

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso				Non ciclabile		Ciclabilità			Tempi ore
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %	discesa %		
	Tortona-Portofino La via del Mare														Difficile
1	Tortona - Cascina Rampina - Sant'Alosio - Bastita - Dernice - Giarolo - Monte Giarolo - Monte Gropà - Monte Panà - Monte Cosfrone - Monte Ebro - Bocche di Crenna - Capanne di Cosola	2007	644	26,4	23,4	17,8	17,2	10,0	4,8	0,2	0,3	99,2	98,7	10	
2	Capanne di Cosola - Monte Cavalumurone - Monte Legnà - pendici Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci - Monte Antola - Passo dei Colletti - Donnetta - Torriglia	726	1452	11,7	14,8	1,0	1,3	16,8	7,4	4,3	2,5	63,2	83,1	7	
3	Torrighia - Valico Monte Lavagnola - Ognio - Gattorna - Colle Caprile - pendici Monte Caravaggio (Santuario) - Ruta - Portofino	1061	1826	20,1	22,7	14,7	3,0	9,4	15,7	0,1	0,0	99,5	100,0	6	
	Valle Meraviglie - Val Roja														Difficile
1	Casterino- Valle delle Meraviglie - Baisse de Valmasque - Ref. de Valmasque - Casterino	1171	1171	13,5	14,0	6,1	4,4	8,2	8,8	5,3	4,5	60,7	67,9	6	
2	Casterino - Colle di Tenda - Fort Central - Colle della Boaria - Rifugio Barbera - Monesi - Mendatica	635	152	25,7	30,0	9,0	46,2	0,0	0,5	0,0	0,0	100,0	100,0	10	
3	Mendatica - - Colla San Bernardo - Passo di Collardente - Notre Dame des Fontaines - Brigue - Casterino	1879	1162	26,9	14,5	17,4	15,2	0,0	8,8	0,0	0,0	100,0	100,0	7	
	Da Perino al Parco dell'Aveto														Difficile
1	Perino - Sant'Agostino - Bivio Santa Barbara - Monte Aserei - Passo del Mercatello - Monte Carevolo - Passo del Cantone - Passo della Crociglia - Torrio - Santo Sfefano d'Aveto - Rezzoaglio - Magnasco	2121	1489	38,5	21,3	15,8	27,8	0,0	16,2	3,0		97,0		9	
2	Tour nel Parco Aveto - Lago degli Abeti	845	845	16,0	12,0	7,0	15,0	6,0	0,0	2,0		92,0		6	
	Tortona-Nervi La via del mare														Difficile
1	Tortona - Cascina Rampina - Costa Vescovato - Perleto - Sant'Agata - Bavantore - Malvino - Cucuello - Vargo - Madonna di Cà del Bello - Borghetto Borbera - Torre Ratti - Liveto - Roccaforte Ligure - Bric delle Camere - Caprieto - Vobbia	1604	1257	23,4	18,2	30,0	3,1	15,0	1,5	0,0	0,0	100,0	100,0	10	
2	Vobbia - Costa Clavarezza - Molino Vecchio - Frassineto - Cappelletta del Grisù - Montoggio - Lago Valnoci - Gola di Sisa - Prato - Monte Fasce - Nervi	1693	2170	25,3	24,3	20,5	0,0	14,1	7,0	1,2	0,0	94,9	100,0	8	
	Capanne di Cosola-Torrighia-Ottone-Capanne di Cosola														Difficile per Esperti
1	Capanne di Cosola - Monte Cavalumurone - Monte Legnà - pendici Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci - Monte Antola - Passo dei Colletti - Donnetta - Torriglia	726	1452	11,7	14,8	1,0	1,3	16,8	7,4	4,3	2,5	63,2	83,1	7	
2	Torrighia (galleria Buffalora) - pendici monte Lavagnola - Passo del Portello - Sella della Giassina - Barbagelata - Cappella di Costa Finale - Lago della Nava - Valico del Fregarolo - Passo del Gifarco - Passo Prati di Foppiano - pendici Monte Dego - Ottone	1251	1526	34,2	20,4	6,4	4,0	20,0	24,2	12,3	0,0	64,0	100,0	10	
