

Montebici



Escursioni in mountainbike
intorno alla **Tenuta Montefortino**

in collaborazione con



Introduzione

LA TENUTA di Montefortino, un'area collinare compresa tra i centri di Faenza, Forlì e Castrocaro, è posto di ritrovo ideale da cui iniziare uscite in mountain bike in una porzione incantevole delle colline Romagnole.

Pedalarre in mezzo alla natura attraverso tutte le stagioni, sentire profumi e odori spesso dimenticati, è un modo sano e piacevole di ritrovare equilibrio e serenità. Pedalarre è anche un eccellente esercizio fisico, attraverso l'utilizzo ciclico di grosse masse muscolari infatti, consente di aumentare la frequenza cardiaca e conseguentemente di innalzare il dispendio metabolico, pedalarre è quindi un eccellente esercizio cardiovascolare.

Affinché un'attività cardiovascolare sia piacevole, utile e sicura, è necessario che sia svolta con la giusta intensità e per la durata necessaria; per questo abbiamo selezionato per Voi tre percorsi di durata e difficoltà crescente, in modo da dare a tutti, dal principiante all'esperto, la possibilità di sperimentare la bellezza del territorio.

Per ogni percorso, oltre alle indicazioni relative a durata, distanza e livello di difficoltà troverete anche delle tabelle che rappresentano dei valori relativi al dispendio calorico medio necessario per percorrere tutto l'itinerario.

Queste tabelle, sviluppate attraverso l'analisi dell'altimetria e la valutazione di una serie di parametri fisiologici in un gruppo di ciclisti escursionisti, hanno una funzione essenzialmente educativa, servono quindi a renderVi consapevoli della quantità di esercizio fisico necessaria per 'bruciare' una certa quota di calorie. Tale dato sarà utile successivamente per essere confrontato con il costo calorico della pietanze offerte al ristorante 'Murattina'.

La cura della persona e la ricerca del benessere non possono che partire dalla consapevolezza.

Buona pedalata!



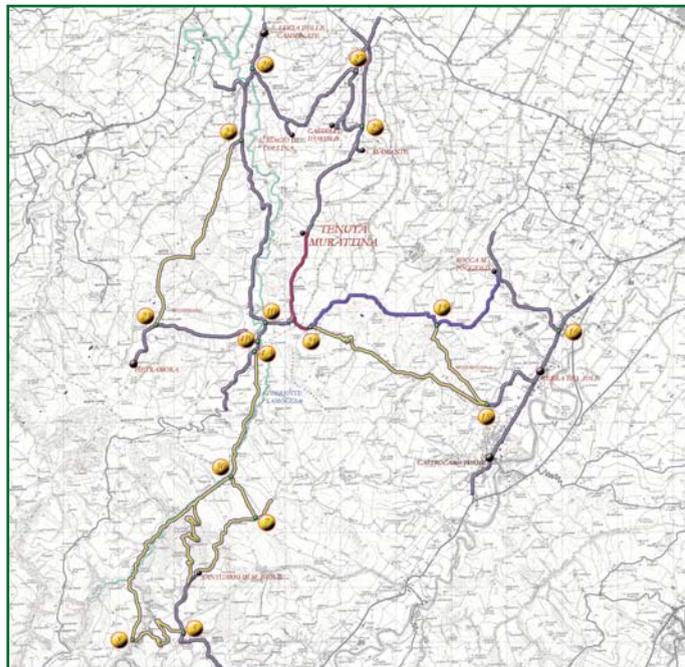
Percorso Facile

Dislivello: 153 m
Tempo di percorrenza: 1h

14

Km

Murattina - Monte Poggiolo



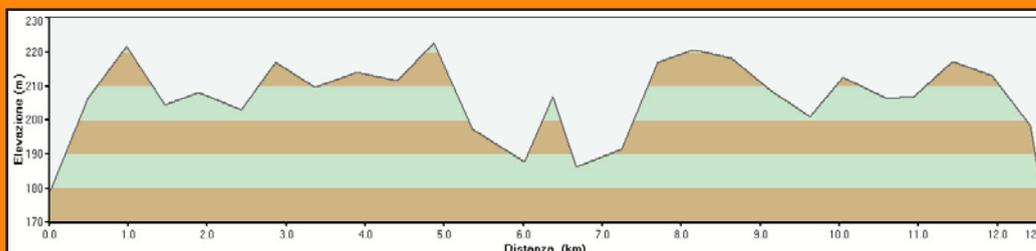
- sterrato
- ghiaia
- asfalto
- strade asfaltate
- strade ghiaiate

