

## 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.

**Domenica 2 ottobre 2011**

Km: 139 km Granfondo Roberto Conti

Dislivello: 1.850 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: granfondo

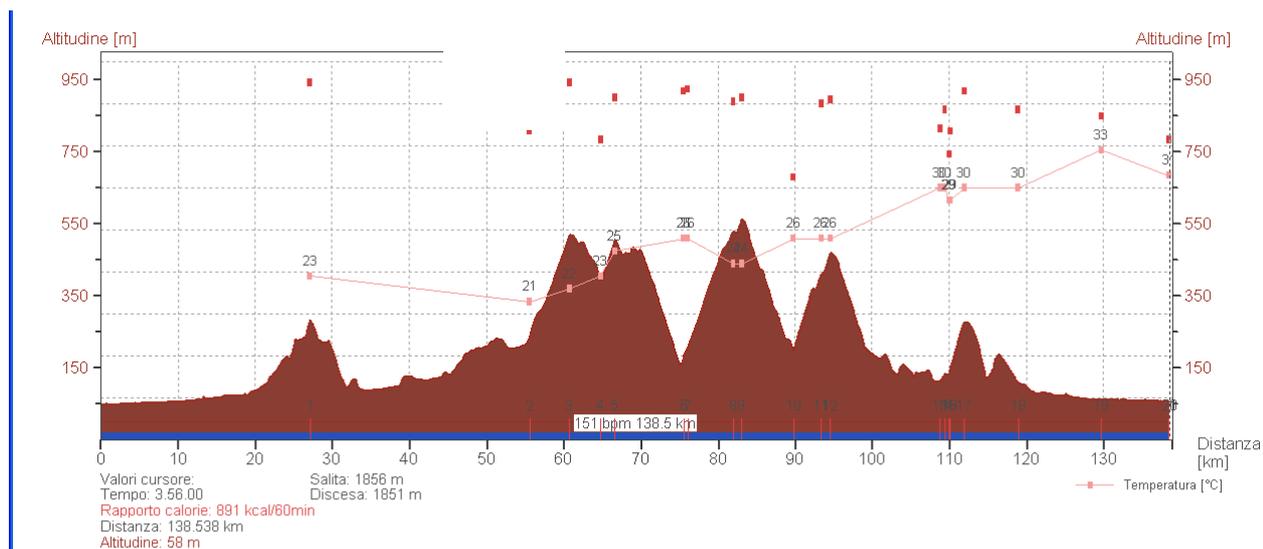
Cad media: 89 Potenza media: 237

Temperatura: 21 min 33 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

1. Tre monti di Imola: nessuna rilevazione
3. Bordona 5,235 km, 5,5%, 13'26'', 23,4 km/h, 86 cad, 272 watt, 168 bpm
5. Gessi 1,800 km 5,9%, 5'13'', 20,7 km/h, 84 cad, 248 watt, 159 bpm
- 8+9 Prugno 7,011 km, 5,1%, 18'42'', 22,4 km/h, 85 cad, 242 watt, 161 bpm
- 11 Monte Albano 4,830 km, 5,6%, 13'45'', 21,02 km/h, 83 cad, 241 watt, 157 bpm
- 17 Mazzolano 1,858 km, 7,4%, 6'05'', 18,3 km/h, 83 cad, 263 watt, 162 bpm



|           |                 |          |            |                    |             |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|--------------------|-------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 02/10/2011 | Frequenza cardiaca | 151 / 174   |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 8.28.48    | Velocità           | 35,2 / 80,1 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3.56.00.1  | Cadenza            | 89 / 137    |  |  |
|           |                 | Distanza | 138.5 km   | Potenza            | 237 / 1115  |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita             | 1850        |  |  |

## 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.

Martedì 4 ottobre 2011

Km: 90 km

Dislivello: 1.275 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: uscita Z3

