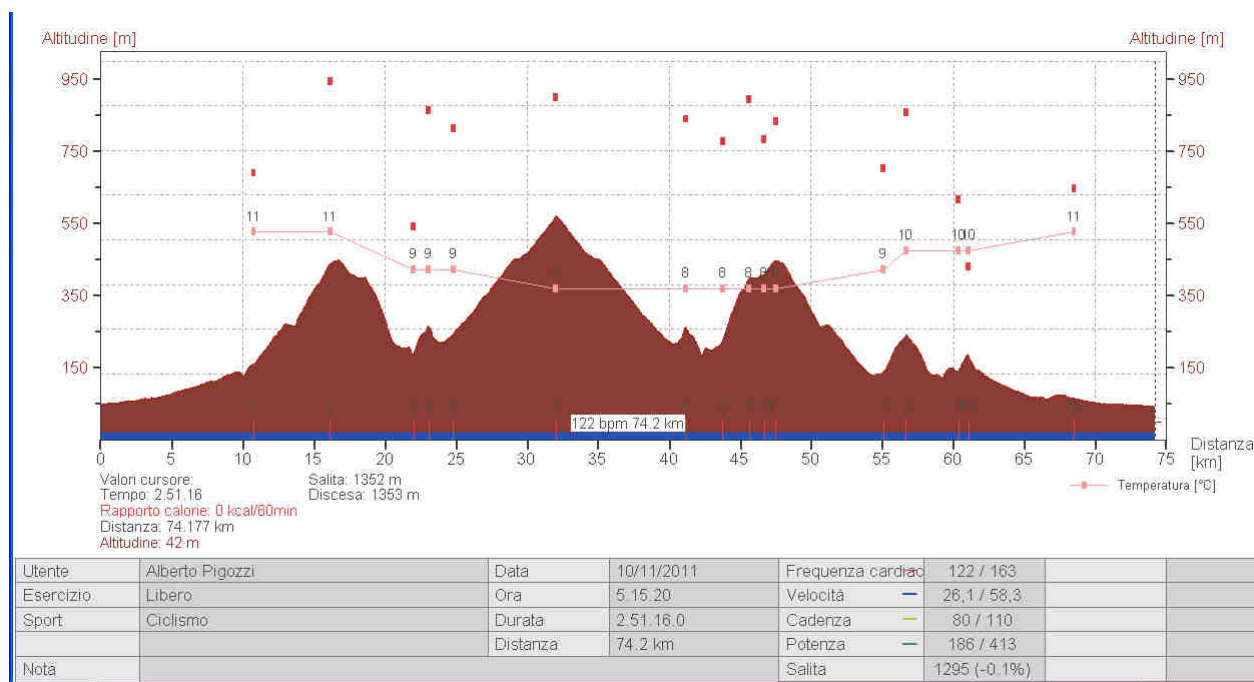
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. Cavazzone 5,381 km, 5,2%, 15'46'', 20,5 km/h, 87 cad, 237 watt, 151 bpm
- 6. Baiso 7,223 km, 4,5%, 19'29'', 22,2 km/h, 85 cad, 235 watt, 149 bpm
- 9. Paulli 1,874 km, 9,6%, 8'03'', 14,0 km/h, 68 cad, 255 watt, 150 bpm
- 13. Albinea Av. 1,564 km, 6,3%, 5'17'', 17,7 km/h, 75 cad, 234 watt, 144 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 12 novembre 2011

