

DATI DELLA GITA		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	47,78 km	100%
Dislivello in salita	1736 Hm	
Dislivello in discesa	1736 Hm	
Elevazione massima	2171 m	
Asfalto	0,03 km	0,1%
Pista ciclabile asfaltata	10,18 km	21,3%
Sterrato	36,15 km	75,7%
Bosco/prato/sentiero	1,41 km	3,0%
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	4 Ore 47 min
A 12 km/h di media	3 Ore 59 min
A 14 km/h di media	3 Ore 25 min
A 16 km/h di media	2 Ore 59 min
A 18 km/h di media	2 Ore 39 min
A 20 km/h di media	2 Ore 23 min
A 22 km/h di media	2 Ore 10 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	3,4	●●●○○
Difficoltà in salita	3,6	●●●●○
Difficoltà in discesa	3,1	●●●○○
























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

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	2,9	●●●○○
Superficie	2,8	●●●○○
Elevaz. media in salita	3,0	●●●○○
Elevaz. media in discesa	3,0	●●●○○























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	Dritto direzione nord	R 0% →	09:00	09:00
2	0,16	0,56	1227	↑	Incrocio con la strada inizio asfalto	Dritto sulla ciclabile leggermente in salita	R 3% →	09:00	09:00
3	0,72	0,91	1241	↑	Incrocio	Dritto seguire la ciclabile	R 3% →	09:01	09:04
4	1,63	0,23	1265	↑	Svolta al negozio Bike e Strada Principale	Dritto seguire la ciclabile	R 4% →	09:04	09:09
5	1,86	0,78	1274	↑	Incrocio con la strada che svolta a Chiave	Dritto	R 3% →	09:05	09:11
6	2,64	0,38	1296	↑	Incrocio con l'inizio dello sterrato	Dritto leggermente in salita seguire la ciclabile	S 3% →	09:07	09:15
7	3,01	0,32	1308	↑	Svolta	Dritto	S 3% →	09:08	09:18
8	3,34	0,68	1317	↑	Svolta percorso Bike 1/4 Fiammes Cianderou	Dritto in salita seguire la ciclabile	S 3% →	09:09	09:20
9	4,01	0,19	1338	↑	Svolta sentiero punta Fiammes prima della vecchia stazione di Fiammes	Dritto	S 0% →	09:10	09:24
10	4,21	0,40	1339	↑	Svolta strada sterrata	Dritto	S 2% →	09:11	09:25
11	4,61	2,75	1347	↑	Incrocio con il sentiero svolta fer-rata Strobel Albergo Fiammes	Dritto 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	0,03	1426		Svolta dalla vecchia ferrovia 208 Ospitale Cimabanche	A sinistra percorso Bike 4 Podestagno Pian de Loa	W 12% 	09:20	09:44
13	7,39	0,48	1430		Svolta strada forestale dopo 30m	Dritto in salita seguire le indicazioni	W 6% 	09:20	09:44
14	7,87	0,08	1461		Imbocco della strada attraverso i prati svolta Rocca di Podestagno	deviazione in salita a destra	W 4% 	09:21	09:47
15	7,95	0,06	1464		Svolta strada forestale	diritto seguire la strada	S 0% 	09:21	09:47
16	8,00	0,08	1464		Svolta prima della strada	deviazione a sinistra attraverso il sottopassaggio e procedere sulla strada sterrata	S 14% 	09:21	09:48
17	8,09	0,82	1475		Svolta strada forestale dopo il sottopassaggio	sinistra	W -6% 	09:22	09:48
18	8,90	0,07	1426		Incrocio strada sterrata San Uberto	a destra in salita percorso 6 Malga Ra Stua Val Salata	R 12% 	09:24	09:53
19	8,97	0,06	1434		Svolta strada sterrata al parcheggio	Dritto in salita Malga Ra Stua	R 15% 	09:24	09:53
20	9,03	0,44	1443		Svolta strada pedonale per Malga Ra Stua	diritto in salita	R 16% 	09:24	09:54
21	9,47	0,67	1512		Incrocio sentiero Sote Son Poues	diritto in salita	R 5% 	09:25	09:56
22	10,14	1,94	1546		Svolta strada sterrata con le sbarre (Lago di Limo)	diritto	R 8% 	09:27	10:00