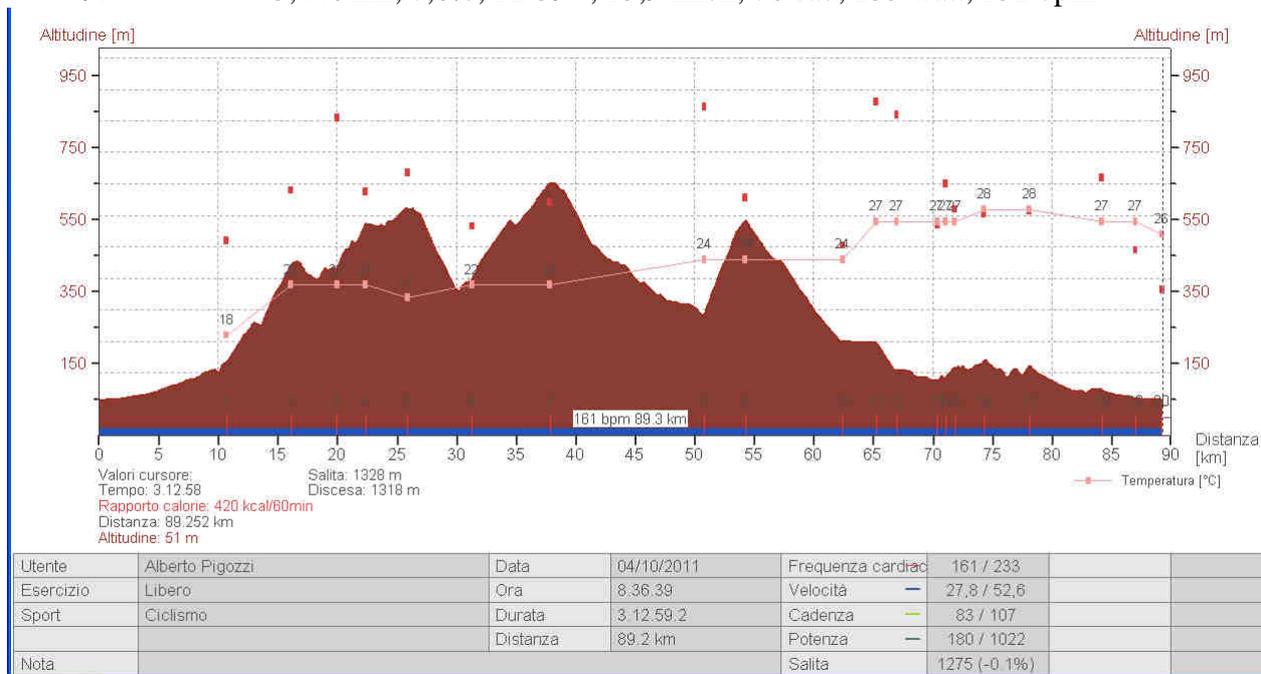
Cad media: 89 Potenza media: 180

Temperatura: 21 min 33 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 5,386 km, 5,0%, 16'08'', 20,0 km/h, 87 cad, 221 watt, 151 bpm
4. 2,424 km, 5,2%, 7'34'', 19,2 km/h, 83 cad, 223 watt, 148 bpm
7. 6,568 km, 4,0%, 18'10'', 21,7 km/h, 86 cad, 214 watt, 144 bpm
9. 3,446 km, 7,6%, 12'59'', 15,9 km/h, 76 cad, 235 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.

Mercoledì 5 ottobre 2011

Km: 88 km

Dislivello: 1.100 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5'

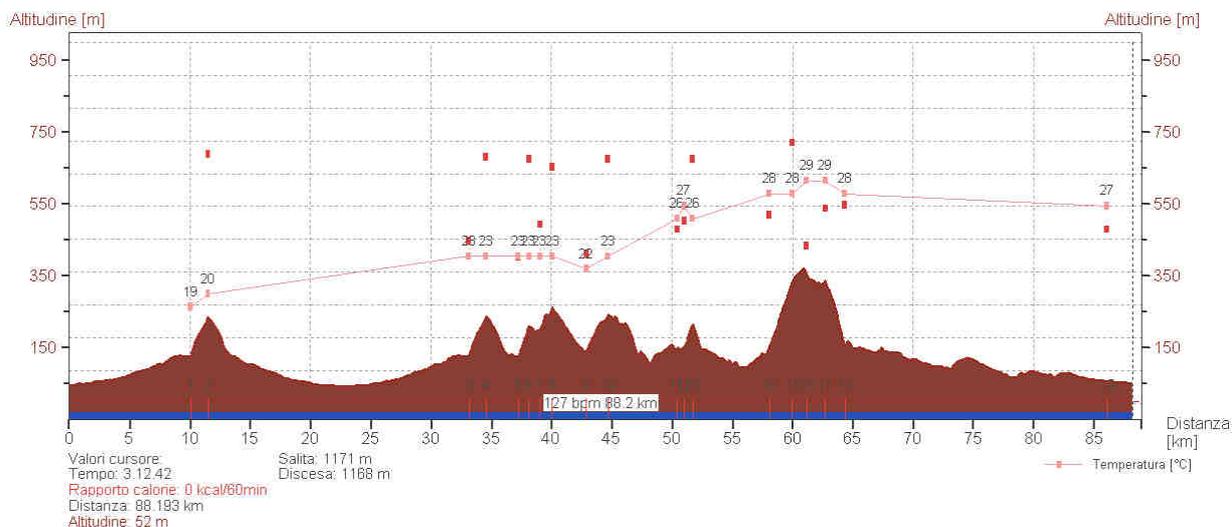
Cad media: 80 Potenza media: 179

Temperatura: 19 min 29 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

|                     |  |
|---------------------|--|
| 2. Albinea.d.       | 1,467 km, 7,3%, 4'36'', 19,1 km/h, 78 cad, 295 watt, 160 bpm |
| 4. Albinea.d.       | 1,441 km, 7,3%, 4'32'', 19,1 km/h, 78 cad, 295 watt, 160 bpm |
| 6.                  | 0,873 km, 9,4%, 3'14'', 16,2 km/h, 71 cad, 289 watt, 152 bpm |
| 8.                  | 1,005 km, 6,1%, 2'55'', 20,7 km/h, 77 cad, 271 watt, 154 bpm |
| 10.                 | 1,751 km, 5,5%, 4'47'', 21,9 km/h, 78 cad, 281 watt, 155 bpm |
| 13. Strappo Borzano | 0,739 km, 8,5%, 2'32'', 17,5 km/h, 73 cad, 294 watt, 152 bpm |
| 15. Monte 3 Croci   | 1,907 km, 9,5%, 7'15'', 15,8 km/h, 74 cad, 282 watt, 161 bpm |



|           |                 |          |            |                   |               |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|-------------------|---------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 05/10/2011 | Frequenza cardiac | 127 / 221     |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 8.43.37    | Velocità          | — 27,5 / 62,5 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3.12.42.0  | Cadenza           | — 80 / 116    |  |  |
|           |                 | Distanza | 88.2 km    | Potenza           | — 179 / 1629  |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita            | 1100 (-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'appassionato.

