

DATI DELLA GITA		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	19,81 km	100%
Dislivello in salita	360 Hm	
Dislivello in discesa	360 Hm	
Elevazione massima	1476 m	
Asfalto	0,03 km	0,2%
Pista ciclabile asfaltata	7,13 km	36,0%
Sterrato	11,23 km	56,7%
Bosco/prato/sentiero	1,41 km	7,1%
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	1 Ora 59 min
A 12 km/h di media	1 Ora 39 min
A 14 km/h di media	1 Ora 25 min
A 16 km/h di media	1 Ora 14 min
A 18 km/h di media	1 Ora 06 min
A 20 km/h di media	0 Ora 59 min
A 22 km/h di media	0 Ora 54 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	2,4	●●○○○
Difficoltà in salita	2,4	●●○○○
Difficoltà in discesa	2,3	●●○○○























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

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	2,4	●●○○○
Superficie	2,7	●●●○○
Elevaz. media in salita	2,0	●●○○○
Elevaz. media in discesa	2,0	●●○○○

















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

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 sterrata	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 percorso Bike 1/4 Fiammes Cianderou	diritto seguire la pista ciclabile in salita	S 3% →	09:09	09:20
9	4,01	0,19	1338	↑	Svolta sentiero Punta Fiammes dalla vecchia stazione di Fiammes	diritto	S 0% →	09:10	09:24
10	4,21	0,40	1339	↑	Svolta per strada sterrata	diritto	S 2% →	09:11	09:25
11	4,61	2,75	1347	↑	Incrocio svolta al sentiero Ferrata Strobel Albergo Fiammes	diritto 208	S 3% →	09:12	09:27
12	7,35	0,03	1426	↙	Svolta dalla vecchia ferrovia 208 Ospitale Cimabanche	sinistra percorso Bike 4 Podestagno Pian de Loa	W 12% ↗	09:20	09:44

ROADBOOK									
No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	7,39	0,48	1430		Svolta alla strada forestale dopo 30m	diritto in salita seguire le indicazioni	W 6% 	09:20	09:44
14	7,87	0,08	1461		Einmündung Wiesenweg Abzweig Rocca di Podestagno	svolta a destra in salita	W 4% 	09:21	09:47
15	7,95	0,06	1464		Svolta alla strada forestale	diritto direzione strada	S 0% 	09:21	09:47
16	8,00	0,08	1464		Svolta prima della strada	svolta a sinistra attraverso il sottopassaggio e seguire la strada sterrata	S 14% 	09:21	09:48
17	8,09	0,82	1475		Abzweig Waldweg nach Unterführung	sinistra	W -6% 	09:22	09:48
18	8,90	0,07	1426		Incrocio con la strada sterrata per Sant'uberto	destra salita 6 Malga Ra Stua Val Salata	R 12% 	09:24	09:53
19	8,97	0,66	1434		Svolta per il parcheggio sterrato al rifugio in legno	svolta a sinistra Val di Fanes Val Travenanzes Nordic Walking	S -6% 	09:24	09:53
20	9,63	0,60	1393		Svolta alla strada forestale per il Cason de Antruiles	diritto Val di Fanes Val Travenanzes	S -5% 	09:26	09:57
21	10,23	0,18	1360		Imbocco per la strada sterrata e svolta alle cascate di Fanes	svolta Val di Fanes Val Travenanzes	S -6% 	09:27	10:01
22	10,41	0,90	1351		Imbocco per la strada sterrata	svolta links	R -0% 	09:28	10:02
23	11,30	0,58	1348		Lastie svolta a Sant'Uberto Malga Ra Stua	diritto seguire la strada asfaltata	R -3% 	09:30	10:07

ROADBOOK									
No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
24	11,88	1,20	1330		Ponte Felizon svolta dalla strada sterrata prima del ponte	stretto a destra Pian de Ra Spines Ponte de Ra Sia 417 Bike 2/4	S -1% 	09:32	10:11
25	13,07	1,13	1312		Svolta al sentiero 447 Col Rosà	diritto al 417 Cadin Camping Olimpia	S -1% 	09:35	10:18
26	14,20	0,25	1299		Svolta al sentiero 448 Forcella Posporcora Ponte di Cadoris	diritto seguire la strada asfaltata	S 2% 	09:38	10:25
27	14,46	1,05	1303		Svolta al sentiero	diritto	S -1% 	09:39	10:26
28	15,51	0,10	1288		Inizio dell'asfalto al camping Olimpia	diritto	R -2% 	09:42	10:33
29	15,61	0,06	1286		Svolta all'incrocio 409 Lago Ghedina 417 Cadin Cortina	sinistra Fianes	R -3% 	09:42	10:33
30	15,68	0,16	1284		Svolta percorso Bike 2 Fianes Pian de Ra Spines	diritto alla strada principale	R 2% 	09:42	10:34
31	15,83	0,04	1288		Einmündung Hauptstrasse	a destra dopo 36 mdeviazione a sinistra	A -3% 	09:43	10:34
32	15,87	0,32	1287		Svolta dalla strada principale	deviazione a sinistra sulla strada sterrata per Cortina Centro	S 4% 	09:43	10:35
33	16,19	0,03	1298		Imbocco della strada sterrata	deviazione a destra	S 3% 	09:44	10:37
34	16,22	0,42	1299		Svolta per strada sterrata	diritto a destra	S 0% 	09:44	10:37

ROADBOOK

No.	KM	Prossimo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
35	16,64	0,16	1301		Svolta dalla strada sterrata	deviazione a sinistra in salita	S 5% 	09:45	10:39
36	16,80	0,38	1308		Incrocio	deviazione a destra sulla ciclabile 16 Cortina Borca Calalzo	S -3% 	09:45	10:40
37	17,18	0,78	1296		Inizio dell'incrocio con asfalto	diritto sul lato destro	R -3% 	09:46	10:43
38	17,96	0,23	1274		Incrocio svolta alla strada per Chiave	diritto	R -4% 	09:48	10:47
39	18,19	0,91	1265		Svolta per negozio bike e strada principale	seguire diritto la ciclabile sino a Cortina	R -3% 	09:49	10:49
40	19,10	0,56	1241		Incrocio	seguire la ciclabile	R -3% 	09:52	10:54
41	19,65	0,16	1227		Incrocio con la strada a senso unico davanti al parcheggio al monumento della guerra	Diritto al parcheggio della stazione delle Corriere di Cortina	R -0% 	09:53	10:57
42	19,82	0,00	1227		Arrivo al parcheggio della stazione delle Corriere di Cortina	Fine del giro	R 0% 	09:54	10:58

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.org
Pizzeria Ristorante Passetto		+39 0436 2254		www.alpassettohedina.it
Pizzeria Ristorante Ariston		+39 0436 866705		www.ristorante-ariston.dolomiti.org
Hotel Cornelio		+39 0436 2232		www.hotelcornelio.com
Hotel Fiames		+39 0436 2366		www.albergofiames.it
Camping Olympia		+39 0436 862230		

FUNIVIE

Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Faloria-Cristallo-Miestres		+39 0436 2517		www.cortinacube.it
Col Drusciè		+39 0436 5052		www.freccianelcielo.com
Tofana		+39 0436 861263		www.impianticortina.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				
Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
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
Due & Due Cortina		+39 0436 4121		www.dueduecortina.com
Noleggio Morotto		+39 0436 862201		www.morotto.com
Cicli Cortina		+39 0436 867215		
Snow Service		+39 0436 862467		www.snowservice.it

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).			