

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.

Open Road Matildica 2011: analisi del percorso lungo

Percorso non agonistico che viene proposto nello stesso giorno della gran fondo Matildica. 70 partecipanti per un 200 km che nella prima parte porta verso il Passo di Scalucchia, uno dei passi più alti della provincia di Reggio Emilia alle pendici dell'Alpe di Succiso.

Salite caratterizzate da pendenze non elevate. Il percorso è comunque caratterizzato da continui Salì e scendi nella parte centrale e finale in grado di creare fastidi ai meno allenati

Km: 200 km

Dislivello: 3.200 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: open road Matildica

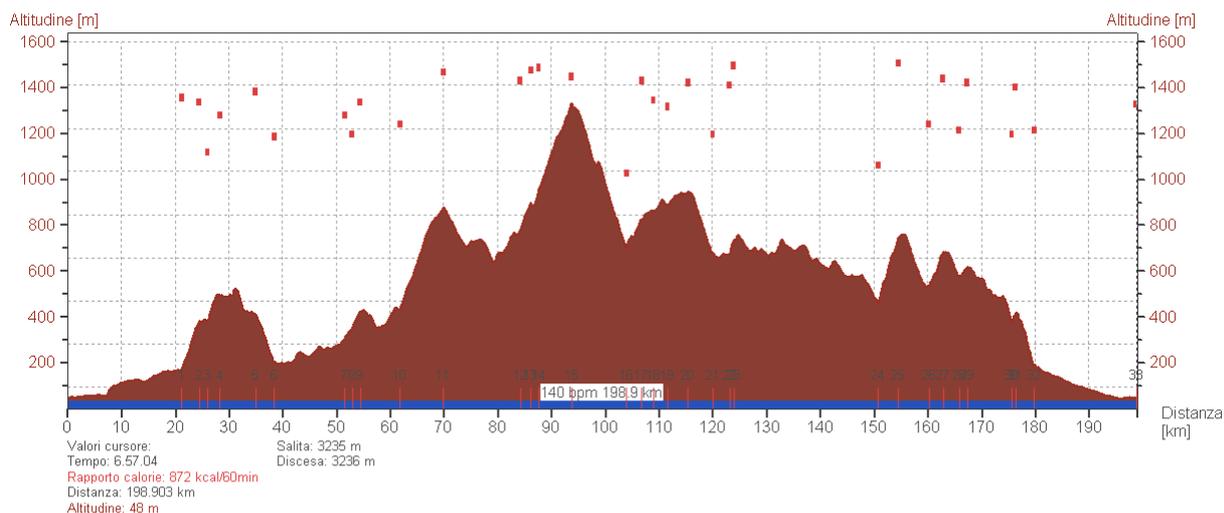
Cad media: 84

Temperatura: 19 min 32 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	3,276 km 6,3%, 12'22'', 15,9 km/h, 82 cad, 202 watt, bpm 145
11.	8,039 km 5,5%, 24'25'', 19,7 km/h, 83 cad, 229 watt, bpm 157
13.	1,941 km 6,2%, 6'35'', 17,7 km/h, 78 cad, 220 watt, bpm 156
14.	1,470 km 3,3%, 4'18'', 20,5 km/h, 78 cad, 209 watt, 149 bpm
15.	6,159 km 6,3%, 21'50'', 16,9 km/h, 77 cad, 217 watt, 154 bpm
25.	3,807 km 7,4%, 14'38'', 15,6 km/h, 78 cad, 228 watt, 157 bpm
27.	2,659 km 5,5%, 8'48'', 19,1 km/h, 80 cad, 217 watt, 151 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	29/05/2011	Frequenza cardiaca	140 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	7.00.38	Velocità	28,7 / 60,6		
Sport	Ciclismo	Durata	6.57.05.6	Cadenza	84 / 126		
		Distanza	198.9 km	Potenza	193 / 524		
Nota				Salita	3210		