ROADBOOK									
No.	KM	Pro-simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per-corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
23	12,08	0,17	1684		Malga Ra Stua	curva stretta e avanti diritto	S 6% 	09:32	10:12
24	12,25	1,24	1694		Svolta Forcella Lerosa	diritto avanti in salita verso Sennes	S 5% 	09:33	10:13
25	13,48	0,16	1759		Svolta Rifugio Fodara Vedla	diritto Rifugio Sennes	S 1% 	09:36	10:20
26	13,64	2,46	1760		Campo de Crosch svolta Lago de Foses	Dritto Rifugio Biella	S 13% 	09:37	10:21
27	16,11	0,12	2075		Confine della Provincia	diritto parco naturale Fanes Senes	S 11% 	09:43	10:36
28	16,23	0,30	2090		Svolta Pederù	diritto Senes	S 10% 	09:44	10:37
29	16,53	0,49	2118		Svolta Seekofelhütte	diritto Senes	S 3% 	09:45	10:39
30	17,02	0,62	2139		Rifugio Sennes	svolta stretta e dopo a sinistra Fodara Vedla	S -8% 	09:46	10:42
31	17,64	0,52	2100		Svolta Ra Stua	diritto Pederù	S -1% 	09:48	10:45
32	18,16	0,88	2096		Svolta strada escursionistica Fodara Vedla	a destra seguire la strada principale	S -11% 	09:49	10:48
33	19,04	0,80	2004		Svolta per la vecchia strada Pederù	a sinistra seguire la strada principale Fodara Vedla	S -5% 	09:51	10:54
34	19,84	0,90	1971		Svolta Fodara Vedla	a destra seguire diritto la strada principale sino a Pederù	S -10% 	09:54	10:59

ROADBOOK									
No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
35	20,74	1,81	1888		Svolta vecchia strada	diritto avanti in discesa	S -19% 	09:56	11:04
36	22,55	0,43	1548		Rifugio Pederù	svolta stretta e dopo a sinistra in salita rifugio Fanes Lavarella	S 7% 	10:01	11:15
37	22,98	3,06	1579		Svolta strada sterrata	diritto in salita	S 9% 	10:02	11:17
38	26,04	1,05	1825		Svolta strada escursionistica Pederù 7	diritto	S 13% 	10:11	11:36
39	27,09	0,07	1951		Svolta strada sterrata	diritto in salita	S 17% 	10:13	11:42
40	27,16	0,99	1963		Svolta strada sterrata	diritto in salita	S 6% 	10:14	11:42
41	28,15	0,36	2026		Bivio svolta Lavarella	a sinistra diritto Fanes	S 10% 	10:16	11:48
42	28,51	0,79	2062		Rifugio Fanes	svolta stretta e avanti diritto	S 14% 	10:17	11:51
43	29,30	0,47	2171		Lago di Limo	diritto	S -2% 	10:19	11:55
44	29,77	0,28	2162		Svolta sentiero al Col Bechei am Limosee	diritto San Cassiano	S -2% 	10:21	11:58
45	30,05	0,92	2155		Svolta al rifugio	avanti diritto	S -6% 	10:21	12:00
46	30,97	0,73	2103		Svolta alla baita di Fanes senza cartelli	stretto a sinistra in discesa verso Cortina	S -7% 	10:24	12:05
47	31,70	1,89	2048		Svolta baita di Fanes	diritto in discesa	S -11% 	10:26	12:10

ROADBOOK									
No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
48	33,59	1,59	1836		Sbarra confine Provincia di Belluno	diritto Fiames Cortina	S -7% 	10:31	12:21
49	35,18	0,53	1736		Svolta sentiero alle cascate	diritto	S -11% 	10:35	12:31
50	35,71	1,74	1678		Svolta strada forestale Fiames	deviazione a destra in discesa	S -12% 	10:37	12:34
51	37,45	0,13	1485		Svolta Travenanzes Forcela Posporcora presso Lagusiei	diritto	S -7% 	10:42	12:44
52	37,58	0,36	1475		Svolta cascate di Fanes	a destra diritto in discesa seguire la strada sterrata	S -8% 	10:42	12:45
53	37,94	1,16	1447		Svolta Forcella Posporcora	a sinistra diritto da Ra Fontanes in Su	S -8% 	10:43	12:47
54	39,10	0,05	1349		Inizio dell'asfalto dopo il ponte	diritto	R 4% 	10:46	12:54
55	39,15	0,90	1351		Svolta Malga Ra Stua presso Pian de Loa	diritto seguire la strada asfaltata	R -0% 	10:46	12:54
56	40,04	0,58	1348		Lastie svolta San Uberto Malga Ra Stua	diritto seguire la strada asfaltata	R -3% 	10:49	13:00
57	40,62	0,13	1330		Svolta Pian de Ra Spines Ponte de Ra Sia 417 percorso Bike 2/4 prima del ponte	diritto al Centro Visitatori	S -10% 	10:50	13:03
58	40,75	0,09	1318		Svolta dalla strada asfaltata dopo il centro Visitatori	deviazione a destra sentiero Bike Fiames Cortina	S -3% 	10:51	13:04