Km: 98 km

Dislivello: 1.835 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z3

Cad media: 81 Potenza media: 197

Temperatura: 7 min 14 max

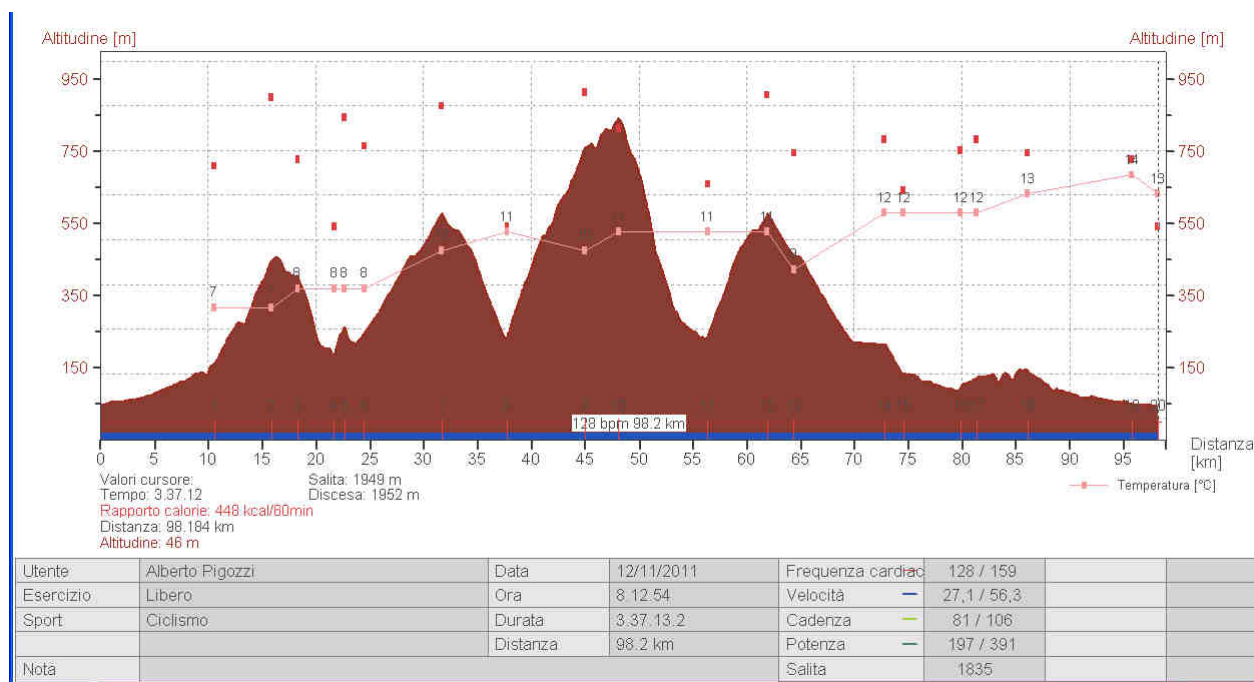
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | | |
|-----|------------|---|
| 2. | Cavazzone | 5,311 km, 5,2%, 15'37'', 20,4 km/h, 84 cad, 234 watt, 151 bpm |
| 7. | Baiso | 7,182 km, 4,5%, 19'32'', 22,1 km/h, 85 cad, 227 watt, 148 bpm |
| 9. | Costa Alta | 7,280 km, 7,2%, 25'21'', 17,2 km/h, 77 cad, 236 watt, 148 bpm |
| 12. | Rot. Baiso | 5,514 km, 6,1%, 17'19'', 19,1 km/h, 77 cad, 232 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'appassionato.



Domenica 13 novembre 2011

Km: 101 km

Dislivello: 1.470 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 10'

Cad media: 77 Potenza media: 185

Temperatura: 6 min 17 max

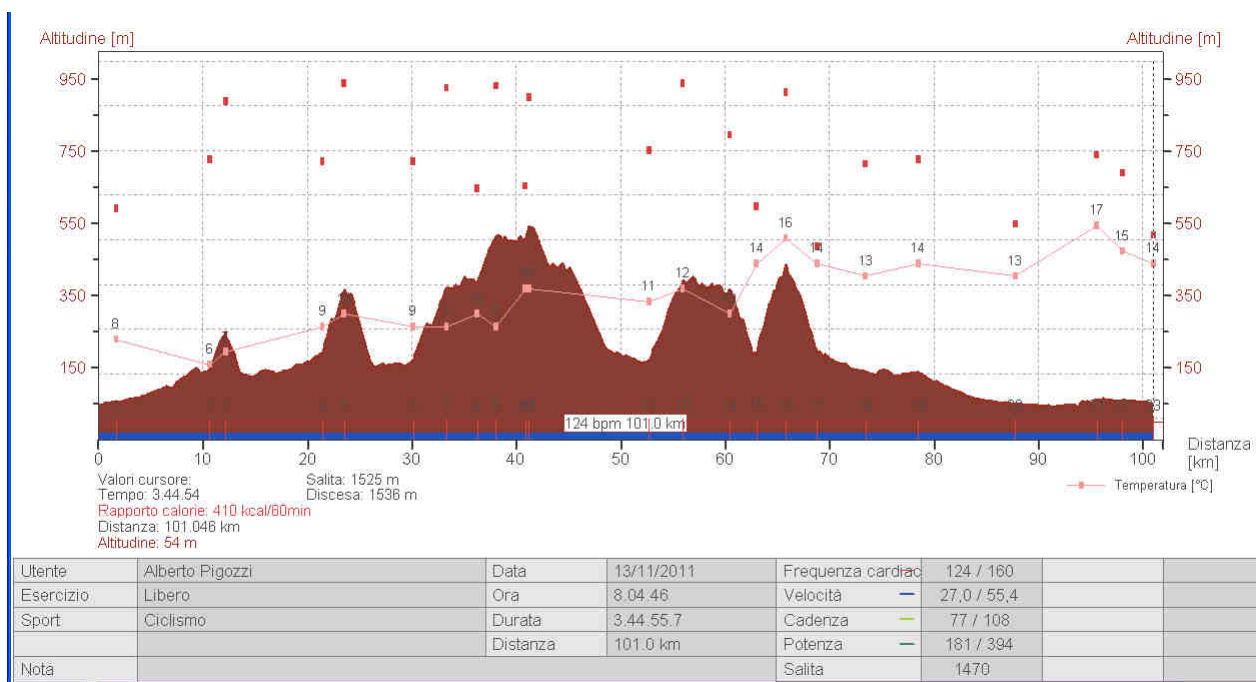
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- Albinea A 1,514 km, 6,5%, 4'47'', 18,9 km/h, 75 cad, 260 watt, 151 bpm
- Salvarano 2,089 km, 8,2%, 7'49'', 16,0 km/h, 68 cad, 265 watt, 152 bpm
- M. Battaglia 3,200 km, 6,2%, 10'00'', 19,2 km/h, 74 cad, 262 watt, 153 bpm
- Canossa 1,774 km, 7,0%, 5'42'', 18,7 km/h, 76 cad, 260 watt, 154 bpm
- Borsea 3,218 km, 6,6%, 10'04'', 19,2 km/h, 72 cad, 253 watt, 152 bpm
- Bedogno 2,824 km, 8,6%, 10'30'', 16,1 km/h, 67 cad, 253 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'appassionato.



