

Su e Giù per la Val Borbera

Dati riepilogativi 1ª Tappa - da Rocchetta Ligure a Capanne di Cosola

| Pos.   | Destinazione                 | Altezza<br>s.l.m.<br>metri | Dislivello<br>salita<br>metri | Dislivello<br>discesa<br>metri | Distanze<br>Progressive<br>Km | Distanze<br>Parziali<br>salita Km | Distanze<br>Parziali<br>discesa Km | Tratti non<br>ciclabili<br>Km | Pendenza<br>media<br>salita % | Pendenza<br>media<br>discesa % | Percorso              |
|--|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1  | Rocchetta Ligure             | 385                        |                               |                                |                               |                                   |                                    |                               |                               |                                |                       |
| 2  | Cantalupo Ligure             | 375                        |                               | 10                             | 1,9                           |                                   | 1,9                                |                               |                               | 0,5                            | asfalto               |
| 3  | Dernice                      | 621                        | 246                           |                                | 9,3                           | 7,4                               |                                    |                               | 3,3                           |                                | asfalto               |
| 4  | cappelletta di San Donnino   | 635                        | 14                            |                                | 9,9                           | 0,6                               |                                    |                               | 2,3                           |                                | carrareccia           |
| 5  | Monte della Croce            | 595                        |                               | 40                             | 11,1                          |                                   | 1,2                                |                               |                               | 3,3                            | carrareccia           |
| 6  | bivio quota                  | 635                        | 40                            |                                | 12,1                          | 1,0                               |                                    |                               | 4,0                           |                                | carrareccia           |
| 7  | bivio quota                  | 737                        | 102                           |                                | 14,4                          | 2,3                               |                                    |                               | 4,4                           |                                | carrareccia           |
| 8  | Borgo Adorno                 | 718                        |                               | 19                             | 15,3                          |                                   | 0,9                                |                               |                               | 2,1                            | asfalto               |
| 9  | bivio quota                  | 720                        | 2                             |                                | 16,2                          | 0,9                               |                                    |                               | 0,2                           |                                | asfalto               |
| 10   | Rifugio Piani di San Lorenzo | 1.092                      | 372                           |                                | 18,9                          | 2,7                               |                                    |                               | 13,8                          |                                | asfalto - carrareccia |
| 11   | bivo quota - Costa Vendersi  | 1.175                      | 83                            |                                | 19,5                          | 0,6                               |                                    |                               | 13,8                          |                                | mulattiera            |
| 12   | Fontana Pian del Sale        | 956                        |                               | 219                            | 20,5                          |                                   | 1,0                                |                               |                               | 21,9                           | mulattiera            |
| 13   | quota                        | 926                        |                               | 30                             | 22,0                          |                                   | 1,5                                |                               |                               | 2,0                            | mulattiera            |
| 14   | rio Pentema                  | 873                        |                               | 53                             | 22,4                          |                                   | 0,4                                |                               |                               | 13,3                           | mulattiera            |
| 15   | Volpara - cappelletta        | 941                        | 68                            |                                | 25,3                          | 2,9                               |                                    |                               | 2,3                           |                                | mulattiera - asfalto  |
| 16   | Case Vignasse                | 1.012                      | 71                            |                                | 27,5                          | 2,2                               |                                    |                               | 3,2                           |                                | asfalto               |
| 17   | Fontana della Gure           | 1.196                      | 184                           |                                | 29,0                          | 1,5                               |                                    |                               | 12,3                          |                                | mulattiera            |
| 18   | quota                        | 1.401                      | 205                           |                                | 32,0                          | 3,0                               |                                    |                               | 6,8                           |                                | mulattiera            |
| 19   | Monte Cosfrone               | 1.661                      | 260                           |                                | 34,0                          | 2,0                               |                                    | 1,2                           | 13,0                          |                                | sentiero              |
| 20   | sella                        | 1.646                      |                               | 15                             | 35,1                          |                                   | 1,1                                |                               |                               | 1,4                            | sentiero              |
| 21   | Monte Ebro                   | 1.700                      | 54                            |                                | 36,0                          | 0,9                               |                                    |                               | 6,0                           |                                | mulattiera            |
| 22   | Bocche di Crenna             | 1.553                      |                               | 147                            | 37,1                          |                                   | 1,1                                |                               |                               | 13,4                           | mulattiera            |
| 23   | Fontana dell'Uomo Morto      | 1.523                      |                               | 30                             | 38,0                          |                                   | 0,9                                | 0,1                           |                               | 3,3                            | sentiero              |
| 24   | bivio quota                  | 1.498                      |                               | 25                             | 38,6                          |                                   | 0,6                                |                               |                               | 4,2                            | sentiero              |
| 25   | Fontana Zerba                | 1.490                      |                               | 8                              | 39,0                          |                                   | 0,4                                |                               |                               | 2,0                            | sentiero              |
| 26   | Capanne di Cosola            | 1.493                      | 3                             |                                | 39,9                          | 0,9                               |                                    |                               | 0,3                           |                                | mulattiera            |
| <b>Totali</b>                                |                              |                            | <b>1704</b>                   | <b>596</b>                     | <b>39,9</b>                   | <b>28,9</b>                       | <b>11,0</b>                        | <b>1,3</b>                    |                               |                                |                       |
| <b>Tempo di percorrenza indicativo - ore</b> |                              |                            | <b>8<sup>h</sup></b>          |                                |                               |                                   |                                    |                               |                               |                                |                       |

