

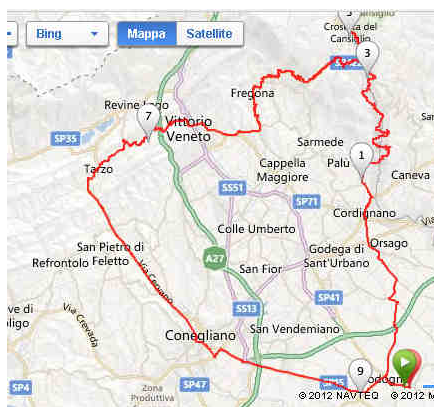
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

Arriva l'estate e la prima parte di stagione va verso la conclusione. Luglio, mese caratterizzato da alcune gare prima della pausa della prima metà di agosto. L'obiettivo è di fare lavori di qualità, recuperare brillantezza ed andare alle gare in discrete condizioni. Per cui enfasi sulla qualità dei lavori ed interruzione delle prove quando le potenze non sono più nei limiti di lavoro prefissati (o se non c'è più tempo). Spazio a allenamenti di recupero attivo e speranza che il caldo non sia eccessivo.

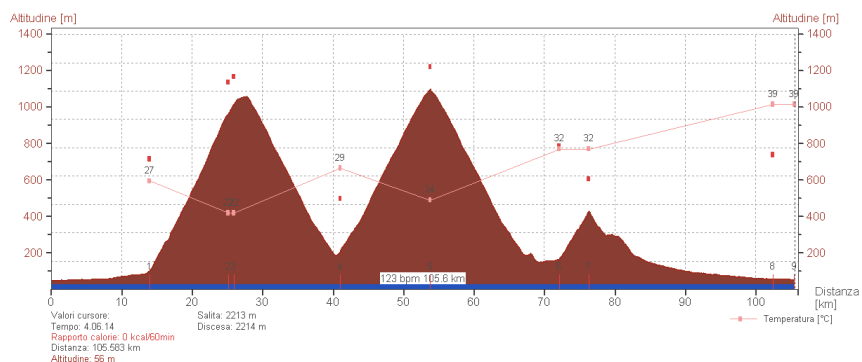
Domenica 1 luglio 2012

Km: 105 km
Dislivello: 2.035 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Salite Z4
Cad media: 81 Potenza media: 208 (235 NP)
Temperatura: 22 min 39 max
Note: tanto traffico sulla salita Fratte Crosetta
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



2. Villa Villa – bivio Cansiglio	11,2 km, 7,7%, 46'03'', 14,5 km/h, 77 cad, 269 watt
5. Fregona – Cansiglio	12,6 km, 7,2%, 44'10'', 17,3 km/h, 81 cad, 270 watt
7. S. Lorenzo	4,2 km, 6,2%, 13'50'', 18,1 km/h, 82 cad, 265 watt

Buona uscita, considerando anche il carico del giorno precedente e le elevate temperature, con salite lunghe fatte in zona Z4. Prima salita fatta dal versante di Villa di Villa, seconda salita dal classico versante di Fregona. Molto traffico (moto e macchine) che sale intorno alle 10 verso il Cansiglio. Ultima ascesa della giornata S. Lorenzo fatto senza esagerare visto le sensazioni di fatica. Ultimi km sotto il solleone.



FORZA MASSICCI PEDALATORI

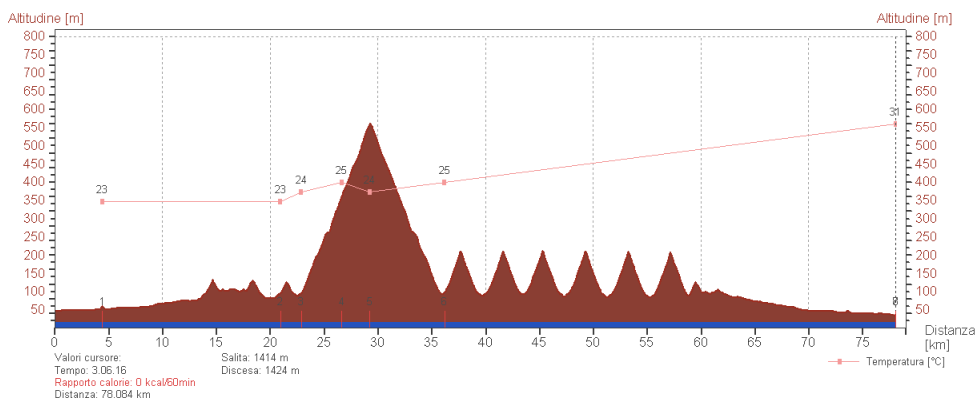
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Martedì 3 luglio 2012

Km: 78 km
Dislivello: 1.365 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Salite CP 5'
Cad media: 78 Potenza media: 203 (235 NP)
Temperatura: 24 min 30 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

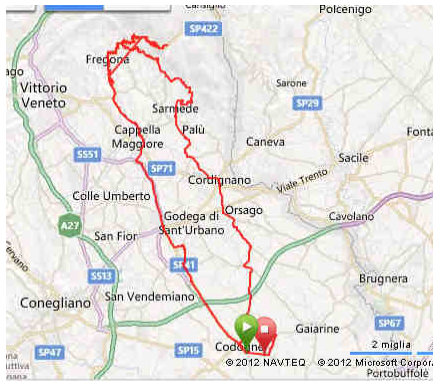


- 5. Villa Villa Cansiglio 25' (riscaldamento) 6,3 km, 6,8%, 25'14'', 14,9 km/h, 77 cad, 250 watt
- 4. Villa Villa CP 5' 1,5 km, 7,6%, 5'25'', 16,9 km/h, 76 cad, 292 watt
- 5. Villa Villa CP 5' 1,5 km, 7,6%, 5'22'', 17,0 km/h, 76 cad, 301 watt
- 7. Villa Villa CP 5' 1,5 km, 7,6%, 5'21'', 17,2 km/h, 75 cad, 302 watt
- 7. Villa Villa CP 5' 1,5 km, 7,6%, 5'21'', 18,1 km/h, 72 cad, 302 watt
- 7. Villa Villa CP 5' 1,5 km, 7,6%, 5'18'', 18,1 km/h, 72 cad, 302 watt
- 7. Villa Villa CP 5' 1,5 km, 7,6%, 5'18'', 18,1 km/h, 72 cad, 302 watt