Descrizione: il percorso è semplice, adatto soprattutto per principianti, e caratterizzato da un'altimetria dolcemente ondulata. La meta è costituita dal Castello di Monte Poggiolo, mentre dai crinali si possono godere belle viste sulle colline dei dintorni di Faenza.

Spesa calorica
in relazione al peso corporeo

kg	50	60	70	80	90	100
k/cal	300	360	419	479	540	600

Da	A	Km	Fondo	Note
Murattina	21	2,1	asfalto	tenere la sx sulla strada ghiaia
21	Monte Poggiolo	4,9	ghiaia	saliscendi
Monte Poggiolo	Murattina	7,0	asfalto-ghiaia	ritorno lungo l'itinerario dell'andata

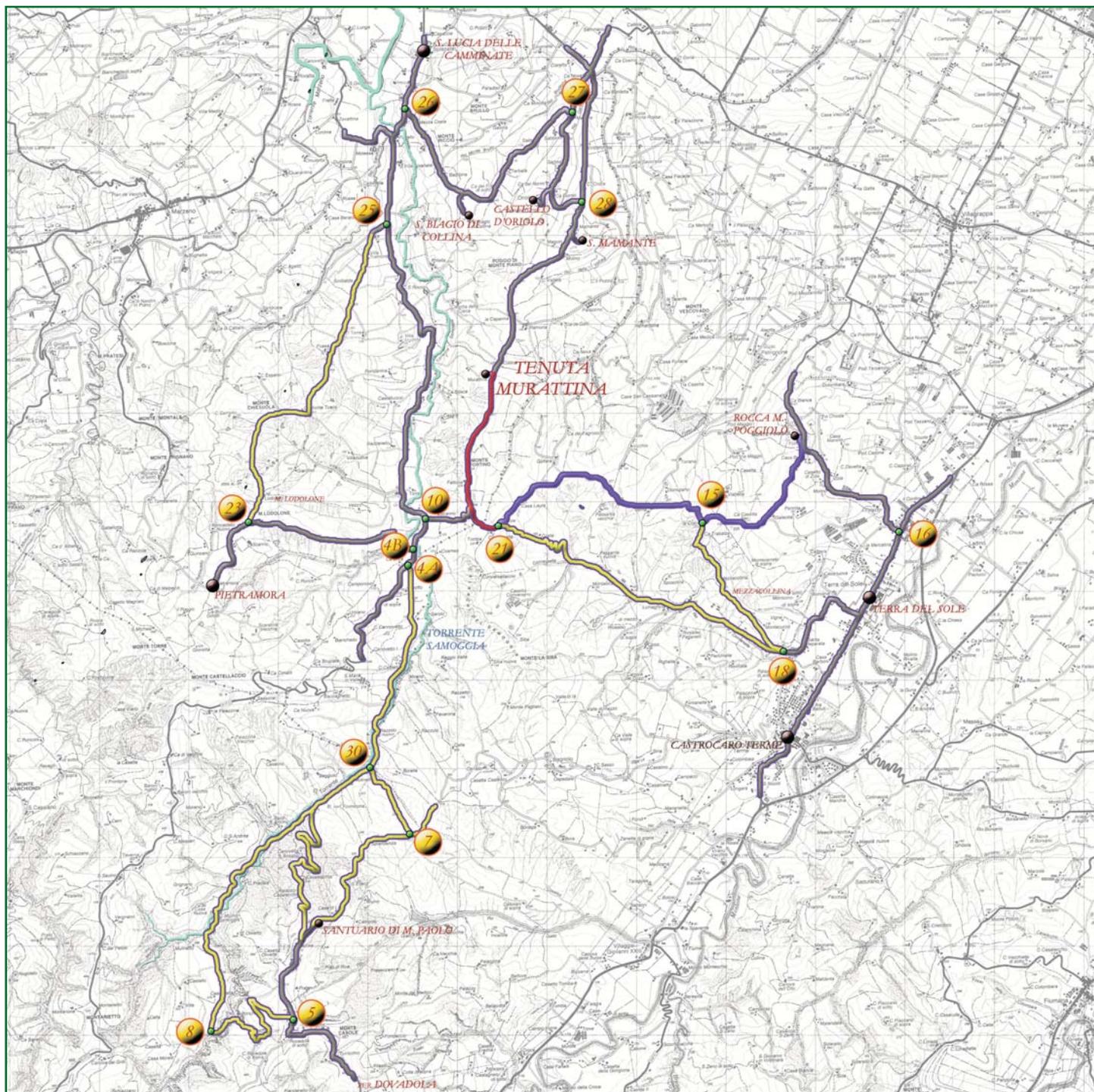


Percorso Facile

Dislivello: 153 m
Tempo di percorrenza: 1h

14
Km

Murattina - Monte Poggiolo



- sterrato
