

## Tour "Tortona - Portofino - La via del Mare"

### Dati riepilogativi 1ª Tappa - da Tortona alle Capanne di Cosola

Pos.	Destinazione	Altezza s.l.m. metri	Dislivello salita metri	Dislivello discesa metri	Distanze Progressive Km	Distanze Parziali salita Km	Distanze Parziali discesa Km	Tratti non ciclabili Km	Pendenza media salita %	Pendenza media discesa %	Percorso
1	Tortona	130									
2	Villaromagnano	110		-20	6,7		6,7			-0,3	asfalto
3	Cascina Rampina	160	50		7,9	1,2			4,2		asfalto
4	Montale Celli	241	81		11,0	3,1			2,6		carrareccia
5	Costa Vescovato	305	64		11,9	0,9			7,1		asfalto
6	Sant' Alosio	509	204		15,2	3,3			6,2		asfalto - sentiero
7	quota	486		-23	16,0		0,8			-2,9	carrareccia
8	Capanna Cerutti	484		-2	16,5		0,5			-0,4	carrareccia
9	Monte Campogrande	505	21		16,7	0,2			10,5		carrareccia
10	quota	550	45		17,1	0,4			11,2		carrareccia
11	San Vito	570	20		17,7	0,6			3,3		carrareccia
12	colletto	600	30		17,8	0,1			7,1		asfalto
13	Bastita	560		-40	19,5		1,7			-2,4	asfalto
14	Passo Crocetta	505		-55	20,5		1,0			-5,5	asfalto
15	Monte Boseigo	538	33		21,3	0,8			4,1		mulattiera
16	quota	468		-70	22,8		1,5			-4,7	mulattiera
17	Bocchetta di Barillaro quota	636	168		24,7	1,9			8,8		mulattiera - carrareccia
18	Dernice	591		-45	28,5		3,8			-1,2	asfalto
19	Cappelletta San Donnino	635	44		29,1	0,6			7,3		carrareccia
20	Monte della Croce	595		-40	30,3		1,2			-3,3	carrareccia
21	Giarolo	831	236		35,2	4,9			4,8		mulattiera - asfalto
22	Monte Giarolo	1.473	642		39,7	4,5				14,3	carrareccia - mulattiera
23	quota	1.398		-75	40,6		0,9			-8,3	mulattiera
24	Monte Gropà	1.446	48		41,3	0,7			6,9		mulattiera
25	Passo di Brusamonica	1.394		-52	42,0		0,7			-7,4	sentiero
26	quota	1.433	39		42,7	0,7			5,6		mulattiera
27	Monte Panà	1.559	126		43,3	0,6		0,2	21,0		mulattiera
28	Monte Cosfrone	1.661	102		44,5	1,2			8,5		mulattiera
29	sella	1.646		-15	45,0		0,5			-3,0	mulattiera
30	Monte Ebro	1.700	54		45,7	0,7			7,7		mulattiera
31	Bocche di Crenna	1.553		-147	47,1		1,4			-10,5	sentiero
32	Capanne di Cosola	1.493		-60	49,8		2,7	0,3		-2,2	sentiero - mulattiera

**Totali**

**2007**

**-644**

**49,8**

**26,4**

**23,4**

**0,5**

**Tempo di percorrenza indicativo - ore**

**10<sup>h</sup>**

Tour "Tortona - Portofino - La via del Mare"

Dati riepilogativi 2ª Tappa - da Capanne di Cosola a Torriglia

Pos.	Destinazione	Altezza s.l.m. metri	Dislivello salita metri	Dislivello discesa metri	Distanze Progressive Km	Distanze Parziali salita Km	Distanze Parziali discesa Km	Tratti non ciclabili Km	Pendenza media salita %	Pendenza media discesa %	Percorso
1	Capanne di Cosola	1.493									
2	bivio quota	1.377	-116		3,8	3,8		0,3	-3,1		asfalto carrareccia
3	quota crinale sotto il Monte Legnà (circa)	1.500		123	4,4		0,6	0,4		20,5	sentiero mulattiera
4	Passo Legnà	1.466		-34	5,5		1,1			-3,1	mulattiera
5	bivio pendici Poggio Riondino	1.564	98		6,9	1,4		0,3	7,0		sentiero
6	selletta	1.555		-9	7,3		0,4			-2,3	mulattiera
7	bivio pendici Monte Carmo	1.567	12		7,8	0,5			2,4		mulattiera
8	Capanne di Carrega	1.365		-202	9,5		1,7			-11,9	mulattiera
9	bivio segnavia "OO" gialli - monte Antola	1.400	35		10,5	1,0			3,5		asfalto
10	Monte Pio del Brugneto	1.512	112		12,2	1,7		0,3	6,6		sentiero
11	Sella	1.485		-27	12,6		0,4			-6,7	sentiero
12	quota	1.531	46		12,9	0,3		0,3	15,3		sentiero
13	quota	1.509		-22	13,3		0,4	0,4		-5,5	sentiero
14	pendici Monte Tre Croci (quota circa)	1.540	31		14,1	0,8		0,8	3,9		sentiero
15	bivio	1.495		-45	14,5		0,4			-11,3	sentiero
16	Passo Tre Croci	1.493		-2	14,7		0,2	0,2		-1,0	sentiero
17	quota	1.526	33		15,6	0,9		0,9	3,7		sentiero
18	quota	1.483		-43	16,1		0,5			-8,6	sentiero
19	Monte Antola	1.597	114		17,3	1,2		1,0	9,5		sentiero
20	Rifugio Case Antola	1.549		-48	17,6		0,3			-16,0	sentiero
21	quota	1.486		-63	18,3		0,7			-9,0	mulattiera
22	sella nord Monte Cremado	1.467		-19	18,8		0,5	0,5		-3,8	mulattiera
23	Colle delle Cianazze	1.346		-121	20,0		1,2	0,6		-10,1	mulattiera
24	Casa del Picchetto	1.386	40		20,5	0,5			8,0		mulattiera
25	Passo del Colletto	1.317		-69	21,8		1,3	0,6		-5,3	mulattiera
26	sella sotto Monte Prelà	1.345	28		22,5	0,7		0,4	4,0		mulattiera
27	Passo dei Colletti	1.285		-60	23,4		0,9			-6,7	mulattiera
28	Donnetta	998		-287	25,2		1,8			-15,9	mulattiera lastricata
29	Torriglia	767		-231	26,5		1,3			-17,8	mulattiera
<b>Totali</b>			<b>433</b>	<b>-1159</b>	<b>26,5</b>	<b>12,8</b>	<b>13,7</b>	<b>7,0</b>			
<b>Tempo di percorrenza indicativo - ore</b>			<b>7<sup>h</sup></b>								