Sabato 8 ottobre 2011

Km: 156 km Granfondo Italia - Carpi

Dislivello: 1.780 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Granfondo Italia - Carpi

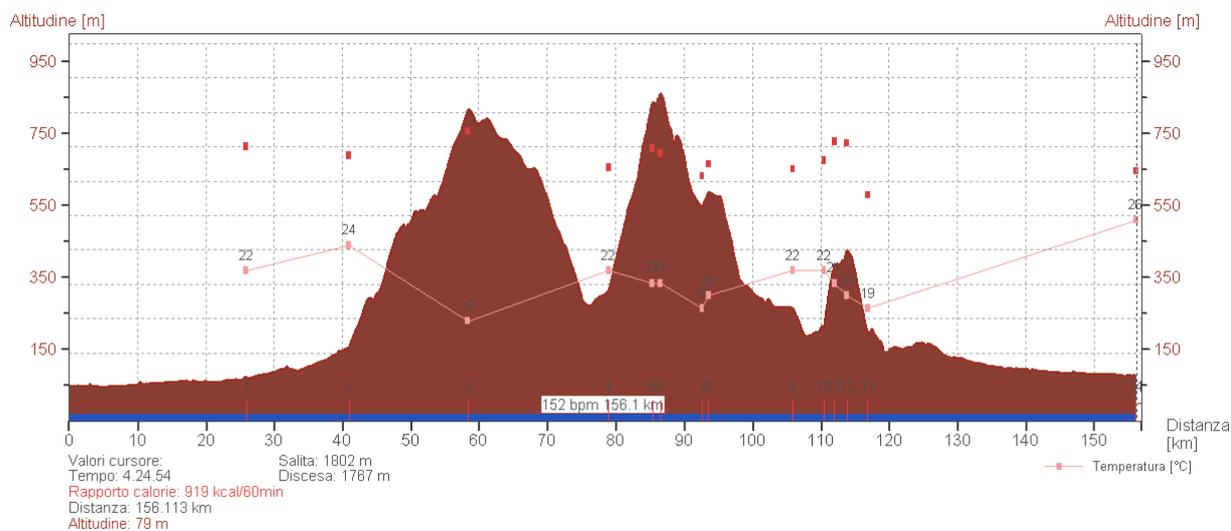
Cad media: 86 Potenza media: 229

Temperatura: 19 min 26 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |                      |   |
|-----|----------------------|---|
| 3.  | Serramazzone         | 17,401 km 3,8%, 38'23'', 27,2 km/h, 87 cad, 248 watt, 163 bpm |
| 5.  | Debbia Costa Alta    | 6,411 km, 8,1%, 23'46'', 16,2 km/h, 78 cad, 243 watt, 160 bpm |
| 6.  | Costa Alta P.so Falò | 1,213 km, 2,1%, 2'49'', 25,8 km/h, 85 cad, 199 watt, 152 bpm  |
| 11. | Canicchio            | 1,554 km, 11,4%, 7'28'', 12,5 km/h, 67 cad, 258 watt, 161 bpm |
| 12. | Monte 3 Croci        | 1,826 km, 2,1%, 4'00'', 27,3 km/h, 84 cad, 224 watt, 161 bpm  |



|           |                 |          |            |                    |               |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|--------------------|---------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 08/10/2011 | Frequenza cardiaca | 152 / 213     |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 11.42.24   | Velocità           | — 35,4 / 68,2 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 4.24.55.7  | Cadenza            | — 86 / 122    |  |  |
|           |                 | Distanza | 156.1 km   | Potenza            | — 229 / 838   |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita             | 1780          |  |  |

## 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 9 ottobre 2011**

Km: 83 km

Dislivello: 950 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: uscita tranquilla

Cad media: 78 Potenza media: 163

Temperatura: 13 min 19 max

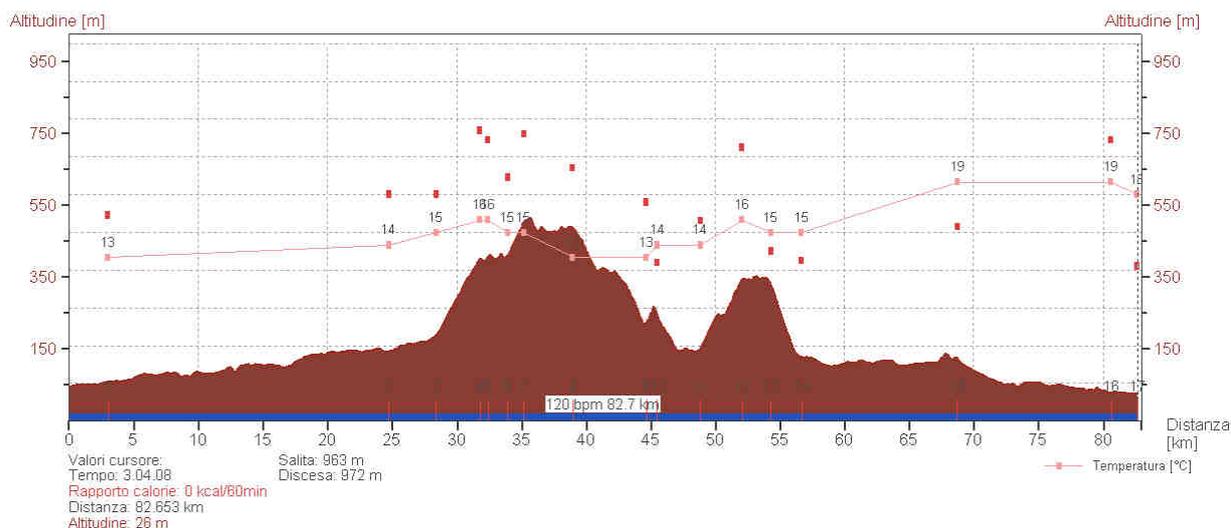
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

4. Rossena 3,389 km, 6,3%, 10'52'', 18,7 km/h, 81 cad, 244 watt, 152 bpm

7. Canossa 1,229 km, 7,6%, 4'26'', 16,6 km/h, 79 cad, 233 watt, 149 bpm

12. Mad. Battaglia 3,218 km, 6,0%, 11'30'', 16,8 km/h, 73 cad, 209 watt, 136 bpm



|           |                 |          |            |                    |             |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|--------------------|-------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 09/10/2011 | Frequenza cardiaca | 120 / 190   |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 8.59.06    | Velocità           | 26,9 / 58,1 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3.04.08.6  | Cadenza            | 78 / 109    |  |  |
|           |                 | Distanza | 82.7 km    | Potenza            | 163 / 1826  |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita             | 950 (-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.