- ghiaia
- asfalto
- strade asfaltate
- strade ghiaiate

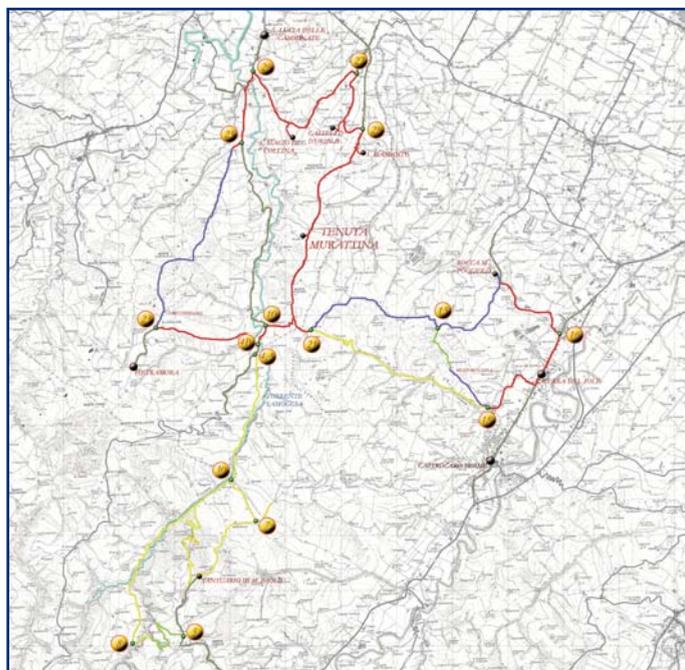
Percorso Medio

Dislivello: 645 m
Tempo di percorrenza: 2h e 30'

33

Km

Murattina - Monte Poggiolo - Crinale Tramazzo



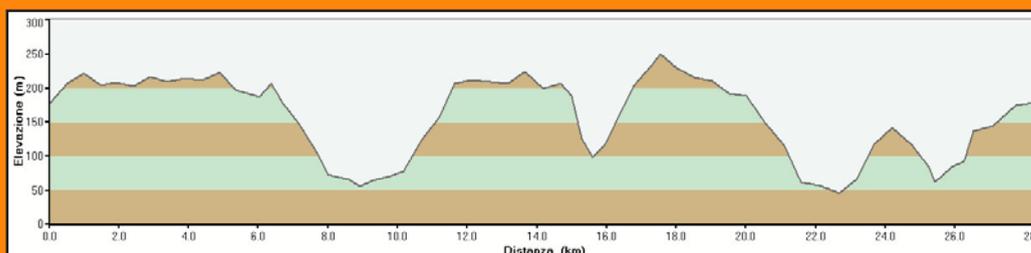
- sterrato
- ghiaia
- asfalto
- strade asfaltate
- strade ghiaiate

Descrizione: percorso "a otto"; il primo anello si sviluppa verso Castrocaro Terra del Sole, presenta un fondo ghiaiato con risalita in sterrato. La seconda parte conduce, attraverso la salita a Monte Paolo, al crinale del Tramazzo, per poi discendere su percorso sterrato sul fondovalle del torrente Samoggia. Un'ultima risalita su fondo asfaltato ci riporta fino al punto di partenza.

