Dashboard ciclismo con Claude e Strava: guida passo passo

Con un account Strava a pagamento, Claude collegato a Strava e un prompt di partenza ottieni una dashboard personale con potenza, efficienza, carico e usura dei componenti, costruita sui tuoi dati reali.

Prerequisiti

Servono un abbonamento Strava e un account Claude con i connettori attivi; il resto migliora la qualità dei risultati.

- **Abbonamento Strava.** Il collegamento con Claude è incluso nell'abbonamento Strava, nel bundle Strava + Runna, nel piano Famiglia, Studenti e negli sconti per militari, insegnanti e personale sanitario. Senza abbonamento non si collega.
- **Claude.** Va bene claude.ai, l'app desktop o Claude Code. Per ottenere la dashboard come pagina interattiva da riaprire e condividere serve l'ambiente di Claude che crea pagine (gli artifact).
- **Uscite assegnate alle bici.** Su Strava, in Impostazioni → Il mio equipaggiamento, crea le tue bici e assegnale alle uscite. Senza questo dato niente analisi per bici e niente usura dei componenti.
- **Sensori e peso.** Potenza e frequenza cardiaca compaiono solo se li registri con un sensore. Per i W/kg serve il peso nel profilo Strava.
- **Facoltativo ma consigliato: l'archivio Strava (CSV).** Contiene lo storico completo in un colpo solo (vedi la sezione "Scaricare l'archivio").

Collegare Claude a Strava

Bastano tre passaggi dal pannello dei connettori e un'autorizzazione su Strava.

1. In claude.ai o nell'app desktop apri **Customize** e poi **Connectors**.
2. Scegli **Discover** e cerca **Strava**.
3. Premi **Connect to Claude**, accedi a Strava e approva l'accesso.

In Claude Code il comando è `claude mcp add --transport http strava-mcp https://mcp.strava.com/mcp`.

Cosa devi sapere sul collegamento, secondo Strava:

- L'accesso è in sola lettura e riguarda solo il tuo account: Claude non può caricare, modificare o cancellare attività.
- Claude legge i dati aggiornati ogni volta che glieli chiedi, senza ricaricare file.

- Le richieste sono limitate per minuto e per giorno: per lo storico completo conviene l'archivio CSV.
- Per scollegare: Customize → Connectors → Strava → Disconnect. Oppure su Strava: Impostazioni → My Apps → Revoke Access.

Verifica che funzioni con questa frase: *«Mostrami il mio profilo Strava e le ultime 5 attività»*. Se risponde con i tuoi dati, sei pronto.

Scaricare l'archivio completo da Strava

Il connettore legge i dati con limiti di richieste, mentre l'archivio CSV dà a Claude l'intero storico in un solo passaggio e permette di controllare i totali.

1. Su strava.com vai in Impostazioni → Il mio account → Scarica o elimina l'account (i nomi delle voci possono cambiare) e richiedi l'archivio.
2. Strava ti invia via email un file ZIP con molti file e cartelle.
3. Estrai lo ZIP e carica in Claude solo due file: **activities.csv** (tutte le attività) e **bikes.csv** (le bici). Le altre cartelle, con i file FIT e GPX, servono solo per analisi più avanzate.

Due avvertenze: l'esportazione contiene l'elenco delle uscite e non le serie secondo per secondo di potenza e frequenza cardiaca, e le date sono in orario UTC, quindi Claude deve convertirle nel tuo fuso orario.