3	Ottone - Truzzi - Campi - Bertone - Passo della Maddalena - pendici monte Carmo - Passo del Legnà - fontana Ravinella - Capanne di Cosola	1322	321	20,6	11,2	1,4	17,2	3,3	9,9	1,4	0,0	93,2	100,0	7	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
	Capanne di Cosola-Bobbio-Ottone-Val Boreca-Capanne di Cosola														Difficile per Esperti
1	Capanne di Cosola - Passo del Giovà - Brallo di Pregola - Ceci - Passo Penice - Giardino Botanico di Pietra Corva - Passo della Crocetta - Mezzano Scotti - Bobbio	839	1958	24,2	31,3	31,7	0,9	13,7	9,2	1,1	0,0	95,5	100,0	10	
2	Bobbio - Brugnello - Marsaglia - Confiente - Cerignale - Oneto - Santa Maria - Monfaggiano - Ottone Soprano - Ottone	1323	1105	32,3	16,9	15,6	12,5	0,0	4,2	2,7	0,0	84,0	100,0	6	
3	Ottone - Truzzi - Campi - Bertone - Passo della Maddalena - Belnome - Vesimo - Pej - Passo del Giovà - Capannette di Pej - Capanne di Cosola	1091	900	34,5	14,9	7,2	28,6	0,0	13,6	3,2	0,5	90,7	96,6	10	
	Rocchetta Ligure-Capanne di Cosola-Rocchetta Ligure														Difficile
1	Rocchetta Ligure - Costa Vendersi - Fontana Pian del Sale - Volpara - Monte Gropà - Monte Panà - Monte Cosfrone - Monte Ebro - Bocche di Crenna - Capanne di Cosola	1472	364	18,8	7,9	6,3	0,0	16,7	3,7	0,8	0,1	95,7	98,7	7	
2	Capanne di Cosola - Monte Legnà - pendici Monte Riondino - pendici Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci - Monte Antola - Monte Buio - Valico di San Fermo - Monte Bossola - Rovello - Rocchetta Ligure	1034	2142	17,1	21,4	2,2	6,3	9,3	20,7	4,8	1,0	71,9	95,3	8	
	Alpi Cozie														Difficile
1	Busca - Colletta di Rossana - Colle della Ciabra - Colle Birrone - Colle Rastcias - Colle Sampeyre - Colle Bicocca - Celle di Bellino	2142	967	39,4	18,2	15,7	0,0	36,9	5,0	0,0	0,6	100,0	96,7	9	
2	Celle di Bellino - Colle di Vers - Acceglio	1187	1601	13,8	34,6	18,6	14,4	0,2	15,2	1,5	0,0	89,1	100,0	7	
3	Acceglio - Ponte Marmora - Colle del Preit - Rifugio della Gardetta	1386	317	27,5	17,6	19,0	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
4	Rifugio della Gardetta - Colle Cologna - Colle Margherina - fortificazioni della Bandia - Colle dell' Esischie - ponte Marmora - Dronero - Busca	799	2029	10,5	53,3	50,0	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	7	
	Monte Viso - Ventimiglia														Difficile per Esperti
1	Rifugio Albergo Alpino "Pian del Re" - Colle Viso - Rifugio Quintino Sella - Passo Gallarino - Passo San Chiaffredo - Chianale	1112	135	17,6	26,4	7,1	0,0	0,0	19,0	7,0	1,5	53,3	86,8	8	
2	Chianale - Lago Blue - Col du Longet - Combè Bremond - Col de Maurin - Chiappera	1529	1665	13,7	22,1	4,4	6,6	4,8	20,0	6,0	0,4	56,2	98,2	9	
3	Chiappera - Passo della Fea - Passo della Cavalla - Colle delle Munie - Col de la Gipièr de l'Oronaye - Colle di Roburent - Laghi inferiori di Roburent - Argentera - Sambuco	1066	1543	10,2	25,0	16,5	3,3	0,0	15,4	5,0	0,0	49,0	100,0	9	
