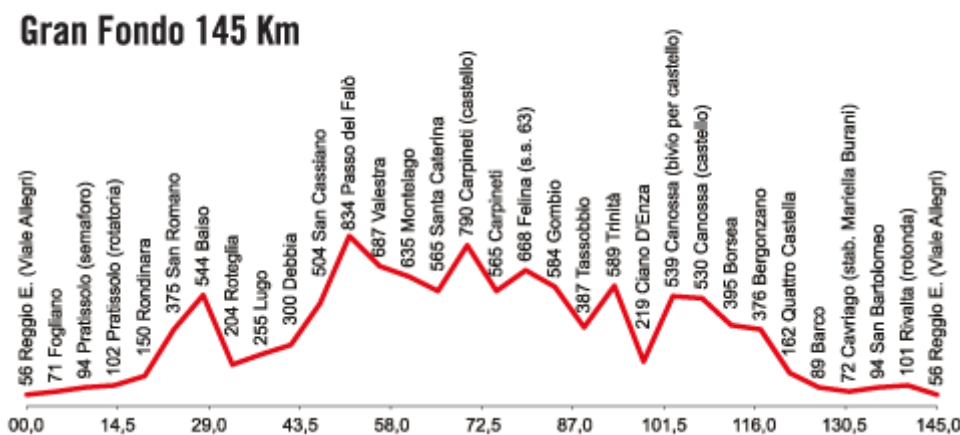


FORZA MASSICCI PEDALATORI

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 Matildica Cooperatori. 11 maggio 2008: analisi del percorso gran fondo



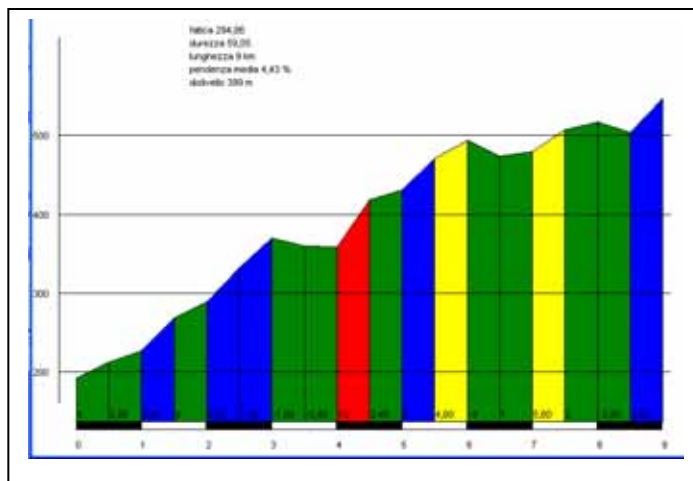
Gran Fondo con 2.300 metri di dislivello. Percorso abbastanza nervoso nella prima fase con selezione che avviene soprattutto nel corso della prima e della seconda salita. La brevità delle rimanenti salite e i numerosi chilometri vallonati prima dell'ultima salita non aiutano il ricongiungimento tra i vari gruppi che si sono formati. Inutile infine cercare di fare selezione sulla salita di trinità e su quella di Canossa visto i numerosi chilometri pianeggianti per arrivare al traguardo.

Gli ultimi 45 km tra discesa e pianura lasciano immutate le posizioni dei gruppi e livellano notevolmente le forze in campo favorendo i passisti; a mio avviso (sono di parte essendo uno scalatore puro) un finale con alcuni strappi nella zona di Albinea (i.e Chiesa di Albinea da Broletto di 1,3 km al 7,5%, prima parte del Cavazzone da sotto Albinea 3 km al 5,3% seppure discontinui) avrebbero indurito significativamente l'ultima parte del percorso e favorito qualche attacco; da Albinea rimanendo solo 10 chilometri per arrivare in centro si sarebbero potuto evitare numerosi arrivi in volata o comunque ridurre il numero dei partecipanti.

Dettaglio salite

San Romano

Prima vera asperità della giornata che segue il primo strappo della c.d. Minghetta (1,5 km al 4,5%). Salita piuttosto discontinua e con strada stretta dove è avvenuta la selezione decisiva per la gara. Purtroppo non ho rilevato il mio tempo di ascesa (ho schiacciato il timer in fondo alla discesa di Roteglia) dopo 33 minuti. A grandi linee penso di averla fatta in 23 minuti circa, sicuramente in soglia.



