

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 30 agosto 2011

Km: 104 km

Dislivello: 1785 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: variazioni di ritmo

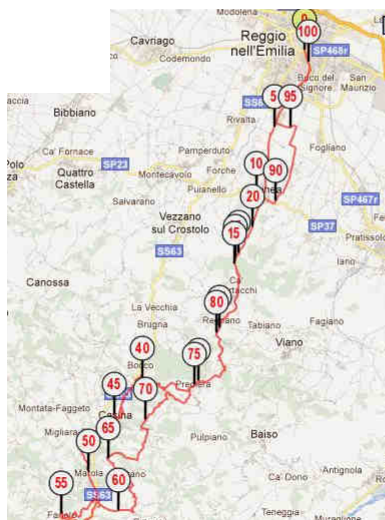
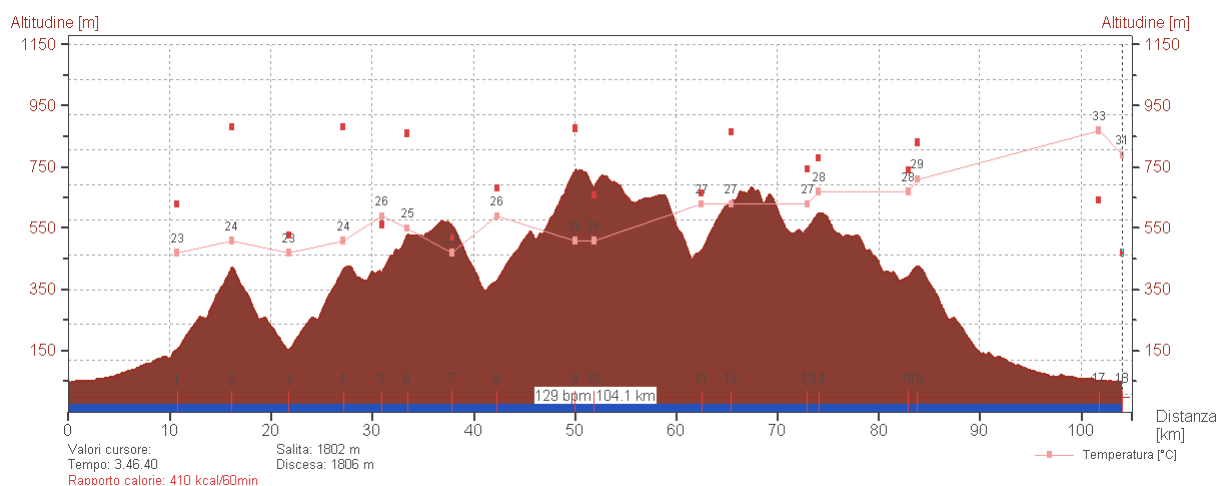
Cad media: 81 Potenza media: 204

Temperatura: 23 min 33 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,398 km, 4,9%, 14'27'', 22,4 km/h, 86 cad, 272 watt, 158 bpm
4.	5,390 km, 4,9%, 14'30'', 22,3 km/h, 85 cad, 267 watt, 157 bpm
6.	2,479 km, 5,0%, 6'54'', 21,5 km/h, 81 cad, 264 watt, 148 bpm
9.	7,698 km, 4,7%, 21'11'', 21,8 km/h, 81 cad, 256 watt, 154 bpm
12.	2,873 km, 5,6%, 8'38'', 19,9 km/h, 80 cad, 262 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 1 settembre 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1545 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5 – CP 10

