


**DATI GITA COME ARRIVARE PARTENZA CARATTERISTICHE VARIANTE STORIA ROADBOOK ALTIMETRIA FOTO**

DATI DELLA GITA		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	24,22 km	100%
Dislivello in salita	669 Hm	
Dislivello in discesa	669 Hm	
Elevazione massima	1779 m	
Asfalto	0,07 km	0,3%
Pista ciclabile asfaltata	8,84 km	36,5%
Sterrato	11,64 km	48,1%
Bosco/prato/sentiero	3,66 km	15,1%
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	2 Ore 25 min
A 12 km/h di media	2 Ore 01 min
A 14 km/h di media	1 Ora 44 min
A 16 km/h di media	1 Ora 31 min
A 18 km/h di media	1 Ora 21 min
A 20 km/h di media	1 Ora 13 min
A 22 km/h di media	1 Ora 06 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	2,7	●●●○○
Difficoltà in salita	2,7	●●●○○
Difficoltà in discesa	2,7	●●●○○


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


TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	2,4	●●●○○
Superficie	2,8	●●●○○
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 dal parcheggio della stazione delle corriere di Cortina	diritto verso nord	R 0% →	09:00	09:00
2	0,16	0,56	1227	↑	Incrocio strada inizio ciclabile	diritto leggermente in salita	R 3% →	09:00	09:00
3	0,72	0,91	1241	↑	Incrocio	diritto seguire la ciclabile	R 3% →	09:01	09:04
4	1,63	0,23	1265	↑	Svolta al negozio bike e alla strada principale	diritto seguire la ciclabile	R 4% →	09:04	09:09
5	1,86	0,78	1274	↑	Incrocio con la strada che svolta a Chiave	diritto	R 3% →	09:05	09:11
6	2,64	0,38	1296	↑	Incrocio con l'inizio dello sterrato	diritto leggermente in salita seguire la ciclabile	S 3% →	09:07	09:15
7	3,01	0,16	1308	↙	Svolta	deviazione a sinistra in discesa	S -5% ↘	09:08	09:18
8	3,17	0,42	1301	↗	Imbocco della strada sterrata al di sopra della statale	diritto a destra	S -0% →	09:08	09:19
9	3,60	0,03	1299	↑	Svolta sulla strada sterrata	diritto	S -3% →	09:09	09:21
10	3,63	0,32	1298	↙	Svolta dalla strada sterrata	deviazione a sinistra in discesa percorso bike 2/7 Fiames Pian de Ra Spines	S -4% ↘	09:09	09:21
11	3,95	0,04	1287	↗	Imbocco della strada principale	deviazione a sinistra percorso bike 2/7 Fiames Pian de Ra Spines Cianderou	A 3% →	09:10	09:23

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
12	3,99	0,16	1288		Svolta dalla strada principale	sinistra camping Olimpia Lago Ghedina	R -2% →	09:10	09:23
13	4,14	0,06	1284		Svolta percorso Bike 2 Fiames Pian de Ra Spines	diritto superare il ponte camping Olimpia Lago Ghedina	R 3% →	09:11	09:24
14	4,20	1,61	1286		Incrocio svolta camping 417 Pian de Ra Spines Col Rosà	diritto in salita 401 lago Ghedina	R 10% ↗	09:11	09:25
15	5,82	0,35	1447		Svolta sulla strada asfaltata al Lago Ghedina	deviazione a destra in salita sulla strada forestale Cianderou Passo Posporcora 410 Pie Tofana	S 11% ↗	09:15	09:34
16	6,16	0,30	1488		Incrocio sentiero 410 svolta al Lago Ghedina piè Tofana	diritto in salita 409 Cianderou	S 11% ↗	09:16	09:36
17	6,46	1,10	1519		Svolta	deviazione a destra in salita seguire la strada sterrata	S 11% ↗	09:17	09:38
18	7,56	0,08	1638		Incrocio con il sentiero	diritto 409	S 12% ↗	09:20	09:45
19	7,64	0,92	1647		Imbocco della strada sterrata svolta al Col Druscìè Piè Tofana	deviazione a destra in salita Forcella Posporcora	S 12% ↗	09:20	09:45
20	8,56	0,83	1759		Svolta a sinistra prima dell'incrocio	a sinistra in salita al 409	S 2% →	09:23	09:51
21	9,39	2,37	1778		Jon dei Comate svolta 446 Tonde de Cianderou Ra Zestes	diritto seguire la strada forestale 409	W -2% →	09:25	09:56

