

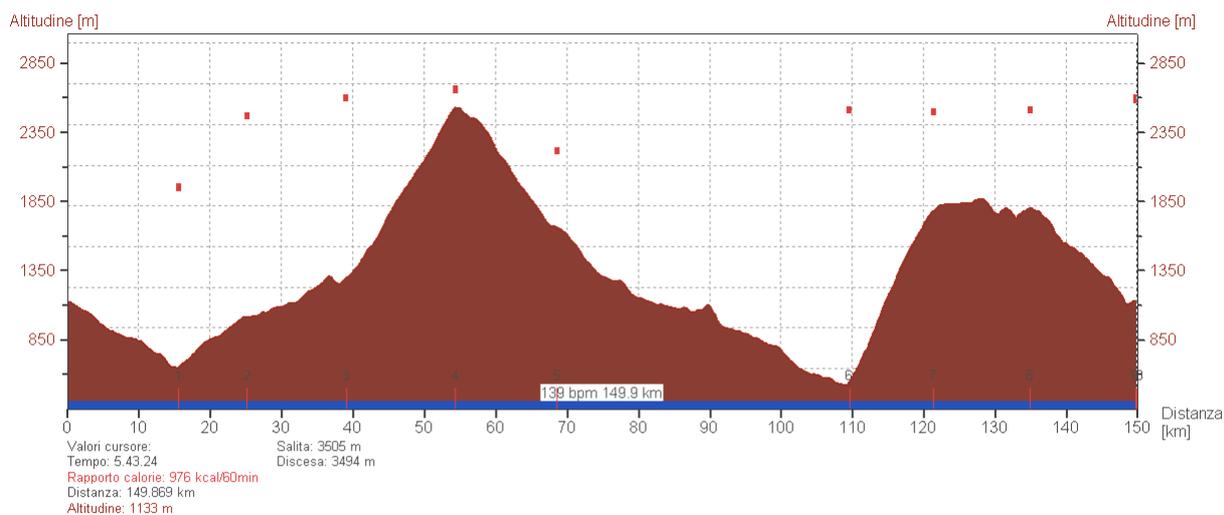
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

Gran Fondo Giordana 2011: analisi del percorso medio

Salite di prima categoria per questa manifestazione ottimamente organizzata.

Velocità controllata nei primi km fino ad Edolo, poi dopo la galleria via per affrontare le salite di passo Gavia e di passo del Mortirolo.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	26/06/2011	Frequenza cardiaca	139 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	7.23.51	Velocità	26,2 / 78,0		
Sport	Ciclismo	Durata	5.43.24.7	Cadenza	76 / 131		
		Distanza	149.9 km	Potenza	198 / 462		
Nota				Salita	3500 (-0.7%)		
				Selezione	0.00.00 - 5.43.24 (5.43.24 / 149.9 km)		

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 15,275 km, 8,1%, 1h05'42'', 13,9 km/h, 74 cad, 222 watt, 155 bpm
- 11,795 km, 10,5%, 1h06'03'', 10,8 km/h, 61 cad, 210 watt, 157 bpm