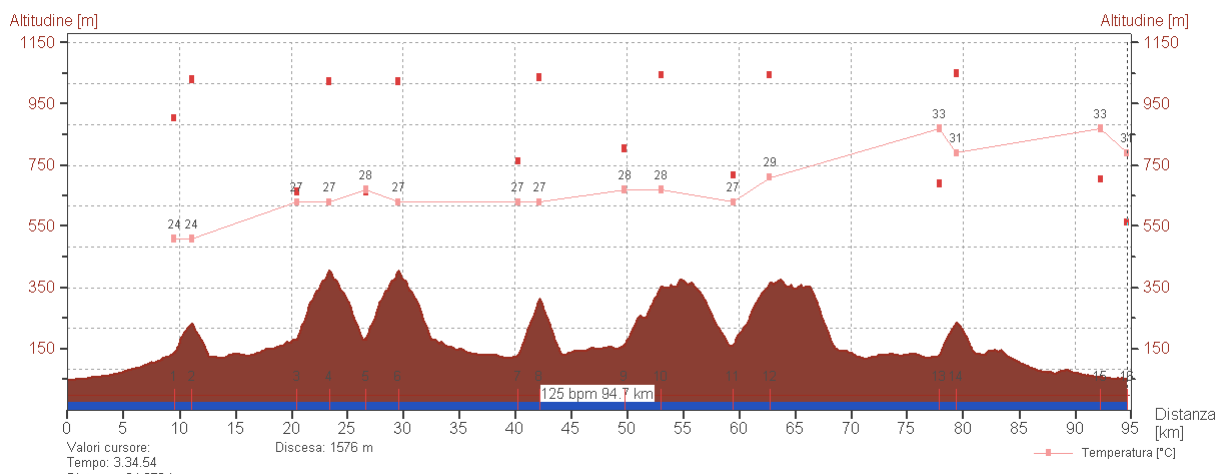
Cad media: 79 Potenza media: 195

Temperatura: 24 min 33 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,558 km, 6,1%, 4'34'', 20,4 km/h, 81 cad, 289 watt, 159 bpm
4.	2,876 km, 7,8%, 10'10'', 17,0 km/h, 75 cad, 275 watt, 154 bpm
6.	2,880 km, 5,0%, 10'19'', 16,9 km/h, 74 cad, 271 watt, 155 bpm
8.	1,958 km, 9,4%, 7'36'', 15,4 km/h, 73 cad, 285 watt, 158 bpm
10.	3,210 km, 5,8%, 9'35'', 20,1 km/h, 79 cad, 270 watt, 156 bpm
12.	3,287 km, 6,1%, 9'29'', 20,8 km/h, 81 cad, 267 watt, 156 bpm
14.	1,477 km, 7,0%, 4'35'', 20,8 km/h, 76 cad, 292 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'appassionato.

Sabato 3 settembre 2011

Km: 99 km

Dislivello: 1720 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 15' – CP 20'

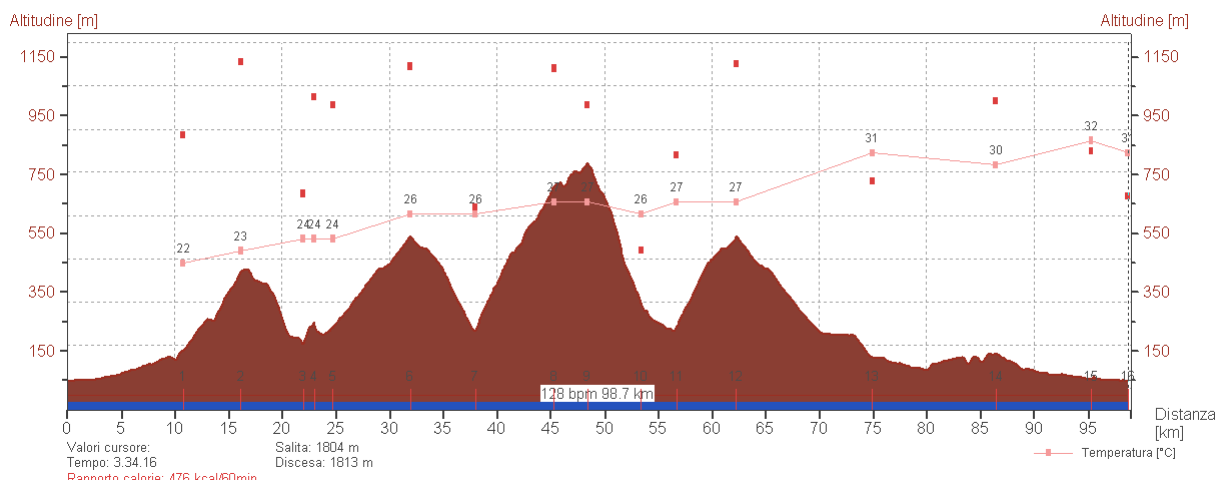
Cad media: 80 Potenza media: 208

Temperatura: 22 min 32 max

Note: molto molto umido

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,361 km, 5,0%, 15'28'', 22,2 km/h, 83 cad, 271 watt, 153 bpm
6.	7,228 km, 4,3%, 18'08'', 23,9 km/h, 84 cad, 250 watt, 153 bpm
8.	7,337 km, 6,7%, 24'14'', 18,2 km/h, 76 cad, 254 watt, 152 bpm
12.	5,606 km, 5,5%, 16'16'', 20,7 km/h, 78 cad, 263 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.