## Tour "Tortona - Portofino - La via del Mare"

## Dati riepilogativi 3ª Tappa - da Tortiglia a Portofino

Pos.	Destinazione	Altezza s.l.m. metri	Dislivello salita metri	Dislivello discesa metri	Distanze Progressive Km	Distanze Parziali salita Km	Distanze Parziali discesa Km	Tratti non ciclabili Km	Pendenza media salita %	Pendenza media discesa %	Percorso
1	Tortiglia	767									
2	bivio galleria Costa Buffalora	859	92		1,9	1,9			4,8		asfalto
3	Valico Monte Lavagnola	1.071	212		5,8	3,9			5,4		mulattiera
4	Strette del Ciapusso	945		-126	6,3		0,5			-25,2	sentiero
5	Monte Perdono	909		-36	7,0		0,7			-5,1	sentiero
6	Lezzaruola	586		-323	9,0		2,0			-16,2	sentiero
7	Ognio	400		-186	12,7		3,7			-5,0	asfalto sentiero
8	Gattorna	150		-250	17,6		4,9			-5,1	asfalto
9	Colle Caprile	540	390		23,7	6,1			6,4		asfalto
10	pendici Monte Rosso	568	28		25,1	1,4			2,0		sentiero
11	Passo dei Casetti	533		-35	26,6		1,5			-2,3	sentiero
12	Passo della Spinarola	549	16		28,3	1,7			0,9		sentiero
13	Passo del Gallo	478		-71	30,6		2,3			-3,1	sentiero
14	pendici Monte Caravaggio quota	600	122		31,6	1,0			12,2		sentiero
15	sella Nord Monte Ampola	498		-102	31,9		0,3			-34,0	sentiero
16	sella quota	475		-23	33,3		1,4			-1,6	sentiero
17	Monte Chiapparolo	489	14		34,1	0,8			1,7		sentiero
18	sella quota	399		-90	34,7		0,6			-15,0	sentiero
19	Ruta	269		-130	35,5		0,8			-16,3	sentiero
20	Albergo di Portofino Vetta	430	161		37,1	1,6		0,1	10,1		asfalto mulattiera
21	Passo della Pietra Stretta	452	22		38,0	0,9			2,4		mulattiera lastricata
22	Bocche di San Lorenzo	456	4		38,8	0,8			0,5		mulattiera lastricata
23	Olmi	279		-177	40,3		1,5			-11,8	mulattiera lastricata
24	Chiesetta di San Lorenzo	165		-114	41,3		1,0			-11,4	mulattiera lastricata
25	Portofino	2		-163	42,8		1,5			-10,9	mulattiera lastricata asfalto
Totali			1061	-1826	42,8	20,1	22,7	0,1			
Tempo di percorrenza indicativo - ore			6 <sup>h</sup>								

Quadro riepilogativo Tour "Tortona - Portofino - La via del Mare"												
Tappa N°	Dislivello salita metri	Dislivello discesa metri	Lunghezza Km	Lunghezze Parziali						ciclabilità salita %	ciclabilità discesa %	Tempo di percorrenza ore
				Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	Sentiero non ciclabile salita Km	Sentiero non ciclabile discesa Km			
1	2007	-644	49,8	18,5	16,5	10,4	4,4	0,2	0,3	99,2	98,7	10h
2	433	-1159	26,5	2,3	2,5	12,8	8,9	4,7	2,3	63,3	83,2	7h
3	1061	-1826	42,8	14,7	3,0	9,4	15,7	0,1	0,0	99,5	100,0	6h
<b>Totali</b>	<b>3501</b>	<b>-3629</b>	<b>119,1</b>	<b>35,5</b>	<b>22,0</b>	<b>32,6</b>	<b>29,0</b>	<b>5,0</b>	<b>2,6</b>	<b>87,3</b>	<b>94,0</b>	

MTB "GIA' FATTO TEAM"