Martedì 11 ottobre 2011

Km: 85 km

Dislivello: 1.150 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3

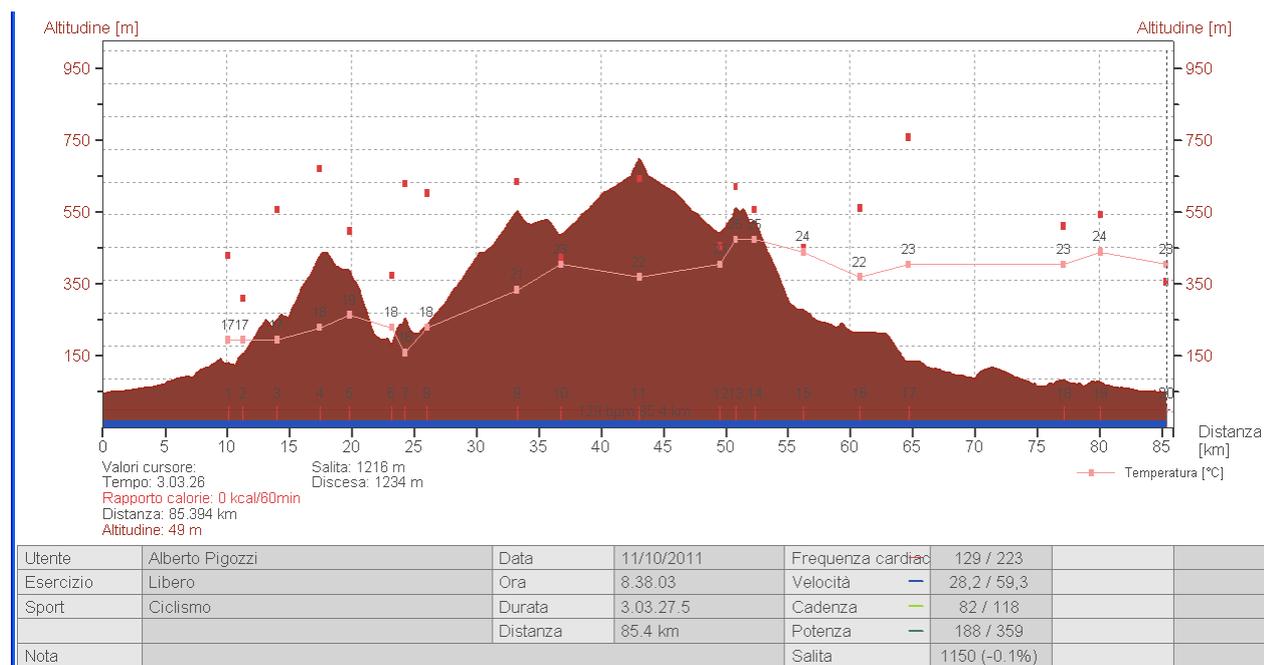
Cad media: 82 Potenza media: 188

Temperatura: 10 min 22 max

Note: riprese le uscite col muletto (Caad 9)

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. 2,732 km 3,5%, 7'39'', 21,6 km/h, 89 cad, 239 watt, 127 bpm
4. 3,438 km 5,1%, 10'10'', 20,3 km/h, 85 cad, 235 watt, 153 bpm
9. 7,236 km, 4,4%, 19'47'', 21,9 km/h, 85 cad, 221 watt, 148 bpm
11. 6,286 km, 3,3%, 16'35'', 22,7 km/h, 81 cad, 195 watt, 136 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 13 ottobre 2011

Km: 82 km

Dislivello: 1.220 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3

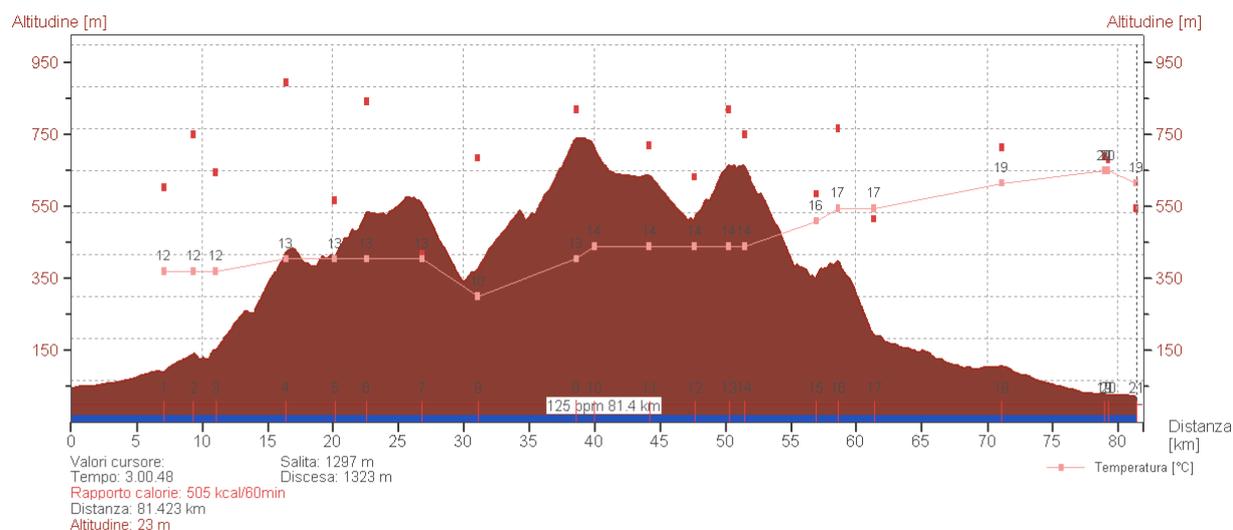
Cad media: 81 Potenza media: 189

Temperatura: 12 min 20 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

|                 |   |
|-----------------|---|
| 4. Cavazzone    | 5,365 km 5,0%, 15'15'', 21,1 km/h, 82 cad, 252 watt, 153 bpm  |
| 6. Fontana SGQ  | 2,432 km 5,1%, 7'38'', 19,1 km/h, 81 cad, 219 watt, 140 bpm   |
| 9. Bocco Marola | 7,542 km, 4,8%, 23'40'', 19,1 km/h, 81 cad, 220 watt, 145 bpm |
| 13. La Stella   | 2,627 km, 5,6%, 8'42'', 18,1 km/h, 79 cad, 204 watt, 141 bpm  |



|           |                 |          |            |                   |               |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|-------------------|---------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 13/10/2011 | Frequenza cardiac | 125 / 167     |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 6.51.03    | Velocità          | — 27,1 / 56,3 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3.00.48.8  | Cadenza           | — 81 / 113    |  |  |
|           |                 | Distanza | 81.4 km    | Potenza           | — 189 / 788   |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita            | 1220 (-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.

