



Dati della gita		Percentuale della Lunghezza complessiva
Dislivello in salita	693 m	
Dislivello in discesa	-693 m	
Lunghezza complessiva	17.42 km	
Strada asfaltata	0.12 km	0.7%
Pista ciclabile asfaltata	6.45 km	37.0%
Sterrato	3.60 km	21.0%
Bosco/Prato/sentiero	0.13 km	0.7%
Sentiero	7.12 km	40.9%
Spingere, portare	0.00 km	0.0%

© uli.stanciu@t-online.de www.bike-gps.com

Tempo totale	Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	1 Ore 45 min
A 12 km/h di media	1 Ore 27 min
A 14 km/h di media	1 Ore 15 min
A 16 km/h di media	1 Ore 05 min
A 18 km/h di media	0 Ore 58 min
A 20 km/h di media	0 Ore 52 min

Valutazione gita		
Difficoltà complessiva	3.5	■ ■ ■ ■ □
Difficoltà insalita	3.2	■ ■ ■ □ □
Difficoltà indiscesa	4.0	■ ■ ■ ■ □

Condizione fisica		
Condizione complessiva	2.7	■ ■ ■ □ □
Dislivello complessivo	3.0	■ ■ ■ □ □
Lunghezza complessiva	2.0	■ ■ □ □ □
Elevazione massima	4.0	■ ■ ■ ■ □

Tecnica di guida		
Tecnica di guida complessiva	5.0	■ ■ ■ ■ ■
Superficie	5.0	■ ■ ■ ■ ■
Media complessiva salite	5.0	■ ■ ■ ■ ■
Media complessiva discese	5.0	■ ■ ■ ■ ■

Panorama	4.0	■ ■ ■ ■ □
----------	-----	-----------



Roadbook

No.	Km	Prossimo	Quota	SIMB	Descrizione luogo	Indicazione	Percorso	Tempo 20 km/h di media	Tempo 10 km/h di media
1	0.00	0.20	1813		Partenza sulla pista ciclabile davanti Motolino	diritto seguire pista ciclabile direzione sud	PC ➔ 0%	9:00	9:00
2	0.20	0.91	1812		incrocio con strada verso Passo d'Eira	diritto attraverso sottopassaggio seguire pista ciclabile	PC ➔ +1%	9:01	9:01
3	1.11	0.48	1826		bivio	sinistra dritto seguire pista ciclabile	PC ➔ +1%	9:03	9:07
4	1.59	1.03	1832		incrocio davanti grande cassone fiori di legno	diritto La Pedaleda seguire pista ciclabile	PC ➔ +2%	9:05	9:10
5	2.62	0.44	1851		imbocco dopo ponte	destra dritto La Pedaleda	PC ➔ +0%	9:08	9:16
6	3.06	0.73	1851		diramazione strada sterrata verso Bar Fior di Bosco	diritto seguire pista ciclabile	PC ➔ +2%	9:09	9:18
7	3.79	0.24	1866		diramazione strada sterrata in curva a destra	destra seguire pista ciclabile	PC ➔ -1%	9:11	9:23

8	4.03	0.87	1863		diramazione dopo ponte prima delle case	sinistra seguire pista ciclabile lungo il fiumicello Spöl	PC ➔ +1%	9:12	9:24
9	4.90	0.19	1873		incrocio a fianco strada	diritto seguire pista ciclabile	PC ➔ +0%	9:15	9:29
10	5.09	0.44	1874		imbocco pista ciclabile dopo sottopassaggio	diritto	PC ➔ +2%	9:15	9:31
11	5.53	0.39	1881		diramazione traversare ponte	diritto	PC ➔ +1%	9:17	9:33
12	5.92	0.22	1886		diramazione della pista ciclabile	sinistra traversare fiumicello contrario La Pedaleda dopo sottopassaggio destra a fianco strada	S➔ +2%	9:18	9:36
13	6.14	0.37	1890		imbocco a fianco strada	sinistra Via Compart	PC➔ +7%	9:18	9:37
14	6.50	0.04	1915		diramazione sentiero 115 SA Campaciol	sinistra traversare ponte	S➔ -4%	9:20	9:39
15	6.54	0.49	1913		bivi strada sterrata e sentiero	diritto destra in salita Valle delle Mine	S➔ +12%	9:20	9:39