Domenica 4 settembre 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1575 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: giro senza esagerare

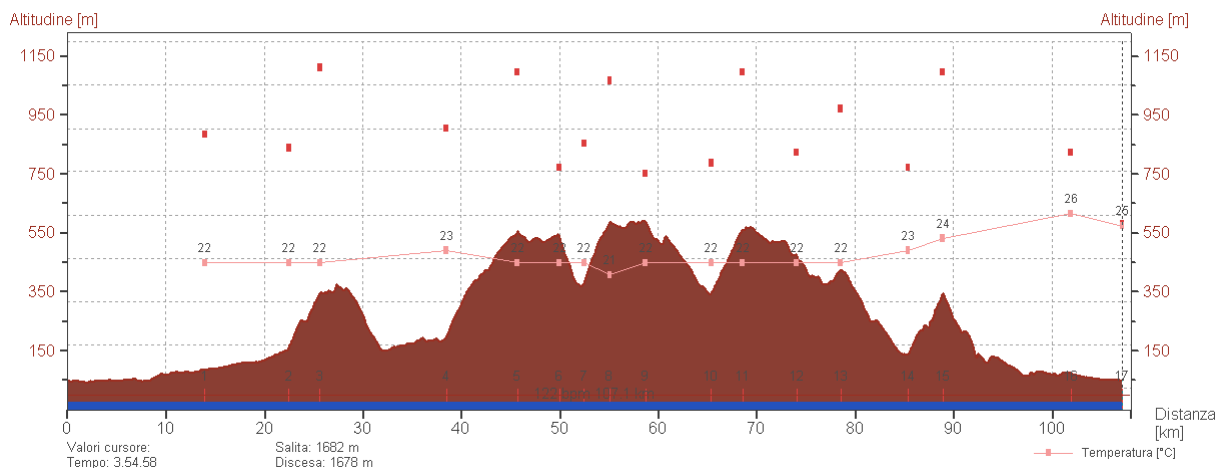
Cad media: 80 Potenza media: 191

Temperatura: 22 min 26 max

Note: Umidità al 90%, cappa incredibile.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	3,153 km, 5,9%, 9'46'', 19,4 km/h, 76 cad, 273 watt, 155 bpm
5.	7,223 km, 5,0%, 20'21'', 21,3 km/h, 80 cad, 246 watt, 151 bpm
8.	2,580 km, 7,9%, 9'58'', 15,5 km/h, 70 cad, 253 watt, 152 bpm
11.	3,151 km, 6,8%, 10'44'', 17,6 km/h, 74 cad, 251 watt, 153 bpm
15.	3,520 km, 5,9%, 11'15'', 18,7 km/h, 76 cad, 236 watt, 145 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 7 settembre 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1225 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5'

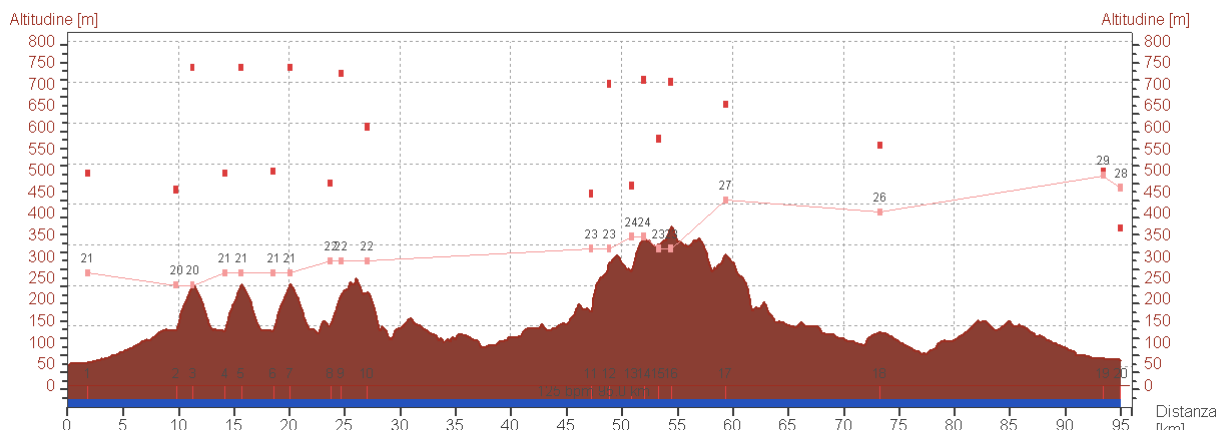
Cad media: 82 Potenza media: 189

Temperatura: 20 min 29 max

Note: chiesa Albinea e monte 3 croci da dietro.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	1,472 km, 7,1%, 4'28'', 19,7 km/h 83 cad, 303 watt, 160 bpm
5.	1,474 km, 7,1%, 4'32'', 19,5 km/h, 81 cad, 295 watt, 160 bpm
7.	1,475 km, 7,1%, 4'32'', 19,5 km/h, 79 cad, 300 watt, 167 bpm
9.	0,952 km, 6,9%, 2'47'', 20,4 km/h, 75 cad, 319 watt, 155 bpm
12.	1,606 km, 7,0%, 5'06'', 18,9 km/h, 74 cad, 277 watt, 154 bpm
14.	1,134 km, 6,7%, 3'19'', 20,5 km/h, 77 cad, 288 watt, 154 bpm
16.	1,134 km, 3,5%, 2'30'', 27,2 km/h, 83 cad, 267 watt, 149 bpm