4	Sambuco - Colle dell'Arpione - Entraque	1069	149	11,0	28,6	23,1	10,9	0,0	5,6	6,0	1,0	94,5	96,5	7	
5	Entraque - Ponte Suffiet - Gias della Culatta - Lago della Vacca - Colle del Sabbione - Tende - St. Dalmas de Tende - Briga	1493	1632	23,0	23,2	7,5	26,9	0,0	11,8	6,9	0,0	70,0	100,0	8	
6	Briga - Colla Sanson - Colle della Melosa (Rifugio Allavena)	1192	453	13,6	7,9	1,0	20,5	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
7	Colle della Melosa (rifugio Allavena) - Monte Toraggio - Gola dell' Incisa - Testa d'Alpe - Ventimiglia	1160	2664	17,6	26,4	2,2	32,2	0,0	9,6	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
	100 e più Km dei Forti														Medio
1	Altopiano di Lavarone	858	858	23,9	17,6	9,7	11,7	0,0	20,1	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
2	Altopiano di Folgaria	906	906	9,8	25,5	7,8	13,2	0,0	20,3	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
3	Altopiano di Luserna	461	461	13,2	7,7	4,3	11,1	0,0	5,5	0,0	0,0	100,0	100,0	3	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
	La Via dei Saraceni														Difficile
1	Exilles - Col Basset - Monte Jafferai - Bardonecchia - Melezet	2030	1543	26,4	12,1	8,8	25,3	0,0	4,4	0,0	0,0	100,0	100,0	9	
2	Melezet - Col de l'Echelle - Plampinet - Col de Dourmillouse - Col de la Lauze - Claviere - Cesana	1479	1488	15,4	21,6	19,4	4,4	0,0	13,2	2,9	0,5	81,2	97,7	7	
3	Cesana - Sestriere - Colle Basset - Colle dell' Assietta - Exilles	1334	1812	27,0	11,5	11,5	19,3	0,0	7,7	0,0	2,0	100,0	82,6	6	
	Casella-Torriglia-monte Ramaceto-Chiavari														Medio Difficile
1	Casella - Cappelletta dell'America - Cassinetta - Serrato - Fasciou - Cappelletta del Grisù - Piani - Crosi - Madonna della Guardia - Passo del Colletto - Torriglia	977	620	19,9	5,4	6,3	3,0	9,7	6,3	1,6	0,0	92,0	100,0	7	
2	Torriglia (galleria Buffalora) - pendici monte Lavagnola - Passo del Portello - Sella della Giassina - Barbagelata - monte Ramaceto - Chiavari	1104	1844	19,9	29,9	21,8	4,9	7,7	15,4	6,3	1,5	68,3	95,0	10	
	Isola d'Elba														Medio
1	Escursione Monti Orello & Tambone	866	866	22,1	19,9	24,1	8,9	0,0	9,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Escursione Monti Perone & Capanne	877	877	19,4	16,8	12,9	6,0	0,0	17,3	2,6	1,0	86,6	94,0	4	
3	Escursione Monte Calamita	1067	1067	27,3	28,9	34,6	10,6	0,0	11,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
	Pais D'oc														Difficile
1	Sant'Anna di Vinadio (Bivio quota 1850) - Colle della Lombarda - Passo di Sant'Anna - Passo Lausfer - Passo Tesina - Sant'Anna di Vinadio (Bivio quota 1850)	979	979	11,5	10,5	2,2	7,7	0,0	12,1	1,7	0,6	85,2	94,3	6	
2	Bersezio - Col del Puriac - Argentera - Bersezio	882	882	11,9	14,3	13,8	4,0	0,0	8,4	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
3	Sambuco - Passo Sottano di Scolettas - Rifugio Talarico - Sambuco	1130	1130	16,5	2,5	19,2	0,0	0,0	10,5	0,0	1,4	91,7	91,5	6	
