

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
	Valle Meraviglie - Val Roja														Difficile
1	Casterino- Valle delle Meraviglie - Baisse de Valmasque - Ref. de Valmasque - Casterino	1171	1171	13,5	14,0	6,1	4,4	8,2	8,8	5,3	4,5	60,7	67,9	6	
2	Casterino - Colle di Tenda - Fort Central - Colle della Boaria - Rifugio Barbera - Monesi - Mendatica	635	1352	25,7	30,0	9,0	46,2	0,0	0,5	0,0	0,0	100,0	100,0	10	
3	Mendatica - - Colla San Bernardo - Passo di Collardente - Notre Dame des Fontaines - Brigue - Casterino	1879	1162	26,9	14,5	17,4	15,2	0,0	8,8	0,0	0,0	100,0	100,0	7	
	Alpi Cozie														Difficile
1	Busca - Colletta di Rossana - Colle della Ciabra - Colle Birrone - Colle Rastcias - Colle Sampeyre - Colle Bicocca - Celle di Bellino	2142	967	39,4	18,2	15,7	0,0	36,9	5,0	0,0	0,6	100,0	96,7	9	
2	Celle di Bellino - Colle di Vers - Acceglio	1187	1601	13,8	34,6	18,6	14,4	0,2	15,2	1,5	0,0	89,1	100,0	7	
3	Acceglio - Ponte Marmora - Colle del Preit - Rifugio della Gardetta	1386	317	27,5	17,6	19,0	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
4	Rifugio della Gardetta - Colle Cologna - Colle Margherina - fortificazioni della Bandia - Colle dell' Esischie - ponte Marmora - Dronero - Busca	199	2029	10,5	53,3	50,0	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	7	
	Monte Viso - Ventimiglia														Difficile per Esperti
1	Rifugio Albergò Alpino "Pian del Re" - Colle Viso - Rifugio Quintino Sella - Passo Gallarino - Passo San Chiaffredo - Chianale	1112	1335	17,6	26,4	7,1	0,0	0,0	19,0	7,0	1,5	53,3	86,8	8	
2	Chianale - Lago Blue - Col du Longet - Combè Bremond - Col de Maurin - Chiappera	1529	1665	13,7	22,1	4,4	6,6	4,8	20,0	6,0	0,4	56,2	98,2	9	
3	Chiappera - Passo della Fea - Passo della Cavalla - Colle delle Munie - Col de la Gipièr de l'Oronaye - Colle di Roburent - Laghi inferiori di Roburent - Argentera - Sambuco	1066	1543	10,2	25,0	16,5	3,3	0,0	15,4	5,0	0,0	49,0	100,0	9	
4	Sambuco - Colle dell'Arpione - Entraque	1069	1349	11,0	28,6	23,1	10,9	0,0	5,6	6,0	1,0	94,5	96,5	7	
5	Entraque - Ponte Suffiet - Gias della Culatta - Lago della Vacca - Colle del Sabbione - Tende - St. Dalmas de Tende - Briga	1493	1632	23,0	23,2	7,5	26,9	0,0	11,8	6,9	0,0	70,0	100,0	8	
6	Briga - Colla Sanson - Colle della Melosa (Rifugio Allavena)	1192	453	13,6	7,9	1,0	20,5	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
7	Colle della Melosa (rifugio Allavena) - Monte Toraggio - Gola dell' Incisa - Testa d'Alpe - Ventimiglia	1160	2664	17,6	26,4	2,2	32,2	0,0	9,6	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
	100 e più Km dei Forti														Medio
1	Altopiano di Lavarone	858	858	23,9	17,6	9,7	11,7	0,0	20,1	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
2	Altopiano di Folgaria	906	906	9,8	25,5	7,8	13,2	0,0	20,3	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
3	Altopiano di Luserna	461	461	13,2	7,7	4,3	11,1	0,0	5,5	0,0	0,0	100,0	100,0	3	
	La Via dei Saraceni														Difficile
1	Exilles - Col Basset - Monte Jafferrou - Bardonecchia - Melezet	2030	1543	26,4	12,1	8,8	25,3	0,0	4,4	0,0	0,0	100,0	100,0	9	