Domenica 11 settembre 2011: GF Dolomiti Classic

Km: 138 km

Dislivello: 3530 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia:

Cad media: 81 Potenza media: 216

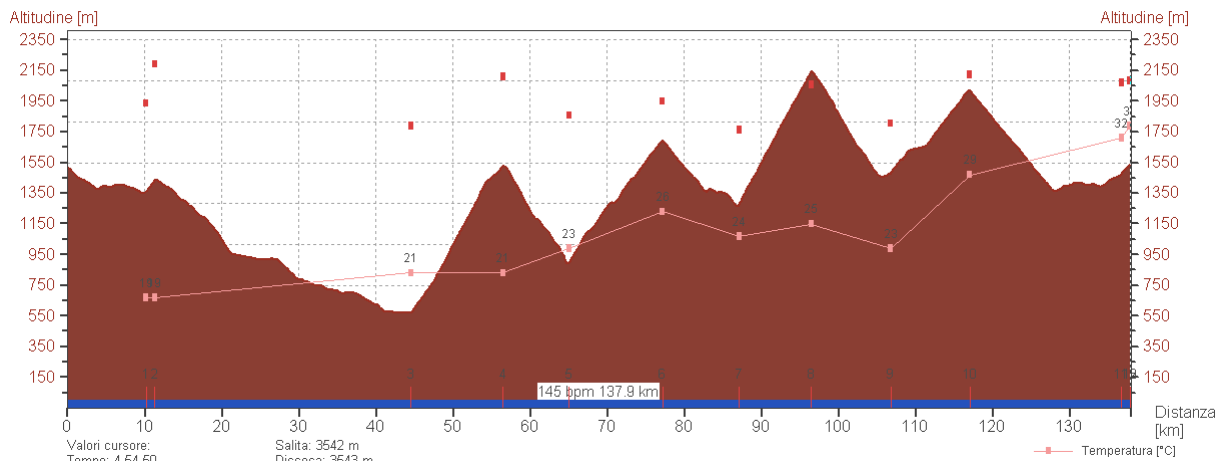
Temperatura: 19 min 33 max

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.

4. Passo Duran	11,909 km, 8,0%, 46'37'', 15,3 km/h, 79 cad, 231 watt, 158 bpm
6. Forcella Staulanza	12,144 km, 6,5%, 41'54'', 17,4 km/h, 81 cad, 216 watt, 154 bpm
8. Passo Giau	9,366 km, 9,2%, 42'05'', 13,4 km/h, 73 cad, 226 watt, 159 bpm
10. Passo Falzarego	10,234 km 5,3%, 31'23'', 19,8 km/h, 81 cad, 213 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.

Martedì 13 settembre 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1335 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: senza forzare