	Valli Trebbia - Aveto														Medio - Difficile
1	Marsaglia - Passo del Mercatello - Monte Carevalo - Passo del Cantone - Passo dello Zovallo - Passo del Tomarło - Passo della Spingarda - Magnasco	1474	954	36,7	36,3	35,5	0,4	0,0	37,1	6,2	0,0	83,1	100,0	10	
2	Magnasco - Rifugio Prati di Foppiano - Cerignale - Marsaglia	994	1514	16,8	33,7	16,9	29,5	0,0	4,1	0,0	0,0	100,0	100,0	10	
	Valle di Ledro														Difficile
1	Pieve di Ledro - Molina di Ledro - Bocca dei Fortini - Passo Bestana - Passo Nota - Passo Pra de la Rosa - Passo Gatun - Tunnel Dos Marogna - Rifugio Garda - Passo Tremalzo - Malga Casèt - Tiarno di Sopra - Pieve di Ledro	1423	1423	21,2	19,8	12,8	22,3	0,0	4,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Pieve di Ledro - Passo Tremalzo - Rifugio Garda - Tunnel Dos Marogna - Passo Gatun - Passo Pra de la Rosa - Passo Nota - Bocca dei Fortini - Passo Guil - Passo Vil - Malga Palaer - Pregasina - Molina di Ledro - Pieve di Ledro	1438	1438	20,0	24,9	25,0	14,0	0,0	5,9	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
3	Pieve di Ledro - Locca - Lenzumo - Malga Trat - Bocca Trat - Rifugio Pernici - Bivio percorso "BB" - Locca - Molina di Ledro - Pieve di Ledro	1671	1671	21,3	11,8	16,5	15,6	0,0	1,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
	Valli Fanes - Sennes - Braies														Difficile
1	San Vigilio di Marebbe - Rifugio Pederù - Rifugio Fanes - Passo Limo - Valle Fanes - Fiames	979	979	21,4	14,6	9,0	17,5	9,5	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Fiames - Ex Ferrovia Cortina Dobbiaco - Forcella Lerosa - Rifugio Ra Stua - Rifugio Sennes - Rifugio Biella	1378	1378	29,0	3,5	1,5	27,5	0,0	3,5	1,0	0,0	96,6	100,0	4	
3	Rifugio Biella - Forcella Sora Forno - Lago di Braies - Utles di Fojedora - (Tabai dei Colli Alti) - San Vigilio di Marebbe	844	844	8,3	14,2	0,0	13,0	0,0	9,4	1,3	1,5	84,3	89,4	6	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso											Valutazione
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
	Valle Nure														Difficile
1	Bettola - Rigolo Chiesa - Passo Linguadà - Passo Pianazze - Passo Zovallo - Lago Nero - Passo Roncalla - Santo Stefano d'Aveto	1559	878	39,8	11,2	18,1	16,0	2,9	14,0	8,0	0,5	79,9	95,5	8	
2	Santo Stefano d'Aveto - Passo Crociglia - Vetta del Crociglia - Monte Carevolo - Passo del Mercatello - Monte Aserei - Monte Osero - Ebbio - Bettola	1505	2186	19,0	31,9	12,9	15,4	0,0	22,6	5,8	1,1	69,5	96,6	8	
	Toscana MTB tra gli Etruschi														Medio Facile
1	Podere S.Guido - Viale Monumentale dei Cipressi - C. Carducci - Capo di Monte - Sassetta - Sentiero dei Molini - C. Carducci - Viale Monumentale dei Cipressi - Podere S. Guido	643	643	21,0	31,4	40,3	6,0	6,1	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
2	Bibbona - Macchia della Magona - Bibbona	423	423	12,8	16,0	2,9	23,0	0,0	2,5	0,2	0,2	98,4	98,8	4	