Sabato 15 ottobre 2011

Km: 96 km

Dislivello: 1.745 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: uscita Z3

Cad media: 80 Potenza media: 195

Temperatura: 7 min 14 max

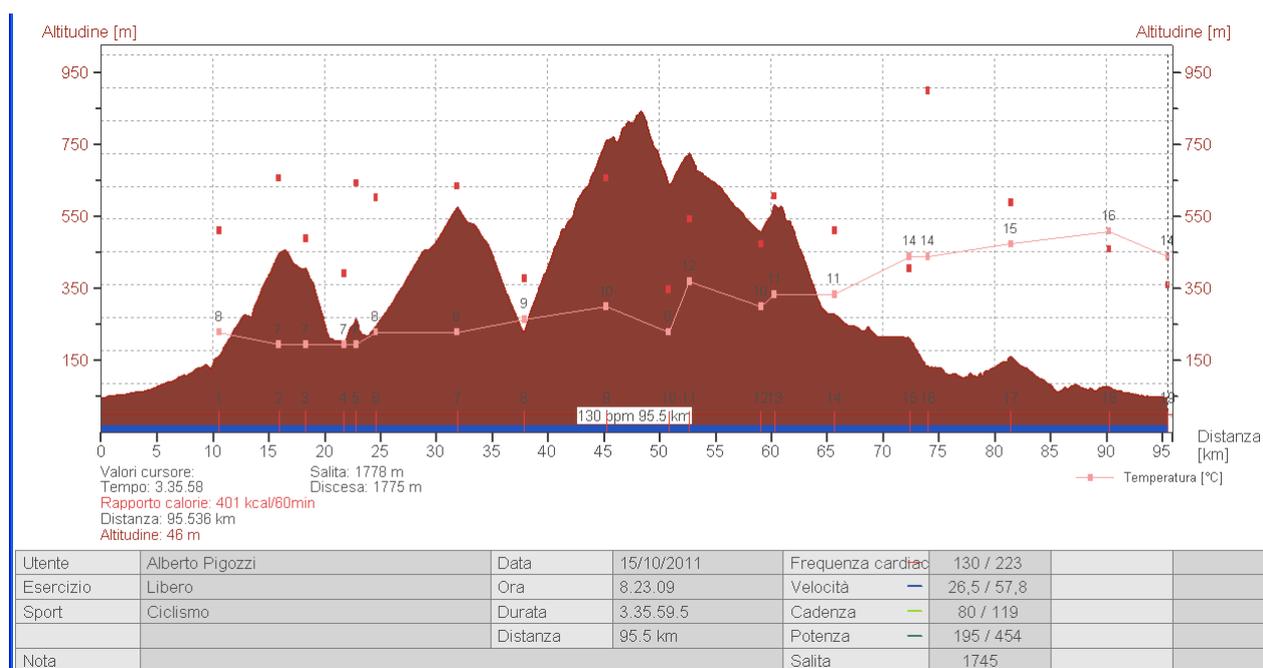
Note: vento freddo da est.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3. Cavazzone 5,377 km, 5,3%, 16'02'', 20,1 km/h, 84 cad, 238 watt, 150 bpm

7. Baiso 7,277 km, 4,6%, 20'09'', 21,7 km/h, 87 cad, 230 watt, 151 bpm

9. Costa Alta 7,320 km, 7,2%, 25'55'', 16,9 km/h, 76 cad, 238 watt, 146 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.

Domenica 16 ottobre 2011

Km: 97 km

Dislivello: 1.830 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 10'