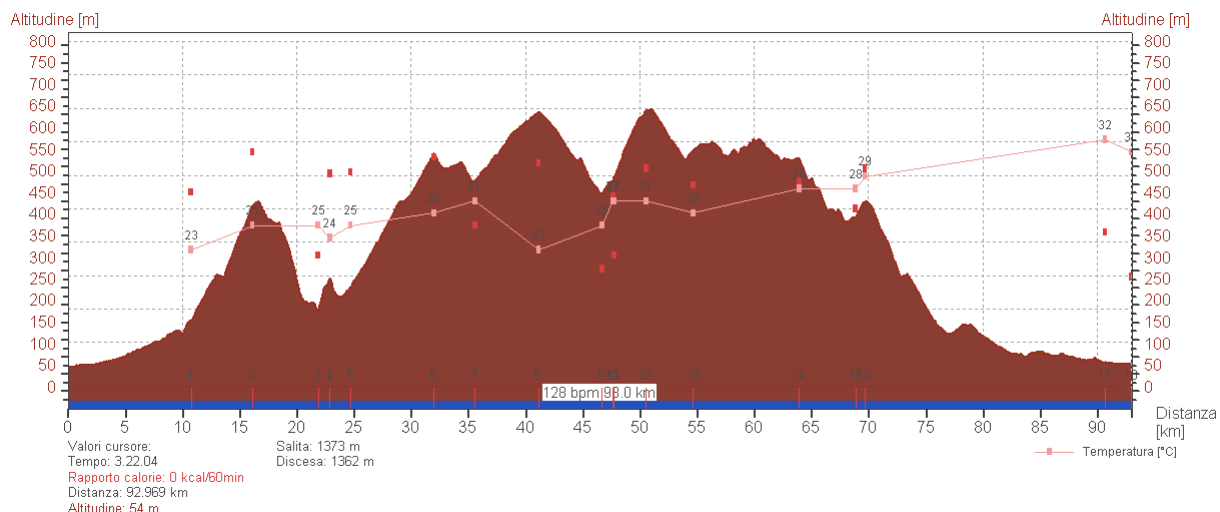
Cad media: 83 Potenza media: 177

Temperatura: 23 min 32 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,394 km, 4,9%, 15'48'', 20,5 km/h 87 cad, 226 watt, 151 bpm
6.	7,280 km, 4,2%, 20'03'', 21,8 km/h, 86 cad, 213 watt, 147 bpm
8.	5,596 km, 2,8%, 13'24'', 25,0 km/h, 85 cad, 193 watt, 139 bpm
12.	2,759 km, 5,5%, 9'02'', 18,3 km/h, 80 cad, 210 watt, 141 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.

Giovedì 15 settembre 2011

Km: 93 km

Dislivello: 1265 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 5'

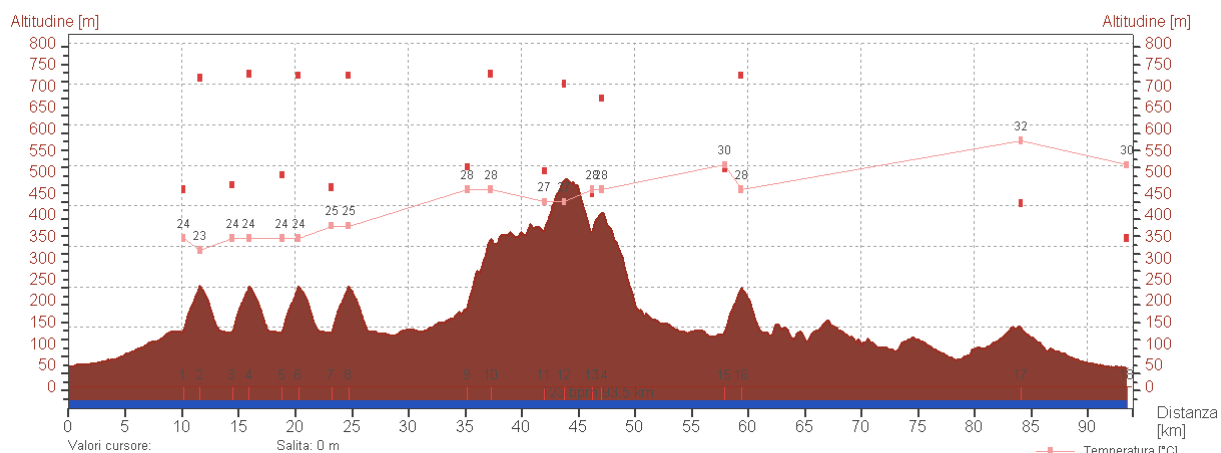
Cad media: 80 Potenza media: 183

Temperatura: 23 min 32 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,467 km, 7,0%, 4'33'', 19,3 km/h, 79 cad, 294 watt, 156 bpm
4.	1,455 km, 7,0%, 4'31'', 19,3 km/h, 79 cad, 298 watt, 157 bpm
6.	1,465 km, 7,0%, 4'34'', 19,2 km/h, 80 cad, 294 watt, 159 bpm
8.	1,476 km, 7,0%, 4'36'', 19,2 km/h, 80 cad, 289 watt, 157 bpm
10.	2,044 km, 7,9%, 7'04'', 17,3 km/h, 72 cad, 281 watt, 155 bpm
12.	1,762 km, 6,6%, 5'22'', 19,7 km/h, 80 cad, 273 watt, 154 bpm
16.	1,465 km, 7,1%, 4'32'', 19,3 km/h, 79 cad, 292 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.