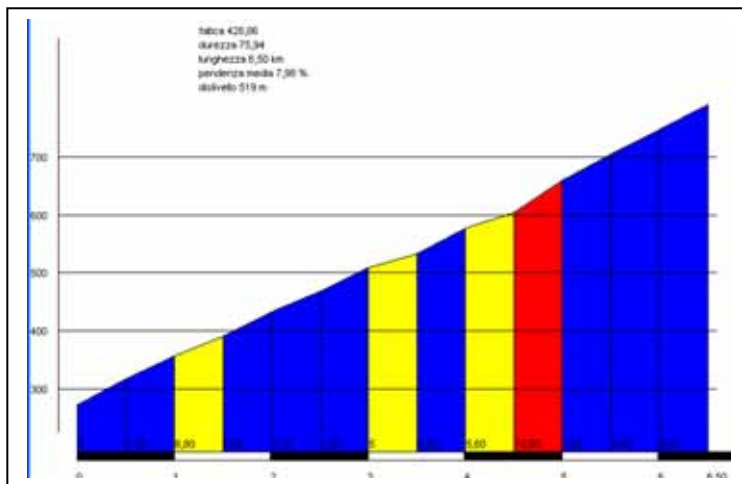
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

**Passo del Falò (Debbia – S.Cassiano – Valestra ripetitore)**

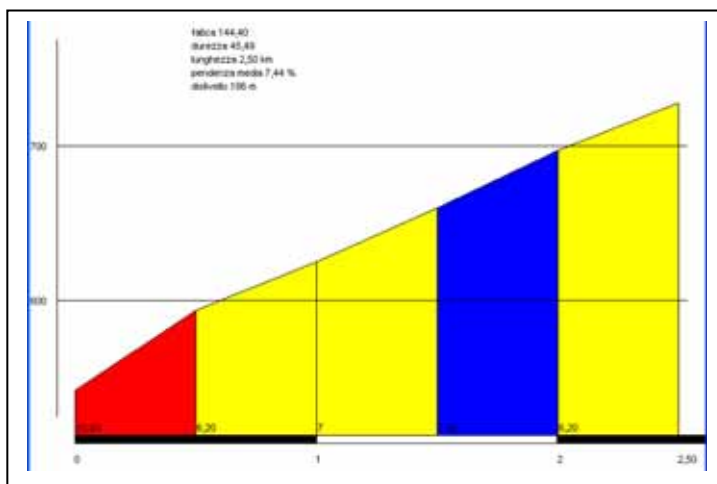
Salita regina della gran fondo 2008. I partecipanti del medio non hanno potuto assaporare questa salita. Salita regolare nei primi 4,5 chilometri poi iniziano gli strappi sopra al 10% seguiti da tratti di salita meno dura. In ogni caso le pendenze del grafico sono appiattite dalla scala (rilevazioni ogni 500 metri). Terminato il tratto di salita costante c'è un tratto di sali e scendi di circa 1,5 km per arrivare al ripetitore di Valestra.

Il mio tempo fino al ripetitore è stato di 27'48''; sono salito regolare e molto agile con 4 pulsazioni sotto la soglia.



**S. Caterina – Castello di Carpineti**

Salita con dei tratti di pendenza a doppia cifra ma piuttosto breve. Svanite le possibilità di recuperare il gruppo davanti sono salito con il gruppo che ho aspettato. Il mio tempo di ascesa è stato di 9 minuti con pulsazioni sotto i 160 bpm (ritmo veloce)



FORZA MASSICCI PEDALATORI

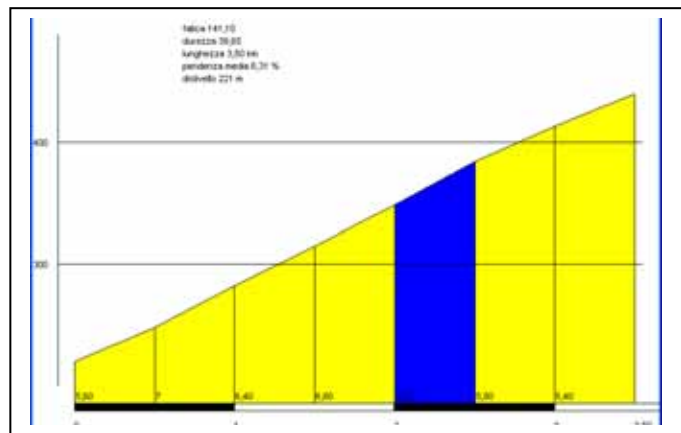
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

**Torrente Tassobbio - Trinità**

Salita di 2,6 km al 7,7% medio ma con primo km con pendenze al 12-13%.  
Tempo di scalata 9'30'' a ritmo veloce.

**Ciano Rossena – 1° tratto**

Salita molto regolare di 3,5 km affrontata senza forzare. Tempo di ascesa di 11'20'' al medio veloce.



**Ciano Rossena –2° strappo**

Ultimo strappo della gran fondo 2008.