Mercoledì 4 luglio 2012

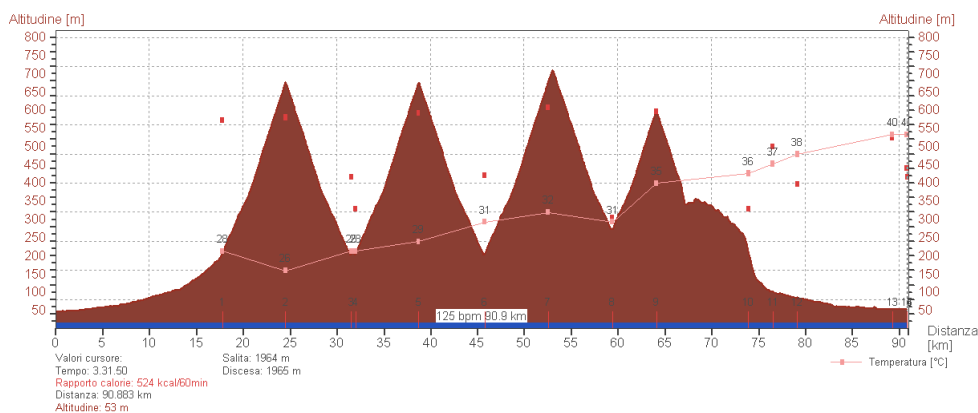
Km: 91 km
Dislivello: 2.023 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Salite SWPT
Cad media: 82 Potenza media: 200 (223 NP)
Temperatura: 25 min 37 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 1. Fratte Cansiglio 25' 6,7 km, 7,0%, 25'23'', 15,9 km/h, 82 cad, 259 watt
- 2. Fratte Cansiglio 25' 6,7 km, 7,0%, 24'50'', 16,2 km/h, 81 cad, 262 watt
- 3. Fratte Cansiglio 25' 6,7 km, 5,2%, 23'52'', 17,0 km/h, 83 cad, 270 watt
- 4. Fratte Cansiglio 4,7 km, 7,0%, 17'41'', 15,9 km/h, 81 cad, 251 watt

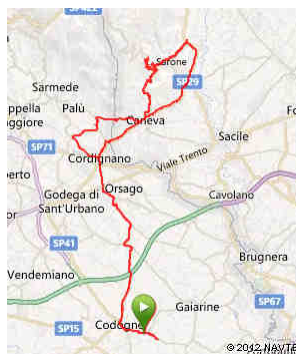
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

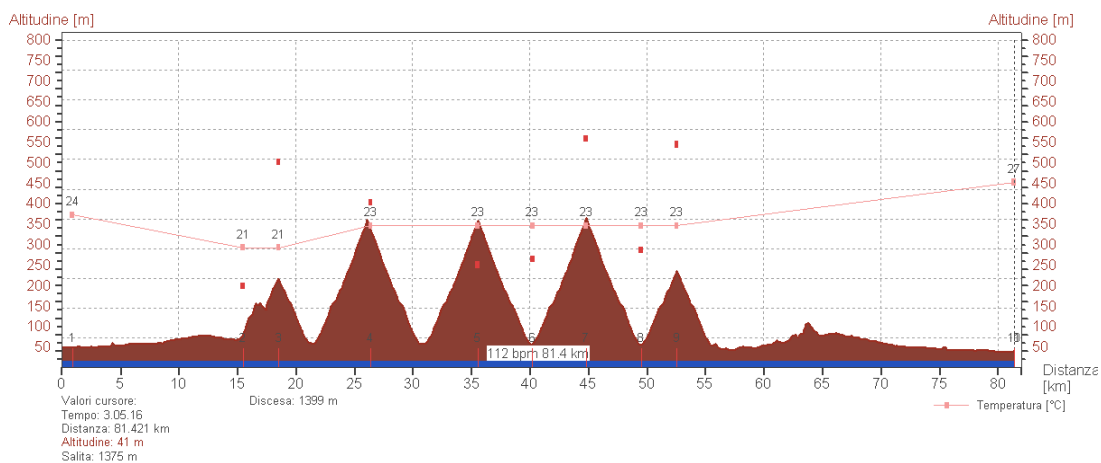


Giovedì 5 luglio 2012

Km: 82 km
 Dislivello: 1.035 mt circa
 Recupero: sensazione valore 2
 Tipologia: variazioni ritmo Z5/Z3
 Cad media: 81 Potenza media: 196 (227 NP)
 Temperatura: 21 min 27 max
 Note:
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- | | |
|-----------------------------|--|
| 3. Gaiardin (riscaldamento) | 3,2 km, 5,2%, 10'14'', 17,8 km/h, 77 cad, 229 watt |
| 4. Sarone Cansiglio 16' | 4,5 km, 6,6%, 16'00'', 16,9 km/h, 76 cad, 267 watt |
| 5. Sarone Cansiglio 16' | 4,5 km, 6,6%, 16'00'', 17,0 km/h, 76 cad, 267 watt |
| 7. Sarone Cansiglio 16' | 4,6 km, 6,7%, 44'10'', 17,2 km/h, 75 cad, 267 watt |
| 7. Sarone Cansiglio 10' | 3,0 km, 5,9%, 10'00'', 18,1 km/h, 72 cad, 265 watt |