Domenica 18 settembre 2011: Ravorando Bologna

Km: 179 km

Dislivello: 2.770 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia:

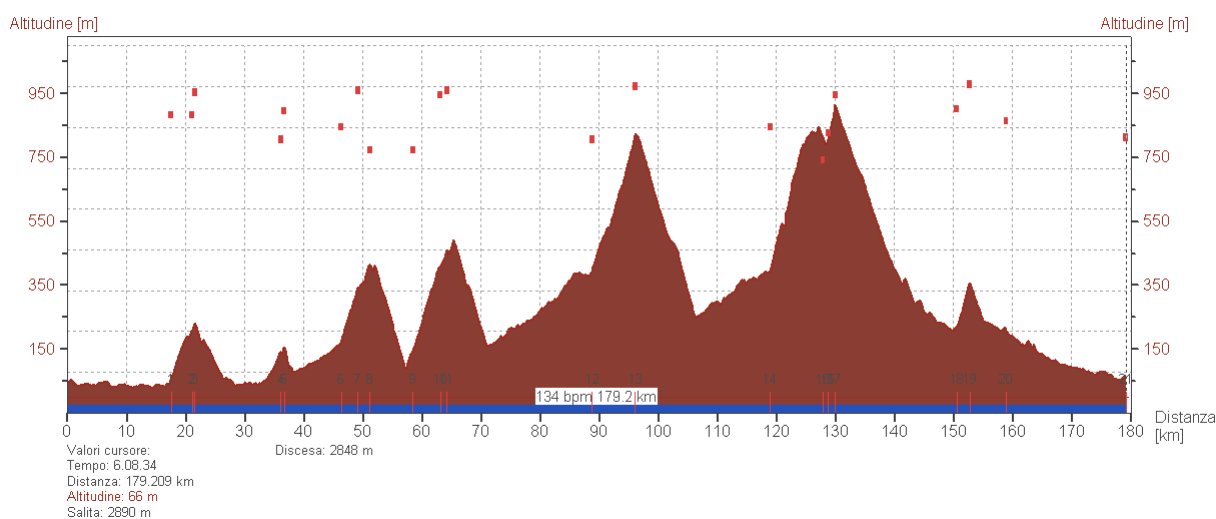
Cad media: 84 Potenza media: 203

Temperatura: 19 min 28 max

Note: maltempo all'Avesani di Verona per cui optato per un giro lungo andato a Bologna ad una randonnee

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2+3.	4,033 km, 4,3%, 10'38'', 22,7 km/h, 86 cad, 259 watt, 154 bpm
7.	2,818 km, 6,2%, 9'18'', 18,2 km/h, 77 cad, 271 watt, 156 bpm
10+11.	5,755 km, 5,6%, 17'07'', 20,2 km/h, 81 cad, 247 watt, 153 bpm
13.	7,306 km, 5,9%, 23'03'', 19,1 km/h, 80 cad, 242 watt, 156 bpm
15.	8,920 km, 4,8%, 26'44'', 21,4 km/h, 80 cad, 242 watt, 153 bpm
17.	1,248 km, 9,1%, 4'47'', 15,6 km/h, 74 cad, 244 watt, 153 bpm
19.	2,156 km, 6,4%, 6'42'', 19,3 km/h, 79 cad, 260 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'passionato.

Martedì 20 settembre 2011

Km: 95 km

Dislivello: 1.575 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 10'

