

# ITALIA

---

*NATACHA 13*



*BIGCYCLING.EU*





NATACHA  
ITALIA

*Voi ciclisti che amano scalare, scoprite in queste poche pagine cosa rende così ricco il palmares della sfida nazionale in Italia.*

GEOGRAFIA

MEDIA

TURISMO

SPORT

## NATITA – Geografia dell'Italia

L'Italia è il 10° paese europeo per superficie (300.000 km<sup>2</sup> contro i 550.000 della Francia, 510 della Spagna, 357 della Germania, 244 del Regno Unito, 41 della Svizzera, 30 del Belgio, ecc.).

È caratterizzata da un'alta densità topografica: solo il 23% è pianura (principalmente il Po), il 42% è collina (da 600m a 800m secondo l'Istituto Italiano di Statistica) e il 35% è montagnoso.

Il suo punto più alto è il Monte Bianco (4809m).

L'arco alpino e la pianura padana occupano tutto il nord; gli Appennini attraversano tutto lo stivale per più di 1000 km, dalla Liguria alla Calabria, tra il Tirreno e l'Adriatico, e si estendono persino nella Sicilia settentrionale.



Breuil e il Cervino (4478m)



Cinque Torri (Dolomiti)



Gran Sasso d'Italia (Appennino centrale)



Monte Pollino (Appennino meridionale)

1/6 del paese è insulare. La Sicilia e la Sardegna ne costituiscono la quasi totalità. Il brevetto visita altre isole:

- L'arcipelago toscano (compresa l'Elba e il Giglio),
- L'arcipelago campano (Capri, Ischia), all'entrata del golfo di Napoli,
- Le isole Eolie (Salina, Lipari e Vulcano), a NE della Sicilia,
- Pantelleria, a sud della Sicilia,
- Maddalena e Sant'Antioco, rispettivamente a NE e SW della Sardegna.



Stromboli (Isole Eolie)



Capri



Torniamo in dettaglio ai due grandi massicci: le Alpi e gli Appennini. Tradizionalmente, le Alpi sono divise in tre: le Alpi occidentali, centrali e orientali.



Le Alpi occidentali iniziano in Liguria (il Colle di Cadibona o la Bocchetta d'Altare, 459m, separa ufficialmente le Alpi dagli Appennini) e finiscono con il Petit Col Ferret (2490m).

Più a est, il confine tra le Alpi centrali e quelle orientali si trova, secondo varie fonti, al Passo del Brennero o al Passo di Resia.

La SOIUSA difende la tesi di una divisione in due, secondo criteri orografici: Maggiori dettagli su <https://www.homoalpinus.com/alpes/subdivisions/soiusa/>

Gli Appennini sono divisi in tre segmenti: settentrionale, centrale e meridionale.



Quello settentrionale si trova tra il Passo di Cadibona (vedi sopra) a nord e la Bocca Trabaria (1049m, al confine tra Umbria e Marche) a sud. Il centro inizia a nord alla Bocca Trabaria e finisce alla Bocca di Forlì (891m), a nord di Rionero Sannitico. Questo include Umbria, Marche, Lazio e Abruzzo. Il sud continua fino all'Aspromonte e allo stretto di Messina, passando per Molise, Campania, Puglia, Basilicata e Calabria.



Passo di Resia



Bocchetta di Altare



Bocca Trabaria



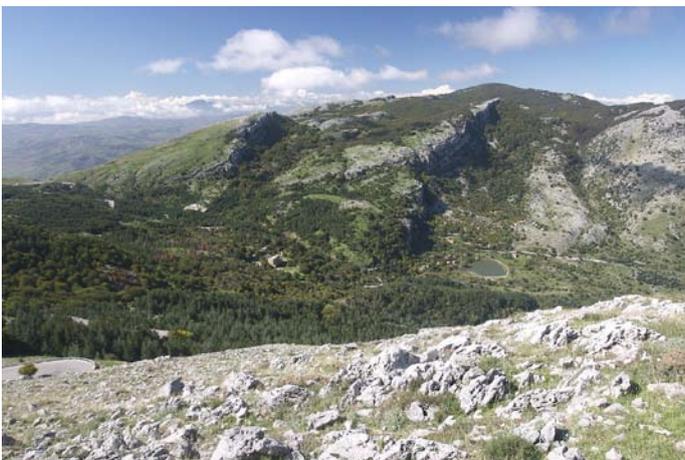
Stretto di Messina

## La Sicilia

In Sicilia, le montagne coprono il 25% del territorio, principalmente nel nord (vedi mappa sotto): i Monti Peloritani (Monte Dinnammare, 1130m), i Monti Nebrodi (Monte Soro, 1847m, BIG Portella Femmina Morta) e le Madonie (Pizzo Carbonara, 1979m, BIG Piano Battaglia).

L'Etna può essere raggiunto in mountain bike fino a 2900m, alla Torre del Filosofo. Al centro, i Monti Sicani a sud di Palermo (punti più alti: Rocca Busambra, 1613m, e Monte Cammarata, 1578m, accessibili e presenti nella lista), e i Monti Heresiani (Monte Altesina, 1192m) a nord di Enna.

A SE, i Monti Iblei (Monte Lauro, 986m), a ovest di Siracusa.



Pizzo Carbonara



Etna - Torre del Filosofo



La Sardegna:

l'isola è composta in minoranza da montagne (14%) e in maggioranza da colline (2/3 del territorio). È dominata dai massicci del Gennargentu (Punta La Marmora 1834 m, Bruncu Spina 1829 m, Monte Spada 1595 m), Monte Albo (1127 m) e Supramonte (Monte Corrasì, 1463 m, Monte Maccione, 748 m).

A nord, le montagne Limbara (GRANDE Punta Balistreri) e Rasu (1259m).

A sud, il monte Serpeddì (1069m, BIG), il massiccio del monte Linas (Perda de sa Mesa, 1236m) e le montagne del Sulcis (Monte Is Caravius, 1116m).