16	7.03	0.16	1973		diramazione Teola Livigno in tornante a destra	destra strada seguire sterrata in salita	S↗ +8%	9:21	9:42
17	7.19	1.38	1986		diramazione Transito vietato	sinistra dritto in salita	S↗ +12%	9:22	9:43
18	8.57	3.34	2151		diramazione sentiero davanti Malga delle Mine	stretto sinistra sentiero Motton dell'Al	ST → +3%	9:26	9:51
19	11.91	2.06	2267		diramazione sentiero Baitel Ables	dritto seguire sentiero	ST → -2%	9:36	10:11
20	13.97	1.16	2234		Skiliftstation	dritto sinistra davanti casa	S↘ -11%	9:42	10:24
21	15.13	0.12	2094		imbocco strada	destra direzione Passo d'Eira	SA↗ +8%	9:45	10:31
22	15.25	0.91	2102		fine della barriera sinistra	stretto sinistra ritornare 100m dietro barriera poi a destra in discesa libera, dopo ca. 250m si trova imbocco sentiero (GPS)	ST↘ -18%	9:46	10:31

23	16.16	0.59	1944		diramazione sentiero verso strada	destra in discesa seguire sentiero	ST↘ -14%	9:48	10:37
24	16.75	0.13	1863		diramazione davanti imbocco strada	stretto destra strada forestale in discesa	SF↘ -14%	9:50	10:40
25	16.88	0.22	1846		Incrocio	dritto attraversare strada continua su sentiero	ST↘ -5%	9:51	10:41
26	17.10	0.12	1835		imbocco strada sterrata davanti skilift	sinistra in discesa verso punto di partenza	S↘ -17%	9:51	10:43
27	17.22	0.16	1816		imbocco Strada asfaltata	destra La Pedaleda verso punto di partenza	PC → -1%	9:52	10:43
28	17.38	0.04	1814		diramazione	diagonale sinistra attraversare ponte verso tenda	S↘ -2%	9:52	10:44
29	17.42	0.00	1813	●	Arrivo sulla pista ciclabile davanti Motolino	fine della gita	PC	9:52	10:45



Spiegazione dei segni per la difficoltà:

Difficoltà complessiva composta da difficoltà salita (60%), difficoltà discesa (40%)
Difficoltà salita composta da distanza totale insalita (30%), dislivello totale insalita (30%), superficie insalita (10%), pendenza media insalita (25%), elevazione massima (5%).
Difficoltà indiscesa composta da distanza totale indiscesa (10%), dislivello totale indiscesa (10%), superficie indiscesa (50%), pendenza media indiscesa (30%).
Condizione composta da distanza totale (40%), dislivello totale insalita (50%) ed elevazione massima (10%).
Tecnica guida composta da superficie (50%), pendenza media insalita (30%) e pendenza media indiscesa (20%).
Punti chiave: pendenza massima insalita, pendenza massima indiscesa e la loro relativa lunghezza.
Panorama: giudizio soggettivo del autore

Spiegazione dei segni di indicazione della superficie e pendenza:

A = Asfalto	↑ = salita ripida	oltre + 15 %
R = Camino ciclabile asfalto	↗ = salita	fino + 14 %
S = Ghiaia	→ = piano	ca. +/- 4 %
W = Bosco/prato/camino	↘ = discesa	fino - 19 %
P = Sentiero, Single sentiero	↓ = discesa ripida	oltre - 20 %
T = Portare, spingere		
Camino: Le percentuali indicano la pendenza media insalita (+) oppure indiscesa (-) fino al prossimo punto del camino.		
Tempo: Punto camino 0 = partenza. Sotto il tempo al relativo punto del camino a velocità di media massima (sinistra) e minima (destra).		