3	Saline di Volterra - Itinerario Balze e Calanchi - Volterra - Saline di Volterra	483	483	21,4	14,7	16,8	19,3	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
	Slovenija														Medio Facile
1	Nova Gorica - Lig - Kambresko - Srednje - Sleme - Livek - Idrisko - Kobarid (Caporetto)	1430	1300	35,9	24,5	45,1	12,9	0,0	2,4	0,5	0,0	98,6	100,0	7	
2	Kobarid - Dreznica - Magozd - Trnovo - Log Cezsoski - Cezsoca - Bovec	573	347	17,2	9,9	12,7	3,2	0,0	11,2	0,7	0,0	95,9	100,0	3	
3	Bovec - Dreznica - Camp Klinar - Trenta (Na Logu)	252	92	19,6	2,6	13,9	0,0	0,0	8,3	0,0	0,0	100,0	100,0	3	
4	Trenta (Na Logu) - Passo Vrsic (Ticarjev Dom) - Postarski Dom - Kranjska Gora	1068	878	14,6	15,0	22,4	3,3	0,0	3,9	0,0	0,0	100,0	100,0	3	
	Antola la montagna sacra														Difficile per Esperti
1	Ottone - Case del Romano - Monte Antola - Torriglia (galleria Buffalora) - pendici monte Lavagnola - Passo del Portello - Sella della Giassina - Barbagelata	1755	1132	39,8	12,7	20,8	2,4	21,8	7,5	7,0	2,3	82,4	81,9	10	
2	Barbagelata - Cappella di Costa Finale - Lago della Nava - Valico del Fregarolo - Passo del Gifarco - Passo Prati di Foppiano - pendici Monte Dego - Ottone	727	1350	21,0	16,4	0,5	1,6	13,8	21,2	9,0	0,0	57,1	100,0	9	
	Tortona - Cascina Cirimilla - Voltri														Difficile per Esperti
1	Tortona - Cassano Spinola - Serravalle - Masseria Cappelletta - Sottovalle - Voltaggio - ponte San Giorgio - Cascina Carrosina - Passo della Dagliola - Cappella degli Eremiti - Laghi della Lavagnina - Cascina Cirimilla	1386	-1272	49,4	20,9	27,4	21,3	10,0	11,6	0,7	1,7	98,6	91,9	10	
2	Cascina Cirimilla - Cascina Cornagetta - Cascine Foi - Cascine Alberghi - Lago Bruno - Cascina Direzione - Lago Lungo - Colla di Praglia - Colla Proratado - pendici Monte Penello - Giutte - Acquasanta - Voltri	993	1233	18,5	22,6	9,6	16,2	5,6	9,7	0,0	4,3	100,0	81,0	7	
	Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga														Difficile per Esperti
1	Ceppo - Lago dell'Orso - Monte Pelone - pendici Monte Gorzano - Capricchia - Campotosto	1388	1302	30,7	12,6	22,1	4,9	1,4	14,0	6,7	6,7	78,2	46,8	10	
2	Campotosto - Rifugio Panepucci - Passo Belvedere - Funivia Gran Sasso d'Italia - Sella Monte Cristo - Lago di Barisciano - Lago di Passaneta - Rocca Calascio	1657	1617	38,2	49,0	71,1	3,7	9,4	3,0	2,8	0,0	92,7	100,0	10	
2	Rocca Calascio - Fonte San Cristoforo - Campo Imperatore - Osservatorio del Gran Sasso d'Italia - Sella Monte Aquila - Rifugio Garibaldi - Pietracamela - Fano Adriano	1177	1892	30,8	24,8	24,7	9,9	7,1	13,9	1,7	1,4	94,5	94,4	10	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
Gran Tour della Val Borbera															
1	Rocchetta Ligure- Dernice - Borgo Adorno - Piani di San Lorenzo - Fontana Pian del Sale - Volpara - Monte Cosfrone - Monte Ebro - Bocche di Crenna - Capanne di Cosola	1704	596	28,9	11,0	15,1	8,9	10,9	5,0	1,2	0,1	95,8	99,1	8	Difficile