Gennargentu



Monte Limbara

**NATITA – Turismo** (le liste non sono esaustive)

Quasi i  $\frac{3}{4}$  delle sommità hanno un triangolo verde (luoghi turistici).

Nel 2021, l'Italia aveva 25 parchi nazionali, 146 parchi regionali e una serie di riserve naturali. 23 dei 25 parchi sono nella lista, ad eccezione dell'Asinara e della Val Grande. Quasi una salita su 10 (83/800) si trova in uno di questi parchi. Elenco esaustivo, informazioni, link e mappe su <http://www.parks.it>



**Classifica dei parchi nazionali in funzione della loro presenza nella lista:**

**Pollino 8** : Monte Carnara, Santuario Madonna del Pollino, Verdicaro, Rifugio di Campolongo, Plataci, Santuario Santa Maria delle Armi, Passo dello Scalone, Colle del Dragone.

**Golfo di Orosei e Gennargentu 7** : Monte Maccione, Monte Tului, Genna Silana, Arcu Correboi, SC Monte Spada Bruncu Spina, Rifugio Sa Crista, Strada Foresta Girgini.

**Gran Sasso e Monti della Laga 7** : Gran Sasso d'Italia, Monte Piselli, Ceppo, Campotosto (Valle Bove), Prati di Tivo, Monte Pietra Corniale, Macchie Piane.



Abruzzo, Lazio e Molise



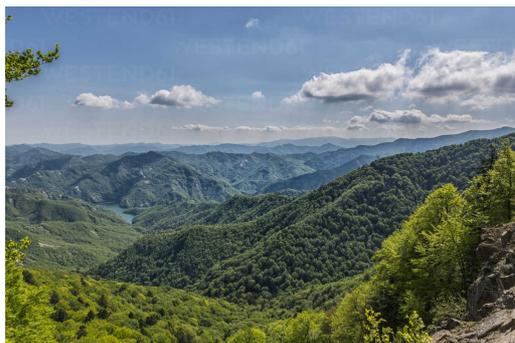
Monti Alburni

**Abruzzo, Lazio e Molise 6** : Campitelli / Valle Fiorita, Prati di Mezzo, Monte Marrone, Passo del Diavolo, Valico Monte Godi, Forca d'Acero.

**Cilento, Vallo di Diano e Alburni 5** : Casone d'Aresta, Monte Vesole, Madonna del Monte Stella, Madonna del Monte Carmelo, Monte Sacro o Gélbison.

**Foreste Casentinesi, Monte Falterona, Campigna 5** : Passo della Braccina, Passo della Calla, Passo dei Mandrioli, Valico Tre Faggi, Prato alla Penna.

**Monti Sibillini 5** : Sasso Tetto, Monte Cornaccione, Forca di Presta, Forca di Ancarano, Forca Canapine.



Foreste Casentinesi



Monti Sibillini

**Gran Paradiso 5** : Val di Rhêmes, Valsavarenche, Sogno di Berdzé, Diga di Teleccio, Nivolet.

**Appennino Tosco-Emiliano 4** : Lagdei, Ventasso Laghi, Monte Orsaro, Passo del Cerreto.

**Stelvio - Stilfserjoch 4** : Stelvio, Gavia, Torri di Fraele, Val Martello.

**Aspromonte 4** : Monte Trepitò, Contrada Pietra/Aspromonte Jonico, Montalto Polsi, Lesti (Bova).



Appennino Tosco-Emiliano



Cinque Terre

**Appennino Lucano - Val d'Agri – Lagonegrese 3** : Pierfaone, Anzi, Madonna di Viggiano.

**Majella 3** : Passo del Diavolo, Valico dei Monti Pizzi, Montenerodomo.

**Sila 3** : Macrociolo, Botte Donato, Serra Castagna (Via Sila).

**Gargano 3** : Monte Sant'Angelo, Montenero, Valico San Lupo.

**Arcipelago Toscano 2** : Monte Perone, Volterraio.

**Cinque Terre 2** : Passo del Termine, Campiglia.

**Dolomiti Bellunesi 2** : Passo Cereda, Croce d'Aune – Monte Avena.

**Alta Murgia 1** : Castel del Monte.

**Arcipelago di La Maddalena 1** : Guardia Vecchia.

**Circeo 1** : Monte Circeo.

**Isola di Pantelleria 1** : Montagna Grande.

**Vesuvio 1** : Vesuvio.

Sono visitati 21 siti UNESCO:

I **paesaggi viticoli del Piemonte** (La Morra), I **Sacri Monti del Piemonte e della Lombardia** (Crea, Oropa, Orta San Giulio ai piedi del Mottarone), **Portovenere**, **Cinque Terre e isole Palmaria, Tino e Tinetto** (Passo del Termine, Monte Parodi, Campiglia), le **Dolomiti**, **Firenze** (Centro storico, ai piedi del Monte Senario), le **Colline del Prosecco di Conegliano e Valdobbiadene** (Muro di Ca' del Poggio), la **Valle dell'Orcia** (Montalcino, Radicofani), **Assisi** (ai piedi del Monte Subasio), **Urbino** (Centro storico, **Tarquini** (Necropoli etrusca),



La Morra (Piemonte)



Valle dell'Orcia (Toscana)

**Casertavecchia** (città medioevale), **Herculanum** (ai piedi del Vesuvio) la **Costiera Amalfitana** (Valico di Chiunzi), il **Parco Nazionale del Cilento**, **Vallo di Diano e Alburni** (Casone d'Aresta, Monte Vesole, Madonna del Monte Stella, Madonna del Monte Carmelo, Monte Sacro o Gélbison), **Castel del Monte**,



Costiera Amalfitana

I **sassi di Matera**, l'**Etna** (Rifugio Sapienza, Torre del Filosofo), la **Cattedrale di Cefalù** (ai piedi di Gibilmanna), **Agrigento** (Valle dei Templi), le **Isole Eolie**: Salina (Madonna del Terzito), Lipari (Monte Sant'Angelo), Vulcano (Gelso) e **Su Nuraxi di Barumini** (ai piedi di Giara di Gesturi).