2	Melezet - Col de l'Echelle - Plampinet - Col de Dourmillouse - Col de la Lauze - Claviere - Cesana	1479	1488	15,4	21,6	19,4	4,4	0,0	13,2	2,9	0,5	81,2	97,7	7	
3	Cesana - Sestriere - Colle Basset - Colle dell' Assietta - Exilles	1334	1812	27,0	11,5	11,5	19,3	0,0	7,7	0,0	2,0	100,0	82,6	6	
	Isola d'Elba														Medio
1	Escursione Monti Orello & Tambone	866	866	22,1	19,9	24,1	8,9	0,0	9,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Escursione Monti Perone & Capanne	877	877	19,4	16,8	12,9	6,0	0,0	17,3	2,6	1,0	86,6	94,0	4	
3	Escursione Monte Calamita	1067	1067	27,3	28,9	34,6	10,6	0,0	11,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso											Valutazione
				Totali		Tipologia di percorso				Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore	
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %	discesa %		
	Pais D'oc														Difficile
1	Sant'Anna di Vinadio (Bivio quota 1850) - Colle della Lombarda - Passo di Sant'Anna - Passo Lausfer - Passo Tesina - Sant'Anna di Vinadio (Bivio quota 1850)	979	979	11,5	10,5	2,2	7,7	0,0	12,1	1,7	0,6	85,2	94,3	6	
2	Bersezio - Col del Puriac - Argentera - Bersezio	882	882	11,9	14,3	13,8	4,0	0,0	8,4	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
3	Sambuco - Passo Sottano di Scolettas - Rifugio Talarico - Sambuco	1130	1130	16,5	2,5	19,2	0,0	0,0	10,5	0,0	1,4	91,7	91,5	6	
	Valle di Ledro														Difficile
1	Pieve di Ledro - Molina di Ledro - Bocca dei Fortini - Passo Bestana - Passo Nota - Passo Pra de la Rosa - Passo Gatun - Tunnel Dos Marogna - Rifugio Garda - Passo Tremalzo - Malga Casèt - Tiarno di Sopra - Pieve di Ledro	1423	1423	21,2	19,8	12,8	22,3	0,0	4,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Pieve di Ledro - Passo Tremalzo - Rifugio Garda - Tunnel Dos Marogna - Passo Gatun - Passo Pra de la Rosa - Passo Nota - Bocca dei Fortini - Passo Guil - Passo Vil - Malga Palaer - Pregasina - Molina di Ledro - Pieve di Ledro	1438	1438	20,0	24,9	25,0	14,0	0,0	5,9	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
3	Pieve di Ledro - Locca - Lenzumo - Malga Trat - Bocca Trat - Rifugio Pernici - Bivio percorso "BB" - Locca - Molina di Ledro - Pieve di Ledro	1671	1671	21,3	11,8	16,5	15,6	0,0	1,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
	Valli Fanes - Sennes - Braies														Difficile
1	San Vigilio di Marebbe - Rifugio Pederù - Rifugio Fanes - Passo Limo - Valle Fanes - Fiames	979	979	21,4	14,6	9,0	17,5	9,5	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Fiames - Ex Ferrovia Cortina Dobbiaco - Forcella Lerosa - Rifugio Ra Stua - Rifugio Sennes - Rifugio Biella	1378	1378	29,0	3,5	1,5	27,5	0,0	3,5	1,0	0,0	96,6	100,0	4	
3	Rifugio Biella - Forcella Sora Forno - Lago di Braies - Utles di Fojedora - (Tabai dei Colli Alti) - San Vigilio di Marebbe	844	844	8,3	14,2	0,0	13,0	0,0	9,4	1,3	1,5	84,3	89,4	6	
	Toscana MTB tra gli Etruschi														Medio Facile
