

DATI DELLA GITA		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	26,49 km	100%
Dislivello in salita	305 Hm	
Dislivello in discesa	305 Hm	
Elevazione massima	1530 m	
Asfalto	0,00 km	0,0%
Pista ciclabile asfaltata	5,27 km	19,9%
Sterrato	21,22 km	80,1%
Bosco/prato/sentiero	0,00 km	0,0%
Sentiero, single track	0,00 km	0,0%
Spingere, portare	0,00 km	0,0%

TEMPO TOTALE	Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	2 ore 39 min
A 12 km/h di media	2 ore 12 min
A 14 km/h di media	1 ora 54 min
A 16 km/h di media	1 ora 39 min
A 18 km/h di media	1 ora 28 min
A 20 km/h di media	1 ora 19 min
A 22 km/h di media	1 ora 12 min

COME ARRIVARE E LUOGO DI PARTENZA

Come arrivare:	Partenza:
Monaco A8 direzione Salisburgo – uscita 101 – Inntal A93 – in direzione di Innsbruck/Kufstein – percorso da seguire per la A12 – poi A13/E45 – poi A22 con uscita a Bressanone – Val Pusteria Brunico dopo Dobbiaco – a destra SS51 per Cortina d'Ampezzo.	Partenza dal parcheggio della stazione degli Autobus di Cortina.

VALUTAZIONE GITA		
Difficoltà complessiva	2,2	●●○○○
Difficoltà in salita	2,2	●●○○○
Difficoltà in discesa	2,2	●●○○○

CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	2,5	●●○○○
Dislivello complessivo	2,0	●●○○○
Lunghezza complessiva	3,0	●●●○○
Elevazione massima	3,0	●●●○○

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	1,9	●●○○○
Superficie	2,8	●●●○○
Elevaz. media in salita	1,0	●○○○○
Elevaz. media in discesa	1,0	●○○○○













PROFILO EMOZIONALE		
Panorama	4,0	●●●●○
Divertimento	3,0	●●●○○

ROADBOOK									
No.	KM	Prossimo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
1	0,00	0,16	1227	↑	Partenza dalla stazione delle Corriere di Cortina	diritto in direzione nord	R 0% →	09:00	09:00
2	0,16	0,56	1227	↑	Inizio dell'incrocio con la pista ciclabile	diritto sulla pista ciclabile leggermente in salita	R 3% →	09:00	09:00
3	0,72	0,91	1241	↑	Incrocio	seguire la pista ciclabile	R 3% →	09:01	09:04
4	1,63	0,23	1265	↑	Svolta per negozio bike e strada principale	seguire la pista ciclabile	R 4% →	09:04	09:09
5	1,86	0,78	1274	↑	Incrocio con la strada che gira a Chiave	diritto	R 3% →	09:05	09:11
6	2,64	0,38	1296	↑	Inizio incrocio con strada sterrato	dirittoseguire la pista ciclabile leggermente in salita	S 3% →	09:07	09:15
7	3,01	0,32	1308	↑	Svolta	diritto	S 3% →	09:08	09:18
8	3,34	0,68	1317	↑	Svolta per bike numero 1/4 Fiamas Cianderou	dirittoseguire la pista ciclabile in salita	S 3% →	09:09	09:20
9	4,01	0,19	1338	↑	Svolta per sentiero Punta Fiamas per l'ex stazione di Fiamas	diritto	S 0% →	09:10	09:24
10	4,21	0,40	1339	↑	Svolta per strada sterrato	diritto	S 2% →	09:11	09:25
11	4,61	2,75	1347	↑	Incrocio con il sentiero che gira alla Ferrata Strobel Albergo Fiamas	diritto 208	S 3% →	09:12	09:27

ROADBOOK

No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
12	7,35	0,52	1426		Svolta per bike numero 4 Podestagno Pian de Loa	diritto seguire la vecchia ferrovia	S 3% →	09:20	09:44
13	7,87	1,17	1442		Svolta per strada sterrata	diritto in salita	S 2% →	09:21	09:47
14	9,05	0,21	1470		Svolta alla vecchia stazione di ospedale	diritto	S 0% →	09:24	09:54
15	9,26	0,19	1470		Svolta per strada sterrata Val Padeon	diritto al Passo Cimabanche	S 2% →	09:25	09:55
16	9,45	1,03	1473		Svolta per sentiero Val Padeon Ferrovia Ospitale	diritto al Passo Cimabanche	S 2% →	09:25	09:56
17	10,48	1,70	1491		Pian del Forame Svolta per via Ferr. Rene	diritto al Passo Cimabanche	S 1% →	09:28	10:02
18	12,18	1,07	1512		Svolta per Forcella Lerosa alle case militari	diritto seguire la pista ciclabile sino a Cimabanche	S 2% →	09:33	10:13
19	13,25	1,07	1530		Svolta al Passo Cimabanche	al bar grill girare e tornare indietro verso Cortina	S -2% →	09:36	10:19
20	14,31	1,70	1512		Svolta sulla strada Val di Gotres Forcella Lerosa Ra Stua alle case militari	diritto seguire la pista Ciclabile per Cortina	S -1% →	09:39	10:25
21	16,01	1,03	1491		Pian del Forame Svolta per via Ferr. Rene	diritto per Fiames Cortina	S -2% →	09:43	10:36
22	17,05	0,19	1473		Svolta per Val Padeon Ferrovia Ospitale	diritto per Cortina	S -2% →	09:46	10:42