Castel del Monte e i sassi de Matera



## **Tanta acqua, tanta acqua !**

I numerosi laghi naturali e artificiali:

Valpelline (Diga di Place-Moulin), Alpe del Cavalli (Alpe Cheggio), Malciaussia, Lago delle Rovine, Montespluga, Campo Moro, Laghi di Cancano, Neves, Fontana Bianca / Weißbrunnsee, Lago Gioveretto (Val Martello / Martelltal), Lago Fedaia, Malga Bissina (Val di Daone), Lago Calaita, Santa Colomba, Turano (Muro Pizzo), Lago del Salto (Valico di S. Angelo), Lago Pescara. Due sorgenti (Pian del Re, sorgente del Po, e Sorgenti del Piave), una cascata (Cascata del Toce) e un'isola nel lago d'Iseo (Monte Isola).



Diga di Cancano



Calaita



Pian del Re, sorgente del Po



Monte Isola

Alcune stazioni termali: Pré-Saint-Didier (Piccolo San Bernardo e Colle San Carlo), Saint-Vincent (col de Joux), Terme di Valdieri, Merano, Levico Terme (Panarotta), Salsomaggiore Terme (Monte Canate), Recoaro Terme (Recoaro Mille), Viterbo (Poggio Nibbio), Termini Imerese (Monte Rotondo-Caccamo), Vulcano (Isole Eolie).

## **E del fuoco, acceso o spento**

Il Vesuvio e l'Etna (Rifugio Sapienza, Torre del Filosofo), il Monte Vulture e i laghi del cratere di Bolsena (Latera), Bracciano (Monte Rocca Romana) e Albano di Castel Gandolfo (Monte Cavo).



Monte Vulture



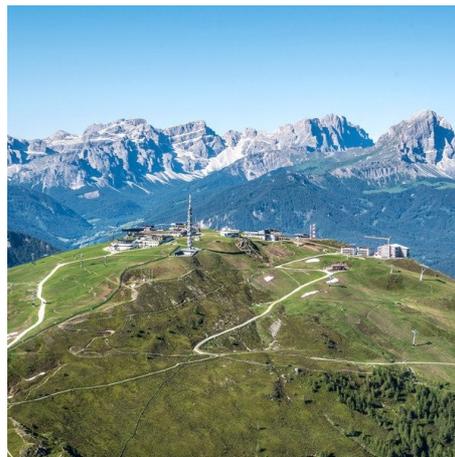
Lago Albano di Castel Gandolfo

Ci sono innumerevoli stazioni sciistiche:

Breuil-Cervinia, Pila, Mottarone, Alagna Valsesia, Biemonte, Jafferau, Monte Fraitve (Sestriere), Prali, Rucas, Prato Nevoso, Gressio 2000, Val Gerola – Pescegallo, Foppolo, Val Senales / Schnalstal, Racines (Givo), Plan de Corones / Kronplatz, Bormio 2000, Lizzola, Presolana-Monte Pora, Montecampione, Schöneben Hütte, Meran(o) 2000, Val Gardena, Alpe di Siusi / Seiser Alm, Passo Oclini / Jochgrimm, Monte Bondone, Passo Sella, Passo Pordoi, Tonale, Madonna di Campiglio, Fai della Paganella, Palsa di Brentonico, Passo San Pellegrino, Lusia, Piancavallo, Pampeago, Brocon, Rifugio Verenetta (Scuola Sci Verena), Enego 2000 (Altopiano di Asiago), Recoaro Mille, Nevegal, Lagdei, Piane di Mocogno, Abetone, Monte Catria, Terminillo, Selvarotonda, Campo Catino, Piselli, Campo Felice, Camporotondo, Roccaraso, Passo Lanciano-Maielletta (Blockhaus), Campitello Matese (Piano della Corte), Pierfaone, Monte Botte Donato, Piano Provenzana.



Madonna di Campiglio vede la vita in rosa



Plan de Corones

### Turismo ciclistico

Ogni anno il Giro di Lombardia scala il Ghisallo. Quisi trova un museo del ciclismo, un monumento ai ciclisti e i busti di Coppi e di Bartali affiancati.

Numerosi monuenti onorano la memoria di **Marco Pantani** (sul Monte Carpegna o sul Montevecchio). Esistono anche diversi « muri del Pirata » (nel passo del Prugno e asud del Monte Triana). **Michele Scarponi**, l'Aquila di Filottrano, è ugualmente onorato in cima a Castelletta e a Monte Petrano.



Il paese di Castellania ha ufficialmente aggiunto « Coppi » al suo nome. Due monumenti alla sua gloria si trovano alla cima del Pordoi e del Passo della Bocchetta. Il Passo di Rolle celebra la vittoria di **Gino Bartali** nella tappa delle Dolomiti del Giro 1937. Il Colle del Gallo, Giro di Lombardia, ospita una Madonna dei Ciclisti. Altri « monumenti al Ciclista », sotto forma di scultura, ornano le cime dello Zoncolan, del Passo Trebbio e di Tribioli. L'Alpe di Siusi / Seiser Alm ha eretto un monumento per immortalare il passaggio del Giro nel 2009 e nel 2016.



Coppi al Pordoi



Bartali al Rolle



Monumento al Ciclista (Trebbio)



Monumento al Giro (Alpe di Siusi)

### Siti archeologici

Monte Barro, Area archeologica Acque Fredda (Passo Redebus), Vetulonia (sito etrusco), Tarquinia (città etrusca), Via Appia (Roma), Chieti (anfiteatro romano), Monte Pallano (mura megalitiche), Complesso Nuragico Janna 'e Pruna (Norghio), Nuraghe Genna Maria, Pranu Muttedu, Agrigento.