1	Podere S.Guido - Viale Monumentale dei Cipressi - C. Carducci - Capo di Monte - Sassetta - Sentiero dei Molini - C. Carducci - Viale Monumentale dei Cipressi - Podere S. Guido	643	643	21,0	31,4	40,3	6,0	6,1	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Bibbona - Macchia della Magona - Bibbona	423	423	12,8	16,0	2,9	23,0	0,0	2,5	0,2	0,2	98,4	98,8	4	
3	Saline di Volterra - Itinerario Balze e Calanchi - Volterra - Saline di Volterra	483	483	21,4	14,7	16,8	19,3	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
	Slovenija														Medio Facile
1	Nova Gorica - Lig - Kambresko - Srednje - Sleme - Livek - Idrisko - Kobarid (Caporetto)	1430	1300	35,9	24,5	45,1	12,9	0,0	2,4	0,5	0,0	98,6	100,0	7	
2	Kobarid - Dreznica - Magozd - Trnovo - Log Cezsoksi - Cezsoca - Bovec	593	347	17,2	9,9	12,7	3,2	0,0	11,2	0,7	0,0	95,9	100,0	3	
3	Bovec - Dreznica - Camp Klinar - Trenta (Na Logu)	252	92	19,6	2,6	13,9	0,0	0,0	8,3	0,0	0,0	100,0	100,0	3	
4	Trenta (Na Logu) - Passo Vrsic (Ticarjev Dom) - Postarski Dom - Kranjska Gora	1068	878	14,6	15,0	22,4	3,3	0,0	3,9	0,0	0,0	100,0	100,0	3	
	Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga														Difficile per Esperti
1	Ceppo - Lago dell'Orso - Monte Pelone - pendici Monte Gorzano - Capricchia - Campotosto	1388	1302	30,7	12,6	22,1	4,9	1,4	14,0	6,7	6,7	78,2	46,8	10	
2	Campotosto - Rifugio Panepucci - Passo Belvedere - Funivia Gran Sasso d'Italia - Sella Monte Cristo - Lago di Barisciano - Lago di Passaneta - Rocca Calascio	1657	1617	38,2	49,0	71,1	3,7	9,4	3,0	2,8	0,0	92,7	100,0	10	
2	Rocca Calascio - Fonte San Cristoforo - Campo Imperatore - Osservatorio del Gran Sasso d'Italia - Sella Monte Aquila - Rifugio Garibaldi - Pietracamela - Fano Adriano	1177	1892	30,8	24,8	24,7	9,9	7,1	13,9	1,7	1,4	94,5	94,4	10	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso											Valutazione
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
Tour Valle Stura di Demonte - Terra Occitana															Medio Difficile
1	Sambuco - Le Serre - Moriglione di Fondo - Moriglione San Lorenzo - Gias del Vallonetto - Colle Guia - Colle di Salsas Blancias - Rifugio della Gardetta	1636	1232	21,5	13,4	21,5	8,0	0,0	5,3	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
2	Rifugio della Gardetta - Colle Cologna - Colle Margherina - fortificazioni della Bandia - Gias Chiaffrea - Vallone della Madonna - Sambuco	1276	125	10,2	9,2	0,0	12,5	0,0	6,9	2,9	0,0	71,6	100,0	5	
3	Rifugio della Gardetta - Passo di Rocca Brancia - Lago Oserot - Servagno - Cascine Serre - bivio SS21 - Ponteb Bernardo - Pietrapozio - Vinadio - Aisone - Demonte	285	1840	4,4	40,9	25,9	40,9	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
Tre Valli Doc - Maira, Grana, Varaita															Difficile
1	Dronero - Macra - Chiotto - Monte Crosetta - Castelmagno	1607	571	35,0	6,8	30,2	9,4	0,0	2,2	0,0	0,0	100,0	100,0	9	
2	Castelmagno - Colle Fauniera - Colle Valcavera - Colle Ancoccia - Gias della Margherina - Colle del Preit - Rifugio della Gardetta - Passo della Gardetta - Chialvetta	1321	1488	19,7	19,8	14,0	14,9	0,0	10,6	0,0	0,5	100,0	97,5	7	