## Su e Giù per la Val Borbera

### Dati riepilogativi 2ª Tappa - da Capanne di Cosola a Rocchetta Ligure

| Pos. | Destinazione                              | Altezza<br>s.l.m.<br>metri | Dislivello<br>salita<br>metri | Dislivello<br>discesa<br>metri | Distanze<br>Progressive<br>Km | Distanze<br>Parziali<br>salita Km | Distanze<br>Parziali<br>discesa Km | Tratti non<br>ciclabili Km | Pendenza<br>media<br>salita % | Pendenza<br>media<br>discesa % | Percorso                        |
|------|---|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1    | Capanne di Cosola                         | 1.493                      |                               |                                |                               |                                   |                                    |                            |                               |                                |                                 |
| 2    | quota                                     | 1.466                      |                               | 27                             | 0,9                           |                                   | 0,9                                |                            |                               | 3,0                            | asfalto                         |
| 3    | quota                                     | 1.514                      | 48                            |                                | 2,9                           | 2,0                               |                                    | 1,0                        | 2,4                           |                                | sentiero                        |
| 4    | Monte Legna                               | 1.669                      | 155                           |                                | 3,6                           | 0,7                               |                                    | 0,7                        | 22,1                          |                                | sentiero                        |
| 5    | Passo Legna                               | 1.466                      |                               | 203                            | 5,1                           |                                   | 1,5                                |                            |                               | 13,5                           | sentiero                        |
| 6    | Fontana Cavanna                           | 1.475                      | 9                             |                                | 6,4                           | 1,3                               |                                    |                            | 0,7                           |                                | mulattiera                      |
| 7    | pendici Monte Carmo                       | 1.555                      | 80                            |                                | 7,5                           | 1,1                               |                                    | 1,1                        | 7,3                           |                                | sentiero                        |
| 8    | Capanne di Carrega                        | 1.365                      |                               | 190                            | 10,1                          |                                   | 2,6                                |                            |                               | 7,3                            | mulattiera                      |
| 9    | bivio segnavia "OO" gialli - monte Antola | 1.409                      | 44                            |                                | 10,8                          | 0,7                               |                                    |                            | 6,3                           |                                | asfalto                         |
| 10   | Monte Pio del Brugneto                    | 1.475                      | 66                            |                                | 11,6                          | 0,8                               |                                    | 0,4                        | 8,3                           |                                | sentiero                        |
| 11   | quota                                     | 1.535                      | 60                            |                                | 12,6                          | 1,0                               |                                    | 0,6                        | 6,0                           |                                | sentiero                        |
| 12   | quota                                     | 1.510                      |                               | 25                             | 12,9                          |                                   | 0,3                                |                            |                               | 8,3                            | sentiero                        |
| 13   | Monte Tre Croci                           | 1.565                      | 55                            |                                | 13,4                          | 0,5                               |                                    |                            | 11,0                          |                                | sentiero                        |
| 14   | Passo Tre Croci                           | 1.500                      |                               | 65                             | 14,7                          |                                   | 1,3                                |                            |                               | 5,0                            | sentiero                        |
| 15   | quota                                     | 1.519                      | 19                            |                                | 16,5                          | 1,8                               |                                    |                            | 1,1                           |                                | sentiero                        |
| 16   | quota                                     | 1.483                      |                               | 36                             | 16,9                          |                                   | 0,4                                |                            |                               | 9,0                            | sentiero                        |
| 17   | Monte Antola                              | 1.597                      | 114                           |                                | 17,5                          | 0,6                               |                                    | 0,6                        | 19,0                          |                                | sentiero                        |
| 18   | Rifugio Case Antola                       | 1.549                      |                               | 48                             | 18,1                          |                                   | 0,6                                |                            |                               | 8,0                            | sentiero                        |
| 19   | quota                                     | 1.299                      |                               | 250                            | 20,1                          | 2,0                               | 2,0                                | 0,5                        |                               | 12,5                           | sentiero                        |
| 20   | Bocche di Tonno                           | 1.275                      |                               | 24                             | 20,5                          |                                   | 0,4                                |                            |                               | 6,0                            | sentiero                        |
| 21   | pendici Monte Buio                        | 1.400                      | 125                           |                                | 21,5                          | 1,0                               |                                    | 1,0                        | 12,5                          |                                | sentiero                        |
| 22   | Passo Sesenelle                           | 1.254                      |                               | 146                            | 23,5                          |                                   | 2,0                                | 0,5                        |                               | 7,3                            | sentiero                        |
| 23   | Valico di San Fermo                       | 1.129                      |                               | 125                            | 26,1                          |                                   | 2,6                                |                            |                               | 4,8                            | sentiero - mulattiera - asfalto |
| 24   | quota                                     | 1.080                      |                               | 49                             | 26,6                          |                                   | 0,5                                |                            |                               | 9,8                            | carrareccia                     |
| 25   | quota                                     | 1.106                      | 26                            |                                | 27,5                          | 0,9                               |                                    |                            | 2,9                           |                                | carrareccia                     |
| 26   | quota                                     | 1.034                      |                               | 72                             | 28,3                          |                                   | 0,8                                |                            |                               | 9,0                            | carrareccia                     |
| 27   | quota                                     | 1.002                      |                               | 32                             | 28,8                          |                                   | 0,5                                |                            |                               | 6,4                            | carrareccia                     |
| 28   | quota                                     | 997                        |                               | 5                              | 29,5                          |                                   | 0,7                                |                            |                               | 0,7                            | carrareccia                     |
| 29   | quota                                     | 1.118                      | 121                           |                                | 32,4                          | 2,9                               |                                    |                            | 4,2                           |                                | carrareccia                     |
| 30   | Monte Bossola                             | 1.137                      | 19                            |                                | 32,5                          | 0,1                               |                                    | 0,1                        | 19,0                          |                                | sentiero                        |
| 31   | Rovello                                   | 640                        |                               | 497                            | 35,4                          |                                   | 2,9                                |                            |                               | 17,1                           | sentiero - mulattiera           |
| 32   | quota                                     | 724                        | 84                            |                                | 37,1                          | 1,7                               |                                    |                            | 4,9                           |                                | mulattiera                      |
| 33   | Rocchetta Ligure                          | 385                        |                               | 339                            | 40,2                          |                                   | 3,1                                |                            |                               | 10,9                           | mulattiera - asfalto            |