ROADBOOK

No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
23	17,24	0,21	1470		Svolta per la strada sterrata Val Padeon	diritto per Fiames Cortina	S -0% →	09:47	10:43
24	17,44	1,17	1470		Svolta per la vecchia stazione di Ospitale	diritto	S -2% →	09:47	10:44
25	18,62	0,52	1442		Svolta per la strada sterrata	diritto in discesa	S -3% →	09:50	10:51
26	19,14	2,75	1426		Svolta per bike numero 4 Podestagno Pian de Loa	diritto continuare a seguire la vecchia ferrovia	S -3% →	09:52	10:54
27	21,89	0,40	1347		Incrocio con il sentiero che gira alla Ferrata Strobel Albergo Fiames	diritto al 208 per Cortina	S -2% →	09:59	11:11
28	22,29	0,19	1339		Svolta per la strada sterrata	diritto	S -0% →	10:00	11:13
29	22,48	0,68	1338		Svolta per sentiero Punta Fiames per l'ex stazione di Fiames	diritto in discesa al numero 1/6 Cortina Borca Calalzo	S -3% →	10:01	11:14
30	23,16	0,32	1317		Svolta per bike numero 1/4 Fiames Cianderou	diritto in discesa	S -3% →	10:03	11:18
31	23,48	0,38	1308		Svolta	diritto	S -3% →	10:04	11:20
32	23,86	0,78	1296		Incrocio con l'inizio dell'asfalto	diritto sul lato destro	R -3% →	10:05	11:23
33	24,64	0,23	1274		Incrocio con la strada che gira a Chiave	diritto	R -4% →	10:07	11:27
34	24,87	0,91	1265		Svolta per negozio bike e strada principale	diritto seguire la strada per Cortina	R -3% →	10:07	11:29

ROADBOOK

No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
35	25,77	0,56	1241	↑	Incrocio	diritto seguire la strada ciclabile	R -3% →	10:10	11:34
36	26,33	0,16	1227	↑	Incrocio con la strada a senso unico davanti al parcheggio al monumento della guerra	diritto al parcheggio alla vecchia stazione di Cortina	R -0% →	10:11	11:37
37	26,49	0,00	1227	●	Arrivo al parcheggio della stazione delle Corriere di Cortina	Fine del giro.	R 0% →	10:12	11:38

SPIEGAZIONE DEI SEGNI PER LA DIFFICOLTÀ

Difficoltà complessiva composta da difficoltà salita (60%), difficoltà discesa (40%)

Difficoltà salita composta da distanza totale in salita (30%), dislivello totale in salita (30%), superficie in salita (10%), pendenza media in salita (25%), elevazione massima (5%).

Difficoltà in discesa composta da distanza totale in discesa (10%), dislivello totale in discesa (10%), superficie in discesa (50%), pendenza media in discesa (30%).

Condizione composto da distanza totale (40%), dislivello totale in salita (50%) ed elevazione massima (10%).

Tecnica guida composta da superficie (50%), pendenza media in salita (30%) e pendenza media in discesa (20%).

Panorama divertimento della guida: giudizio soggettivo del autore

SPIEGAZIONE DEI SEGNI DELLA SUPERFICIE E PENDENZA

A = Strada asfaltata	↑	salita ripida	oltre + 15 %
R = Pista ciclabile asfaltata	↗	salita	fino + 14 %
S = Sterrato	→	piano	ca. +/- 4 %
W = Bosco/prato/sentiero	↘	discesa	fino - 19 %
P = Sentiero, Single Track	↓	discesa ripida	oltre - 20 %
T = Spingere, portare			

Percorso: Le percentuali indicano la pendenza media in salita (+) oppure in discesa (-) fino al prossimo punto del cammino.

Tempo: Punto gita 1 = partenza. Sotto il tempo al relativo punto della gita a velocità di media massima (sinistra) e minima (destra).

