

Tour "Capanne di Cosola-Torriglia-Ottone-Capanne di Cosola"

Dati riepilogativi 1ª Tappa - dalle 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	Monte Cavalmurone	1.670	177		2,7	2,7		0,3	6,6		carrareccia mulattiera
3	Monte Legnà	1.669		-1	3,6		0,9	0,2		-0,1	mulattiera
4	Passo Legnà	1.466		-203	5,5		1,9			-10,7	sentiero
5	bivio	1.564	98		6,9	1,4		0,3	7,0		sentiero
6	selletta	1.555		-9	7,3		0,4			-2,3	sentiero
7	bivio pendici Monte Carmo	1.567	12		7,8	0,5			2,4		sentiero
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		mulattiera
15	bivio	1.495		-45	14,5		0,4			-11,3	mulattiera
16	Passo tre Croci	1.493		-2	14,7		0,2	0,2		-1,0	mulattiera
17	quota	1.526	33		15,6	0,9		0,9	3,7		mulattiera
18	quota	1.483		-43	16,1		0,5			-8,6	mulattiera
19	Monte Antola	1.597	114		17,3	1,2		1,0	9,5		mulattiera
20	Rifugio Case Antola	1.549		-48	17,6		0,3			-16,0	mulattiera
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 sentiero
Totali			726	-1452	26,5	11,7	14,8	6,8			
Tempo di percorrenza indicativo - ore			7^h								

Tour "Capanne di Cosola-Torriglia-Ottone-Capanne di Cosola"

Dati riepilogativi 2ª Tappa - da Torriglia a Ottone

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	Torriglia	767									
2	bivio galleria Costa Buffalora	859	92		1,9	1,9			4,8		asfalto
3	Scagno	911	52		2,5	0,6		0,2	8,7		mulattiera
4	Case Camandoli	950	39		3,5	1,0			3,9		mulattiera
5	Bivio pendici Monte Lavagnola	1.073	123		5,0	1,5		0,4	8,2		mulattiera
6	Colle Monte Montaldo	1.102	29		6,2	1,2		0,4	2,4		sentiero
7	Passo del Portello	1.032		-70	6,9		0,7			-10,0	mulattiera
8	Sella della Giassina	926		-106	10,2		3,3			-3,2	asfalto
9	Colle Ovest Monte Bocco	954	28		12,6	2,4			1,2		carrareccia
10	Colle Est Monte Bocco	1.020	66		14,4	1,8		1,8	3,7		sentiero
11	quota (lapide - bivio asfalto)	1.110	90		16,8	2,4		0,5	3,8		mulattiera
12	Barbagelata	1.115	5		17,2	0,4			1,3		asfalto
13	Cappella Costa Finale	1.163	48		17,6	0,4		0,4	12,0		sentiero
14	Cappella di Cardenosa	1.182	19		22,2	4,6		1,0	0,4		sentiero
15	Passo della Rocca	1.246	64		22,7	0,5		0,5	12,8		sentiero
16	quota	1.273	27		25,5	2,8		2,0	1,0		sentiero / mulattiera
17	Lago della Nava	1.173		-100	27,4		1,9			-5,3	mulattiera
18	Monte Laghicciola	1.260	87		28,8	1,4		0,8	6,2		mulattiera
19	Valico del Fregarolo	1.203		-57	29,4		0,6			-9,5	carrareccia
20	quota	1.390	187		32,1	2,7		2,0	6,9		mulattiera
21	Monte Castello Fante	1.315		-75	32,6		0,5			-15,0	mulattiera
22	Passo del Fante	1.261		-54	32,9		0,3			-18,0	mulattiera
23	Passo del Gifarco	1.279	18		33,5	0,6			3,0		mulattiera
24	quota	1.357	78		34,6	1,1		0,8	7,1		mulattiera
25	Passo Esola	1.308		-49	36,0		1,4			-3,5	mulattiera
26	Passo Ertola	1.303		-5	37,0		1,0			-0,5	mulattiera
27	Passo Vallerone	1.310	7		37,6	0,6			1,2		sentiero
28	Passo Prati di Foppiano	1.398	88		40,0	2,4		1,5	3,7		sentiero
29	Passo dello Sbirro	1.362		-36	41,2		1,2			-3,0	sentiero
30	Passo del Monte	1.416	54		42,0	0,8			6,8		sentiero
31	pendi Monte Oramara bivio quota	1.400		-16	42,9		0,9			-1,8	mulattiera
32	pendici Monte Dego bivio quota	1.450	50		46,0	3,1			1,6		sentiero
33	Moglia di sopra quota circa	1.000		-450	49,7		3,7			-12,2	sentiero
34	Moglia Piccino quota circa	900		-100	50,8		1,1			-9,1	sentiero
35	Cappelletta di Toveraia quota circa	600		-300	52,8		2,0			-15,0	sentiero
36	Ottone	492		-108	54,6		1,8			-6,0	carrareccia / asfalto

Totali		1251	-1526	54,6	34,2	20,4	12,3				
Tempo di percorrenza indicativo - ore		10^h									

MTB "GIA' FATTO TEAM"

Tour "Capanne di Cosola-Torriglia-Ottone-Capanne di Cosola"

Dati riepilogativi 3^a Tappa - da Ottone 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	Ottone	492									
2	Truzzi	588	96		2,0	2,0			4,8		asfalto
3	Campi località Cabosa	732	144		3,2	1,2		0,2	12,0		carrareccia sentiero
4	bivio per Campi Vecchio "tre bolli gialli"	779	47		4,1	0,9			5,2		asfalto carrareccia
8	Bertone	1.068	289		8,6	4,5			6,4		sentiero
9	bivio Suzzi/Pizzonero	1.064		-4	15,2		6,6			-0,1	carrareccia
10	Passo Maddalena	1.378	314		21,0	5,8			5,4		carrareccia
11	bivio quota	1.350		-28	21,4		0,4			-7,0	sentiero
12	quota	1.320		-30	22,5		1,1			-2,7	sentiero
13	quota	1.375	55		22,9	0,4			13,8		sentiero
14	sella (pendici nord Monte Carmo)	1.567	192		24,1	1,2		1,2	16,0		sentiero
15	sella	1.555		-12	24,7		0,6			-2,0	mulattiera
16	bivio quota	1.564	9		25,2	0,5			1,8		mulattiera
17	Passo del Legnà (Sella di Cartasegna)	1.466		-98	26,6		1,4			-7,0	mulattiera
18	quota	1.525	59		27,4	0,8			7,4		mulattiera
19	Fontana Ravinella	1.425		-100	28,0		0,6			-16,7	sentiero
20	bivio quota	1.376		-49	28,5		0,5			-9,8	sentiero
21	Capanne di Cosola	1.493	117		31,8	3,3			3,5		carrareccia asfalto
Totali			1322	-321	31,8	20,6	11,2	1,4			
Tempo di percorrenza indicativo - ore			7^h								

Quadro riepilogativo Tour "Capanne di Cosola-Torriglia-Ottone-Capanne di Cosola"													
MTB "GIA' FATTO TEAM"	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	726	-1452	26,5	1,0				1,3
2	1251	-1526	54,6	6,4	4,0	20,0	24,2	12,3	0,0	64,0	100,0	10h	
3	1322	-321	31,8	1,4	17,2	3,3	9,9	1,4	0,0	93,2	100,0	7h	
Totale	3299	-3299	112,9	8,8	22,5	40,1	41,5	18,0	2,5	73,5	94,4		