

Tour Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga

Dati riepilogativi 1^a Tappa - da Ceppo a Campotosto

| 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 | Ceppo | 1.334 | | | 0,0 | | | | | | |
| 2 | bivio Lago dell'Orso | 1.356 | 22 | | 0,9 | 0,9 | | | 2,4 | | asfalto |
| 3 | Colle località Lago dell'Orso (fontana Le Trocche) | 1.811 | 455 | | 5,8 | 4,9 | | | 9,3 | | carrareccia |
| 4 | quota sotto Pizzo Moscio | 2.155 | 344 | | 9,0 | 3,2 | | 3,2 | 10,8 | | sentiero |
| 5 | quota nord sotto monte Pelone | 2.221 | 66 | | 10,1 | 1,1 | | 1,1 | 6,0 | | sentiero |
| 6 | Monte Pelone | 2.259 | 38 | | 11,3 | 1,2 | | 1,2 | 3,2 | | sentiero |
| 8 | quota sud sotto monte Pelone | 2.165 | | 94 | 11,7 | | 0,4 | 0,4 | | 23,5 | sentiero |
| 7 | quota | 2.297 | 132 | | 12,9 | 1,2 | | 1,2 | 11,0 | | sentiero |
| 9 | quota nord/ovest sotto monte Gorzano | 2.278 | | 19 | 13,6 | | 0,7 | 0,7 | | 2,7 | sentiero |
| 10 | quota ovest sotto monte Gorzano | 2.252 | | 26 | 14,4 | | 0,8 | 0,8 | | 3,3 | sentiero |
| 11 | quota | 2.250 | | 2 | 14,9 | | 0,5 | 0,5 | | 0,4 | sentiero |
| 12 | cippo | 2.197 | | 53 | 15,3 | | 0,4 | 0,4 | | 13,3 | sentiero |
| 13 | cippo | 2.108 | | 89 | 15,8 | | 0,5 | 0,5 | | 17,8 | sentiero |
| 14 | bivio a destra - costruzione | 2.041 | | 67 | 16,5 | | 0,7 | 0,7 | | 9,6 | sentiero |
| 15 | quota bivio a sx mulattiera (palina) | 1.559 | | 482 | 19,2 | | 2,7 | 2,7 | | 17,9 | sentiero |
| 16 | sorgente fontana Piani Fonte | 1.545 | | 14 | 19,8 | | 0,6 | | | 2,3 | sentiero |
| 17 | quota bivio a sx asfalto | 1.283 | | 262 | 21,2 | | 1,4 | | | 18,7 | mulattiera |
| 18 | Capricchia | 1.106 | | 177 | 23,0 | | 1,8 | | | 9,8 | asfalto |
| 19 | quota bivio | 1.114 | 8 | | 23,6 | 0,6 | | | 1,3 | | asfalto |
| 20 | quota colle | 1.307 | 193 | | 32,0 | 8,4 | | | 2,3 | | asfalto |
| 21 | quota | 1.290 | | 17 | 34,1 | | 2,1 | | | 0,8 | asfalto |
| 22 | Poggio Cancelli | 1.297 | 7 | | 36,7 | 2,6 | | | 0,3 | | asfalto |
| 23 | diga località La Cona - Lago di Campotosto | 1.331 | 34 | | 38,0 | 1,3 | | | 2,6 | | asfalto |
| 24 | Campotosto | 1.420 | 89 | | 43,3 | 5,3 | | | 1,7 | | asfalto |

Totali

1388

1302

43,3

30,7

12,6

13,4

Tempo di percorrenza indicativo - ore

10

MTB "GIA' FATTO TEAM"

Tour Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga

Dati riepilogativi 2ª Tappa - da Campotosto a Rocca Calascio

| 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 | Campotosto | 1.420 | | | 0,0 | | | | | | |
| 2 | Ponte delle Stecche - bivio a sx | 1.314 | | 106 | 13,5 | | 13,5 | | | 0,8 | asfalto |
| 3 | quota bivio S.S. Gran Sasso | 1.161 | | 153 | 18,9 | | 5,4 | | | 2,8 | asfalto |
| 4 | quota bivio Rifugio Panepucci | 1.250 | 89 | | 21,6 | 2,7 | | | 3,3 | | asfalto |
| 5 | quota bivio a destra | 1.425 | 175 | | 25,9 | 4,3 | | | 4,1 | | asfalto |
| 6 | Rifugio Panepucci | 1.700 | 275 | | 28,2 | 2,3 | | 1,5 | 12,0 | | mulattiera |
| 7 | Colle Belvedere | 1.789 | 89 | | 29,5 | 1,3 | | 1,3 | 6,8 | | sentiero |
| 8 | Colle del Vento | 1.692 | | 97 | 31,2 | | 1,7 | | | 5,7 | sentiero |
| 9 | Colle della Croce bivio asfalto | 1.445 | | 247 | 33,2 | | 2,0 | | | 12,4 | mulattiera |
| 10 | quota bivio per funivia Gran Sasso | 998 | | 447 | 41,1 | | 7,9 | | | 5,7 | asfalto |
| 11 | Stazione funivia Gran Sasso | 1.133 | 135 | | 49,0 | 7,9 | | | 1,7 | | asfalto |
| 12 | Sella Monte Cristo | 1.760 | 627 | | 62,8 | 13,8 | | | 4,5 | | asfalto |
| 13 | quadrivio | 1.645 | | 115 | 63,5 | | 0,7 | | | 16,4 | mulattiera |
| 14 | Lago di Barisciano | 1.604 | | 41 | 64,7 | | 1,2 | | | 3,4 | mulattiera |
| 15 | Lago Passaneta | 1.561 | | 43 | 67,1 | | 2,4 | | | 1,8 | mulattiera |
| 16 | Colle sotto ruderi Convento di Casanova | 1.600 | 39 | | 67,9 | 0,8 | | | 4,9 | | mulattiera |
| 17 | bivio a dx strada asfaltata | 1.568 | | 32 | 70,3 | | 2,4 | | | 1,3 | asfalto |
| 18 | quota | 1.632 | 64 | | 73,0 | 2,7 | | | 2,4 | | asfalto |
| 19 | quota a sx carrareccia | 1.322 | | 310 | 81,1 | | 8,1 | | | 3,8 | asfalto |
| 20 | quota fontana - bivio a destra | 1.296 | | 26 | 84,8 | | 3,7 | | | 0,7 | carrareccia |
| 21 | Rocca Calascio | 1.460 | 164 | | 87,2 | 2,4 | | | 6,8 | | asfalto |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--|--|--|--|
| Totali | 1657 | 1617 | 87,2 | 38,2 | 49,0 | 2,8 | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--|--|--|--|