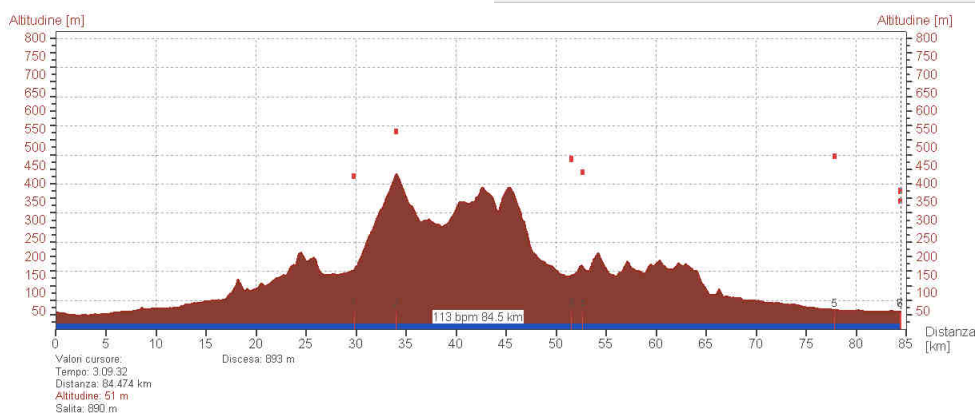


FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

Sabato 7 luglio 2012

Km: 85 km
Dislivello: 850 mt circa
Recupero: sensazione valore 1
Tipologia: sgambata pre gara
Cad media: 82 Potenza media: 163 (178 NP)
Temperatura: 28 min 38 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	07/07/2012	Frequenza cardiaca	113 / 186
Esercizio	Libero	Ora	8.15.37	Velocità	— 26,8 / 54,9
Sport	Ciclismo	Durata	3.09.34.0		
		Distanza	84.5 km		
Nota				Salita	850 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3.09.32 (3.09.32 / 84.5 km)

Domenica 8 luglio 2012

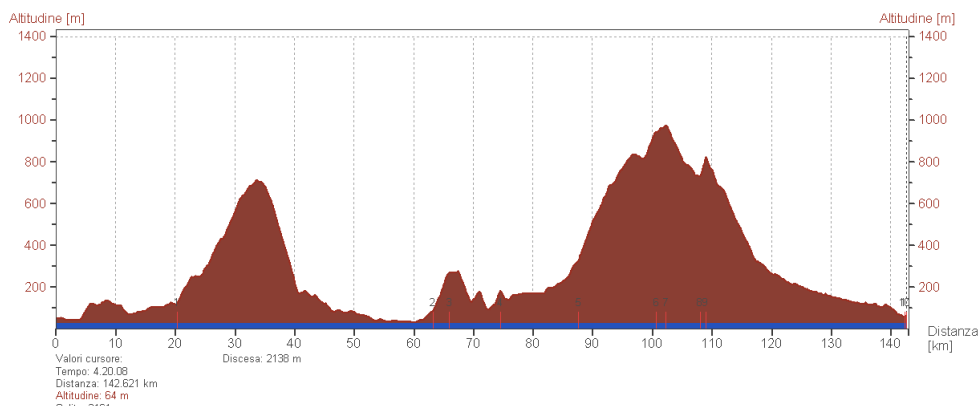
Km: 143 km
Dislivello: 2155 mt circa
Recupero: sensazione valore 1
Tipologia: GF Bellunese Ridley
Cad media: 86 Potenza media: 215 (235 NP)
Temperatura: 23 min 38 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Nevegal (da ponte nelle Alpi) | 12,3 km, 4,8%, 32'50'', 22,6 km/h, 87 cad, 260 watt |
| 2. S.Gregorio Alpi | 2,8 km, 6,8%, 9'28'', 17,8 km/h, 82 cad, 266 watt |
| 3. Forcella Franche | 14,6 km, 4,7%, 42'23'', 21,0 km/h, 84 cad, 252 watt |
| 4. Salita Laghetti | 0,960 km, 9,2%, 4'04'', 14,2 km/h, 74 cad, 281 watt |

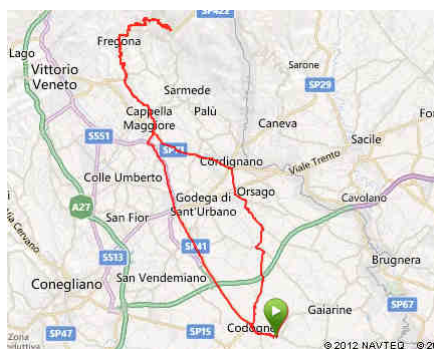
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

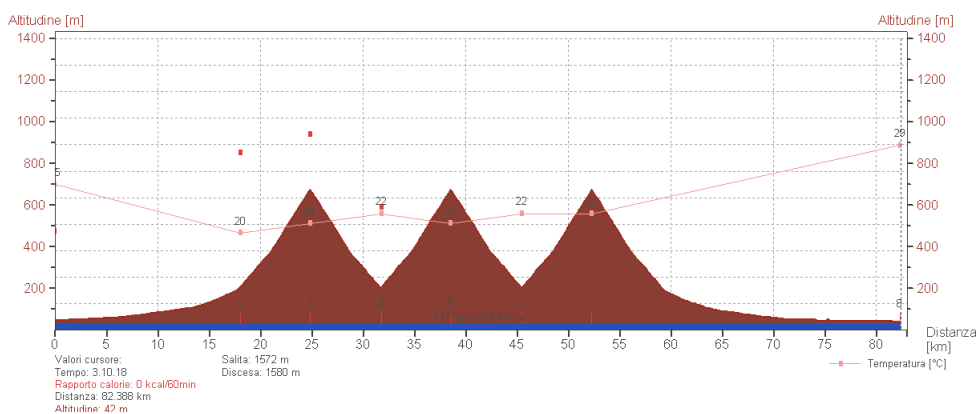


Martedì 10 luglio 2012

Km: 83 km
Dislivello: 1545 mt circa
Recupero: sensazione valore 2/3
Tipologia: SWPT
Cad media: 80 Potenza media: 196 (219 NP)
Temperatura: 21 min 29 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Fratte Cansiglio 25' | 6,7 km, 7,0%, 26'23'', 15,4 km/h, 80 cad, 251 watt |
| 2. Fratte Cansiglio 25' | 6,7 km, 7,0%, 25'41'', 15,7 km/h, 79 cad, 253 watt |
| 3. Fratte Cansiglio 25' | 6,7 km, 5,2%, 25'15'', 16,1 km/h, 78 cad, 255 watt |

