

FORZA MASSICCI PEDALATORI

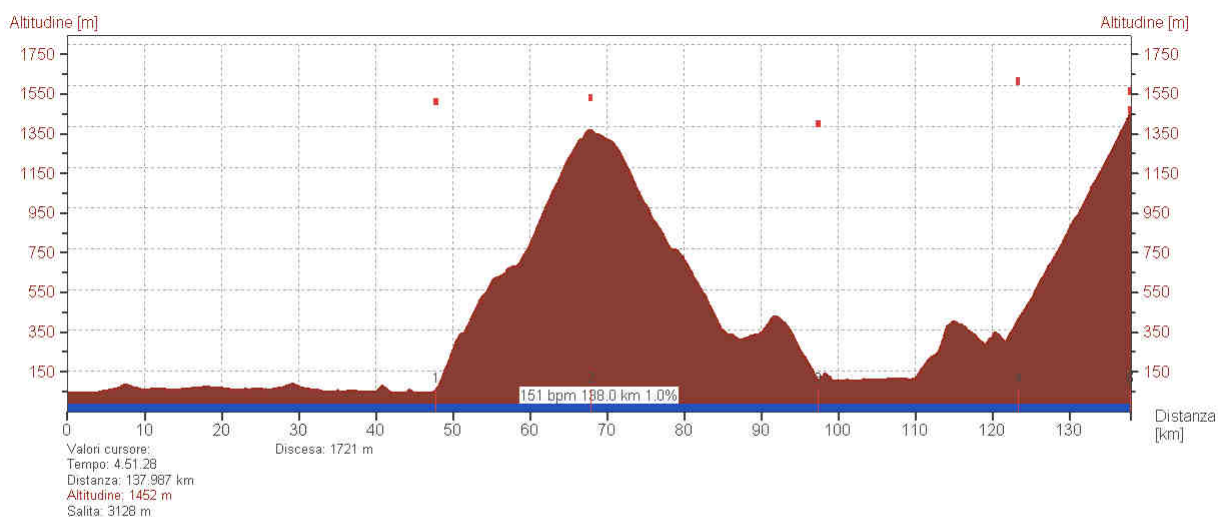
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Gran Fondo Charly Gaul 2011: analisi del percorso lungo

138 km, 3.135 metri dislivello

Percorso rinnovato nella prima parte per la Charly Gaul; rimane costante l'arrivo in salita a Vason e la prima ascesa verso Viote.

Primi 50 km pianeggianti con passaggio nella valle rotaliana a nord di Trento, poi rientro verso Aldeno e salita per Viote attraversando Garniga Terme. Discesa veloce ma non pericolosa nella valle dei laghi e poi fastidioso tratto con frequenti strappi in valle fino a raggiungere Sopramonte dove inizia la salita finale verso il traguardo di Vason.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	31/07/2011	Frequenza cardiaca	151 / 171		
Esercizio	Libero	Ora	8.35.47	Velocità	28,6 / 75,3		
Sport	Ciclismo	Durata	4.51.37.2	Cadenza	82 / 128		
		Distanza	137.9 km	Potenza	220 / 625		
Nota				Salita	3135		
				Selezione	0.00.00 - 4.51.36 (4.51.36 / 137.9 km)		

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 20,098 km, 6,5%, 1h08'24'', 17,6 km/h, 81 cad, 234 watt, 162 bpm
- 14,524 km, 7,1%, 58'52'', 14,8 km/h, 74 cad, 200 watt, 159 bpm