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
22	11,76	0,02	1714		Svolta al sentiero Pian de Ra Spines Fiames alla Forcella Posporcora	a sinistra diritto 408 Ponte dei Cadoris Ponte Outo	W 16% ↑	09:32	10:10
23	11,79	0,62	1718		Svolta al sentiero Via Ferrata E. Bovero alla Forcella Posporcora	diritto in discesa	W -15% ↓	09:32	10:10
24	12,41	0,64	1621		Svolta Ponte Outo Pian de Loa	a sinistra superare il Ponte dei Cadoris Cascata di Fanes	W -15% ↓	09:33	10:14
25	13,05	0,83	1530		Svolta 409 Val Travenanzes	diritto in discesa Pian de Loa Felizon Fiames	S -9% ↓	09:35	10:18
26	13,89	0,13	1485		Imbocco della strada sterrata svolta 10 Valle di Fanes	diritto a destra Ponte Outo Pian de Loa Fiames	S -7% ↓	09:37	10:23
27	14,02	0,36	1475		Svolta alle cascate di Fanes	diritto a destra in discesa seguire la strada sterrata	S -8% ↓	09:38	10:24
28	14,38	1,16	1447		Svolta forcella Posporcora	a sinistra diritto da Ra Fontanes in Su	S -8% ↓	09:39	10:26
29	15,54	0,05	1349		Inizio dell'asfalto dopo il ponte	diritto	R 4% ↗	09:42	10:33
30	15,58	0,90	1351		Svolta a Malga Ra Stua presso Pian de Loa	diritto seguire la strada asfaltata	R -0% →	09:42	10:33
31	16,48	0,58	1348		Lastie svolta a Sant'Uberto Malga Ra Stua	diritto seguire la strada asfaltata	R -3% →	09:44	10:38

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
32	17,05	0,13	1330		Svolta Pian de Ra Spines Ponte de Ra Sia 417 Bike 2/4 prima del ponte	diritto al Centro Visitatori	S -10% 	09:46	10:42
33	17,18	0,09	1318		Svolta dalla strada asfaltata dopo il centro visitatori	deviazione a destra sentiero bike Fiames Cortina	S -3% 	09:46	10:43
34	17,28	0,90	1314		Svolta strada sterrata	diritto	S -1% 	09:47	10:43
35	18,18	0,94	1306		Bivio Felizon	a sinistra diritto Fiames Cortina	S -1% 	09:49	10:49
36	19,12	0,13	1296		Imbocco dell'asfalto vicino alla strada principale	deviazione a destra lungo la strada principale	S -2% 	09:52	10:54
37	19,25	0,31	1293		Incrocio della strada asfaltata vicino alla strada principale	diritto sulla strada sterrata Cortina Centro	S -1% 	09:52	10:55
38	19,56	0,10	1289		Incrocio con la strada sterrata	diritto	S 0% 	09:53	10:57
39	19,66	0,04	1289		Imbocco presso il campo sportivo	destra	S -5% 	09:53	10:57
40	19,70	0,06	1287		Imbocco presso il campo sportivo	a sinistra Cortina Centro	R 0% 	09:53	10:58
41	19,76	0,33	1287		Svolta alla fine del campo sportivo	deviazione a sinistra sulla strada sterrata bike Cortina Centro	S -1% 	09:53	10:58
42	20,08	0,16	1284		Imbocco presso il ponte dopo il camping Olimpia	a sinistra sulla strada principale	R 2% 	09:54	11:00
43	20,24	0,04	1288		Imbocco della strada principale	a destra dopo 36m deviazione a sinistra	A -3% 	09:55	11:01