Via Appia



Pranu Muttedu, il Stonehenge sardo

## Castelli e fortezze

Forte Centrale del Melogno, Guarene, Madrignano, Forte Leone (Cima Campo), Rocca di Asolo, Monte Bernadia (Forte), Canossa, Rocca delle Caminate, Montebello di Torriana, Crevole (Valico del Rospatoio), Fortezze de Montalcino e de Radicofani, Volterraio, Castello di Giglio, Civita di Bagnoregio, Vicalvi, Civitella del Tronto, Rocca Calascio, Monteodorisio, Castello Carafa (Ferrazzano), Trevico, Castel del Monte, Oria, Torre Nasparo, Castello Normanno-Svevo (Vibo Valentia), Caccamo, Nicosia, Geraci Siculo.



Guarene



Montalcino

## Luoghi di memoria

Faro della Vittoria (Colle della Maddalena-Torino), Monumento del Partigiano (Passo del Biscia), Parco della Pace (Monte Zugna), Monte Cengio (Montagna « Sacra alla Patria »), Monte Grappa (cimitero militare), Monte Novegno (Ecomuseo della Grande Guerra), Monte San Michele del Carso (Zona monumentale), Sant'Anna di Stazzema (Paese martire), Castelfidardo (Monumento Nazionale delle Marche), Obelisco di Gibilrossa.



Sant'Anna di Stazzema



Faro della Vittoria (Torino)

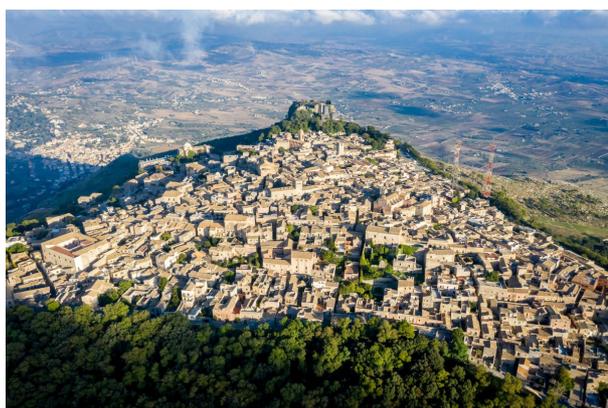
## I più bei borghi d'Italia (<https://borghiipiubelliditalia.it/borghi/>)

Il sito ufficiale ne elenca quasi 300 nel 2021.

Garessio, Colla Micheri, Monte Isola, Vitipeno, Asolo, Sappada Vecchia (nelle Sorgenti del Piave), Montefiore Conca, Montegridolfo (Mondaino), Castiglione di Garfagnana (in San Pellegrino in Alpe), Giglio Castello, Montescudaio, Montefalco, Trevi, Cingoli, Montelupone, Offagna, San Ginesio, Castel Gandolfo, Anversa degli Abruzzi (Olmo di Bobbi), Civitella del Tronto, Guardiagrele, Pietrapertosa, Bova, Stilo (in Pietra Spada), Castelmola, Cefalù, Erice e Geraci Siculo.



Tirreno-Adriatico ai piedi di Trevi (2018)



Erice

### Balconi, panorami

Mottarone, Sighignola, Rifugio Venini, Cao, Madonnina di Crezzo, Cornizzolo, Colli di San Fermo, La Maddalena (Brescia), Passo Pennes / Penserjoch, Sass di Putia (Passo delle Erbe / Würzjoch), Plan de Corones / Kronplatz, Penegal, Passo Gardena / Grödner Joch, Passo di Tremalzo, Prati di Nago, Torri del Vajolet, Passo Sella, Passo Pordoi, Tre Cime di Lavaredo, Cinque Torri, Passo della Costazza, Passo di Campogrosso, Punta Veleno, Monte di Ragogna, Matajur, Monte Belvedere (Trieste), Monte Argentario, Cima Mutali, Monte Martano, Monte Nerone, Cingoli (Balcone delle Marche), Recanati, Fermo (Parco del Girfalco), Terrazza Panoramica Monte Mario, Campo Catino, Monte Scalambra, Gran Sasso, Blockhaus, Olmo di Bobbi, Monte Faito, Villa San Michele (Capri), Selva di Fasano Le Giritioie, Santa Maria del Carmine, Pietrapertosa (Dolomiti Lucane), Monte Sant'Elia di Palmi, Punta Balistreri, Belvedere di Monteleone Rocca Doria, Monte Ortobene, Punta Serpeddi, Monte Pellegrino, Belvedere Piano Tavola.



Sighignola – Balcone d'Italia



Torri del Vajolet



Cingoli – Balcone delle Marche



Monte Mario – Terrazza panoramica

### Alcuni osservatori

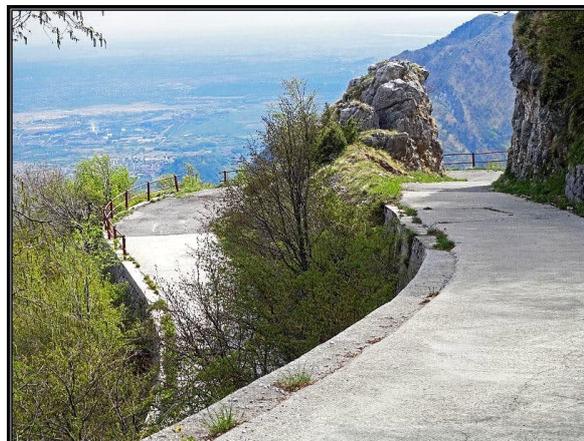
Sant'Erasmus, Gran Sasso, Monte Mauro, Anzi, Gibilmanna.

## Strade panoramiche

Colle delle Finestre, Passo Tanarello, Passo dello Stelvio / Stilsferjoch, Monte Bondone, Passo Manghen, Passo Giau, Passo Porte del Pasubio, Monte San Simeone (28 tornanti), Passo di Santa Franca, Pianelli di Gaiato, Valico del Manzo, Monte Malbe, Panoramica del Monte San Bartolo, Panoramica del Monte Conero.



