

DATI DELLA GITA		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	35,99 km	100%
Dislivello in salita	1593 Hm	
Dislivello in discesa	1593 Hm	
Elevazione massima	2417 m	
Asfalto	17,16 km	47,7%
Pista ciclabile asfaltata	6,17 km	17,1%
Sterrato	11,39 km	31,7%
Bosco/prato/sentiero	0,00 km	0,0%
Sentiero, single track	0,00 km	0,0%
Spingere, portare	1,26 km	3,5%

TEMPO TOTALE	Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	3 Ore 36 min
A 12 km/h di media	3 Ore 00 min
A 14 km/h di media	2 Ore 34 min
A 16 km/h di media	2 Ore 15 min
A 18 km/h di media	2 Ore 00 min
A 20 km/h di media	1 Ora 48 min
A 22 km/h di media	1 Ora 38 min

COME ARRIVARE E LUOGO DI PARTENZA

Come arrivare: 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: Partenza dal parcheggio della stazione degli Autobus di Cortina.
---	--



VALUTAZIONE GITA		
Difficoltà complessiva	3,5	●●●○○
Difficoltà in salita	3,6	●●●●○
Difficoltà in discesa	3,2	●●●○○









CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	3,6	●●●●○
Dislivello complessivo	4,0	●●●●○
Lunghezza complessiva	3,0	●●●○○
Elevazione massima	4,0	●●●●○

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,5	●●●○○
Superficie	3,0	●●●○○
Elevaz. media in salita	4,0	●●●●○
Elevaz. media in discesa	4,0	●●●●○





PROFILO EMOZIONALE		
Panorama	5,0	●●●●●
Divertimento	5,0	●●●●●

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 direzione nord	R 0% →	09:00	09:00
2	0,16	0,14	1227	↖	Incrocio	a sinistra e dopo a destra sulla strada principale	R -7% ↘	09:00	09:00
3	0,30	0,17	1217	↙	Svolta per Dobbiaco a Cortina	a sinistra e dopo seguire la strada sulla destra	T -6% ↘	09:00	09:01
4	0,47	0,14	1206	↗	Imbocco a Cortina della svolta per Venezia	a destra Dobbiaco Passo Falzarego	A -5% ↘	09:01	09:02
5	0,61	0,73	1199	↖	Svolta con curva a sinistra	a sinistra strada principale seguire la direzione Passo Falzarego	A 4% ↗	09:01	09:03
6	1,33	1,43	1233	↙	Svolta prima del tornante a sinistra a Ronco	a sinistra in salita in direzione passo Falzarego	A 6% ↗	09:03	09:08
7	2,76	0,24	1316	↗	Svolta dalla strada a Lacedel	deviazione a destra in salita	S 11% ↗	09:07	09:16
8	3,00	0,18	1342	↗	Svolta strada sterrata	deviazione a destra in salita	S 13% ↗	09:08	09:18
9	3,18	0,90	1365	↖	Svolta strada sterrata	deviazione a sinistra in salita Pocol Passo Falzarego	S 17% ↑	09:08	09:19
10	4,08	0,09	1519	↖	Svolta dalla strada forestale	deviazione a sinistra in salita sul sentiero	P 17% ↑	09:11	09:24
11	4,17	0,07	1533	↗	Imbocco via asfaltata presso il guard rail	deviazione a destra sulla strada principale	R -7% ↘	09:11	09:25
12	4,24	0,38	1528	↗	Imbocco strada vicino all'hotel Argentina	a sinistra 403 Cortina	A 2% →	09:11	09:25

