WWW.ALBEPIGO.COM

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.

Aprile 2013

Tempo permettendo, il numero delle uscite su strada si incrementa. Ritmi di lavoro che iniziano a farsi più sostenuti; incremento della quota di lavori in Z5 e Z4 medio alta.

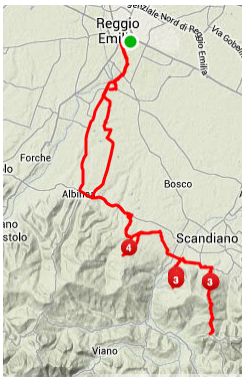
Martedì 2 aprile 2013

Rulli: variazioni di ritmo

Mercoledì 3 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
03/04/2013	mercoledì	81	1,272	2	Z3	86	182	205	171

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.4	5.0%	16'49"	19.1	86	247
Baiso, panoramica	7.3	4.4%	20'18"	21.4	88	243
Baiso, panoramica	7.3	4.4%	20'05"	21.4	84	244



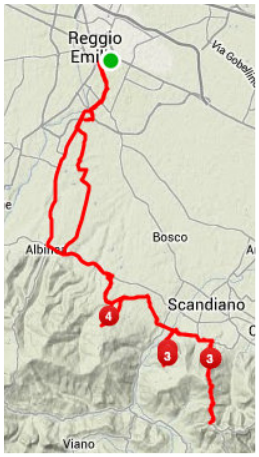
Giovedì 4 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
04/04/2013	giovedì	78	1,688	2	Z5	79	157	195	200

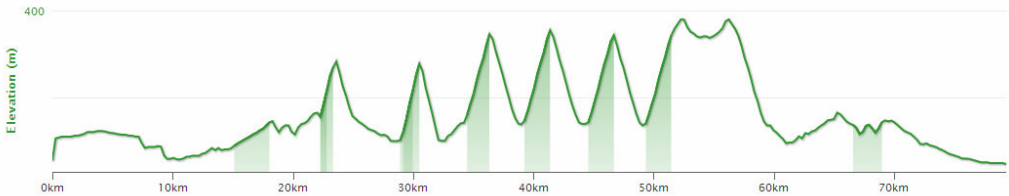
WWW.ALBEPIGO.COM

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.



Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Borzano villette lunga	1.25	10.2%	5'31"	13.7	71	284
Jano sbarra	1.43	12.1%	6'54"	12.4	71	293
3 Croci	1.85	10.4%	7'50"	14.3	78	291
3 Croci	1.85	10.4%	7'51"	14.3	74	287
3 Croci	1.85	10.4%	7'59"	14	71	284
3 Croci	1.85	10.4%	8'02"	14	73	284



Venerdì 5 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP
05/04/2013	venerdì	rulli		3	Z1-Z2	90	154	144

Sabato 6 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
06/04/2013	sabato	87	1,587	1	Z5	81	165	207	224

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Abinea davanti	1.6	6.2%	4'43"	20	82	304
Montecavolo villette	1.6	7.1%	5'22	18	79	292
Bedogno	2.8	8.3%	10'26"	16.2	76	283
Salvarano	2.1	8.0%	7'52"	15.7	73	279
Borsea	3.2	6.5%	9'57"	19.4	79	283
Borsea	3.3	6.3%	10'04"	19.6	78	283
Quattro Castella Bergonzano	1.9	10.1%	8'17"	13.9	68	277

Domenica 7 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
07/04/2013	domenica	102	1,631	scarso	Z4	80	169	187	177

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Madonna Battaglia	3.2	6.2%	10'53"	17.7	80	254
Rossena	3.4	6.3%	10'48"	18.8	79	262
Rossena 2 tratto	1.8	7.8%	6'39"	15.9	81	252
Leguigno	2.5	8.4%	9'58"	15.1	76	263
Cà Mazzoni	3.2	7.0%	11'13"	17.3	77	264

