

**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
<b>Totali</b>			<b>726</b>	<b>-1452</b>	<b>26,5</b>	<b>11,7</b>	<b>14,8</b>	<b>6,8</b>			
<b>Tempo di percorrenza indicativo - ore</b>			<b>7<sup>h</sup></b>								



MTB "GIA' FATTO TEAM"

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

**Dati riepilogativi 3<sup>a</sup> 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	<b>sella (pendici nord Monte Carmo)</b>	<b>1.567</b>	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
<b>Totali</b>			<b>1322</b>	<b>-321</b>	<b>31,8</b>	<b>20,6</b>	<b>11,2</b>	<b>1,4</b>			
<b>Tempo di percorrenza indicativo - ore</b>			<b>7<sup>h</sup></b>								

Quadro riepilogativo Tour "Capanne di Cosola-Torriglia-Ottone-Capanne di Cosola"												
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	16,8	7,4	4,3	2,5	63,2	83,1	7h
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
<b>Totali</b>	<b>3299</b>	<b>-3299</b>	<b>112,9</b>	<b>8,8</b>	<b>22,5</b>	<b>40,1</b>	<b>41,5</b>	<b>18,0</b>	<b>2,5</b>	<b>73,5</b>	<b>94,4</b>	

MTB "GIA' FATTO TEAM"