3	Chialvetta - Aceglio - Vallone Traversiera - La Colletta - Vallone di Bellino - Chiesa di Bellino	1579	1593	18,9	14,9	16,6	17,2	0,0	0,0	0,0	2,0	100,0	86,6	7	
4	Chiesa di Bellino - Sampeyre - Colle di Sampeyre - Colle Rastcias - Colle Birrone - Colle della Ciabra - Colle della Liretta - Dronero	1371	2226	32,3	40,5	43,7	0,0	29,1	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	7	
Ai Piedi del Gran Zebrù															Difficile per esperti
1	Santa Caterina di Valfurva - Rifugio Forni - Malga Forni - Rifugio Pizzini - Passo Nord Zebrù - Baita del Pastore - Sant'Antonio - Santa Caterina di Valfurva	1600	1600	17	18,0	9,0	5,0	12,0	9,0	3,0	5,0	90,0	80,0	9	
2	Bormio - Valle Forcola - Baita Grasso - Laghi Cancano - Valico dell'Alpisella - Livigno	1400	550	23	15,0	5,0	10,0	15,0	8,0	90,0	90,0	3,0	3,0	9	
3	Livigno - Passo Foscagno - Passo della Vallaccia - Bormio	900	1241	25	18,0	9,0	12,0	15,0	7,0	4,0	2,0	90,0	97,0	9	
Il Tour del Gran Combin															Difficile per Esperti
1	Etroubles - Cabane de Chanrion	1900	200	25,0	10,0	8,0	7,0	13,0	11,0	6,0		80,0	100,0	10	
2	Cabane de Chanrion - Cabane du Mille	1700	1600	15,0	14,0	6,0	9,0	8,0	10,0	6,0		80,0	100,0	10	
3	Cabane du Mille - Etroubles	250	2050	22,0	20,0	19,0	12,0	6,0	8,0	2,0	2,0	95,0	95,0	8	
Parco Nazionale dei Monti Sibillini															Difficile
1	Visso - Montefortino	1600	1000	40,0	15,0	20,0	22,0	8,0	5,0			100,0	100,0	10	
2	Montefortino - Monte Porche - Castelluccio Norcia	1700	1000	42,0	8,0	16,0	22,0	5,0	7,0	4,0	3,0	80,0	85,0	10	
3	Castelluccio Norcia - Norcia	200	1200	15,0	20,0	5,0	15,0	10,0	5,0			100,0	100,0	7	
4	Norcia - Visso	600	900	16,0	14,0	7,0	6,0	8,0	9,0	2,0	3,0	95,0	93,0	6	
Valle Pesio															
1	Sentiero delle vecchie Borgate	700	700	14,0	12,0	13,0	0,0	10,0	3,0	1,0		97,0	100,0	5	Medio
Il tour del Monte Tibert tra le valli Maira e Grana															Medio - Difficile
1	San Damiano Macra - Paglieres - celle di Macra - Costa Serre - Monte Crosetta - Castelmagno	1824	908	24,2	11,8	10,7	20,2	0,0	5,1	1,4		96,3	95,8	8	
2	Castelmagno - Colle Esischie - C.le Sibolet - C.le Intersile - Grange Tibert - Costa Serre - Ansoleggio - Lottulo - San Damiano Macra	942	1858	12,3	24,8	8,7	0,0	0,0	28,4	2,4		95,9	92,3	6	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
	Due anelli nella Valle Stura di Demonte														Medio
1	Terme di Vinadio - Passo di Collalunga e ritorno	1163	1163	13,0	13,0	8,0		18,0		1,0		99,0	100,0	5	
2	Vinadio - Colle di neraissa - Colle Chiaroletta - Sambuco - Vinadio	616	616	9,0	12,0	9,0	5,0	4,0	3,0			100,0	100,0	5	
	Valli Ellero e Pesio - Tour del Margueiras														Medio Difficile
1	Norea - Rifugio Mondovi - Porta Sestrera - Rifugio Garelli	1556	225	19,0	2,0	4,0	12,0	2,0	3,0	2,5	0,5	90,0	90,0	7	
2	Rifugio Garelli - Pian delle Gorre - Chiusa di Pesio	175	1412	1,0	17,0	4,0	0,0	4,0	10,0		10,0	100,0	50,0	5	

Totali		74.837	76.117	1.326,30	1.210,10	1.016,00	781,30	250,70	498,70	188,04	141,30	91,2	94,0	429,0	
---------------	--	---------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--