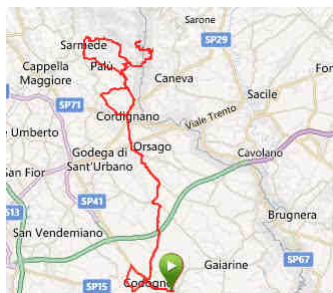


FORZA MASSICCI PEDALATORI

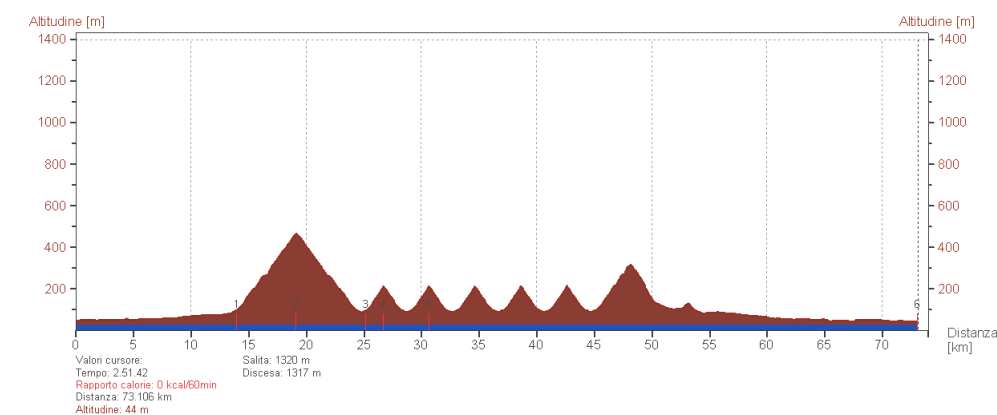
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Mercoledì 11 luglio 2012

Km: 73 km
Dislivello: 1.280 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Z5
Cad media: 76 Potenza media: 198 (234 NP)
Temperatura: 20 min 29 max
Note:
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

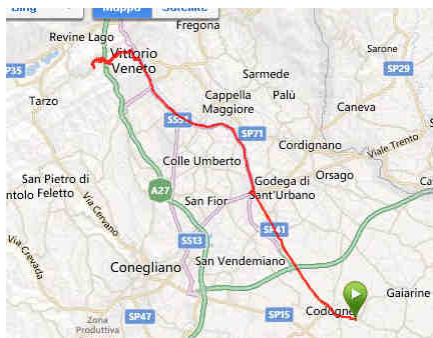


1. Riscaldamento	5,2 km, 7,1%, 20'10'', 15,3 km/h, 77 cad, 252 watt
2. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'21'', 17,4 km/h, 75 cad, 298 watt
3. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'18'', 17,5 km/h, 74 cad, 299 watt
4. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'15'', 17,7 km/h, 77 cad, 300 watt
5. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'20'', 17,5 km/h, 75 cad, 295 watt
6. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'22'', 17,3 km/h, 75 cad, 294 watt
7. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'16'', 17,6 km/h, 71 cad, 298 watt
8. Strappo Rugolo	0,6 km, 7,7%, 2'07'', 17,1 km/h, 77 cad, 330 watt



Giovedì 12 luglio 2012

Km: 81 km
Dislivello: 1.140 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Z4
Cad media: 80 Potenza media: 196 (225 NP)
Temperatura: 18 min 25 max
Note: tanto vento contrario sulla salita
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

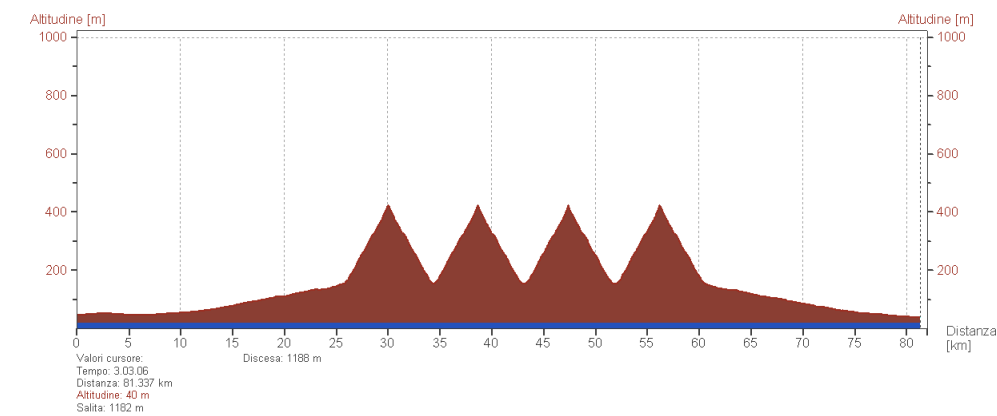


1. S.Lorenzo	4,2 km, 6,2%, 13'52'', 17,6 km/h, 81 cad, 280 watt
2. S.Lorenzo	4,2 km, 6,2%, 13'54'', 17,5 km/h, 79 cad, 277 watt

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.