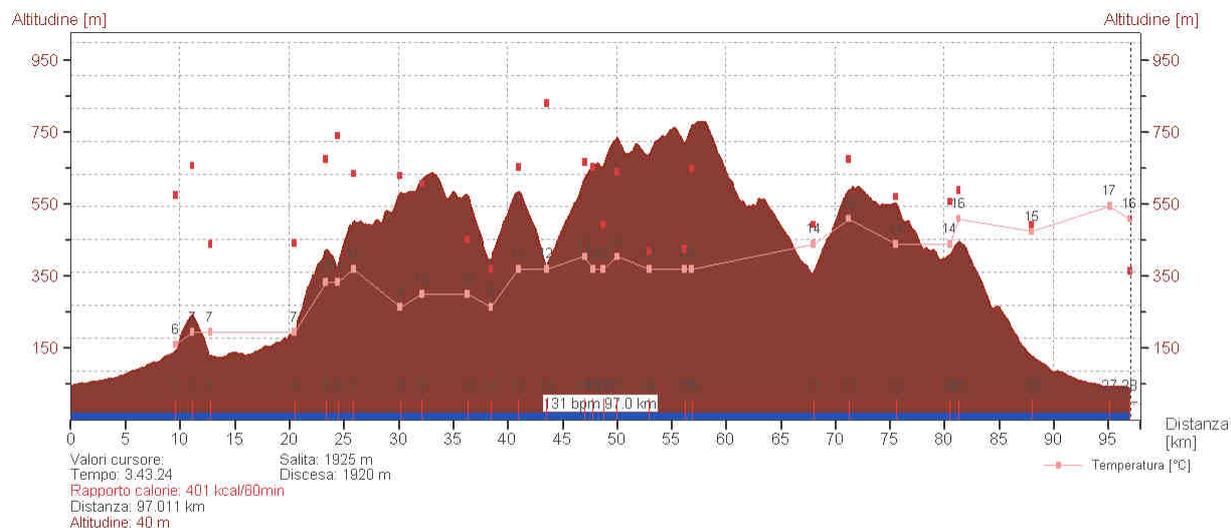
Cad media: 78 Potenza media: 199

Temperatura: 6 min 17 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

|                    |   |
|--------------------|---|
| 2. Albinea davanti | 1,559 km, 6,4%, 4'38'', 20,2 km/h, 76 cad, 285 watt, 153 bpm  |
| 5. Bedogno         | 2,859 km, 8,3%, 10'30'', 16,3 km/h, 72 cad, 268 watt, 156 bpm |
| 7.                 | 1,450 km, 8,2%, 5'21'', 16,2 km/h, 71 cad, 262 watt, 150 bpm  |
| 12. Ariolo Trinità | 2,523 km, 7,5%, 8'44'', 17,3 km/h, 76 cad, 256 watt, 154 bpm  |
| 14. + 15. Gombio   | 4,229 km, 6,9%, 11'34'', 18,3 km/h, 77 cad, 256 watt, 155 bpm |
| 17. Gombio ultimo  | 1,264 km, 6,8%, 4'04'', 18,6 km/h, 79 cad, 248 watt, 151 bpm  |
| 22. Cà Mazzoni     | 3,203 km, 7,1%, 10'46'', 17,8 km/h, 75 cad, 261 watt, 155 bpm |



|           |                 |          |            |                    |             |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|--------------------|-------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 16/10/2011 | Frequenza cardiaca | 131 / 224   |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 8.16.04    | Velocità           | 26,1 / 55,1 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3.43.24.9  | Cadenza            | 78 / 107    |  |  |
|           |                 | Distanza | 97.0 km    | Potenza            | 199 / 412   |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita             | 1830        |  |  |

## 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.

Sabato 22 ottobre 2011

Km: 86 + 10 km

Dislivello: 1.830 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3

Cad media: 80 Potenza media: 199

Temperatura: 6 min 16 max

Note:

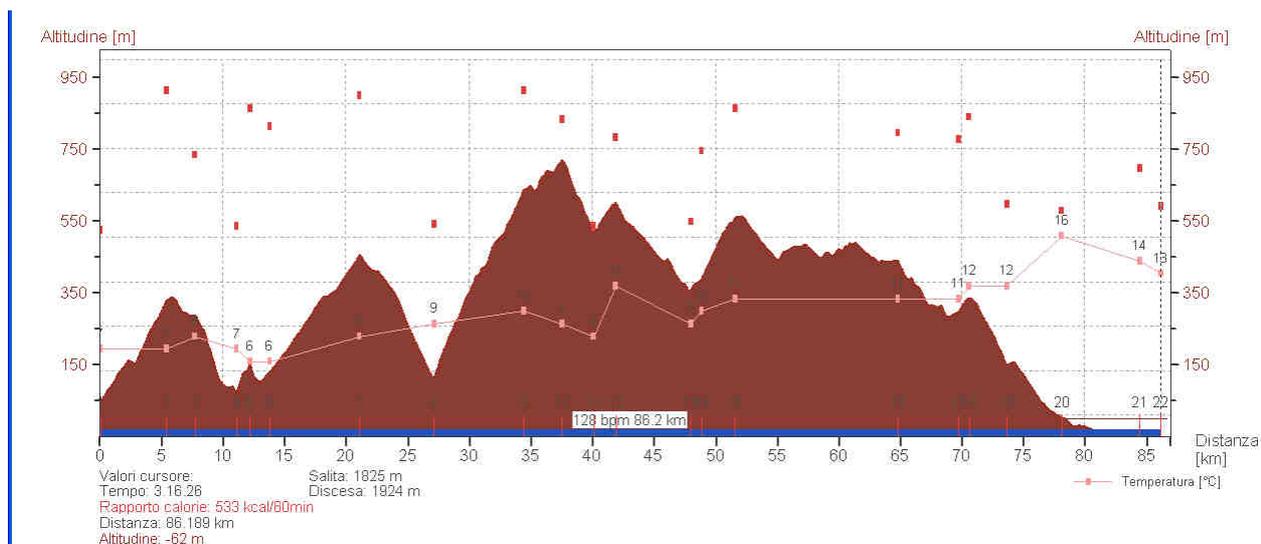
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Cavazzone 5,376 km, 5,2%, 16'19'', 19,8 km/h, 82 cad, 244 watt, 149 bpm

7. Baiso 7,278 km, 4,5%, 20'34'', 21,2 km/h, 84 cad, 232 watt, 149 bpm

9. Costa Alta 7,275 km, 7,1%, 26'42'', 16,3 km/h, 76 cad, 242 watt, 148 bpm

15. Pantano 2,723 km, 6,3%, 8'49'', 18,5 km/h, 77 cad, 240 watt, 144 bpm



|           |                 |          |            |                    |              |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|--------------------|--------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 22/10/2011 | Frequenza cardiaca | 128 / 159    |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 8:47:54    | Velocità           | 26,3 / 55,4  |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3:16:27,6  | Cadenza            | 80 / 113     |  |  |
|           |                 | Distanza | 86,2 km    | Potenza            | 209 / 839    |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita             | 1740 (-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'appassionato.