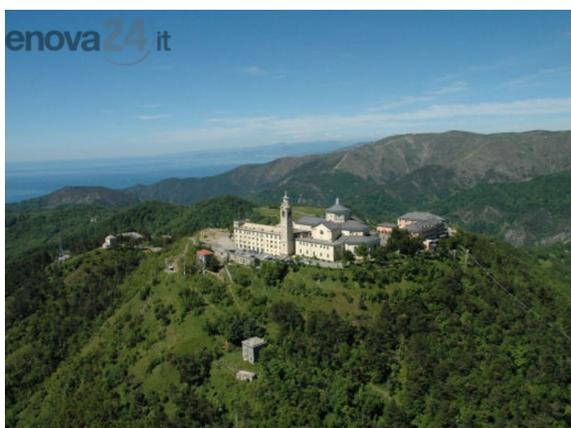
Stelvio



Monte San Simeone

## Siti religiosi

Museo Giovanni-Paolo II (Les Combes), Madonna del Sasso (Colma di Valpiana), Santuario dell'Oropa, Santuario di Prascondù, Superga, Sacro Monte di Crea, Santuario di Valmala, Madonna del Colletto, Madonna della Guardia di Alassio, Santuario di N.S. della Vittoria (Passo dei Giovi), Madonna della Guardia di Genova, Santuario del Gazzo, Santuario di Montallegro, Eremo del Monte Barro, S. Antonio Abbandonato, Santuario del Monte Altino, Eremo Sant'Alberto di Butrio, Abbazia di Pietralba / Wallfahrtsort Maria Weissenstein, Santa Maria della Vittoria (Montello), Monte della Madonna (Teolo), Monte Santo di Lussari, Santuario di Castelmonte, Eremo Pietra di Bismantova, Madonna di San Luca (Bologna), Madonna del Monte (Mulazzo), Monte Senario (abbazia), Santuario della Verna, Eremo di Serrasanta, Assisi (Monte Subasio), Eremo Madonna del Faggio, Monte Grimano (Monte San Paolo), I Cappuccini (Fossombrone), Santa Maria delle Grazie (Monte Soratte), Anagni (palazzo del papa Bonifacio VIII e cattedrale), Montecassino, Madonna dei Lattani, Montevergine, Madonna della Neve, Madonna del Monte Stella, Monte Sacro o Gélbison, Madonna del Monte Carmelo, Santa Maria del Carmine, Santuario Madonna del Pollino, Madonna di Viggiano, Cristo Redentore di Maratea, Santuario Santa Maria delle Armi, Nostra Signora di Bonaria, Statua del Redentore (Ortobene), Madonna dell'Alto (Monte Bonifato), Santissima Trinità di Delia, Monumento al Redentore (Monte San Giuliano), Santissima Maria del Mazzaro (Mazzarino), Santuario Madonna del Terzito (Isola Salina), Santuario Dinnammare, Santuario Madonna dell' Aiuto (Monte Kalfa).



Madonna della Guardia (Genova)



Pietralba / Weissenstein



Cristo Redentore di Maratea



Montecassino

### **Alcuni siti turistici originali**

La Magdeleine-Chamois (villaggio senza veicoli) in Val d'Aosta. Il ponte tibetano di Tartano (234m di lunghezza, 140m di altezza).

Casso, dove uno tsunami ha provocato la morte di 1900 persone nel 1963.

Piramidi di Zone.

Caprese Michelangelo, paese natale di Michelangelo (in Faggeto).

L'Obelisco d'Enna rappresenta il centro geografico della Sicilia.



Il ponte tibetano di Tartano



Piramidi di Zone



Casa museo di Michelangelo

## NATITA – Difficoltà

		<u>TOP3 Dislivello per regione</u>	
<b>Valle d'Aosta</b>	Colle della Bettaforca 2297m	Rifugio Sogno di Berdzé 1905m	Colle del Gran San Bernardo 1858m
<b>Piemonte</b>	Colle del Nivolet 2006m	Colle dell'Agnello 1997m	Colle Fauniera 1903m
<b>Liguria</b>	Colle Garezzo 1513m	Monte Ceppo 1506m	Col Bertrand 1499m
<b>Lombardia</b>	Giogo di Bala 1830m	Passo della Spluga 1786m	Preda Rossa 1679m
<b>Alto Adige/Südtirol</b>	Passo Pennes / Penserjoch 1939m	Passo dello Stelvio / Stifserjoch 1846m	Passo Oclini / Jochgrimm 1773m
<b>Trentino</b>	Passo Manghen 1658m	Passo Sella 1630m	Bocca del Creer 1480m
<b>Veneto</b>	Passo Porte del Pasubio 1606m	Monte Grappa 1574m	Passo del Branchetto 1527m
<b>Friuli-Ven. Giulia</b>	Monte Crostis 1435m	Monte Paularo 1347m	La Stentaria 1320m
<b>Emilia-Romagna</b>	Monte Cimone Pian Cavallaro 1528m	Monte Penice 1162m	Croce Arcana 1144m
<b>Toscana</b>	Monte Amiata 1438m	San Pellegrino in Alpe 1343m	Monte Secchieta 1307m
<b>Umbria</b>	Monte Serano 1139m	Monte Subasio 1060m	Colle Bertone 1060m
<b>Marche</b>	Monte Nerone 1165m	Monte Catria 1136m	San Vicino 1055m
<b>Lazio</b>	Terminillo Sella di Leonessa 1399m	Forca d' Acero 1260m	Campo Catino 1222m
<b>Abruzzo</b>	Blockhaus della Maiella 1960m	Gran Sasso d'Italia 1668m	Monte Piselli 1286m
<b>Molise</b>	Prato Gentile 1174m	Colle del'Orso 801m	Monte di Rocca Tamburri 754m
<b>Campania</b>	Monte Sacro o Gélbison 1541m	Monte Faito - San Michele 1251m	Montevergine 1195m
<b>Puglia</b>	Montenero 913m	Monte Sant'Angelo 793m	Valico San Lupo 674m
<b>Basilicata</b>	Monte Sirino 1377m	Madonna di Viggiano 1160m	Serra di Tuono 1148m
<b>Calabria</b>	Montalto Polsi 1881m	Caserma forestale del Gariglione 1634m	Monte Botte Donato 1632m
<b>Sardegna</b>	Arcu Correboi 1227m	Monte Spada 1213m	Punta Balistreri 1187m
<b>Sicilia</b>	Piano Provenzana 1635m	Piano Battaglia Carbonara 1602m	Portella dell' Obolo 1516m