Il prompt di base

Copia questo testo in una nuova conversazione con Strava già collegato e i due file CSV allegati. Costringe Claude a verificare i dati prima di costruire e a non inventare nulla.

```
Agisci come un team composto da Cycling Performance Scientist, Coach professionista e Data Scientist sportivo. Hai accesso ai miei dati Strava tramite il connettore e ti allego activities.csv e bikes.csv del mio archivio Strava.

Obiettivo: costruire una dashboard interattiva, pubblicata come pagina (artifact) che posso riaprire, che sia il mio centro di controllo del ciclismo. Usa solo i miei dati reali: niente dati di esempio.

Procedi in quest'ordine.
1. Data audit: verifica quali dati sono davvero disponibili (connettore e CSV) e fammi un inventario che distingua dati misurati, derivati, stimati e non disponibili. Non inventare mai un valore mancante.
2. Preparazione: converti le date nel mio fuso orario, tieni solo le uscite in bici e controlla la coerenza (per esempio i km per bici devono coincidere con quelli di Strava).
3. Dashboard con barra laterale e queste sezioni: Panoramica con filtri per periodo, Fisiologia, Efficienza cardiovascolare, Power Analytics con curva di potenza per anno, Carico di allenamento (CTL, ATL, TSB), Salite, Attrezzatura per bici, Evoluzione con confronto tra periodi e test statistico, Correlazioni, Coach, Uscite senza bici assegnata, Esplora le attività (tabella ricercabile e ordinabile) e Qualità dei dati.
4. Validazione: confronta i totali della dashboard con i dati originali e dimmi l'esito.
5. Insight: riassumi i risultati più importanti sulla mia condizione e sulla mia evoluzione.

Regole: scrivi in italiano; sotto ogni grafico spiega in una frase semplice cosa mostra; separa sempre osservazione, ipotesi e raccomandazione; non confondere correlazione e causa; quando una metrica è una stima, scrivilo; se qualcosa non è realizzabile con i dati disponibili, costruisci il resto e indica il limite. Se ti manca un'informazione indispensabile, chiedimela prima di iniziare.
```

Al primo risultato non fermarti: il prompt serve a costruire la base, e il valore arriva dai passi successivi.

Passi successivi

Dopo la dashboard di base, tre richieste nella stessa conversazione la portano al livello successivo.

1. Approfondire potenza, efficienza e carico

```
Sviluppa ulteriormente Power Analytics, Power Duration Curve, efficienza cardiovascolare e analisi del carico. Usa i migliori valori di potenza per anno letti da Strava, confronta due anni a scelta, stima FTP e potenza critica indicando che sono stime, e calcola CTL, ATL e TSB usando solo le uscite con potenza misurata. Spiega ogni grafico in una frase semplice.
```

2. Registro dei componenti e usura

```
Aggiungi una scheda Componenti: voglio registrare per ogni bici i componenti montati, con data, prezzo e rivenditore, e salvarli nella pagina in modo che restino. Per ogni componente conta km, ore e dislivello delle uscite di quella bici dalla data di montaggio, confrontali con una soglia di usura che posso modificare (catena, cassetta, pastiglie, dischi, copertoni, liquido tubeless, olio freni, forcella) e avvisami quando sono all'80% e al 100%. Proponi tu una lista di componenti da monitorare con soglie indicative, dicendo che non sono dati del costruttore.
```

3. Aggiornamento all'apertura della pagina

```
Fai in modo che, ogni volta che apro la pagina, legga da Strava le nuove uscite e le aggiunga ai conteggi di km, ore, dislivello e usura. Dimmi chiaramente cosa non è disponibile nelle nuove uscite (per esempio potenza e frequenza cardiaca) e come viene gestito.
```

La lettura all'apertura chiede il tuo consenso la prima volta e funziona solo per il proprietario della pagina. Ogni tanto conviene rifare l'aggiornamento completo dall'archivio CSV.

Cosa Strava non fornisce

La dashboard è solida dove i dati ci sono e dichiara i limiti dove mancano; conoscerli evita grafici che sembrano precisi ma non lo sono.

- **Serie secondo per secondo.** Strava dà medie e massimi per uscita, non tutti i campioni di potenza e frequenza cardiaca. Senza, non si calcolano deriva cardiaca, disaccoppiamento e tempo reale in ogni zona.
- **Storico dell'FTP.** Non esiste una cronologia dell'FTP, quindi l'FTP per anno è una stima ricavata dai record.
- **Potenza misurata o stimata.** L'esportazione non dice se i watt arrivano da un sensore. Un'euristica ragionevole è considerare misurata la potenza quando compare la potenza normalizzata; resta un'ipotesi.

- **Componenti.** Strava registra i km della bici, non i singoli pezzi: per questo il registro dei componenti lo inserisci tu.
- **Mappe e segmenti.** Servono i file FIT o GPX dell'archivio.
- **Dati statici.** La pagina contiene i dati al momento della creazione e si aggiorna solo come descritto nei passi successivi.

Le soglie di usura dei componenti sono regole pratiche, non dati del costruttore: vale sempre il manuale del tuo componente.

Fonte: Strava MCP connector, supporto Strava (consultata il 14 novembre 2026).