

Tour "Antola la montagna Sacra"

Dati riepilogativi 1ª Tappa - da Ottone a Barbagelata

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	Gorreto	522	30		5,6	5,6			0,5		asfalto
3	Alpe	863	341		12,6	7,0			4,9		asfalto
4	ponticello (quota)	807		-56	13,8		1,2			-4,7	sentiero
5	Varni	888	81		14,8	1,0		1,0	1,1		mulattiera
6	Cappelletta Tre Croci (Case del Romano)	1.406	518		20,6	5,8			8,9		asfalto
7	Monte Pio del Brugneto	1.512	106		22,3	1,7		0,3	6,2		sentiero
8	Sella	1.485		-27	22,7		0,4			-6,8	sentiero
9	quota	1.531	46		23,0	0,3		0,3	15,3		sentiero
10	quota	1.509		-22	23,4		0,4	0,4		-5,5	sentiero
11	pendici Monte tre Croci (quota circa)	1.540	31		24,2	0,8		0,8	3,9		mulattiera
12	bivio	1.495		-45	24,6		0,4			-11,2	mulattiera
13	Passo tre Croci	1.493		-2	24,8		0,2	0,2		-1,0	mulattiera
14	quota	1.526	33		25,7	0,9		0,9	3,7		mulattiera
15	quota	1.483		-43	26,2		0,5			-8,6	mulattiera
16	Monte Antola	1.597	114		27,4	1,2		1,0	9,5		mulattiera
17	Rifugio Case Antola	1.549		-48	27,7		0,3			-16,0	mulattiera
18	quota	1.486		-63	28,4		0,7			-9,0	mulattiera
19	sella nord Monte Cremado	1.467		-19	28,9		0,5	0,5		-3,8	mulattiera
20	Colle delle Cianazze	1.346		-121	30,1		1,2	0,6		-10,1	mulattiera
21	Casa del Picchetto	1.386	40		30,6	0,5			8,0		mulattiera
22	Passo del Colletto	1.317		-69	31,9		1,3	0,6		-5,3	mulattiera
23	sella sotto Monte Prelà	1.345	28		32,6	0,7		0,4	4,0		mulattiera
24	Passo dei Colletti	1.285		-60	33,5		0,9			-6,7	mulattiera
25	Donnetta	998		-287	35,3		1,8			-15,9	mulattiera lastricata
26	Costa Buffalora (sopra la galleria)	848		-150	37,2		1,9			-7,9	asfalto - sentiero
27	Scagno	911	63		39,7	2,5		0,2	2,5		mulattiera
28	Case Camandoli	950	39		40,2	0,5			7,8		mulattiera
29	Bivio pendici Monte Lavagnola	1.073	123		42,6	2,4		0,4	5,1		mulattiera
30	Colle Monte Montaldo	1.102	29		43,3	0,7		0,4	4,1		sentiero
31	Passo del Portello	1.032		-70	44,2		0,9			-7,8	mulattiera
32	Sella della Giassina	926		-106	45,5		1,3			-8,2	asfalto
33	Colle Ovest Monte Bocco	954	28		47,9	2,4			1,2		carrareccia
34	Colle Est Monte Bocco	1.020	66		49,7	1,8		1,8	3,7		sentiero
35	quota (lapide - bivio asfalto)	1.110	90		52,1	2,4		0,5	3,8		mulattiera
36	Barbagelata	1.115	5		52,5	0,4			1,3		asfalto

Totali	1811	-1188	52,5	38,6	13,9	10,3				
---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--	--	--	--

Tempo di percorrenza indicativo - ore	10^h
--	-----------------------

MTB "GIA' FATTO TEAM"

Tour "Antola la montagna Sacra"

Dati riepilogativi 2ª Tappa - da Barbagelata 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	Barbagelata	1.115									
2	Cappella Costa Finale	1.163	48		0,4	0,4		0,4	12,0		sentiero
3	Cappella di Cardenosa	1.182	19		5,0	4,6		1,0	0,4		sentiero
4	Passo della Rocca	1.246	64		5,5	0,5		0,5	12,8		sentiero
5	quota	1.273	27		8,3	2,8		2,0	1,0		sentiero mulattiera
6	Lago della Nava	1.173		-100	10,2		1,9			-5,3	mulattiera
7	Monte Laghicciola	1.260	87		11,6	1,4		0,8	6,2		mulattiera
8	Valico del Fregarolo	1.203		-57	12,2		0,6			-9,5	carrareccia
9	quota	1.390	187		14,9	2,7		2,0	6,9		mulattiera
10	Monte Castello Fante	1.315		-75	15,4		0,5			-15,0	mulattiera
11	Passo del Fante	1.261		-54	15,7		0,3			-18,0	mulattiera
12	Passo del Gifarco	1.279	18		16,3	0,6			3,0		mulattiera
13	quota	1.357	78		17,4	1,1		0,8	7,1		mulattiera
14	Passo Esola	1.308		-49	18,8		1,4			-3,5	mulattiera
15	Passo Ertola	1.303		-5	19,8		1,0			-0,5	mulattiera
16	Passo Vallersone	1.310	7		20,4	0,6			1,2		sentiero
17	Passo Prati di Foppiano	1.398	88		22,8	2,4		1,5	3,7		sentiero
18	Passo dello Sbirro	1.362		-36	24,0		1,2			-3,0	sentiero
19	Passo del Monte	1.416	54		24,8	0,8			6,7		sentiero
20	pendi Monte Oramara bivio quota	1.400		-16	25,7		0,9			-1,8	mulattiera
21	pendici Monte Dego bivio quota	1.450	50		28,8	3,1			1,6		sentiero
22	Moglia di sopra quota circa	1.000		-450	32,5		3,7			-12,2	sentiero
23	Moglia Piccino quota circa	900		-100	33,6		1,1			-9,1	sentiero
24	Cappelletta di Toveraia quota circa	600		-300	35,6		2,0			-15,0	sentiero
25	Ottone	492		-108	37,4		1,8			-6,0	carrareccia asfalto

Totali

727

-1350

37,4

21,0

16,4

9,0

Tempo di percorrenza indicativo - ore

9^h

MTB "GIA' FATTO TEAM"

Quadro riepilogativo Tour "Antola la montagna Sacra"												
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	1811	-1188	52,5	20,8	2,4	22,8	6,5	8,0	2,3	79,3	83,5	10h
2	727	-1350	37,4	0,5	1,6	13,8	21,2	9,0	0,0	57,1	100,0	9h
Totali	2538	-2538	89,9	21,3	4,0	36,6	27,7	17,0	2,3	68,2	91,7	

MTB "GIA' FATTO TEAM"