2	Capanne di Cosola - Monte Legnà - pendici Monte Carmo - Capanne di Carrega - Monte Tre Croci - Monte Antola - Monte Buiò - Valico di San Fermo - Monte Bossola - Rovello - Rocchetta Liure	1025	2133	19,1	23,1	3,2	6,3	10,2	20,5	5,5	1,0	71,2	95,7	8	
Tour Alta Valle Staffora															Difficile
1	Varzi - Casanova Staffora - Santuario della Madonna del Bocco - Monte Boglelio - Pian dell'Armà - Passo del Giovà - Monte Lesima - Monte Tartago - Bocco - Passo del Brallo	1881	1346	26,3	15,1	18,6	3,2	12,0	7,6	0,7	0,0	97,3	100,0	8	
2	Brallo di Pregola (Passo) - Ceci - Passo Penice - Giardino Botanico di Pietra Corva - Romagnese - Costa di Castelvecchio - Pietragavina - Sagliano - Varzi	1283	1818	21,0	23,6	7,2	1,8	30,0	5,6	0,4	0,0	98,1	100,0	8	
Tour Valle Stura di Demonte - Terra Occitana															Medio Difficile
1	Sambuco - Le Serre - Moriglione di Fondo - Moriglione San Lorenzo - Gias del Vallonetto - Colle Guia - Colle di Salsas Blancias - Rifugio della Gardetta	1636	1232	21,5	13,4	21,5	8,0	0,0	5,3	0,0	0,0	100,0	100,0	6	
2	Rifugio della Gardetta - Colle Cologna - Colle Margherina - fortificazioni della Bandia - Gias Chiaffrea - Vallone della Madonna - Sambuco	1276	125	10,2	9,2	0,0	12,5	0,0	6,9	2,9	0,0	71,6	100,0	5	
3	Rifugio della Gardetta - Passo di Rocca Brancia - Lago Oserot - Servagno - Cascine Serre - bivio SS21 - Pontebernardo - Pietrapozio - Vinadio - Aisone - Demonte	285	1840	4,4	40,9	25,9	40,9	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	4	
Gran Tour della Val Curone															Difficile
1	Montemarzino - Serra del Monte - Fabbrica Curone - Cella di Varzi - Selvapiana - Forotondo - Monte Boglelio - Monte Chiappo - Capanne di Cosola	2216	1134	36,6	12,6	14,3	9,4	17,5	8,0	1,6	0,0	95,6	100,0	9	
2	Capanne di Cosola - Bocche di Crenna - Monte Ebro - Monte Panà - Monte Gropà - Monte Giarolo - Borgo Adorno - Dernice - Monte Mogliazza - Vallescura - Casasco - Montemarzino	511	1593	15,2	19,3	9,3	1,8	16,7	6,7	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
Tre Valli Doc - Maira, Grana, Varaita															Difficile
1	Dronero - Macra - Chiotto - Monte Crosetta - Castelmagno	1607	571	35,0	6,8	30,2	9,4	0,0	2,2	0,0	0,0	100,0	100,0	9	
2	Castelmagno - Colle Fauniera - Colle Valcavera - Colle Ancoccia - Gias della Margherina - Colle del Preit - Rifugio della Gardetta - Passo della Gardetta - Chialvetta	1321	1488	19,7	19,8	14,0	14,9	0,0	10,6	0,0	0,5	100,0	97,5	7	
3	Chialvetta - Acceglio - Vallone Traversiera - La Colletta - Vallone di Bellino - Chiesa di Bellino	1579	1593	18,9	14,9	16,6	17,2	0,0	0,0	0,0	2,0	100,0	86,6	7	
4	Chiesa di Bellino - Sampeyre - Colle di Sampeyre - Colle Rastcias - Colle Birrone - Colle della Ciabra - Colle della Liretta - Dronero	1371	2226	32,3	40,5	43,7	0,0	29,1	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	7	
Valle Trebbia terre da funghi															Difficile
1	Ottone - Rovegno - Pietranera - Foppiano - Passo Ertola - Passo Valtersone Rifugio Prati di Foppiano - Passo del Monte - Ottone	1200	1200	23,0	12,0	15,0	7,0	3,0	10,0	2,0	5,0	95,0	90,0	9	