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
44	20,27	0,32	1287		Svolta dalla strada principale	deviazione a sinistra sulla strada sterrata Cortina Centro	S 4% 	09:55	11:01
45	20,59	0,03	1298		Imbocco della strada sterrata	deviazione a destra	S 3% 	09:56	11:03
46	20,62	0,42	1299		Svolta strada sterrata	diritto a destra	S 0% 	09:56	11:03
47	21,05	0,16	1301		Svolta dalla strada sterrata	deviazione a sinistra in salita	S 5% 	09:57	11:06
48	21,21	0,38	1308		Incrocio	Svolta a destra sulla ciclabile 16 Cortina Borca Calalzo	S -3% 	09:57	11:07
49	21,58	0,78	1296		Incrocio con l'inizio dell'asfalto	diritto sul lato destro	R -3% 	09:58	11:09
50	22,36	0,23	1274		Incrocio con la strada che svolta a Chiave	diritto	R -4% 	10:00	11:14
51	22,59	0,91	1265		Svolta al Bikeshop e alla strada principale	diritto seguire la ciclabile sino a Cortina	R -3% 	10:01	11:15
52	23,50	0,56	1241		Incrocio	diritto seguire la ciclabile	R -3% 	10:04	11:21
53	24,06	0,16	1227		Incrocio con la strada a senso unico prima del parcheggio presso il monumento alla guerra	diritto superare il parcheggio alla vecchia stazione di Cortina	R -0% 	10:05	11:24
54	24,22	0,00	1227		Punto di arrivo al parcheggio alla stazione degli autobus di Cortina	Fine del giro	R 0% 	10:06	11:25

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.hoteleuropa-cortina.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.hotelvictoria-cortina.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.sporthotel-cortina.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.desal-pescortina.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@franceschi-parkhotel.eu	www.franceschi-parkhotel.eu
IMPERO MEUBLÉ	Via C. Battisti, 66 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 4246	hotelimpero.Cortina@dolomiti.org	www.hotelimpero-cortina.it
HOTEL NORD	Via La Vera, 10 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 4707	hnord.Cortina@dolomiti.org	www.nordhotel-cortina.it
OLIMPIA MEUBLÉ	Largo delle Poste, 37, 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 3256	holimpia.Cortina@dolomiti.org	www.hotelolimpi-acortina.com
HOTEL PANDA	Via Roma, 64 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 860344	info@hotelpanda-cortina.com	www.hotelpanda-cortina.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.hotelregina-cortina.com
MEUBLÉ ROYAL	Via Stazione, 2 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 867045	royal.Cortina@dolomiti.org	www.hotelroyal-cortina.it
HOTEL TRIESTE	Via Majon, 28 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)	+39 0436 2245	htrieste.Cortina@dolomiti.org	www.hoteltrieste-cortina.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@hotelastoria-cortina.it	www.hotelastoria-cortina.it

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

<b>FUNIVIE</b>				
Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Faloria-Cristallo-Miestres		+39 0436 2517		<a href="http://www.cortinacube.it">www.cortinacube.it</a>
Col Drusciè		+39 0436 5052		<a href="http://www.freccianelcielo.com">www.freccianelcielo.com</a>
Tofana		+39 0436 861263		<a href="http://www impiantocortina.it">www impiantocortina.it</a>
5 Torri		+39 0436 2863		<a href="http://www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org">www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org</a>
E'pronto il bike and Trekking Pass				<a href="http://www.dolomiti.org">www.dolomiti.org</a>

<b>UFFICIO TURISTICO</b>				
Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Tourist Office Cortina d'Ampezzo	Marconi Str. 15 b - 32043 Cortina d'Ampezzo	+39 0436 866252		<a href="http://www.dolomites-world.com">www.dolomites-world.com</a>

<b>LODGES E RISTORANTI</b>				
Nome	Indirizzo	Telefono	E-mail	Internet
Ristorante Bar Stazione		+39 0436 2529		<a href="http://www.cortina.dolomiti.org">www.cortina.dolomiti.org</a>
Pizzeria Passetto		+39 0436 2254		<a href="http://www.alpassetto-ghedina.it">www.alpassetto-ghedina.it</a>
Pizzeria Ariston		+39 0436 866705		<a href="http://www.ristorante-ariston.dolomiti.org">www.ristorante-ariston.dolomiti.org</a>
Hotel Cornelio		+39 0436 2232		<a href="http://www.hotelcornelio.com">www.hotelcornelio.com</a>
Lago Ghedina		+39 0436 860876		
Lido Capo Verde		+39 0436 862230		
Hotel Cornelio		+39 0436 2232		<a href="http://www.hotelcornelio.com">www.hotelcornelio.com</a>
Lago Ghedina		+39 0436 860876		
Lido Capo Verde		+39 0436 862230		

**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**

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