- 3. S.Lorenzo 4,2 km, 6,2%, 13'58'', 17,3 km/h, 78 cad, 272 watt
- 4. S.Lorenzo 4,2 km, 6,2%, 13'59'', 17,3 km/h, 78 cad, 275 watt

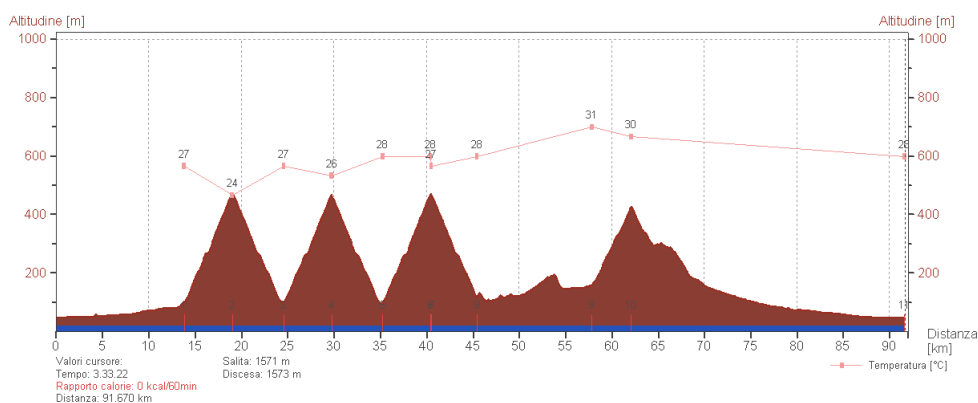


Sabato 14 luglio 2012

- Km: 92 km
- Dislivello: 1.525 mt circa
- Recupero: sensazione valore 2
- Tipologia: SWPT
- Cad media: 80 Potenza media: 196 (225 NP)
- Temperatura: 18 min 25 max
- Note: tanto vento contrario sulla salita
- Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 1. Villa Villa - Ripetitore 5,2 km, 7,1%, 19'43'', 15,4 km/h, 80 cad, 259 watt
- 2. Villa Villa - Ripetitore 5,2 km, 7,1%, 19'29'', 15,6 km/h, 79 cad, 265 watt
- 3. Villa Villa - Ripetitore 5,2 km, 7,1%, 19'17'', 15,8 km/h, 79 cad, 265 watt
- 4. S.Lorenzo 4,2 km, 6,2%, 14'07'', 17,1 km/h, 85 cad, 260 watt

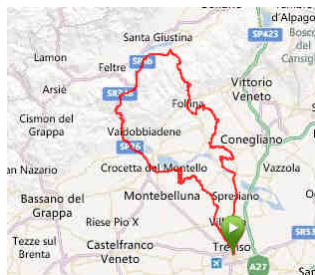


FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

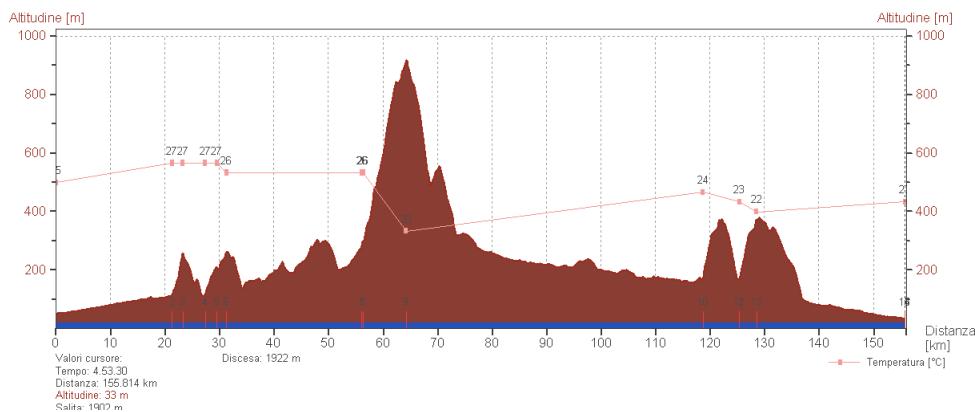
Domenica 15 luglio 2012

Km: 156 km
Dislivello: 1.900 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: GF Pinarello
Cad media: 85 Potenza media: 214 (231 NP)
Temperatura: 16 min 27 max
Note: tanta tanta acqua sulla feltrina
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



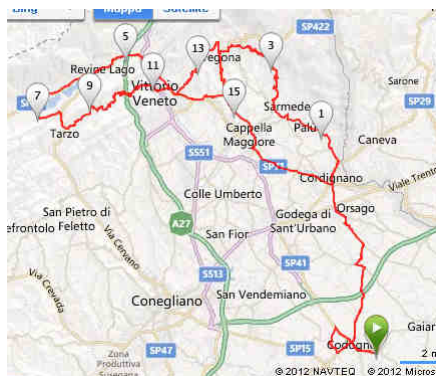
Pettorale 4212, iscritto come cicloturista per fare un allenamento di ritmo. Prime due salite fatte nel gruppone con grossi problemi a guadagnare posizioni e rischio, tante volte, di dover mettere il piede per terra. Tanta acqua sulla Feltrina e poi variazione di percorso saltando il Tomba ed inserendo una doppia presa.

1. Tombola	2,1 km, 7,1%, 7'33'', 15,4 km/h, 80 cad, 245 watt
2. Salita dei cimiteri	3,8 km, 4,2%, 9'12'', 25.1 km/h, 90 cad, 261 watt
3. Praderardegò	5,8 km, 9,4%, 26'16'', 13,3 km/h, 71 cad, 276 watt
4. Presa XIII	3,0 km, 6,9%, 10'23'', 17,2 km/h, 76 cad, 275 watt
5. Presa XIII	3,0 km, 6,9%, 10'35'', 17,2 km/h, 76 cad, 270 watt