I più bei dislivelli della lista: Bettaforca – Nivolet – Agnello – Blockhaus

<b>Valle d'Aosta</b>	Colle della Bettaforca 2410
<b>Piemonte</b>	Alpe Rossombolmo 1780
<b>Liguria</b>	Monte Ceppo 1288
<b>Lombardia</b>	Giogo di Bala 1713
<b>Alto Adige/Südtirol</b>	Passo dello Stelvio / Stilsferjoch 1561
<b>Trentino</b>	Prati Nago 1550
<b>Veneto</b>	Punta Veleno 1698
<b>Friuli-Ven. Giulia</b>	La Stentaria 2123
<b>Emilia-Romagna</b>	Monte Cimone Pian Cavallaro 1192
<b>Toscana</b>	San Pellegrino in Alpe 1360
<b>Umbria</b>	Monte Serano 1003
<b>Marche</b>	Monte Nerone 1274
<b>Lazio</b>	Terminillo Sella di Leonessa 1152
<b>Abruzzo</b>	Blockhaus della Maiella 1652
<b>Molise</b>	Prato Gentile 818
<b>Campania</b>	Monte Sacro o Gélbison 1427
<b>Puglia</b>	Valico San Lupo 682
<b>Basilicata</b>	Madonna di Viggiano 1284
<b>Calabria</b>	Montalto Polsi 1625
<b>Sardegna</b>	Punta Balistreri 1015
<b>Sicilia</b>	Etna (Torre del Filosofo) 1432

**Top3 Europunti per regione**

Rifugio Sogno di Berdzé 1520	Colle del Gran San Bernardo 1329
Colle delle Finestre 1711	Colle Fauniera 1635
Col Bertrand 1273	Colle Garezzo 1229
Preda Rossa 1626	Prato Maslino 1615
Lago di Fontana Bianca / Weißbrunnsee 1438	Passo Oclini / Jochgrimm 1438
Passo Manghen 1484	Bocca del Creer 1366
Passo Porte del Pasubio 1690	Monte Grappa 1571
Monte Zoncolan 1670	Monte Crostis 1546
Croce Arcana 985	Monte Penice 960
Monte Amiata 1160	Monte Secchieta 1089
Monte Subasio 941	Monte Pennino 828
Monte Catria 979	San Vicino 938
Monte Redentore 1124	Campo dell'Osso 1071
Gran Sasso d'Italia 1551	Monte Piselli 1052
Colle dell'Orso 732	Monte Marrone 640
Montevergine 1260	Madonna del Monte Stella 1085
Montenero 643	Lago Pescara 537
Serra di Tuono 1176	Monte Sirino 1099
Caserma forestale del Gariglione 1574	Rifugio Campolongo 1295
Arcu Correboi 991	Genna Silana 953
Piano Provenzana 1412	Etna (Rifugio Sapienza) 1220



La Stentaria



Rossombolmo



Giogo di Bala



Colle delle Finestre

### TOP3 Bombe per regione

<b>Valle d'Aosta</b>	Colle della Bettaforca 47	Val Veny 38	Covarey-La Veulla 36
<b>Piemonte</b>	Alpe Rossombolmo 51	Monte Fraiteve (Sestriere) 47	Diga di Teleccio 41
<b>Liguria</b>	Madonna della Guardia di Genova 35	Colle Garezzo 33	Monte Beigua 31
<b>Lombardia</b>	Rifugio Albergo Monte Avaro 45	Passo del Mortirolo 43	Prato Maslino 43
<b>Alto Adige/Südtirol</b>	Alpe di Siusi / Seiser Alm 43	Cauria / Gfrill 38	San Martino al Monte / St. Martin im Kofel 37
<b>Trentino</b>	Malga Alpo di Bondone 40	Passo di Pampeago 40	Prati Nago 37
<b>Veneto</b>	Punta Veleno 58	Col di Pealda Bassa 41	Passo Porte del Pasubio 40
<b>Friuli-Ven. Giulia</b>	La Stentaria 58	Monte Zoncolan 47	Monte Santo di Lussari 42
<b>Emilia-Romagna</b>	Collina 34	Passo di Monte Veri 32	Monte Venere 31
<b>Toscana</b>	San Pellegrino in Alpe 36	Faggeto 35	Alpe di Poti 32
<b>Umbria</b>	Eremo Serrasanta 33	Montefalco 32	Pian delle Macinare 31
<b>Marche</b>	Costa dei Cocciari 44	Monte Carpegna 36	Monte Nerone 34
<b>Lazio</b>	Monte Scalambra 36	Tarquinia – Belvedere dell'Alberata 35	Monte Circeo 34
<b>Abruzzo</b>	Muro di Guardiagrele 52	Colonnella 38	Liscia 35
<b>Molise</b>	Colle dell'Orso 27	Monte di Rocca Tamburri 24	Monte Marrone 24
<b>Campania</b>	Monte Sacro o Gélbison 35	Madonna del Monte Stella 34	Montevergine 30
<b>Puglia</b>	Lago Pescara 32	Muro di Mottola 29	Valico San Lupo 27
<b>Basilicata</b>	Serra di Tuono 36	Monte Vulture 36	Muro di Ferrandina 35
<b>Calabria</b>	Monte Caloria 45	Monte Lesti (Portella di Bova) 37	Verbicaro 36
<b>Sardegna</b>	L'Avru Parco Eolico 36	Norghio (Monte Senes) 33	Monte Tuttavista 32
<b>Sicilia</b>	Etna (Torre del Filosofo) 45	Monte Pellegrino 36	Poggio Scudeddaru 35