UFFICIO TURISTICO

Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Tourist Office Cortina d'Ampezzo	Marconi Str. 15 b - 32043 Cortina d'Ampezzo	+39 0436 866252		www.dolomites-world.com

LODGES E RISTORANTI

Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Ristorante Bar Stazione		+39 0436 2529		www.cortina.dolomiti.orgg
Pizzeria Passetto		+39 0436 2254		www.alpassettohg.it edina
Pizzeria Ariston		+39 0436 866705		www.ristorante-ariston.dolomiti.org
Hotel Cornelio		+39 0436 2232		www.hotelcornelio.com
Ristorante Ospitale		+39 0436 4585		www.cortina.dolomiti.org
Chalet Cimabanche		+39 0474 972442		

FUNIVIE

Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Faloria-Cristallo-Miestres		+39 0436 2517		www.cortinacube.it
Col Druscìè		+39 0436 5052		www.freccianelcielo.com
Tofana		+39 0436 861263		www.impiantincortina.it
5 Torri		+39 0436 2863		www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org
E'pronto il bike and Trekking Pass				www.dolomiti.org

BIKE HOTELS				
Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
HOTEL AMBRA - MEUBLÉ	Via XXIX Maggio, 28, 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436.867344	hambra.Cortina@dolomiti.org	hotelambracortina.it
HOTEL ANCORA	Corso Italia, 62 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 3261	info@hotelancora-Cortina.com	www.hotelancora-Cortina.com
HOTEL BELLEVUE	Corso Italia, 197 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 883400	hbellevue.Cortina@dolomiti.org	www.bellevuecortina.com
HOTEL EUROPA	Corso Italia, 207 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 3221	heuropa@sunrise.it	www.hoteleuropacortina.it
PARK HOTEL FALORIA	Zuel di Sopra, 46 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2959	info@hotel-faloria.it	www.parkhotelfaloria.it
HOTEL PARK VICTORIA	Corso Italia, 1 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 3246	info@hotelvictoria-Cortina.com	www.hotelvictoriacortina.com
HOTEL AQUILA	Corso Italia, 168 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2618	info@aquilacortina.com	www.aquilacortina.com
HOTEL ARGENTINA	Loc. Pocol, 44 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 5641	info@hotelargentinacortina.it	www.hotelargentinacortina.it
SPORT HOTEL BARISSETTI	Via dello Stadio, 28 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2491	info@hotelbarisetti.it	www.sporthotelcortina.it
CORNELIO MEUBLE'	Via Gen. Cantore, 1, 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2232	info@hotelcornelio.com	www.hotelcornelio.com
HOTEL DES ALPES	Via La Vera, 2 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 862021	desalpes.Cortina@dolomiti.org	www.desalpescortina.it

BIKE HOTELS				
HOTEL FRANCE-SCHI PARK	Via C. Battisti, 86 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 867041	info@franceschiparkhotel.eu	www.franceschiparkhotel.eu
IMPERO MEUBLÉ	Via C. Battisti, 66 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 4246	hotelimpero.Cortina@dolomiti.org	www.hotelimpercortina.it
HOTEL NORD	Via La Vera, 10 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 4707	hnord.Cortina@dolomiti.org	www.nordhotelcortina.it
OLIMPIA MEUBLÉ	Largo delle Poste, 37, 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 3256	holimpia.Cortina@dolomiti.org	www.hotelolimpiacortina.com
HOTEL PANDA	Via Roma, 64 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 860344	info@hotelpandacortina.com	www.hotelpandacortina.com
PICCOLO POCOL	Loc. Pocol 48 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2602	hpocol@tin.it	www.pocol.it
HOTEL REGINA	Via del Castello, 1 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2797	regina@dolomiti.it	www.hotelreginacortina.com
MEUBLÉ ROYAL	Via Stazione, 2 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 867045	royal.Cortina@dolomiti.org	www.hotelroyalcortina.it
HOTEL TRIESTE	Via Majon, 28 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2245	htrieste.Cortina@dolomiti.org	www.hoteltriestecortina.it
MEUBLÉ VILLA ALPINA	Via Roma, 72 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2418	valpina.Cortina@dolomiti.org	www.villaalpina.it
MEUBLÉ ASTORIA	Largo delle Poste, 11, 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2525	info@hotelastoriacortina.it	www.hotelastoriacortina.it



BIKE GARAGE				
Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
<i>Due & Due Cortina</i>		+39 0436 4121		www.dueduecortina.com
<i>Noleggio Morotto</i>		+39 0436 862201		www.morotto.com
<i>Cicli Cortina</i>		+39 0436 867215		
<i>Snow Service</i>		+39 0436 862467		www.snowservice.it