Spesa calorica
in relazione al peso corporeo

kg	50	60	70	80	90	100
k/cal	675	810	945	1080	1215	1350

Da	A	Km	Fondo	Note
Murattina	21	2,1	asfalto	tenere la sx sulla strada ghiaiate
21	M. Poggiolo	4,9	ghiaia	saliscendi
M. Poggiolo	T. del Sole 16	2,7	asfalto	discesa fino a centro abitato
T. del Sole 16	18	2,3	asfalto	attraversare il paese dopo l'arco girare a dx e proseguire fino al bivio per strada vicinale mezza collina
18	15	1,3	terra	salita costante, dopo 1 km tenere dx fino a crinale
15	21	2,9	ghiaia	saliscendi fino a strada asfaltata
21	10	1,4	asfalto	ripercorrere a ritroso per 500 m poi scendere a sx per fondovalle
10	4 (B)	400 m	asfalto	girare a sx, percorrere i 400 m, girare a dx direzione Pietramora
4 (B)	23	2,2	asfalto	percorrere la salita fino a M. Lodolone, girare a dx su crinale ghiaiato
23	25	4,2	gh/terra	percorrere tutto il crinale fino a prov.le asfaltata, girare a sx direz. S. Lucia delle spianate
25	26	1,4	asfalto	procedere per 1,4 km. Svoltare a dx
26	27	3	asfalto	salire per 1,2 km. Al bivio per S. Biagio di Collina tenere sx e scendere per 1,8 km. Girare a dx
27	28	1,5	asfalto	salire verso Castello d'Oriolo fino a immissione su Via S. Mamante. Girare a dx
28		2,3	asfalto	proseguire fino a punto di partenza