Punta Veleno



Guardiagrele



Fraiteve



Zoncolan

## NATITA Mediatico

**Giro d'Italia** Tutti i GPM di prima categoria del Giro sono ripresi nel Brevetto TGV (G per Giro) :  
<https://www.bigcycling.eu/it/pages/index/index/url/TGV-general/>



1) Stelvio 1953 – Fausto Coppi. 2) Gavia 1988 – Andy Hampsten. 3) Tre Cime di Lavaredo 1968 – Eddy Merckx. 4) Mortirolo 1994 - Marco Pantani.

## Giro Rosa

Il giro femminile offre alcuni begli arrivi in salita: Castelfidardo, il Monte Beigua e San Domenico di Varzo nel 2013; San Domenico e Ghisallo in 2014; Aprica e San Domenico per la terza volta nel 2015; il Mortirolo e la Madonna della Guardia (Alessio) nel 2016 ; il terribile 30% di Coccia in una cronometro nel 2017; Gerola Alta, Campo Moro e lo Zoncolan nel 2018; Castellania Coppi, Torri di Fraele e l'Altopiano del Montasio nel 2019, Prato Nevoso e il Matajur nel 2021.



Cecilie Uttrup all'uscita del 30% di Coccia



Anche gli uomini !

## Milano-San Remo

La Primavera propone un profilo quasi immutabile: Turchino, Capo Berta, Cipressa, Poggio.

Le **Strade Bianche** sono l'ultima nata del ciclismo italiano, forse il sesto monumento del ciclismo. A Siena, la ormai celebre Via Caterina è purtroppo a senso unico. Due salite bianche sono nella lista: Monte Santa Maria (5 stelle) e Le Tolfe (3 stelle solamente, ma molto secca e strategica). Montalcino ha accolto l'arrivo della tappa del Giro 2021 denominata « Piste bianche ».



Il piede del Poggio



Monte Santa Maria (Strade Bianche)

## Giro di Lombardia

L'altro monumento al ciclismo italiano alterna i suoi arrivi a Como e a Bergamo. Prima di Como, la Madonna del Ghisallo, in muro di Sormano, Civiglio e San Fermo della Battaglia costituiscono un finale classico. L'arrivo a Bergamo, come nel 2003, 2014 e 2016, passa per Bergamo Alta.



Il muro di Sormano



Madonna del Ghisallo

Delle altre cime sono riprese nella lista: Selvino, Ganda, Colle Brianza, Colle del Gallo, Colle di Baliso (in Culmine San Pietro), Valcava, Sant'Antonio Abbandonato.

Il Giro di Lombardia fa parte del **Trittico di autunno**, con il Giro del Piemonte e Milano-Torino.

## Giro del Piemonte

Il percorso è mutevole e affronta spesso le colline del Piemonte (Mango, La Morra, Guarene, Castellania Coppi negli ultimi due decenni), con l'eccezione dell'arrivo in cima a Oropa nel 2019. Nel 2017, il Gran Piemonte è designato il campione d'Italia sulle pendici sud della Croce Serra (Chiaverano).

**Milano-Torino** arriva sistematicamente ai piedi della basilica di Superga, come Michael Woods nel 2019.



Woods à Superga



Bernal a Oropa nel 2019

Da un trittico ad un altro: il **Trittico lombardo** che comprende le **Tre valli Varesine** e le **Coppe Agostoni e Bernocchi**. A Varese, le Tre Valli girano intorno a Campo dei Fiori, ma senza affrontarlo; la Coppa Agostoni s'appoggia sul Lissolo e Colle Brianza e qualche volta, come nel 2010 e 2011, sulla Madonna del Ghisallo; la Coppa Bernocchi utilizza il Piccolo Stelvio che va da Castiglione Olona a Morazzone.

Il percorso del **Giro di Toscana** è fluttuante. Nel 2018 e 2019, il Monte Serra è stato affrontato parzialmente. Nel 2017, Volterra (già GPM nel 2013) è servito d'arrivo in cima. Il giro è passato anche per il Monte Luco nel 2014 e per il passo della Consuma nel 2011.

Il **Giro dell'Emilia** finisce in cima al San Luca, sopra Bologna.



San Luca e Bologna sullo sfondo



Castellania – Casa di Fausto Coppi

Il **Giro degli Appennini** si svolge a Nord di Genova (arrivo a Pontedecimo). La Bocchetta ne rappresenta l'asperità maggiore (senza discontinuità dal 2013 al 2020). Nel 2021, è la Madonna della Guardia che ha decretato il vincitore. In percorsi diversi sono stati utilizzati anche Castellania Coppi (2019) e il Turchino (2014).

### Campionati del mondo

Dal 1921, l'Italia ha organizzato 14 volte la prova in linea. Ne abbiamo presi 6:

Roma nel 1932 (Rocca del Papa sul le Monte Cavo)

Agrigento nel 1994 (Valle dei Templi)

Verona nel 1999 e 2004 (lo stesso percorso passava con un anello per le Torricelle)

Imola nel 2020 (Cima Gallisterna)

Nel 2013, il circuito di Firenze passava per Fiesole affrontando solo una parte dell'ascesa al Monte Senario. Invece San Baronto faceva parte del percorso lungo.