Mercoledì 16 novembre 2011

Km: 78 km

Dislivello: 950 mt circa

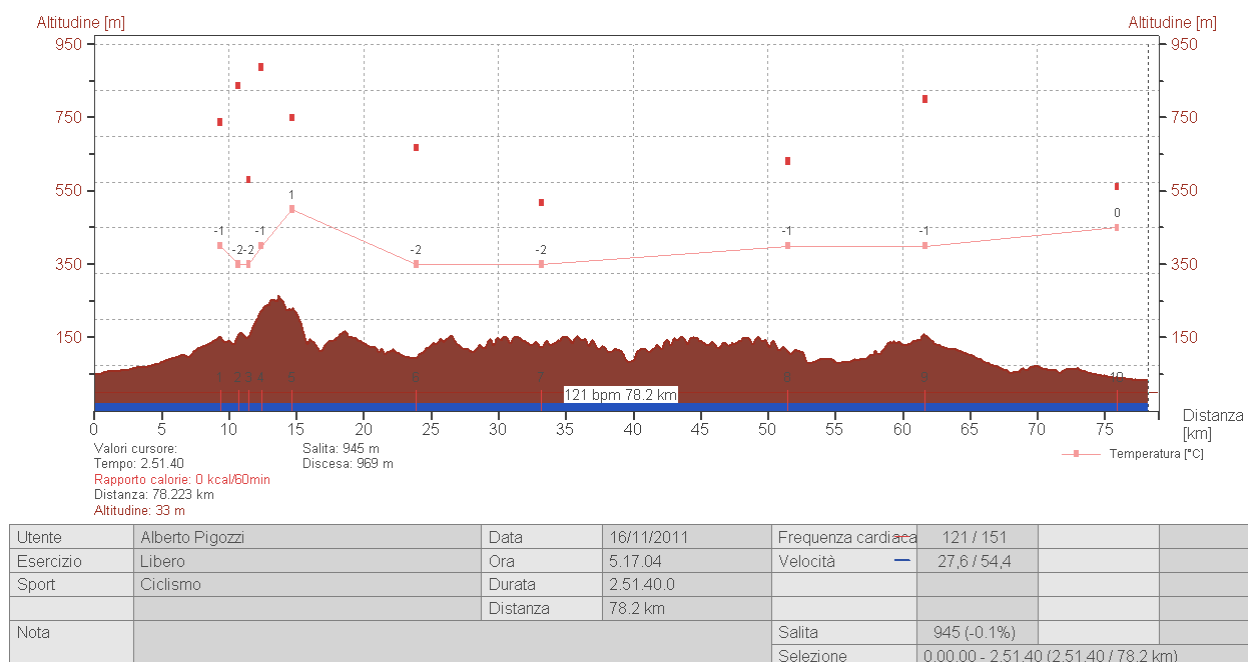
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z6

Cad media: n.d. Potenza media: n.d

Temperatura: -2 min 1 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.

