

Dél-Olaszország, Vezúv. Kerékpártúra 24 challenge B.I.G. hágó, hegy megmászása

Climbing 24 B.I.G. Destinations in South-Italy including Vesuvio

Day I.nap BP-SLO-Bologna-Ancona-Pescara-Chieti 1222 km 14 h autózás/driving + 25 km Scafa

Szállás/Accommodation near Scafa /közelében / booking.com:Le Terre D'Abruzzo 40€

Day II. nap

786 Blockhaus della Maiella 2142m , **Scafa via Lettomanoppello**, Pass **Scafa** kiindulási magasság:100m GPS : 14.00375/42.26385, szintkülönbség/difference of level: 2042m, távolság/distance:29km,átlagos emelkedés/average steep 7 % Maximum 12% , 1617 pont /points + 6 óra kerékpározás /cycling 55 km 1 h óra autózás

Day III. nap

785 - Valico Monte Godi , 1630 m 41.84531 / 13.92616 **Anversa Degli Abruzzi** , 591m

41.99486 / 13.80362 , 1039m , 29 km , 3.6-9.7 % ,Energy points 691, 4 h cycling
30 km 0,7h autózás

Day IV.nap

783 - Passo del Diavolo 1403 m 41.87625 / 13.74606 , **Gioia dei Marsi** ,712m , 41.95481 / 13.69319

691m , 17.3 km , 4-7.7 % Energy points 467 , 2 h kerékpározás/cycling , 2,5 h autózás / driving

80 km via Avezzano to Sora

Day V. nap

784 - Forca d'Acero 1548 m GPS Location 41.75186 / 13.81657 start place **Sora** 288m , start location 41.72655 / 13.62389 , 1260m , 28.5 km , 4.4-7.3 % ,Energy points 839 4 h cycling
>>> 50 km autózás Guarcino-ba

Day VI.nap 782 - Campo Catino 1800 m GPS Location 41.8341 / 13.33902 , **Guarcino** 578m , 41.79664 / 13.3157 ,1222m , 19.8 km , 6.2-11 % Energy points 955 , 4 h cycling

85 km ,one and a half hours driving to Cassino

Esetleg külön túra Nápolyban repülővel és kerékpáros körtúra 6-7 nap megtakarítható:

akkor Cassino>> Velina 220 km, 3 h driving

789 Abazzia di Montecassino Cassino 489 m , **Cassino**1,5 kerékpározás 41m GPS : 13.8317/41.49442, szintkülönbség:448m, távolság:8.6 km, átlagos emelkedés 5.2%, Maximum 23.1% 802 pont 1,5 h cycling

75 km, 1,5 h driving to San Massimo

Day VII. nap 790 - Campitello Matese 1440 m GPS Location 41.44885 / 14.40761 ,**San Massimo** , 555m

41.49918 / 14.4134 , 885m , 16.2 km , 5.5-10.1 % ,Energy points 677 3 h cycling

80 km to Piedimonte Matese or even better San Massimo >>> 81 km to **Ponte Torello**(Frasso Telesino)

Day VIII. nap

792 Monte Taburno 1166 m,

NW side is closer to our route: start place **Ponte Torello** (Frasso Telesino) 364m 41.15708 / 14.52752 , 802m 16 km ,5-12 % ,Energy points 731 3 h cycling

SE :Montesarchio via Cirignano 294m GPS : 14.63902/41.0629 1166 m, szintkülönbség:872m , távolság: 12.5km , átlagos emelkedés: 7 % Maximum 17.2% , 886 pont 1h 15m autózás 3 h kerékpározás >>> 50 km 1,5 h driving

Day 9th

793 Monte Vergine, Rivarano(Mercogliano) 409 GPS :14.74764/40.90714 1502 m szintkülönbség: 1093m, távolság: 14.7 km, átlagos emelkedés:7.4 % Maximum 22.9 % ,1343 pont 2,5h autózás 3h kerékpározás