**Totali**

**1025**

**2133**

**40,2**

**19,1**

**23,1**

**6,5**

**Tempo di percorrenza indicativo - ore**

**8<sup>h</sup>**

MTB "GIA' FATTO TEAM"

| Quadro riepilogativo "Su e Giù per la Val Borbera" |                               |                                |                 |                    |                   |                  |                |  |   |                         |                          |                                |
|--|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|--|---|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Tappa<br>N°  | Dislivello<br>salita<br>metri | Dislivello<br>discesa<br>metri | Lunghezza<br>Km | Lunghezze Parziali |                   |                  |                |  |   | ciclabilità<br>salita % | ciclabilità<br>discesa % | Tempo di<br>percorrenza<br>ore |
|  |                               |                                |                 | Asfalto<br>Km      | Carrareccia<br>Km | Mulattiera<br>Km | Sentiero<br>Km | Sentiero non<br>ciclabile<br>salita Km | Sentiero non<br>ciclabile<br>discesa Km |                         |                          |                                |
|  |                               |                                |                 | 1                  | 1704              | 596              | 39,9           | 15,1                                   | 8,9                                     |                         |                          |                                |
| 2  | 1025                          | 2133                           | 40,2            | 3,2                | 6,3               | 10,2             | 20,5           | 5,5                                    | 1,0                                     | 71,2                    | 95,7                     | 8h                             |
|  |                               |                                |                 |                    |                   |                  |                |  |   |                         |                          |                                |
| <b>Totale</b>                                      | <b>2729</b>                   | <b>2729</b>                    | <b>80,1</b>     | <b>18,3</b>        | <b>15,2</b>       | <b>21,1</b>      | <b>25,5</b>    | <b>6,7</b>                             | <b>1,1</b>                              | <b>83,5</b>             | <b>97,4</b>              |                                |

MTB "GIA' FATTO TEAM"