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

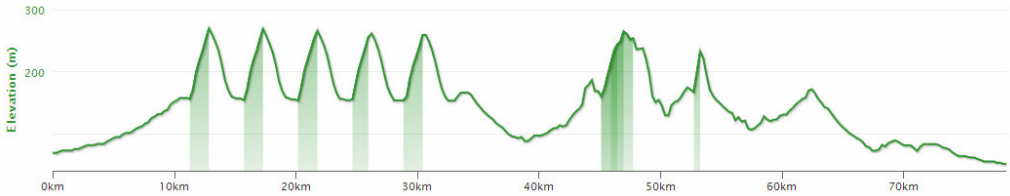
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

Lunedì 8 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
08/04/2013	lunedì	79	1,196	scarso	Z5-Z6	74	165	197	160

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'46"	17.7	74	304
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'56"	17.2	74	301
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'59"	17	75	298
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'57"	17.2	74	297
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'58"	17.2	75	294
Muro Borzano	0.5	12.6%	2'30"	12.6	65	316



Mercoledì 10 aprile 2013

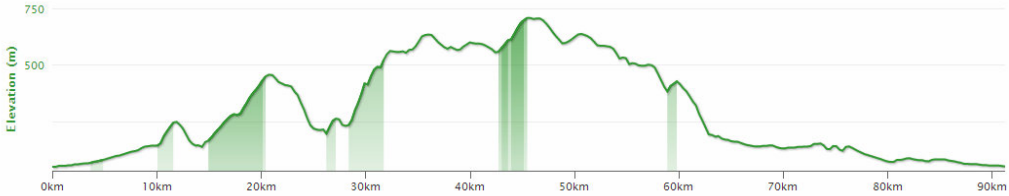
Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
10/04/2013	mercoledì	91	1,506	buono	Z4	80	162	205	190

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Albinea davanti	1.5	7.1%	4'48"	18.1	75	312
Cavazzone	5.3	5.3%	15'02"	21.3	84	279
Municipio dietro	1	7.4%	3'25"	18.2	71	307
Viano S.Pietro	3.6	9.1%	15'18"	14.2	71	275
La Stella	3.8	4.3%	9'57"	23.1	80	271



Giovedì 11 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
11/04/2013	giovedì	100	1,914	stanco	Z3 alta	84	176	219	225

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.3	5.3%	16'18"	19.6	84	246
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	19'30"	22.2	86	253
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	18'56"	23.2	85	263

Venerdì 12 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
12/04/2013	venerdì	89	551	discreto	Z1-Z2	85	149	152	96

Sabato 13 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
13/04/2013	sabato	93	1,602	buono	Z5	82	172	214	237

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
3 Croci	1.85	10.4%	7'55"	14.6	76	297
3 Croci	1.85	10.4%	7'54"	14.5	76	297
3 Croci	1.85	10.4%	7'57"	14.4	74	296
3 Croci	1.85	10.4%	7'55"	14.8	73	295
S.Romano Z5 - prima parte	2.4	7.3%	8'00"	18.4	81	301

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Domenica 14 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
14/04/2013	domenica	111	2,012	discreto	Z4	83	182	220	243

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.3	5.3%	15'35"	20.7	84	264
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	19'00	22.9	86	269
Guilgella Piola Valestra Ripeti	10.7	5.6%	33'16"	19.3	79	264
Colombaia Castello Carpineti	5.8	7.0%	19'54"	17.5	76	274

Martedì 16 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
16/04/2013	martedì	85	1,300	buono	Z5	81	165	212	184

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

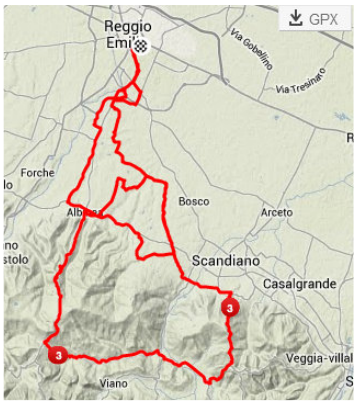
Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'44"	18.3	76	314
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'42"	18.2	79	317
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'42"	18.2	80	314
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'42"	18.2	80	315
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'45"	18.2	79	311
Montericco	1.7	5.8%	4'52"	21.3	82	304
Borzano lunga	1.2	9.8%	5'19"	13.5	66	324