Day X. városnézés Nápolyban /visita della città di Napoli in bici (giro turistico) sightseeing in Napels

Day XI.nap

794 Vesuvio 1055 m **Torre del Greco** kiindulási magasság : 20m GPS : 14.37814/40.79666 , szintkülönbség: 1035 m, távolság: 12.3 km , átlagos emelkedés 8.4% Maximum 12.1 1868 pont, 1h

autózás 3h kerékpározás Kerékpáros városnézés Nápolyban „ Nagy Lajos királyunk után szabadon, de nem lóháton „

Day XII. nap

797 Monte Faito 1165 m ,**North side:Castellamare di Stabia** 18m GPS :14.4802/40.69533 , 1102 m szintk. 1147m, távolság: 19,4km 2m átlagos emelkedés 5,9-15.4% 0,5-1h autózás, 3-4h kerékpározás West side is easier: 20,7 km Vico Equense 5,1-8,4%

796 Picco Sant'Angelo , Positano (beach) via Colle di 34m GPS :4.49086/40.62764 478m, szintkülönbség: 444m , távolság: 15.9 km átlagos emelkedés: 2.8% Maximum 13.6%, 982 pont 1h autózás , 1,5 kerékpározás

NW side: second name :Colle di Teresinella , start place:**Sorrento** 66m , start location 40.62424 / 14.37699 ,412m , 10.4 km ,4-10.8 % Energy points 292 1-1,5 h cycling >>>140 km 2 h driving to Velina

Sorrento >>> Fisciano 85 km 1,5 h driving

Day XIII. nap

791 - Rifugio Calvanico 1134 m , **Fisciano** , 250m 40.77624 / 14.78802 , 884m , 9.7 km

9.1-16.6 % Energy points 1051 3h cycling

>>> 90 km , 1,5 h driving

800 Monte Sacro e Gélbison 1666m , **Velina** 11m GPS :15.26937/40.23202, szintkülönbség: 1655 m , távolság: 28.2 km, átlagos emelkedés: 5.9% Maximum 15.1% Velina 4-5 h cycling

>>> 60 km 1 h driving to Sapri

Day XIV. nap

803 Serra di Tuono , Sapri 4m GPS : 15.63337/40.06946 1153 m szintk.: 1149m ,távolság:19.9km átlagos emelkedés: 5.8% Maximum 22.7%, 1117 pont 4 h cycling

>> 25 km 0,7 h driving

808 Monte Sirino 1547 m , 40.14429 / 15.83819 West side: **Lagonegro** (low) start altitude 702m ,40.12485 / 15.75411 , 894m , 18.6 km ,4.8-11.8 % , Energy points 854 2,5-3 h cycling >>25 km driving to Cogliandrino

Day XV. nap

801 Monte Armizzone 1280 m 40.14897 / 15.97481 , **Cogliandrino**(Ponte in pietra) 702m , 40.09424 / 15.92296 szintkülönbség/level difference: 578m, távolság: 13.9 km , 4,2-8,3 % , Energy points 427 2 h cycling 45 km 1 h driving to Fiumara

802 Colle del Dragone , NW side :start place:**Fiumara (Rotonda SP28)** start altitude 378m , 39.94985 / 16.03935 , 1230m ,18.4 km , 6.7-14.9 % , Energy points 1190 4 h cycling >>> 45 km 1 h driving to Quattromiglia

Day XVI. nap

804 Passo Crocetta 979 m , 39.32089 / 16.11309 , NE side: **Quattromiglia** 184m , 39.35409 / 16.24181 , 795m , 16.3 km , 4.9-10.1 % , Energy points 548 , 2,5 h cycling

10 km 0,5 h driving

Day XVII. nap

805 Botte Donato 1875 m , 39.28051 / 16.46083 , NW side:**Cosenza** 243m , 39.2893 / 16.26284 ,1632m , 39.9 km , 4.1-10.2 % Energy points 1220 7 h cycling

SE side **Lorica (Lago Arvo)**1320m ,start location 39.24989 / 16.51477 , 555m , 12.5 km , 4.4-10.8 % , Energy points 476 2 h cycling

W, SW, NW sides from the Tyrrhenian Sea (Il mar Tirreno, Tirrén-tenger) Cosenza giro turistico !!