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	4,62	1,51	1539		Svolta Passo Giau Caprile a Pocol	diritto in salita Corvara Arabba Passo Falzarego	A 6% 	09:12	09:27
14	6,13	1,52	1629		Svolta Baita Son dei Prade	diritto a sinistra seguire la strada principale	A 5% 	09:16	09:36
15	7,66	1,52	1698		Svolta Rif. Duca d'Aosta Pomedes Tofana Rif. Dibona	a destra seguire la strada principale	A 2% 	09:20	09:45
16	9,18	0,10	1722		Svolta dal Passo Falzarego	deviazione a sinistra 5 torri Averau Nuvolau	R -3% 	09:25	09:55
17	9,29	0,31	1719		Svolta 424 Bai de Dones Passo Falzarego	diritto 424 5 Torri Averau	R 1% 	09:25	09:55
18	9,60	0,12	1721		Svolta sentiero 439 Rifugio Scoiattoli Rifugio 5 torri	diritto seguire la strada asfaltata	R 11% 	09:26	09:57
19	9,72	0,38	1735		Svolta strada forestale	diritto seguire la strada asfaltata	R 12% 	09:26	09:58
20	10,10	0,77	1780		Svolta alle sbarre	diritto in salita	R 11% 	09:27	10:00
21	10,87	1,34	1864		Incrocio sentiero 439	diritto avanti in salita	R 13% 	09:29	10:05
22	12,21	1,02	2028		Svolta sentiero 425 a sinistra	a sinistra in salita	R 9% 	09:33	10:13
23	13,23	0,12	2116		Svolta 439 Cianzopè 437 Croda da Lago	diritto in salita rifugio 5 Torri	R 12% 	09:36	10:19
24	13,35	0,07	2131		Fine della strada asfaltata presso il rifugio 5 Torri	a destra diritto in salita Averau Nuvolau	S 17% 	09:36	10:20

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	13,42	0,40	2143		Svolta al Rifugio Scoiattoli Palestra presso il rifugio 5 Torri	diritto in salita	S 10% 	09:36	10:20
26	13,82	0,11	2184		Svolta sentiero Passo Giau	diritto seguire la strada forestale in salita	S 21% 	09:37	10:22
27	13,93	0,29	2206		Incrocio sentiero rifugio Scoiattoli Passo Giau 443	diritto in salita	S 19% 	09:37	10:23
28	14,23	1,01	2263		Imbocco svolta rifugio Scoiattoli	a sinistra in salita Averau	S 15% 	09:38	10:25
29	15,23	0,12	2417		Stazione Averau incrocio con il sentiero svolta 459 Averau 441 Passo Falzarego	diritto 439 Rifugio Scoiattoli 440 Pian dei Menis	S -25% 	09:41	10:31
30	15,36	0,51	2388		Svolta dalla pista da sci dopo il rifugio Averau	stretto a sinistra sulla strada sterrata Rifugio Fedare	S -11% 	09:41	10:32
31	15,87	0,14	2332		Imbocco della pista da sci	deviazione a sinistra in discesa	S -29% 	09:43	10:35
32	16,01	0,33	2290		Svolta strada sterrata	diritto	S -17% 	09:43	10:36
33	16,34	1,38	2235		Lavoi svolta sentiero 452 Passo Giau	diritto 464 Fedare	S -17% 	09:44	10:38
34	17,72	0,10	2002		Imbocco della strada sterrata presso la stazione della seggiovia Nuvolao svolta 463 Ponte Pore	stretto a sinistra in discesa al parcheggio e Rifugio Fedare	S -9% 	09:48	10:46



















ROADBOOK

No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
35	17,82	2,70	1993		Imbocco della strada presso il rifugio Fedare	a sinistra in salita al Passo Giau	A 9% 	09:48	10:46
36	20,52	0,74	2237		Passo Giau svolta strada forestale dopo il rifugio Giau	Curva e dopo seguire la strada diritto in discesa	A -9% 	09:55	11:03
37	21,25	1,53	2171		Svolta dal passo con curva a sinistra	a destra sulla vecchia strada del Giau	S -11% 	09:57	11:07
38	22,79	3,52	2005		Imboccare di nuovo il passo	a destra in discesa	A -9% 	10:02	11:16
39	26,30	0,69	1698		Svolta sentiero	diritto seguire la strada	A -6% 	10:11	11:37
40	26,99	1,24	1656		Svolta strada forestale con sbarra	diritto seguire la strada	A -9% 	10:13	11:41
41	28,24	0,12	1545		Svolta strada forestale 424 Cianzopè Bain de Dones Passo Falzarego	a destra seguire la strada	A -6% 	10:17	11:49
42	28,36	0,46	1537		Svolta Malga Peziè de Parù	diritto seguire la strada	A -5% 	10:17	11:50
43	28,81	0,13	1515		Svolta Malga Peziè de Parù	diritto seguire la strada	A -3% 	10:18	11:52
44	28,95	0,25	1511		Svolta dalla strada	a destra passare la sbarra 434 Rifugio Croda da Lago Val de Formin	S -4% 	10:18	11:53
45	29,20	1,71	1501		Bivio dopo il ponte 434 Croda da Lago Alpe del Formin	a sinistra Lago d'Ajal	S -1% 	10:19	11:55