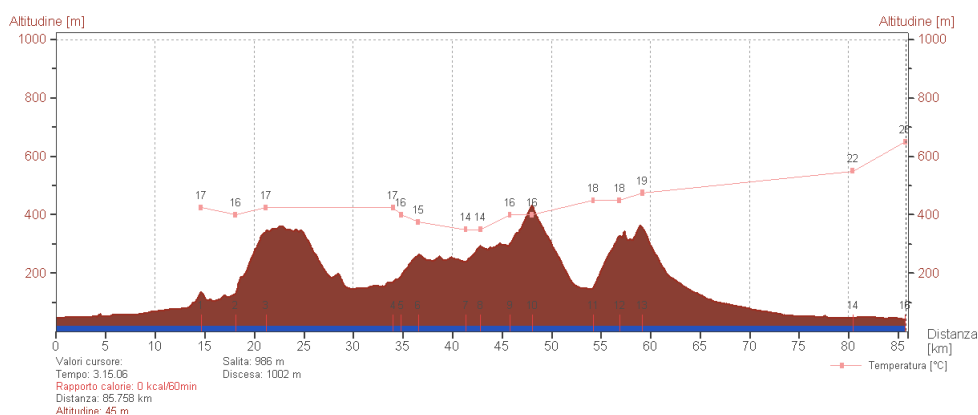
Martedì 17 luglio 2012

Km: 86 km
Dislivello: 960 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: tranquillo
Cad media: 81 Potenza media: 162 (181 NP)
Temperatura: 14 min 23 max
Note:



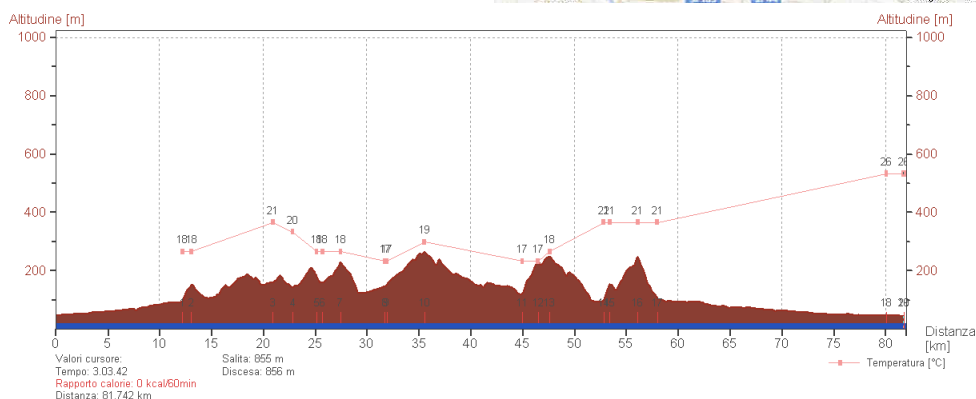
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.



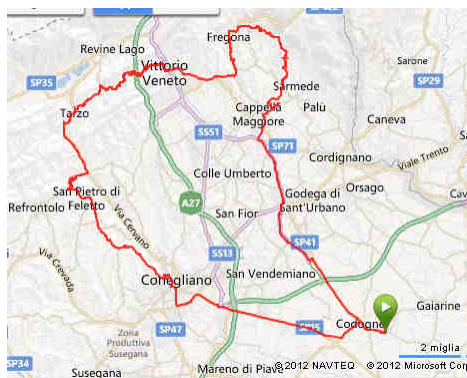
Mercoledì 18 luglio 2012

Km: 82 km
Dislivello: 830 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: tranquillo
Cad media: 85 Potenza media: 165 (180 NP)
Temperatura: 18 min 25 max
Note:



Giovedì 19 luglio 2012

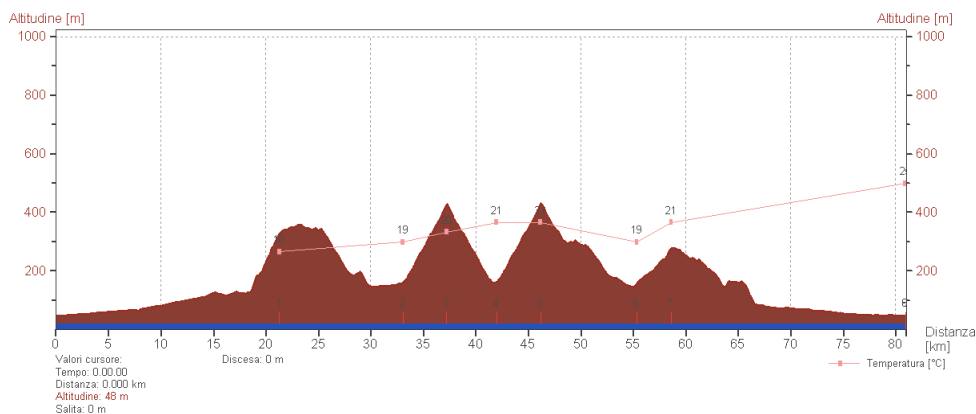
Km: 81 km
Dislivello: 1.000 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: Z4
Cad media: 79 Potenza media: 175 (207 NP)
Temperatura: 18 min 22 max
Note:
Dettagli salite:



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.

- | | |
|--------------|--|
| 1. Montaner | 2,7 km, 7,2%, 9'58'', 15,9 km/h, 75 cad, 273 watt |
| 2. S.Lorenzo | 4,2 km, 6,2%, 13'44'', 18,4 km/h, 77 cad, 277 watt |
| 3. S.Lorenzo | 4,2 km, 6,2%, 13'48'', 18,3 km/h, 78 cad, 279 watt |



Venerdì 20 luglio 2012

Km: 67 km
Dislivello: 375 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: scarico
Cad media: 82 Potenza media: 151 (160 NP)
Temperatura: 20 min 28 max
Note:



Domenica 22 luglio 2012

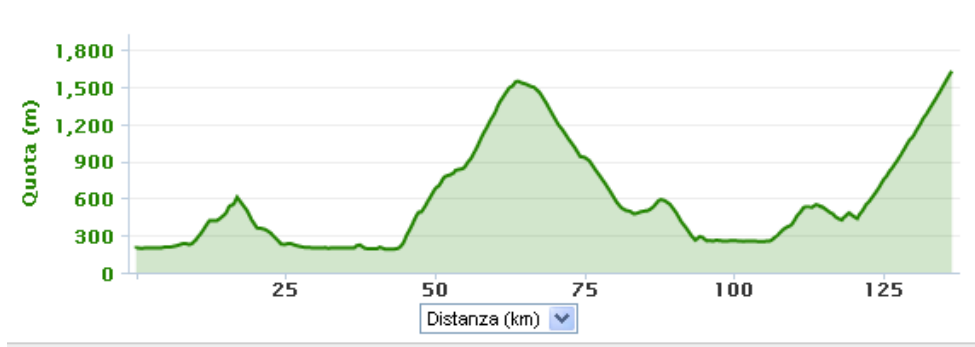
Km: 136 km
Dislivello: 3.600 mt circa
Recupero: sensazione valore 1
Tipologia: GF Charly Gaul
Cad media: 84 Potenza media: 233 (245 NP)
Temperatura: 15 min 32 max
Note:
Dettagli salite.