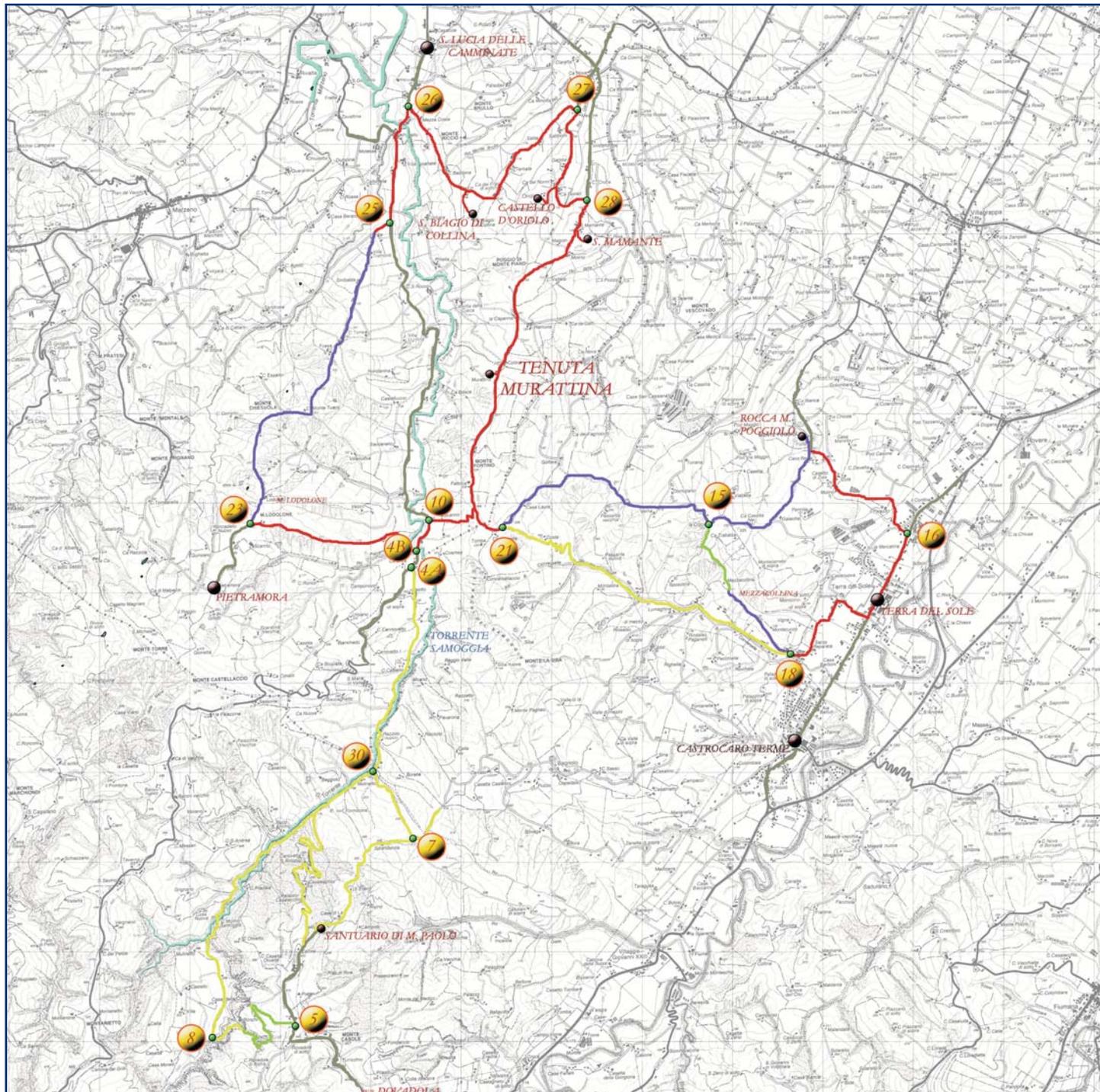
Percorso Medio

Dislivello: 645 m
Tempo di percorrenza: 2h e 30'