**Domenica 23 ottobre 2011**

Km: 99 km

Dislivello: 1.705 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 10'

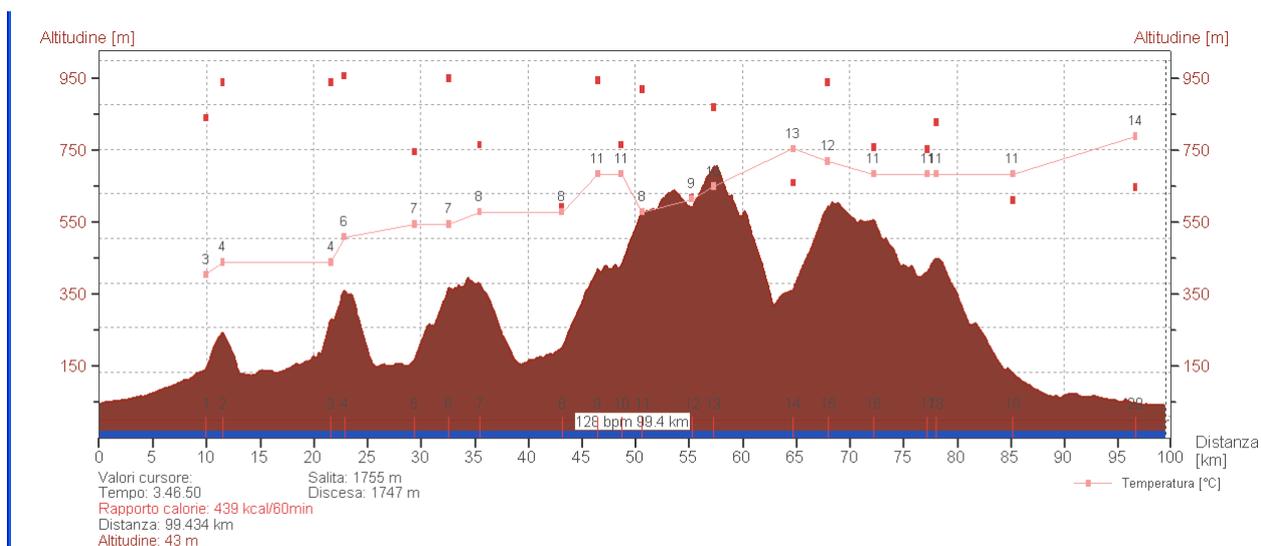
Cad media: 80 Potenza media: 192

Temperatura: 3 min 14 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

|                      |   |
|----------------------|---|
| 2. Albinea           | 1,558 km, 6,5%, 4'54'', 19,1 km/h, 77 cad, 270 watt, 156 bpm  |
| 4. Salvarano         | n.d.  |
| 6. Madonna Battaglia | 3,223 km, 6,1%, 10'09'', 19,0 km/h, 76 cad, 258 watt, 155 bpm |
| 9. Rossena           | 3,385 km, 6,4%, 10'21'', 19,6 km/h, 79 cad, 259 watt, 155 bpm |
| 11. Cerred. Coppi    | 1,954 km, 7,7%, 6'54'', 17,0 km/h, 78 cad, 245 watt, 153 bpm  |
| 15. Cà Mazzoni       | 3,237 km, 7,0%, 10'49'', 17,9 km/h, 77 cad, 250 watt, 155 bpm |



|           |                 |          |            |                    |               |  |  |
|-----------|-----------------|----------|------------|--------------------|---------------|--|--|
| Utente    | Alberto Pigozzi | Data     | 23/10/2011 | Frequenza cardiaca | 128 / 163     |  |  |
| Esercizio | Libero          | Ora      | 8:10.33    | Velocità           | — 26,3 / 59,5 |  |  |
| Sport     | Ciclismo        | Durata   | 3.46.50.0  | Cadenza            | — 80 / 108    |  |  |
|           |                 | Distanza | 99,4 km    | Potenza            | — 192 / 1012  |  |  |
| Nota      |                 |          |            | Salita             | 1705          |  |  |

## 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 27 ottobre 2011

Km: 73 km

Dislivello: 1.135 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3

Cad media: 82 Potenza media: 179

Temperatura: 8 min 9 max

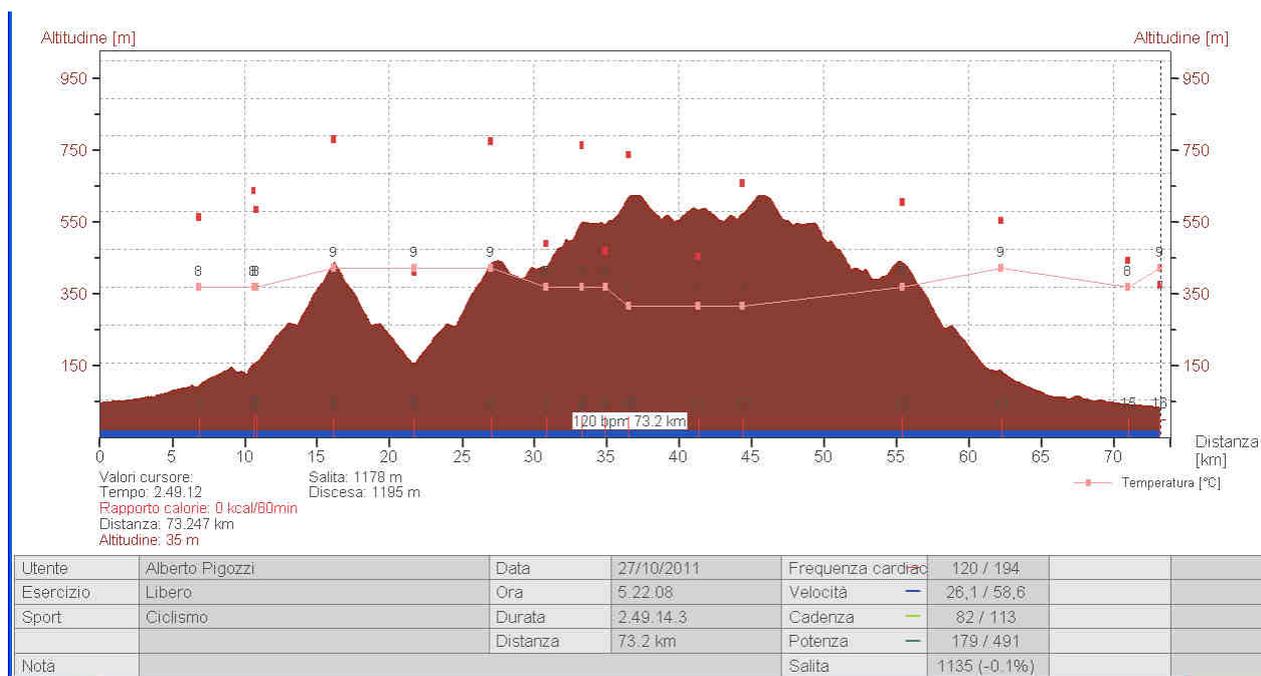
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