Luc Leblanc a Agrigento



Julian Alaphilippe a Imola

### **Tirreno-Adriatico**

Quali sono gli ingredienti della corsa dei due mari ? Una settimana di gara, un debutto sotto forma di critérium in una stazione balneare della Toscana sul Mare Tirreno (Marina di Carrara, Donoratico, Lido di Camaiore, ...). La tappa è generalmente piatta o con una pacca sulla spalla come il Monte Pitoro. Poi, la corsa attraversa gli Appennini tra la Toscana, l'Umbria, le Marche, il Lazio e gli Abruzzi, con una tappa dal chilometraggio molto elevato in vista della Milano-San Remo.

Se le condizioni meteo lo permettono, un arrivo in cima è inserito nel programma Prati di Tivo (2013 e 2021), Sasso Tetto (2010, 2012, 2018 et 2020), Terminillo (2015 e 2017), Selva Rotonda (2014), San Giacomo (incluso nel Monte Piselli, 2004, 2006 e 2007)

Tirreno utilizza anche i muri del litorale est (Marche e Abruzzi : Castelfidardo (2008 e 2021), Recanati (2005, 2008, 2009, 2010, 2012, 2019 e 2020), Montelupone (2008, 2009 e 2018), Offagna (2007 e 2018), Fermo (2005, 2013 e 2017), Capodarco (2013, 2014 e 2017), Guardiagrele (2013 e 2014), Cocciari (2006, 2008, 2013 e 2014), San Ginesio (2010), Colonnella (2007 e 2008).



Contador sul Guardiagrele (2014)



Montelupone (qui nel Giro 2012)

## **Giro del Trentino** (diventato il Giro delle Alpi nel 2017)

Il terreno di gioco è notevole, poiché la corsa si disputa nella regione Trentino / Südtirol (Alto Adige) con alcune scappate in Austria.

Dal 2008, alcuni arrivi in salita, tra cui il mitico e terrificante Punta Veleno (BIG747) nel 2012 o l'Alpe di Pampeago (2009, 2010 e 2018), Madonna di Campiglio (2011), Fai della Paganella (2011), il Pordoi (2012), Sega di Ala (2013), San Giacomo (2014, con la Bocca del Creer).

Altre salite della lista sono servite da GPM. Dal 2008:

4x : Mendola (2008, 2009, 2017 e 2018)

3x : Brez (2016, 2017 et 2019), Redebus (2012, 2015 e 2018) e Durone (2011, 2014 et 2017)

2x : Predaia (2015 e 2019) e Fai della Paganella (2013 e 2016 oltre al 2011)

1x : Sella e Gardena nel 2009, Rolle e Brocon nel 2010, Lavazè (con Oclini) nel 2013, S. Barbara nel 2015, Monte Bondone e Alpe di Rodengo nel 2017, Palade nel 2018, Monte Giovo e Lago S. Colomba nel 2019, Resia, Castrin, Campo Carlo Magno e Duron nel 2021.



Uscita dal tornante 16 di Punta Veleno



Pinot, Pozzovivo, Sosa e Froome sul Pampeago 2018

## **Giro del Friuli Venezia Giulia**

La corsa è classificata 2.2, si svolge quindi senza le squadre Pro-Tour, ma Pogačar l'ha vinta nel 2018 e si presenta molto interessante ai nostri occhi

Dal 2007, si possono ricordare due arrivi su cime importanti: Matajur 3x (2008, 2013 e 2018) e Pramollo nel 2012 (il passo è frontaliero e fa parte della lista austriaca col suo nome tedesco: Nassfeldpass).

Tra i GPM :

6x : San Michele del Carso

4x : Chianzutan (2009, 2011, 2012 e 2015)

3x : Pala Barzana (2007, 2009 e 2011), Sella Nevea (in Montasio, 2008, 2011 e 2012)

2x : Sella di Razzo (in Sella di Rioda) (2007, 2010) Piancavallo (2007, 2013), Duron (2009 e 2015), Castelmonte (2018 e 2019)

1x : Cereschiatis (2007), Porzus (2019) e Ragogna (2019).

## **Adriatica-Ionica Race**

La prova esiste dal 2018 e va verso il nord-est dell'Italia, ma il suo nome lascia intravedere un allungamento fino alla Grecia attraversando i Balcani. quando un arrivo su una vetta della Croazia, Bosnia, Albania e Montenegro? Il progetto è spiegato su <https://www.adriaticaionicarace.com/gara/lidea/>

---

Già tre begli arrivi in cima: Giau (2018), Lago di Misurina ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo (2019), Cima Grappa (2021).

I GPM ripresi nella lista: Asolo, Passo Rolle, Valles e La Crosetta (in Monte Pizzoc) nel 2018. Monte Rest, Pura e Sappada (in Sorgenti del Piave) nel 2019. San Michele del Carso nel 2021.



### Giro della Val d'Aosta

Corsa a tappe creata nel 1962 e riservata agli U23. Nel suo albo d'onore alcuni nomi conosciuti: Motta, Gotti, Simoni, Popovych, Pinot, Aru, Sivakov, Vansevenant.

I GPM più frequenti: Saint-Pantaléon, Joux, San Carlo, Tsecore.

Alcuni arrivi in vetta: Breuil, le tunnel du Gran San Bernardo, Valgrisenche, Covarey, Cogne, Val Clavalité, Gressoney, Rhêmes, Valsavarenche, Piani di Tavagnasco (Piemonte).

### Un profumo di Fiandre

Cesena si è messa in modalità belga, poiché le 16 salite della Gran Fondo portano dei nomi che respirano l'aria delle Ardenne flamandes. Numerosi tra loro sono dei versanti di 0392-Ardiano Alta (Roversano, Montereale, Acquarola, Peschiera, Sorrivoli e Rudigliano). Manca solo il pavé.



A sud di Varese (Lombardia), Taino presenta un breve muro (180m) dall'accento delle Friande, battezzato « Tainenberg » che accoglie delle corse locali o il Campionato Nazionale U23 nel 2018.

EDITIONS BIGCYCLING

*[www.bigcycling.eu](http://www.bigcycling.eu)*