

Tour "Rocchetta Ligure - Capanne di Cosola - Rocchetta Ligure"

Dati riepilogativi 1ª Tappa - da Rocchetta Ligure a 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	Rocchetta Ligure	385									
2	bivio quota	381		4	1,2		1,2			0,3	asfalto
3	Cascine Borassi	422	41		1,6	0,4			10,3		asfalto
4	Cascina Bisio	514	92		2,2	0,6			15,3		mulattiera
5	bivio quota	629	115		3,0	0,8			14,4		mulattiera
6	bivio quota	703	74		3,7	0,7			10,6		mulattiera
7	crocevia - bivio Vendersi	735	32		4,5	0,8			4,0		asfalto - mulattiera
8	Fontana Pian del Sale	956	221		5,9	1,4		0,6	15,8		mulattiera
9	quota	926		30	7,4		1,5			2,0	mulattiera
10	rio Pentema	873		53	7,8		0,4			13,3	mulattiera
11	Volpara - cappelletta	941	68		10,7	2,9			2,3		asfalto - mulattiera
12	Case Vignasse	1.012	71		12,9	2,2			3,2		asfalto
13	Fontana Gure	1.196	184		14,4	1,5			12,3		mulattiera
14	Fontana Cune	1.211	15		15,5	1,1			1,4		mulattiera
15	quota	1.398	187		16,9	1,4			13,4		mulattiera
16	Monte Gropà	1.446	48		17,5	0,6			8,0		mulattiera
17	Passo di Brusamonica	1.394		52	18,2		0,7			7,4	sentiero
18	quota	1.433	39		18,9	0,7			5,6		mulattiera
19	Monte Panà	1.559	126		19,5	0,6		0,2	21,0		mulattiera
20	Monte Cosfrone	1.661	102		20,8	1,3			7,8		mulattiera
21	sella	1.646		15	21,9		1,1			1,4	sentiero
22	Monte Ebro	1.700	54		22,8	0,9			6,0		mulattiera
23	Bocche di Crenna	1.553		147	23,9		1,1			13,4	mulattiera
24	Fontana dell'Uomo Morto	1.523		30	24,8		0,9	0,1		3,3	sentiero
25	bivio quota	1.498		25	25,4		0,6			4,2	sentiero
26	Fontana Zerba	1.490		8	25,8		0,4			2,0	sentiero
27	Capanne di Cosola	1.493	3		26,7	0,9			0,3		mulattiera
Totali			1472	364	26,7	18,8	7,9	0,9			
Tempo di percorrenza indicativo - ore			7^h								

Tour "Rocchetta Ligure - Capanne di Cosola - Rocchetta Ligure"

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

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	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	quota	1.564	98		5,5	0,4		0,4	24,5		mulattiera
7	pendici Monte Carmo	1.555		9	6,1		0,6			1,5	sentiero
8	Capanne di Carrega	1.365		190	8,7		2,6			7,3	mulattiera
9	bivio segnavia "OO" gialli - monte Antola	1.409	44		9,4	0,7			6,3		asfalto
10	Monte Pio del Brugneto	1.475	66		10,2	0,8		0,4	8,3		sentiero
11	quota	1.535	60		11,2	1,0		0,6	6,0		sentiero
12	quota	1.510		25	11,5		0,3			8,3	sentiero
13	Monte tre Croci	1.565	55		12,0	0,5			11,0		sentiero
14	Passo tre Croci	1.500		65	13,3		1,3			5,0	sentiero
15	quota	1.519	19		15,1	1,8			1,1		sentiero
16	quota	1.483		36	15,5		0,4			9,0	sentiero
17	Monte Antola	1.597	114		16,1	0,6		0,6	19,0		sentiero
18	Rifugio Case Antola	1.549		48	16,7		0,6			8,0	sentiero
19	quota	1.299		250	18,7	2,0		0,5		12,5	sentiero
20	Bocche di Tonno	1.275		24	19,1		0,4			6,0	sentiero
21	pendici Monte Buio	1.400	125		20,1	1,0		1,0	12,5		sentiero
22	Passo Sesenelle	1.254		146	22,1		2,0	0,5		7,3	sentiero
23	Valico di San Fermo	1.129		125	24,4		2,3			5,4	sentiero - mulattiera
24	quota	1.080		49	24,9		0,5			9,8	carrareccia
25	quota	1.106	26		25,8	0,9			2,9		carrareccia
26	quota	1.034		72	26,6		0,8			9,0	carrareccia
27	quota	1.002		32	27,1		0,5			6,4	carrareccia
28	quota	997		5	27,8		0,7			0,7	carrareccia
29	quota	1.118	121		30,7	2,9			4,2		carrareccia
30	Monte Bossola	1.137	19		30,8	0,1		0,1	19,0		sentiero
31	Rovello	640		497	33,7		2,9			17,1	sentiero - mulattiera
32	quota	724	84		35,4	1,7			4,9		mulattiera
33	Rocchetta Ligure	385		339	38,5		3,1			10,9	mulattiera - asfalto

Totali			1034	2142	38,5	17,1	21,4	5,8			
Tempo di percorrenza indicativo - ore			8^h								

Quadro riepilogativo Tour "Rocchetta Ligure - Capanne di Cosola - Rocchetta Ligure"												
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	1472	364	26,7	6,3	0,0	16,7	3,7	0,8	0,1	95,7	98,7	7h
2	1034	2142	38,5	2,2	6,3	9,3	20,7	4,8	1,0	71,9	95,3	8h
Totali	2506	2506	65,2	8,5	6,3	26,0	24,4	5,6	1,1	83,8	97,0	

MTB "GIA' FATTO TEAM"