4. Cavazzone 5,329 km, 5,2%, 16'06'', 19,9 km/h, 85 cad, 245 watt, 150 bpm

6. Cavazzone 5,306 km, 5,2%, 16'03'', 19,9 km/h, 85 cad, 242 watt, 150 bpm

8. Fontana SGQ 2,451 km, 5,3%, 7'48'', 18,8 km/h, 83 cad, 223 watt, 143 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 29 ottobre 2011

Km: 86 km

Dislivello: 1.605 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: Z3

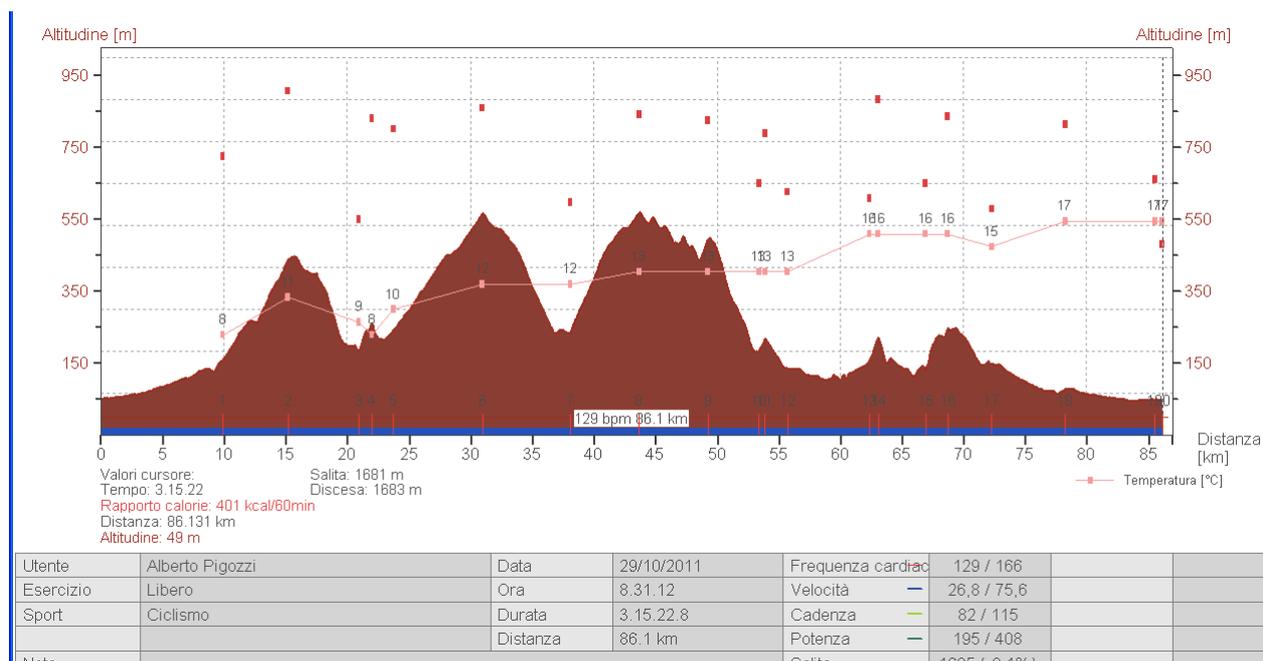
Cad media: 82 Potenza media: 195

Temperatura: 8 min 17 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

|                     |   |
|---------------------|---|
| 4. Cavazzone        | 5,316 km, 5,2%, 15'10'', 21,0 km/h, 86 cad, 247 watt, 154 bpm |
| 6. Baiso            | 7,259 km, 4,5%, 19'23'', 22,5 km/h, 89 cad, 226 watt, 152 bpm |
| 8. Roteglia Baiso   | 5,576 km, 6,0%, 17'41'', 18,9 km/h, 83 cad, 229 watt, 150 bpm |
| 14. Strappo Borzano | 0,735 km, 8,7%, 2'42'', 16,3 km/h, 73 cad, 268 watt, 151 bpm  |
| 16. Russia          | 1,809 km, 6,3%, 6'05'', 17,8 km/h, 73 cad, 242 watt, 147 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 30 ottobre 2011**

Km: 104 km  
Dislivello: 1.730 mt circa  
Recupero: sensazione valore 1  
Tipologia: CP 10'  
Cad media: 80 Potenza media: 192  
Temperatura: 11 min 16 max  
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

|               |   |
|---------------|---|
| 2. Albinea    | 1,555 km, 6,4%, 4'35'', 20,3 km/h, 77 cad, 275 watt, 158 bpm  |
| 4. Pecorile   | 2,529 km, 8,2%, 8'51'', 17,1 km/h, 78 cad, 261 watt, 156 bpm  |
| 6. La Stella  | 3,805 km, 7,7%, 13'20'', 17,1 km/h, 79 cad, 250 watt, 157 bpm |
| 8. Cà Mazzoni | 3,208 km, 7,0%, 10'37'', 18,1 km/h, 75 cad, 250 watt, 153 bpm |
| 10. Marola    | 3,675 km, 6,3%, 11'26'', 19,3 km/h, 77 cad, 249 watt, 153 bpm |
| 16. Paulli    | 1,853 km, 9,6%, 7'34'', 14,7 km/h, 69 cad, 260 watt, 150 bpm  |