ROADBOOK									
No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
59	40,84	0,90	1314		Svolta strada sterrata	diritto	S -1% →	10:51	13:05
60	41,74	0,94	1306		Bivio Felizon	a sinistra diritto per- corso Fiames Cortina	S -1% →	10:53	13:10
61	42,69	0,13	1296		Imbocco dell'asfalto vicino alla strada principale	deviazione a destra lungo la strada prin- cipale	S -2% →	10:56	13:16
62	42,81	0,31	1293		Incrocio con la strada asfaltata vicino la strada principale	diritto sulla strada sterrata Cortina Centro	S -1% →	10:56	13:16
63	43,12	0,10	1289		Incrocio strada ster- rata	diritto	S 0% →	10:57	13:18
64	43,22	0,04	1289		Imbocco presso parco giochi	destra	S -5% →	10:57	13:19
65	43,26	0,06	1287		Imbocco presso il parcheggio	a sinistra Cortina Centro	R 0% →	10:57	13:19
66	43,32	0,33	1287		Svolta alla fine del parcheggio	deviazione a sinistra sulla strada sterrata bike Cortina Centro	S -1% →	10:58	13:19
67	43,64	0,16	1284		Imbocco presso il ponte dopo il camp- ing Olimpia	a sinistra sulla strada principale	R 2% →	10:59	13:21
68	43,80	0,04	1288		Imbocco della strada principale	a destra dopo 36m deviazione a sinistra	A -3% →	10:59	13:22
69	43,84	0,32	1287		Svolta dalla strada principale	deviazione a sinistra sulla strada sterrata Cortina Centro	S 4% →	10:59	13:23
70	44,16	0,03	1298		Imbocco della strada sterrata	deviazione a destra	S 3% →	11:00	13:24

ROADBOOK									
No.	KM	Pros- simo	Quota	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Per- corso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
71	44,19	0,42	1299		Svolta strada sterrata	diritto a destra	S 0% →	11:00	13:25
72	44,61	0,16	1301		Svolta dalla strada sterrata	deviazione a sinistra in salita	S 5% →	11:01	13:27
73	44,77	0,38	1308		Incrocio	deviazione a destra sulla ciclabile 16 Cortina Borca Calalzo	S -3% →	11:02	13:28
74	45,15	0,78	1296		Incrocio con l'inizio dell'asfalto	diritto sul lato destro	R -3% →	11:03	13:30
75	45,93	0,23	1274		Incrocio con la strada che svolta a Chiave	diritto	R -4% →	11:05	13:35
76	46,16	0,91	1265		Svolta al negozio Bike e Strada Principale	diritto seguire la cicla- bile sino a Cortina	R -3% →	11:05	13:36
77	47,07	0,56	1241		Incrocio	diritto seguire la ciclabile	R -3% →	11:08	13:42
78	47,62	0,16	1227		Incrocio strada a senso unico prima del parcheggio presso il monumento alla guerra	diritto al parcheggio presso la stazione delle corriere di Cortina	R -0% →	11:09	13:45
79	47,78	0,00	1227	●	Punto di arrivo prima della stazione delle corriere di Cortina	Fine del Giro	R 0% →	11:10	13:46

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

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

**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 Fiames		+39 0436 2366		www.albergofiames.it
Malga Ra Stua		+39 0436 5753		www.cortina.dolomiti.org
Rifugio Senes		+39 328 7945579		
Rifugio Fodara Vedla		cell. +39 0474 501 093		www.fodara.it
Rifugio Pederù		+39 0474 501086		www.pederue.it
Rifugio Fanes		+39 0364 91775		www.rifugiofan.es.com

**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 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 composta 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).