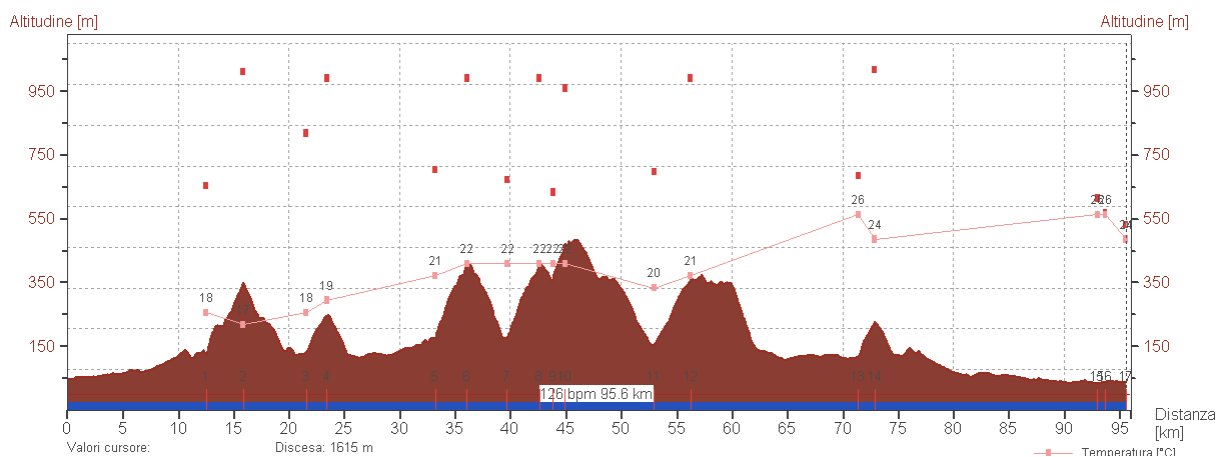
Cad media: 80 Potenza media: 192

Temperatura: 17 min 26 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	3,347 km, 6,7%, 10'27'', 19,2 km/h, 80 cad, 277 watt, 159 bpm
4.	1,864 km, 6,0%, 5'26'', 20,6 km/h, 82 cad, 279 watt, 159 bpm
6.	2,885 km, 7,9%, 10'10'', 17,0 km/h, 75 cad, 277 watt, 158 bpm
8.	2,893 km, 7,9%, 10'15'', 16,9 km/h, 75 cad, 270 watt, 157 bpm
10.	1,126 km, 9,9%, 26'44'', 14,6 km/h, 72 cad, 267 watt, 153 bpm
12.	3,261 km, 6,2%, 9'47'', 20,0 km/h, 79 cad, 260 watt, 157 bpm
14.	1,463 km, 7,2%, 4'35'', 19,1 km/h, 77 cad, 292 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'passionato.

Giovedì 22 settembre 2011

Km: 91 km

Dislivello: 1.480 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 5'

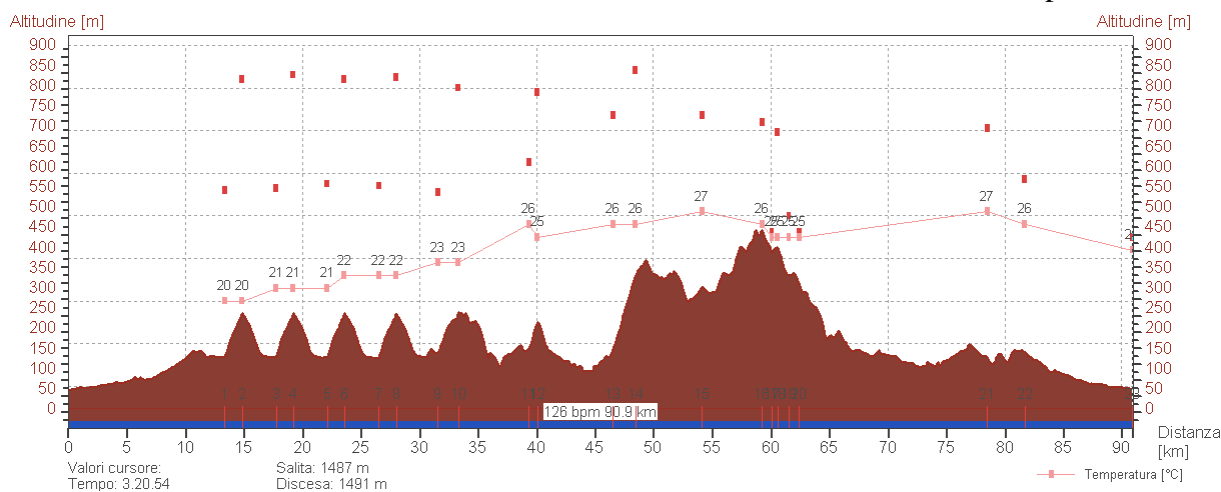
Cad media: 80 Potenza media: 191

Temperatura: 20 min 27 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,467 km, 7,1%, 4'34'', 19,3 km/h, 79 cad, 296 watt, 158 bpm
4.	1,467 km, 7,1%, 4'32'', 19,4 km/h, 81 cad, 295 watt, 159 bpm
6.	1,466 km, 7,2%, 4'33'', 19,3 km/h, 80 cad, 296 watt, 158 bpm
8.	1,478 km, 7,2%, 4'35'', 19,4 km/h, 80 cad, 291 watt, 157 bpm
10.	1,735 km, 5,6%, 4'45'', 21,9 km/h, 78 cad, 278 watt, 154 bpm
12.	0,741 km, 8,2%, 2'33'', 17,4 km/h, 74 cad, 291 watt, 151 bpm
14.	1,907 km, 9,5%, 7'17'', 15,7 km/h, 75 cad, 280 watt, 163 bpm



Domenica 25 settembre 2011

Corsa: Prato Doganaccia

Km: 78 km

Dislivello: 2.1200 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia:

Cad media: 84 Potenza media: 218

Temperatura: 18 min 23 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	Momigno – Femminamorta - Prunetta 13,594 km, 5,3%, 37'36'', 21,7 km/h, 85 cad, 243 watt, 162 bpm
12.+ 13.+14.	Cutigliano - Doganaccia 15,513 km, 5,8%, 47'46'', 19,5 km/h, 80 cad, 242 watt, 160 bpm