Mercoledì 17 aprile 2013

Z3

Giovedì 18 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
18/04/2013	giovedì	93	1,743	discreto	Z4 alta	79	159	210	208



Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
3 Croci	1.85	10.4%	7'44"	14.9	76	303
3 Croci	1.85	10.4%	7'44"	14.9	78	301
3 Croci	1.85	10.4%	7'49"	14.7	78	299
3 Croci	1.85	10.4%	7'49"	14.7	74	298
3 Croci	1.85	10.4%	7'43"	15.0	72	299
Paulli	1.9	9.0%	7'05"	16.0	73	307

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Venerdì 19 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
19/04/2013	venerdì	79	717	scarso	Z1/Z2	81	144	160	93

Sabato 20 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
20/04/2013	sabato	63	1,047	buono	V ritm	81	173	191	142

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.3	5.3%	15'12"	20.3	82	262
Cavazzone	5.3	5.3%	15'23"	20.7	78	262
Cavazzone	5.3	5.3%	15'01"	21.3	80	273

Domenica 21 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
21/04/2013	domenica	95	1,711	scarso	Z4	81	170	210	204

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

FORZA MASSICCI PEDALATORI

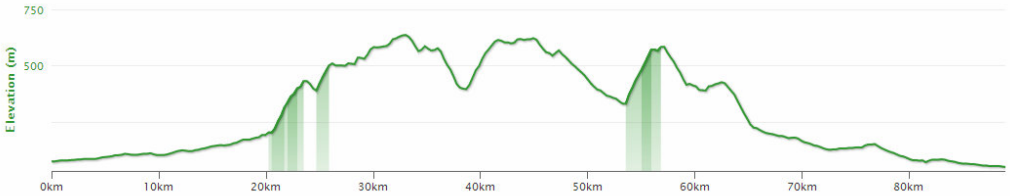
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.3	5.3%	15'37"	20.6	84	272
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	19'18"	22.6	86	260
S. Siro	2.2	10.6%	10'31"	12.5	70	277
Bocco Costaferrata La Stella	5.2	7.5%	18'39"	16.5	75	279

Martedì 23 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
23/04/2013	martedì	89	1,404	buono	Z4	81	160	204	184

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Bedogno	2.9	7.9%	10'23"	16.6	78	294
Leguigno	2.6	8.2%	9'18"	16.6	79	293
Bocco Costaferrata	3.4	8.3%	12'06"	17	76	294



[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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 24 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
24/04/2013	mercoledì	85	1,295	buono	Z3	81	168	188	153

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.3	5.3%	16'3"	19.4	86	240
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	20'05"	21.8	89	251
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	20'20"	21.8	85	244

Giovedì 25 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
25/04/2013	giovedì	98	1,638	buono	Z5	81	168	208	201

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'44"	18.3	82	315
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'42"	18.2	80	314
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'36"	18.2	84	316
Albinea dietro	1.4	7.7%	4'42"	18.2	84	313
Montericco	1.7	5.7%	4'54"	21.5	86	293
3 Croci	1.85	10.4%	7'40"	14.9	77	302
3 Croci	1.85	10.4%	7'47"	14.8	75	296

Venerdì 26 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
26/04/2013	venerdì	87	422	discreto	Z1/Z2	83	141	144	84

Sabato 27 aprile 2013

Rulli: variazioni ritmo Z2/Z5

Domenica 28 aprile 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP	TSS
28/04/2013	domenica	100	1,914	discreto	Z4	84	176	219	225

[WWW.ALBEPIGO.COM](http://www.albepigo.com)

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.

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.3	5.3%	15'40"	20.6	89	271
Baiso - panoramica	7.2	4.4%	18'33"	23.6	89	273
Costa Alta	7.5	6.7%	25'41"	17.4	80	270
Baiso da Roteglia	5.7	5.5%	16'59"	20.1	82	276

Martedì 30 aprile 2013

Rulli: variazioni ritmo Z2/Z5