2	Ottone - Passo della Maddalena - Case del Romano - Monte della Cavalla - Fontanarossa - Ottone	1300	1300	19,0	18,0	9,0	9,0	7,0	12,0	2,0	1,0	95,0	97,0	8	

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso			Non ciclabile		Ciclabilità		Tempi ore		
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %		discesa %	
	Due percorsi dal rifugio Orsi sui Monti Chiappo e Lesima														Medio
1	Rifugio Orsi - Bocche di Crenna - Monte Chiappo - Passo del Giovà - Monte Lesima - Piani del Lesima - Passo La Colla - Capanne di Cosola - Bocche di Crenna - Rifugio Orsi	1200	1200	22	10	9,0	12,0	6,0	5,0	1,0	1,0	97,0	97,0	8	
2	Rifugio Orsi - Bocche di Crenna - Malga di Costa Rivazza - Monte Cosfrone - Rifugio Orsi	450	450	7	4	0,0	4,0	4,0	3,0	1,0	1,0	90,0	90,0	2	
	Ai Piedi del Gran Zebrù														Difficile per esperti
1	Santa Caterina di Valfurva - Rifugio Forni - Malga Forni - Rifugio Pizzini - Passo Nord Zebrù - Baita del Pastore - Sant' Antonio - Santa Caterina di Valfurva	1600	1600	17	18,0	9,0	5,0	12,0	9,0	3,0	5,0	90,0	80,0	9	
2	Bormio - Valle Forcola - Baita Grasso - Laghi Cancano - Valico dell' Alpisella - Livigno	1400	500	23	15,0	5,0	10,0	15,0	8,0	90,0	90,0	3,0	3,0	9	
3	Livigno - Passo Foscagno - Passo della Vallaccia - Bormio	900	1200	25	18,0	9,0	12,0	15,0	7,0	4,0	2,0	90,0	97,0	9	
	Gran Tour della Val Curone														Difficile
1	Montemarzino - Serra del Monte - Fabbrica Curone - Cella di Varzi - Selvapiana - Forotondo - Monte Bogleglio - Monte Chiappo - Capanne di Cosola	2216	1134	36,6	12,6	14,3	9,4	17,5	8,0	1,6	0,0	95,6	100,0	9	
2	Capanne di Cosola - Bocche di Crenna - Monte Ebro - Monte Panà - Monte Gropà - Monte Giarolo - Borgo Adorno - Dernice - Monte Mogliazza - Vallescura - Casasco - Montemarzino	511	1593	15,2	19,3	9,3	1,8	16,7	6,7	0,0	0,0	100,0	100,0	5	
	Il Tour del Gran Combin														Difficile per Esperti
1	Étroubles - Cabane de Chanrion	1163	100	25,0	10,0	8,0	7,0	13,0	7,0	6,0		80,0	100,0	10	
2	Cabane de Chanrion - Cabane du Mille	1253	980	15,0	14,0	6,0	9,0	8,0	6,0	6,0		80,0	100,0	10	
3	Cabane du Mille - Étroubles	1833	663	22,0	20,0	19,0	12,0	6,0	5,0	2,0	2,0	95,0	95,0	8	
	Il Monte Alfeo e la Val Boreca														Difficile
1	Campi - Prà di Cò - Monte Alfeo - Bertone - Campi	950	950	16,0	12,0	1,0	7,0	0,0	20,0	3,0	1,0	80,0	95,0	4	
2	Ottone - Periplo Monte Alfeo	1398	1398	25,0	20,0	14,0	13,0	7,0	11,0	2,0	2,0	93,0	95,3	7	
	Anello nella valle dei Campassi														Difficile
1	Cabella Ligure - Daglio - Monte Porreio - Passo legna - Capanne di carrega - Casa del Romano	1100	400	19,0	1,5	8,0	5,0	4,0	3,5	3,0	1,0	95,0	97,0	7	
2	Casa del Romano - Monte Tre Croci - Monte Antola - Agneto - Monte Saia - Cabella Ligure	400	1200	14,0	12,5	4,0	3,0	4,0	15,5	2,0	1,0	97,0	98,0	7	
	Parco Nazionale dei Monti Sibillini														Difficile
1	Visso - Montefortino	1000	400	40,0	15,0	20,0	22,0	8,0	5,0			100,0	100,0	10	