ROADBOOK

No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
46	30,91	0,58	1482		Imbocco della strada forestale presso il rifugio con le fontane svolta 431	deviazione a sinistra in discesa Campo Lago d'Ajal	S -13% 	10:24	12:05
47	31,49	0,70	1404		Imbocco strada forestale svolta rifugio Pocol Lago d'Ajal	diritto 430 Campo Mortisa	S -13% 	10:25	12:08
48	32,18	0,27	1320		incrocio presso il pannello informativo svolta 430 Lago Pianozes Campo	stretto a sinistra superare le sbarre 428 Mortisa	S -3% 	10:27	12:13
49	32,45	0,25	1310		Svolta stretta per il sentiero sulla destra	a sinistra in discesa	S -12% 	10:28	12:14
50	32,70	1,32	1280		Svolta sentiero 451 Campo di Sotto	diritto 428 Mortisa	S -3% 	10:29	12:16
51	34,02	0,21	1236		Inizio dell'asfalto presso le case	destra	R 3% 	10:32	12:24
52	34,23	0,33	1244		incrocio	diritto	R -2% 	10:33	12:25
53	34,56	0,16	1237		Svolta Meleres	diritto in discesa	R -1% 	10:34	12:27
54	34,72	0,42	1235		Svolta dalla strada	deviazione a destra in discesa	R -12% 	10:34	12:28
55	35,13	0,06	1189		Imbocco	a sinistra al ponte	R 2% 	10:35	12:30
56	35,20	0,08	1190		Imbocco della strada	a destra sopra il ponte	A 3% 	10:35	12:31
57	35,28	0,18	1192		Svolta strada forestale dopo il ponte	diritto seguire la strada	A 2% 	10:36	12:31

ROADBOOK

No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
58	35,46	0,08	1196		Svolta	a sinistra a senso unico dopo 50m	R 11% 	10:36	12:32
59	35,54	0,05	1206		Incrocio presso la pizzeria Porto Rotondo	diritto nella zona a traffico limitato Via del Parco	R 8% 	10:36	12:33
60	35,59	0,03	1210		Imbocco della zona pedonale	a sinistra alla chiesa	R 6% 	10:37	12:33
61	35,62	0,11	1212		Svolta prima della chiesa	destra	R 6% 	10:37	12:33
62	35,73	0,10	1218		Imbocco di via 29 maggio	diritto	R 7% 	10:37	12:34
63	35,84	0,08	1225		Imbocco della strada principale via Guglielmo Marconi prima del grande parcheggio	sinistra	A 0% 	10:37	12:35
64	35,91	0,02	1225		Svolta dalla strada	a destra sul grande parcheggio e dopo a sinistra presso la stazione	R 6% 	10:37	12:35
65	35,93	0,07	1226		Imbocco al parcheggio	a sinistra presso la vecchia stazione	R 1% 	10:37	12:35
66	35,99	0,00	1227		Punto di arrivo presso la stazione delle corriere di Cortina	Fine del giro	R 0% 	10:38	12:35

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
Hotel Argentina		+39 0436 5641		www.hotelargentina-cortina.it
Hotel Pocol Piccolo		+39 0436 2602		www.pocol.it
Rifugio 5 Torri		+39 0436 2902		www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org
Rifugio Scoiattoli		+39 0436 867939		www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org
Rifugio Averau		+39 0436 4660		www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org
Passo Giau		+39 346 0696745		www.lagazuoi-5torri.dolomiti.org
Malga Peziè de Parù		+39 0436 862068		www.peziede-paru.it

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.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@hotelargentina-cortina.it	www.hotelargentina-cortina.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				
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.hotelolimpiacortina.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

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).		