33

Km

Murattina - Monte Poggiolo - Crinale Tramazzo



-  sterrato
-  ghiaia
-  asfalto
-  strade asfaltate
-  strade ghiaiate

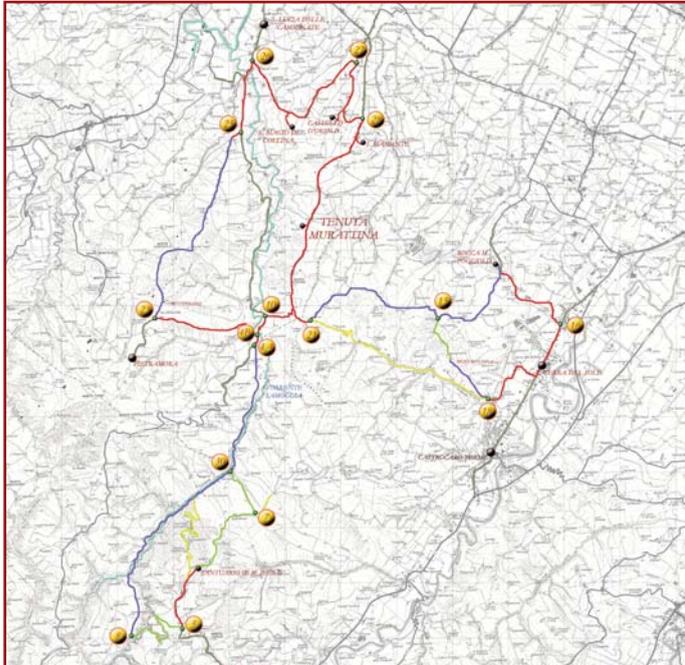
Percorso Difficile

Dislivello: 1038 m
Tempo di percorrenza: 4h

51

Km

Murattina - Monte Poggiolo Crinale Tramazzo - Pietramora



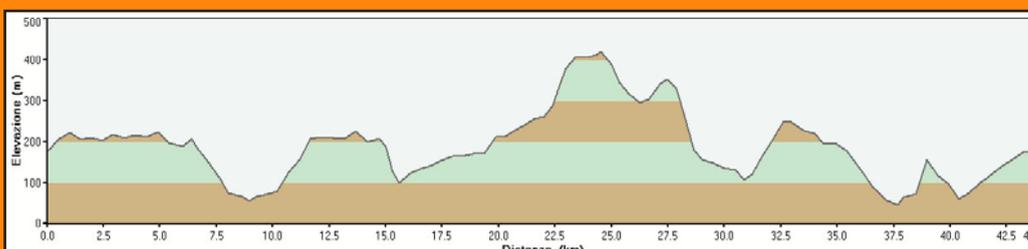
- sterrato
- ghiaia
- asfalto
- strade asfaltate
- strade ghiaiate

Descrizione: Il percorso raggiunge tre crinali, dal primo si scende fino a Castrocaro Terra del Sole, su fondo ghiaiato con risalita in sterrato. Proseguendo poi sulla salita di Monte Paolo, si raggiunge il crinale del Tramazzo, per poi discendere su percorso sterrato fino al fondovalle del torrente Samoggia. Una salita con fondo asfaltato ci conduce poi alla località Pietramora. Da qui il lungo crinale panoramico ci riporta su fondo misto terra/ghiaia verso la parte centrale della valle. Un'ultima risalita su fondo asfaltato ci consente il ritorno al punto di partenza.

Spesa calorica
in relazione al peso corporeo

kg	50	60	70	80	90	100
k/cal	1687	2025	2362	2700	3037	3377

Da	A	Km	Fondo	Note
Murattina	21	2,1	asfalto	tenere la sx sulla strada ghiajata
21	M. Poggiolo	4,9	ghiaia	saliscendi
M. Poggiolo	T. del Sole 16	2,7	asfalto	discesa fino a centro abitato
T. del Sole 16	18	2,3	asfalto	attraversare il paese dopo l'arco girare a dx e proseguire fino al bivio per strada vicinale mezza collina
18	15	1,3	terra	salita costante, dopo 1 km tenere dx fino a crinale
15	21	2,9	ghiaia	saliscendi fino a strada asfaltata
21	10	1,4	asfalto	ripercorrere a ritroso per 500 m poi scendere a sx per fondovalle
10	4 (A)	640 m	asfalto	girare a sx, percorrere i 640m, girare a sx direzione M. Paolo
4 (A)	8	6,9	ghiaia	sempre dritto lungo il fondovalle, girare a sx sul ponte
8	5	2,1	terra	salita costante fino al crinale, girare a sx sull'asfalto
5	M. Paolo	1,25	asfalto	proseguire fino al Santuario di M. Paolo
M. Paolo	7	2,8	terra	ripercorrere a ritroso 150 m, poi scendere a dx nel bosco. Dopo 2,8 km girare a sx
7	30	1,1	terra	discesa pericolosa con salto. In fondo girare a dx
30	4 (B)	2,5	asfalto	ripercorrere percorso di andata e girare a sx per Pietramora
4 (B)	23	2,2	asfalto	percorrere la salita fino a M. Lodolone, girare a dx su crinale ghiaiato
23	25	4,2	gh/terra	percorrere tutto il crinale fino a prov.le asfaltata, girare a sx direz. S. Lucia delle spianate
25	26	1,4	asfalto	procedere per 1,4 km. Svoltare a dx
26	27	3	asfalto	salire per 1,2 km. Al bivio per S. Biagio di Collina tenere sx e scendere per 1,8 km. Girare a dx
27	28	1,5	asfalto	salire verso Castello d'Oriolo fino a immissione su Via S. Mamante. Girare a dx
28		2,3	asfalto	proseguire fino al punto di partenza