2	Montefortino - Monte Porche - Castelluccio Norcia	1400	400	42,0	8,0	16,0	22,0	5,0	7,0	4,0	3,0	80,0	85,0	10	
3	Castelluccio Norcia - Norcia	200	400	15,0	20,0	5,0	15,0	10,0	5,0			100,0	100,0	7	
4	Norcia - Visso	600	400	16,0	14,0	7,0	6,0	8,0	9,0	2,0	3,0	95,0	93,0	6	
	Valle Pesio														
1	Sentiero delle vecchie Borgate	700	700	14,0	12,0	13,0	0,0	10,0	3,0	1,0		97,0	100,0	5	Medio

Quadro Riepilogativo Generale Dati Itinerari

Itinerario		Dislivello		Lunghezze percorso										Valutazione	
				Totali		Tipologia di percorso				Non ciclabile		Ciclabilità			Tempi ore
Tappa	Zona	salita mt.	discesa mt.	Salita Km	Discesa Km	Asfalto Km	Carrareccia Km	Mulattiera Km	Sentiero Km	salita Km	discesa Km	salita %	discesa %		
	Due anelli nella Val Nure verso il lago Nero														
1	Ferriere - Passo del Mercatello - Noce - Monte Aserei - Molinari - Codegazzi - Ferriere	1082	1082	22,0	13,0	11,0	5,0	9,0	10,0	3,0	3,0	95,0	95,0	7	Medio - Difficile
2	Ferriere - Pertuso - Passo della Zovallo - Lago Nero - Pendici Monte Ragola - Lago Bino - Ferriere	1098	1098	24,0	13,0	13,0	7,0	8,0	10,0	3,0	3,0	95,0	95,0	7	
	Il tour del Monte Tibert tra le valli Maira e Grana														Medio - Difficile
1	San Damiano Macra - Paglieres - celle di Macra - Costa Serre - Monte Crosetta - Castelmagno	1824	908	24,2	11,8	10,7	20,2	0,0	5,1	1,4		96,3	95,8	8	
2	Castelmagno - Colle Esischie - C.le Sibolet - C.le Intersile - Grange Tibert - Costa Serre - Ansoleggio - Lottulo - San Damiano Macra	942	1858	12,3	24,8	8,7	0,0	0,0	28,4	2,4		95,9	92,3	6	
	Due anelli nella Valle Stura di Demonte														Medio
1	Terme di Vinadio - Passo di Collalunga e ritorno	1163	1163	13,0	13,0	8,0		18,0		1,0		99,0	100,0	5	
2	Vinadio - Colle di neraissa - Colle Chiardoletta - Sambuco - Vinadio	616	616	9,0	12,0	9,0	5,0	4,0	3,0			100,0	100,0	5	
	Monti Lesima e Penice - Alta Valle Staffora														Medio Difficile
1	Casanova Staffora - Cegni - Negruzzo - Cencerate - Cima Colletta - Barostro - Valformosa - Braello - Fego - Casanova Staffora	1693	1693	20,0	11,0	15,0	5,0	13,0	0,0	1,0		95,0	100,0	8	
2	Piano dei Roncassi - Menconico - Passo Penice - Piano dedi Roncassi	732	732	16,0	6,0	7,0	0,0	9,0	6,0	0,0		100,0	100,0	4	
	Valli Ellero e Pesio - Tour del Margueiras														Medio Difficile
1	Norea - Rifugio Mondovì - Porta Sestrera - Rifugio Garelli	1556	225	19,0	2,0	4,0	12,0	2,0	3,0	2,5	0,5	90,0	90,0	7	
2	Rifugio Garelli - Pian delle Gorre - Chiusa di Pesio	300	2000	1,0	17,0	4,0	0,0	4,0	10,0		10,0	100,0	50,0	5	
	Monte Antola														Medio
1	Cabella Ligure - Vegni - Passo Tre Croci - Monte Antola	1500		22,5	0,5	14,0	0,0	7,0	1,0	1,0		95,0	100,0	5	
2	Monte Antola - Pendici Monte Buio - Passo Sesenelle - Cappella di San Fermo - Monte Bossola - Rosano - Cabella Ligure		1500	1,0	20,0	3,0	0,0	5,0	13,0	1,0		95,0	100,0	5	

Totali	132.080	123.847	2.411,30	1.996,70	1.578,70	1.149,80	690,80	970,80	310,04	179,70	90,5	93,3	787,0	
---------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--