| | |
|--|-----------|
| Tempo di percorrenza indicativo - ore | 10 |
|--|-----------|

Tour Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga

Dati riepilogativi 3^a Tappa - da Rocca Calascio e Fano Adriano

| 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 | Rocca Calascio | 1.460 | | | 0,0 | | | | | | |
| 2 | fontana - bivio a sx per Campo Imperatore | 1.296 | | 164 | 3,4 | | 3,4 | | | 4,8 | asfalto |
| 3 | bivio a dx asfalto | 1.322 | 26 | | 6,1 | 2,7 | | | 1,0 | | carrareccia |
| 4 | bivio a dx carrareccia | 1.470 | 148 | | 10,5 | 4,4 | | | 3,4 | | asfalto |
| 5 | Colle del Vento | 1.516 | 46 | | 13,7 | 3,2 | | | 1,4 | | carrareccia |
| 6 | Fonte San Cristoforo | 1.654 | 138 | | 16,2 | 2,5 | | | 5,5 | | carrareccia |
| 8 | deviazione a sx per i prati di Campo Imperatore | 1.608 | | 46 | 16,7 | | 0,5 | | | 9,2 | sentiero |
| 7 | strada asfaltata a sx per Campo Imperatore | 1.567 | | 41 | 17,5 | | 0,8 | | | 5,1 | sentiero |
| 9 | bivio a dx sentiero che costeggia strada asfaltata | 1.570 | 3 | | 18,0 | 0,5 | | | 0,6 | | asfalto |
| 10 | quota su morena | 1.700 | 130 | | 22,2 | 4,2 | | | 3,1 | | mulattiera |
| 11 | strada asfaltata a dx per Campo Imperatore | 1.655 | | 45 | 25,1 | | 2,9 | | | 1,6 | mulattiera |
| 12 | Osservatorio Campo Imperatore | 2.130 | 475 | | 32,9 | 7,8 | | | 6,1 | | asfalto |
| 13 | bivio a destra sentiero | 2.210 | 80 | | 33,3 | 0,4 | | 0,4 | 20,0 | | sentiero |
| 14 | Sella Monte Aquila | 2.335 | 125 | | 34,6 | 1,3 | | 1,3 | 9,6 | | sentiero |
| 15 | Rifugio Garibaldi | 2.252 | | 83 | 36,1 | | 1,5 | | | 5,5 | sentiero |
| 16 | palina "Sentiero Italia con indicazioni Prati Di Tivo/Sorgenti Rio Arno | 1.957 | | 295 | 37,1 | | 1,0 | 0,2 | | 29,5 | sentiero |
| 17 | palina "Sentiero 2" con indicazioni Val Maone | 1.800 | | 157 | 38,0 | | 0,9 | 0,2 | | 17,4 | sentiero |
| 18 | quota palina per Grotta dell'Oro | 1.700 | | 100 | 40,1 | | 2,1 | 0,4 | | 4,8 | sentiero |
| 19 | bivio a sx sentiero località Le Cascate - sorgenti Rio Arno | 1.475 | | 225 | 41,6 | | 1,5 | | | 15,0 | sentiero carrareccia |
| 20 | Monumento Cichetti | 1.224 | | 251 | 44,0 | | 2,4 | 0,6 | | 10,5 | sentiero |
| 21 | Pietracamela | 1.030 | | 194 | 47,0 | | 3,0 | | | 6,5 | sentiero |
| 22 | bivio Intermesoli | 739 | | 291 | 51,8 | | 4,8 | | | 6,1 | asfalto |
| 23 | Fano Adriano | 745 | 6 | | 55,6 | 3,8 | | | 0,2 | | asfalto |

Totali

1177

1892

55,6

30,8

24,8

3,1

Tempo di percorrenza indicativo - ore

10

MTB "GIA' FATTO TEAM"

Quadro riepilogativo Tour Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga

| 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 | 1388 | 1302 | 43,3 | 22,1 | 4,9 | 1,4 | 14,0 | 6,7 | 6,7 | 78,2 | 46,8 | 10 |
| 2 | 1657 | 1617 | 87,2 | 71,1 | 3,7 | 9,4 | 3,0 | 2,8 | 0,0 | 92,7 | 100,0 | 10 |
| 3 | 1177 | 1892 | 55,6 | 24,7 | 9,9 | 7,1 | 13,9 | 1,7 | 1,4 | 94,5 | 94,4 | 10 |
| Totali | 4222 | 4811 | 186,1 | 117,9 | 18,5 | 17,9 | 30,9 | 11,2 | 8,1 | 88,4 | 80,4 | 30 |