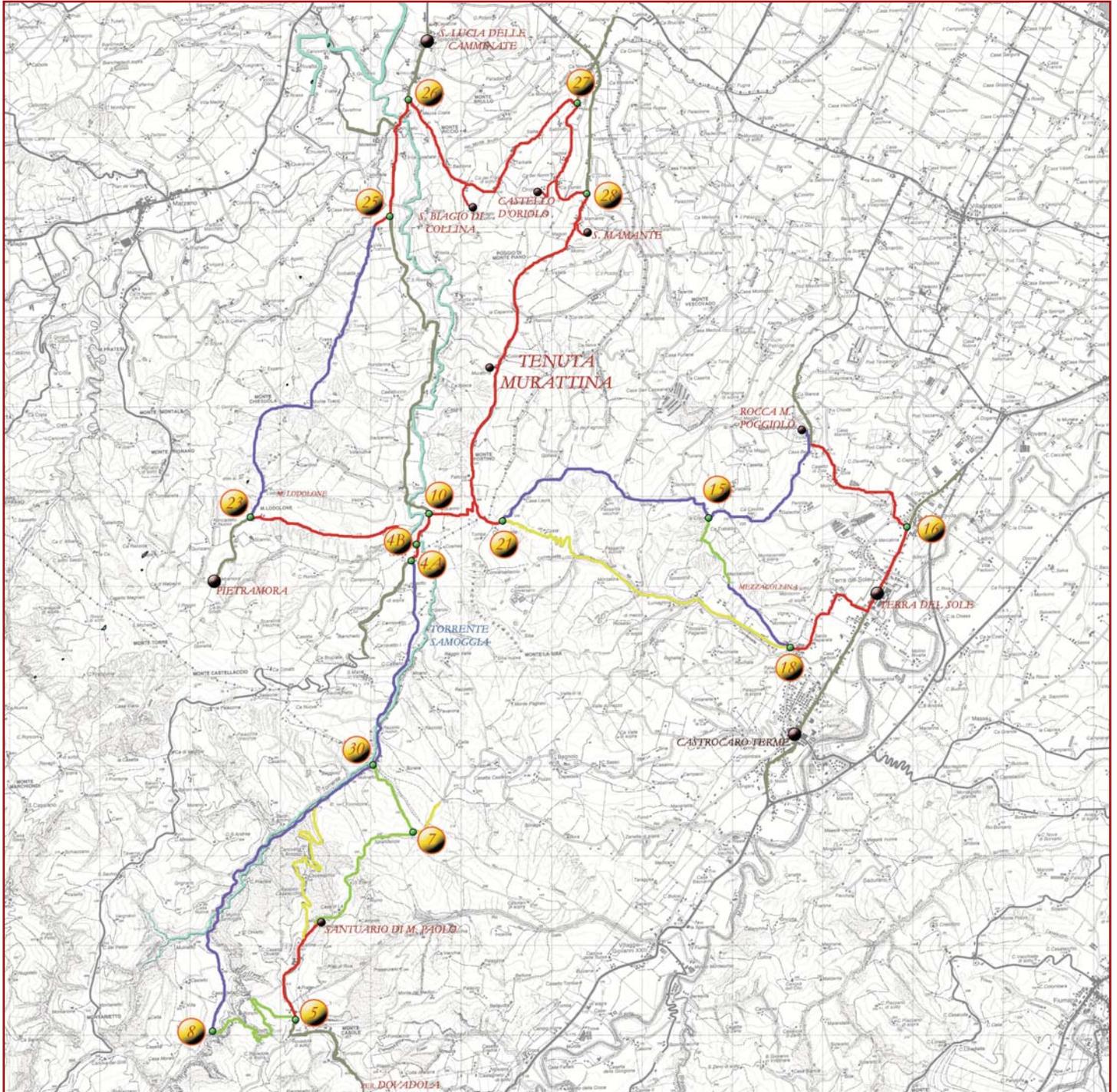


Percorso Difficile

Dislivello: 1038 m
Tempo di percorrenza: 4h

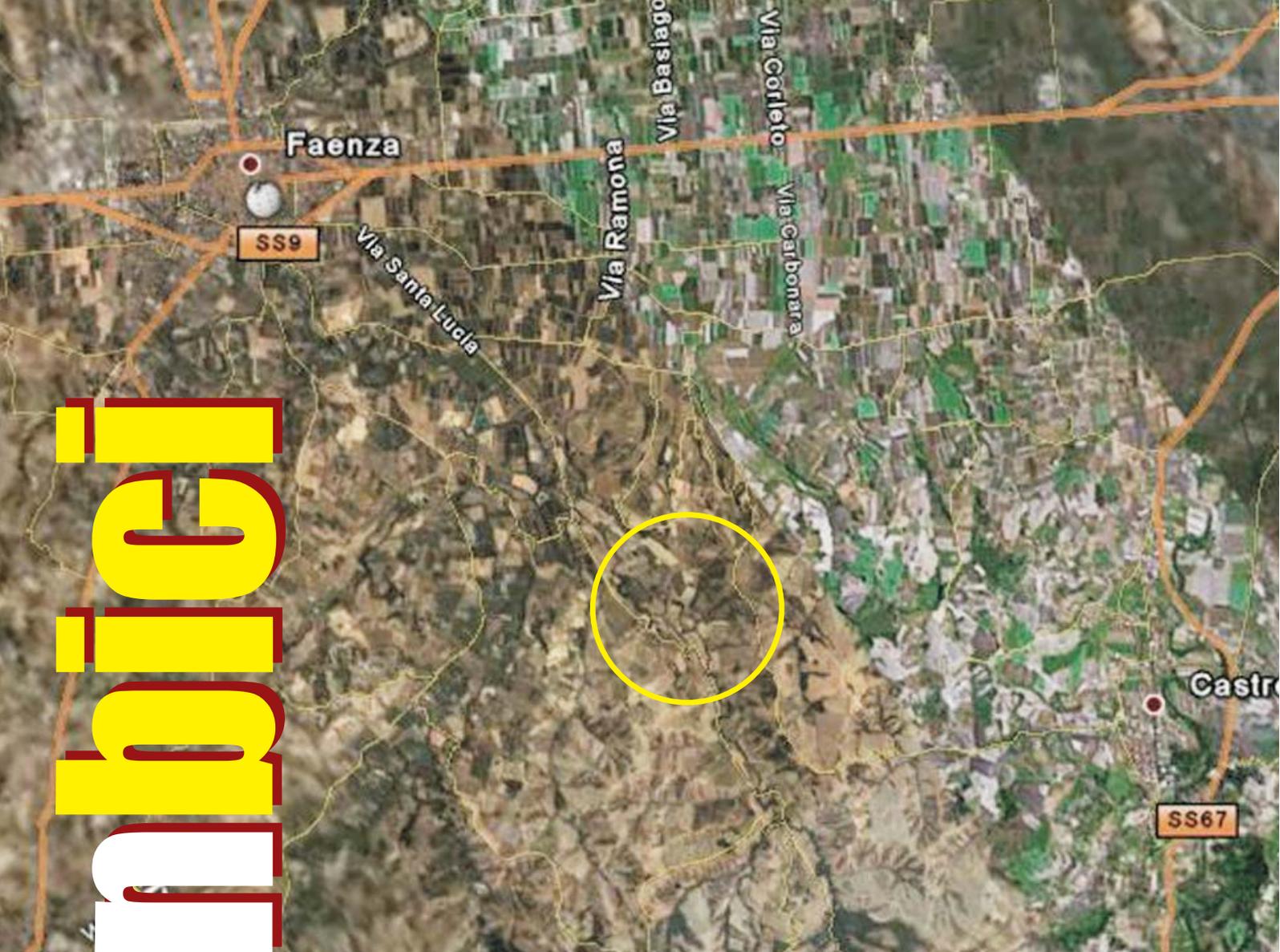
Km **51**

Murattina - Monte Poggiolo
Crinale Tramazzo - Pietramora



- sterrato
- ghiaia
- asfalto
- strade asfaltate
- strade ghiaiate

tutti i bionici



Tenuta Montefortino - Faenza (RA)