- | | |
|--------------------|---|
| Palù di Giovo | 7,6 km, 5,0%, 20'59'', 21,8 km/h, 85 cad, 267 watt |
| Aldeno - Viote | 19,8 km, 6,8%, 1h09'54'', 16,6 km/h, 81 cad, 261 watt |
| Sopramonte - Vason | 15,9 km, 7,5%, 1h02'25'', 15,3 km/h, 79 cad, 241 watt |

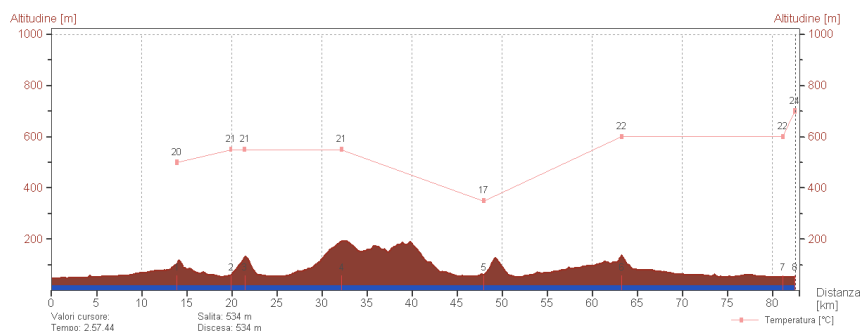
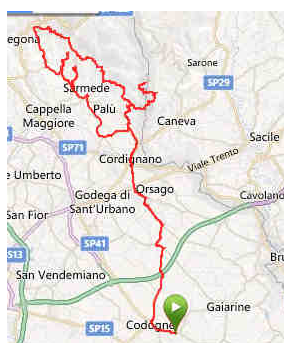
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.



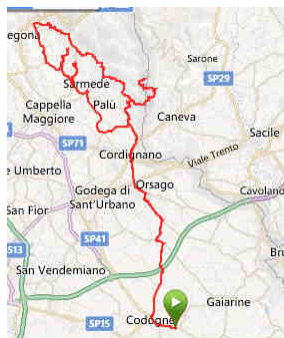
Martedì 24 luglio 2012

Km: 83 km
Dislivello: 530 mt circa
Recupero: sensazione valore 3
Tipologia: scarico
Cad media: 85 Potenza media: 214 (231 NP)
Temperatura: 18 min 22 max
Note:



Mercoledì 25 luglio 2012

Km: 79 km
Dislivello: 1.385 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: CP 5
Cad media: 85 Potenza media: 214 (231 NP)
Temperatura: 18 min 22 max
Note:



Dettagli salite.

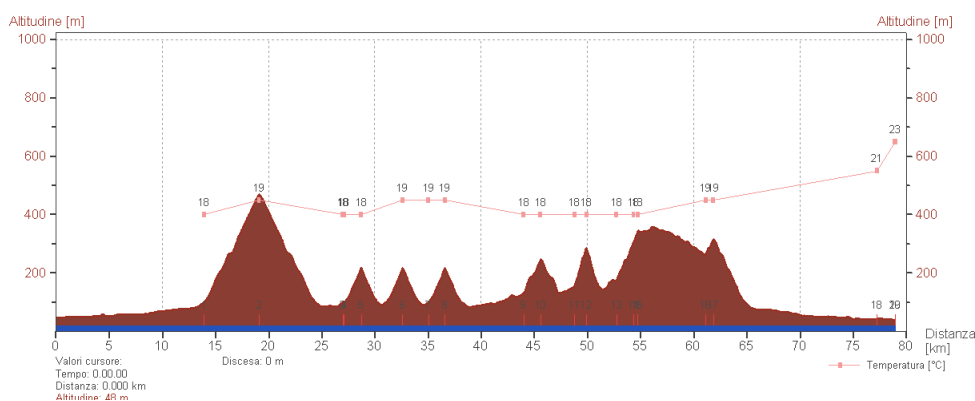
1. Ripetitore Villa Villa

5,2 km, 7,1%, 20'11'', 15,4 km/h, 79 cad, 252 watt

FORZA MASSICCI PEDALATORI

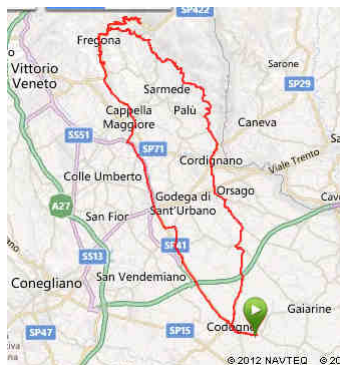
Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

2. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'28'', 17,2 km/h, 73 cad, 292 watt
3. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'27'', 17,2 km/h, 73 cad, 293 watt
4. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'28'', 17,0 km/h, 74 cad, 291 watt
5. Villa Villa CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'30'', 17,0 km/h, 74 cad, 291 watt
6. Montaner CP 5'	1,1 km, 11,8%, 5'24'', 11,7 km/h, 62 cad, 305 watt
7. Osigo CP 5'	1,5 km, 7,6%, 5'21'', 16,0 km/h, 74 cad, 291 watt