Giovedì 17 novembre 2011

Km: 42 km

Dislivello: 785 mt circa

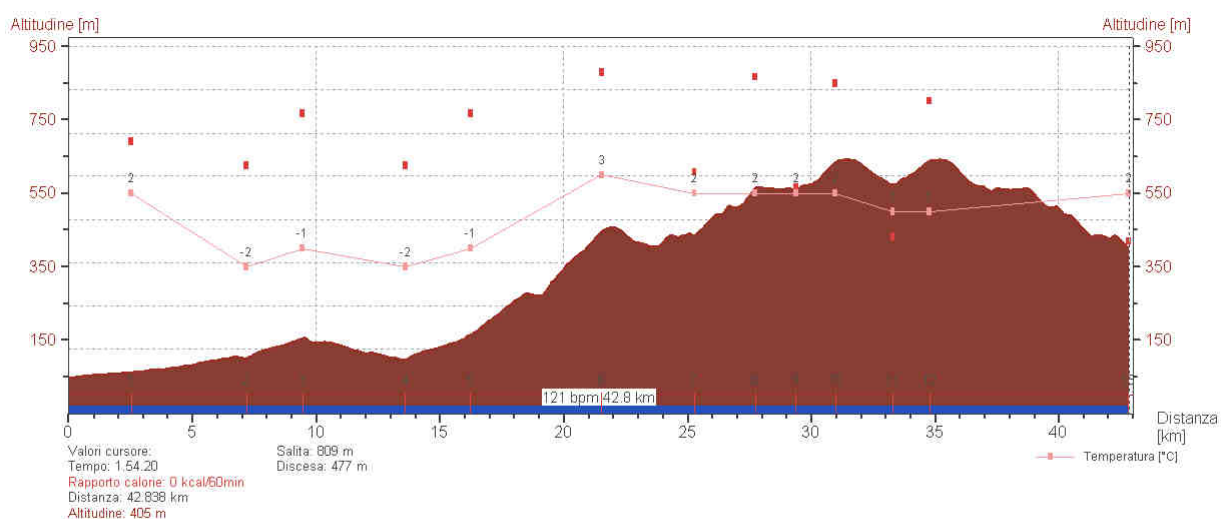
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: tranquilla

Cad media: 82 Potenza media: n.s.

Temperatura: - 1 min 3 max

Note: scivolata su della brina e crack ... clavicola sx in frantumi ... che palleeeeeeeeeeeeeeeee



Utente	Alberto Figozzi	Data	17/11/2011	Frequenza cardiaca	121 / 161		
Esercizio	Libero	Orà	5.14.58	Velocità	24,9 / 44,8		
Sport	Ciclismo	Durata	1.54.22.0	Cadenza	82 / 108		
		Distanza	42.8 km	Potenza	211 / 2000		
Nota				Salita	785 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 1.54.20 (1.54.20 / 42.8 km)		

La radiografia al pronto soccorso



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.

Clavicola sinistra deformata e dolorabile alla digitopressione, limitazione funzionale

- PRESTAZIONI EROGATE:		
VISITA MEDICA	17/11/2011 09:18	PRONTO SOCCORSO
VISITA ORTOPEDICA	17/11/2011 09:42	ORTOPEDIA UOMINI
REFERTO:		
Frattura pluriframmentaria scomposta diafisi clavicola sx		
Escoriazione acromiale e del gomito omolaterale		
BSO		
Ghiaccio locale per 2 gg		
Paracetamolo 1 gr x 3 die per 5 gg se necessario		
Controllo ed Rx il 23/11/2011 in PS Ortopedico		
CORDELLA CARLO - 17/11/2011 09:42		
BENDAGGIO A 8 PER CLAVICOLA	17/11/2011 09:45	ORTOPEDIA UOMINI
CLAVICOLA SX	17/11/2011 09:46	RADIOLOGIA I^A
SPALLA SX	17/11/2011 09:46	RADIOLOGIA I^A

Controllo 23 novembre

Altri 30 gg di tutore ad 8 ... due palle ...



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.

PRESTAZIONI AMBULATORIALI ORTOPEDIA c/o PRONTO SOCCORSO			
Dati Assistito / Appuntamento			
Cognome e nome	PIGOZZI ALBERTO	Nato/a	28/09/1974 Sesso M Età
Codice Fiscale	PGZLRT74P28H223G	Cod.Impegnativa	080090080203487
Struttura CUP	ORXB1 BACINO U.OP.ORTOPEDIA ASMN	Codice App / CUP	116846 - CUP2011/199
Tipo Contratto	ASMN S.S.NAZIONALE	Provenienza	ALTRO
Esami erogati			
[PRE]	OR8	COMPLETAMENTO DIAGNOSTICO	
REFERTO			
Referto: Esito di frattura della diafisi della clavicola sx . Il paziente esegue rx di controllo e viene opportunamente istruito sulla postura da mantenere e sulla gestione del bendaggio . Nuovo controllo non prima di 30 gg . In caso di edema dell'arto superiore sx allentare il bendaggio e porsi con le mani sui fianchi . Clexane 4000 x 1 al di sempre alla stessa ora x 40 gg			