Day XVIII. nap

806 Colle d'Ascione 1396 m 39.20107 / 16.4447 West side: **Cosenza** 269m , 39.29232 / 16.24776 , 1127m , 38.8 km 2.9-8.3 % Energy points 834 , 5h cycling >> 105 km via Catanzaro 2 h driving

Day XIX. nap

807 Stazione Forestale-Latteria 1656 m ,39.13176 / 16.6394 second name Gariglione start place **Cropani Marina** 22m start location 38.91988 / 16.7975 , 1634m , 39.1 km 4.2-10 % Energy points 1146 , 6 h cycling

on the way back home:

>> 400 km 5 h driving

799 Monte Vulture 1296 m, **Rionero** kiindulási magasság :657m GPS : 15.670237/40.926418, szintkülönbség:639m, távolság:6.3 km átlagos emelkedés: 10.1 % Maximum 18.9 , 797 pont 1,5 -2 h cycling (climbing) >>> 130 km 2 h driving

Day XX. nap

788 - Monte Sant'Angelo 825 m 41.70795 / 15.95451, start place **Porto di Mattinata** : 32m 41.70787 / 16.05377 , 793m , 20 km , 4-7.8 % Energy points 504 2,5 h-3 h cycling

Day XXI.>>> 1650 km 18 h autózás Budapestre/driving to Budapest

Legalább két napot kell hozzáadni városnézésre, látnivalók megtekintésére /

At least two days must be added for sightseeing

23-25 days - 6 =17-19 days? 24 B.I.G. Cél / BIGs

A nagy meleg miatt fordított sorrendben is lehet megtenni a túrát.

Because of the summer heat I could do the tour in the opposite direction,too.

1st day 1230 km driving to Chieti , Scafa

2. day climbing 786 Blockhaus della Maiella 2142m , Scafa

3rd day driving 255 km 3 h autózás/driving to **Porto di Mattinata**

4th day mászás/climbing 788 - Monte Sant'Angelo 3 h cycling

120 km , 2,5 h driving to **Rionero** climbing **799 Monte Vulture** 2 h cycling

5th day driving 390 km, 5 h to **Cropani Marina** climbing **807 Stazione Forestale-Latteria** 6h cycling

6th day 125 km. 2 h driving

806 Colle d'Ascione 1396 m 39.20107 / 16.4447 West side: **Cosenza** 5h cycling

7th day 805 Botte Donato 2 h or 7 h cycling Cosenza giro turistico / Cosenza sightseeing tour

8th day 10 km driving to **804 Passo Crocetta** 979 m , 39.32089 / 16.11309 , NE side:**Quattromiglia** 2,5 h cycling

9th day 45 km , 1 h driving **802 Colle del Dragone** , NW side :start place:Fiumara (Rotonda SP28), 4h cycling , 45 km 1 h driving to Cogliandrino , climbing **801 Monte Armizzone** 1280 m 40.14897 / 15.97481 , **Cogliandrino**(Ponte in pietra) 2 h cycling , 25 km driving to Lagonegro

10th day , 808 Monte Sirino 1547 m , 40.14429 / 15.83819 West side: **Lagonegro** 3h cycling, 25 km driving **803 Serra di Tuono , Sapri** 4 h cycling

11th day 60 km , 1 h driving to Velina **800 Monte Sacro e Gélbison** 1666m , **Velina** 5 h cycling 90 km , 1,5 h driving to Fisciano

12nd day 791 - Rifugio Calvanico 1134 m , **Fisciano** , 3 h cycling 85 km 1,5 h driving to Positano **796 Picco Sant'Angelo , Positano** 1h autózás /driving , 1,5 kerékpározás /cycling

.....