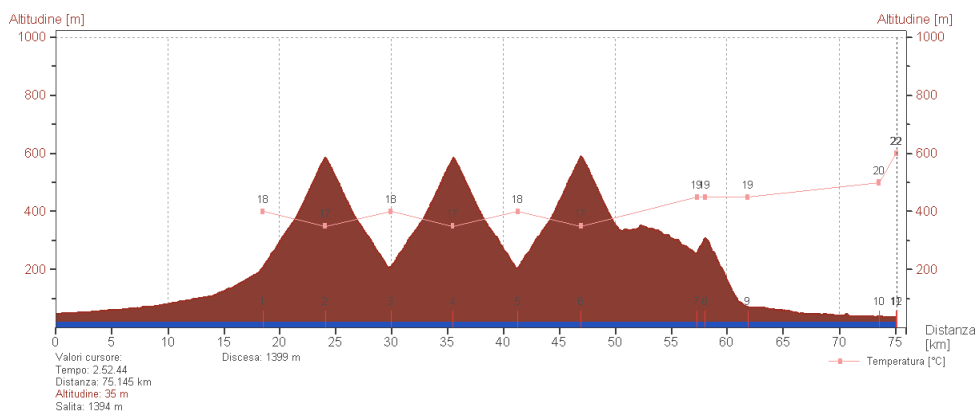
Giovedì 26 luglio 2012

Km: 75 km
Dislivello: 1.380 mt circa
Recupero: sensazione valore 2
Tipologia: variazioni ritmo Z5/Z3
Cad media: 77 Potenza media: 199 (230 NP)
Temperatura: 17 min 21 max
Note:



Dettagli salite.

1. Salita 1	5,6 km, 6,8%, 20'00'', 16,7 km/h, 76 cad, 270 watt
2. Salita 2	5,6 km, 6,8%, 20'00'', 16,7 km/h, 74 cad, 270 watt
3. Salita 3	5,7 km, 6,8%, 20'00'', 16,9 km/h, 73 cad, 270 watt

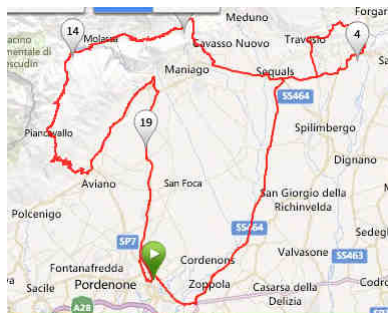


FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.

Domenica 29 luglio 2012

Km: 164 km
Dislivello: 2.360 mt circa
Recupero: sensazione valore 1
Tipologia: GF Pordenone
Cad media: 85 Potenza media: 213 (232 NP)
Temperatura: 23 min 30 max
Note:



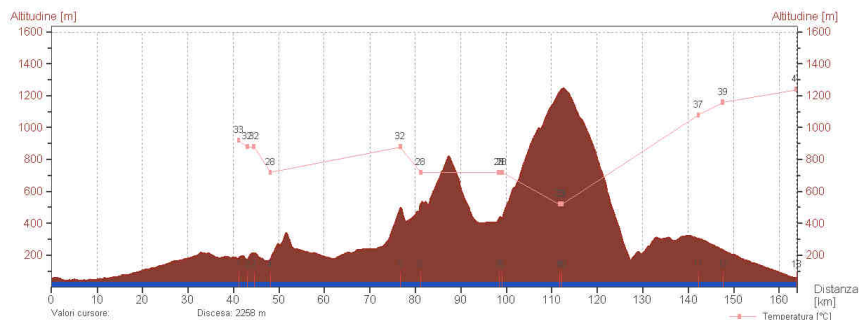
Gara condizionata dalla sfiga; prima sbaglio una curva nella discesa di Pala Barzana per colpa di un imbecille di un addetto al percorso che non ha segnalato la deviazione x cui faccio 50 metri in più, devo scendere e poi risalire con 2 gruppetti che avevo superato nella precedente salita che mi passano; salita di Piancavallo nella quale supero una decina di concorrenti e poi verso metà riaggancio il gruppo della 14° posizione e rimango con loro senza esagerare. In discesa mi prendono i crampi agli adduttori per due volte e la seconda volta la discesa è quasi finita. Provo a rientrare ma un gruppo di moto mi passa davanti e perdo la visuale del gruppo che mi precede di 50 metri che poi sparisce ... è successo che ho sbagliato sada visto che evidentemente l'addetto all'incrocio dormiva anche lui. 20 km in più di valle da Aviano a Maniago invece che andare verso Pordenone e piazzamento che va a farsi fottere. Incazzato nero ...

Sui crampi è già la seconda volta che mi vengono in discesa (anche domenica a scendere dal Bondone dopo l'arrivo), c'è qualcosa che non va sulla posizione in sella. Per il resto c'è da lavorare sulle salite corte, soffro troppo le salite da 10 minuti. Il wattaggio su Pala Barzana è influenzato da frequenti tratti di discesa, la salita è molto discontinua.

In discesa solita merda, quest'anno proprio in discesa non vado neanche con un gancio, perdo troppe posizioni mi irrigidisco troppo, mi stanco troppo.

Dettagli salite.

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Celante | 3,4 km, 5,8%, 9'21'', 21,8 km/h, 84 cad, 297 watt |
| 2. Cave di Fanna | 2,5 km, 8,0%, 9'00'', 16,7 km/h, 81 cad, 291 watt |
| 3. Pala Barzana (Poffabro) | 4,6 km, 7,2%, 15'49'', 17,6 km/h, 80 cad, 245 watt |
| 4. Piancavallo da Barcis | 13,1 km, 6,3%, 44'31'', 17,7 km/h, 81 cad, 250 watt |



Valori cursore:					
Tempo:	5:05:30	Data:	29/07/2012	Frequenza cardiaca:	
Distanza:	163,9 km	Ora:	8:32:20	Velocità:	32,2 / 72,8
Altitudine:	57 m	Durata:	5:05:30,9		
Salita:	2264 m	Distanza:	163,9 km		
				Salita:	2255
				Selezione:	0:00:00 - 5:05:30 (5:05:30 / 163,9 km)