FORZA MASSICCI PEDALATORI

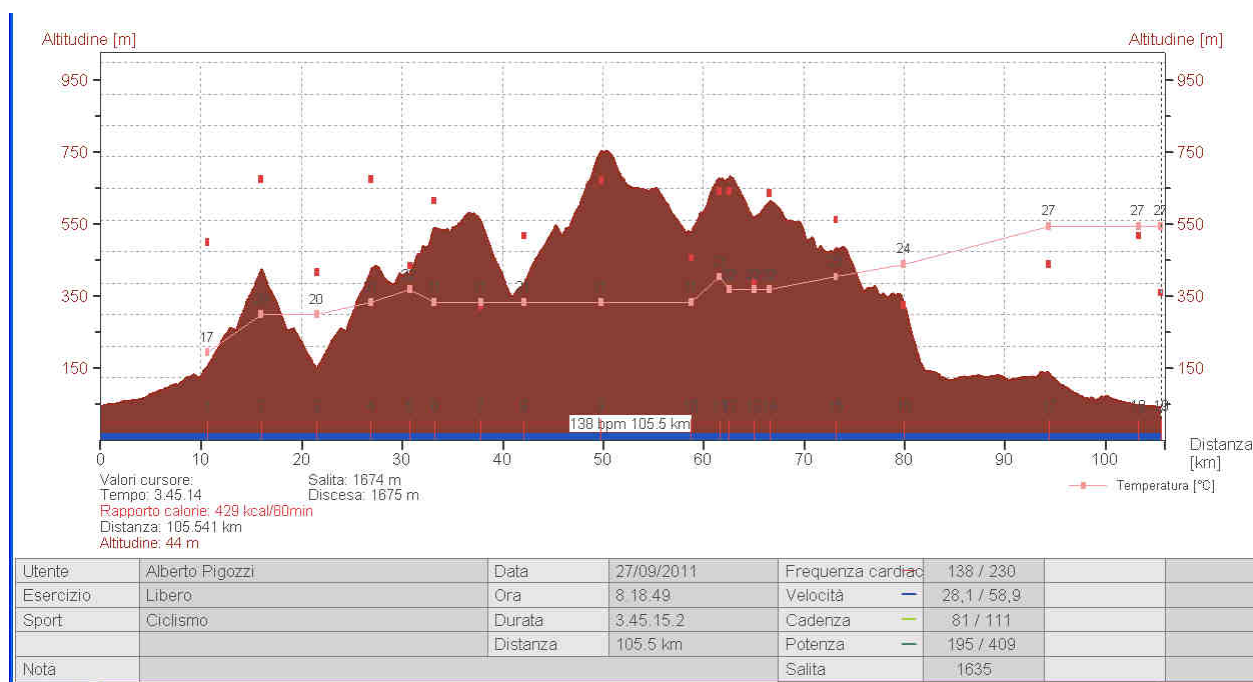
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Martedì 27 settembre 2011

Km: 105 km
Dislivello: 1.635 mt circa
Recupero: sensazione valore 1
Tipologia: variazioni ritmo
Cad media: 81 Potenza media: 195
Temperatura: 17 min 27 max
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|-----|---|
| 2. | 5,378 km, 5,0%, 14'15'', 22,6 km/h, 86 cad, 263 watt, 162 bpm |
| 4. | 5,393 km, 5,0%, 14'17'', 22,7 km/h, 85 cad, 262 watt, 161 bpm |
| 6. | 2,467 km, 5,1%, 7'09'', 20,7 km/h, 79 cad, 239 watt, 152 bpm |
| 9. | 7,642 km, 4,8%, 20'45'', 22,1 km/h, 80 cad, 257 watt, 158 bpm |
| 11. | 2,843 km, 5,2%, 7'58'', 21,4 km/h, 78 cad, 257 watt, 155 bpm |



Giovedì 29 settembre 2011

Km: 91 km
Dislivello: 1.305 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 5'
Cad media: 80 Potenza media: 184
Temperatura: 18 min 26 max
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|----|--|
| 2. | 1,451 km, 7,3%, 4'34'', 19,0 km/h, 80 cad, 300 watt, 155 bpm |
| 4. | 1,464 km, 7,3%, 4'39'', 18,9 km/h, 79 cad, 288 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.

- 6. 1,454 km, 7,3%, 4'36'', 18,9 km/h, 79 cad, 289 watt, 155 bpm
- 8. 1,465 km, 7,3%, 4'40'', 18,8 km/h, 78 cad, 285 watt, 157 bpm
- 10. 1,471 km, 7,3%, 4'39'', 18,9 km/h, 77 cad, 288 watt, 158 bpm
- 13. 1,884 km, 9,8%, 7'22'', 15,3 km/h, 73 cad, 277 watt, 158 bpm
- 19. 0,743 km, 8,5%, 2'31'', 17,6 km/h, 74 cad, 298 watt, 154 bpm

