GRAN FONDO 105 Km e MEDIO FONDO 80 Km

DOMENICA 29 MARZO 2015

Partenza: alle ore 10:00 da Viale Mazzini a La Spezia.

I 2 percorsi, rispettivamente di 80km (1355m dislivello) e 105km (1910m dislivello) saranno validi per il "Granducato di Toscana 2015", il "Brevetto Appennino 2015" e il "GP Costa Ligure 2015".

La prima salita, la Foce, si affronta dopo un passaggio di 3km in città ed è lunga 3,5km con un dislivello di 210m e una pendenza media del 6%. È la prima salita di "assaggio", strada larga, pedalabile, ma che non va presa al massimo perché rischia di tagliare le gambe. La salita si conclude con il valico della Foce dopo il quale, percorrendo un "mangia e bevi" nell'entroterra del territorio, si giunge in località Pian di Barca dove il tracciato svolterà sulla sinistra per dirigersi verso l'abitato di Pignone.

Da lì inizia la salita che, con i suoi 7,3km di lunghezza, un dislivello di 370m e una pendenza media del 5% conduce a passo Termine in località Soviore, dove sarà posto un ristoro prima della discesa tecnica ed impegnativa lunga 9km verso Levante.

Al km 38, dopo 4km di salita, in località Montale, i 2 percorsi si dividono il lungo sulla destra ed il corto sulla sinistra.

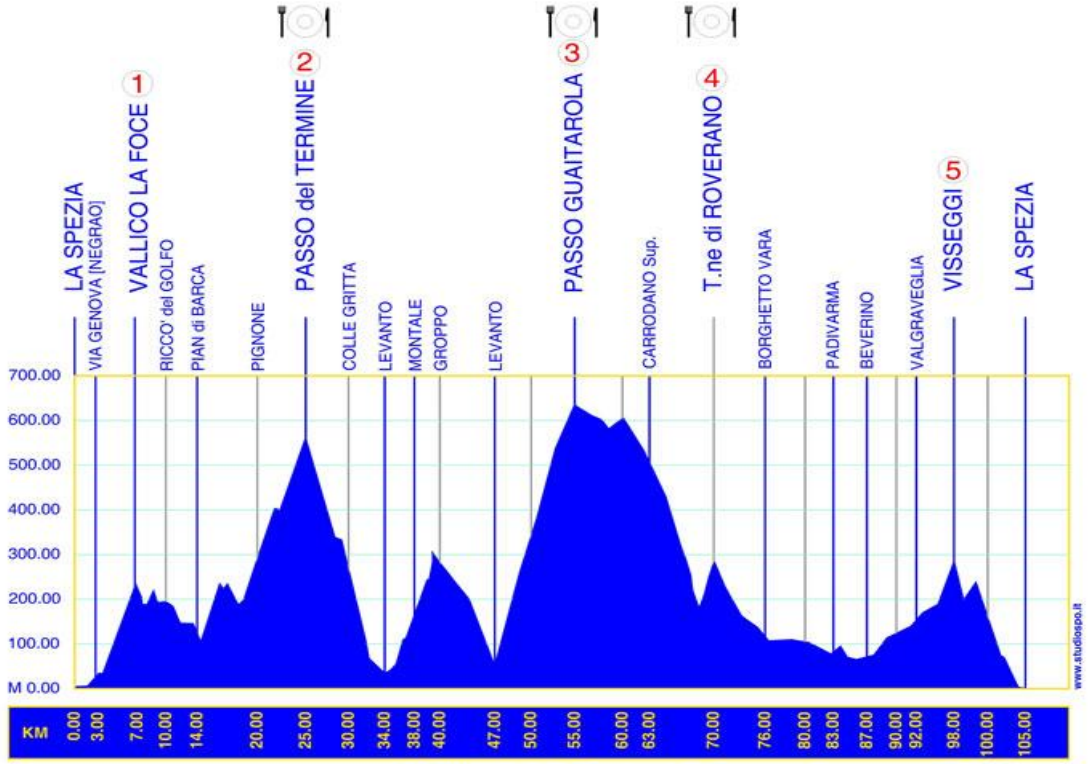
Quest ultimo, dopo una galleria di 1km, raggiunge con una discesa di 5 km la località di Carrodano Inferiore dove i 2 percorsi si riuniranno. Dopo la separazione dei percorsi il percorso Lungo prosegue la salita per 300m dopodiché ritorna verso Levante con una discesa di 6 km, anche questa piuttosto tecnica. Al termine della discesa svolta verso destra e inizio della salita verso il passo Guaitarola, GPM della Granfondo che raggiunge i 625m di altezza. Con una media del 6.5% e una lunghezza di 9km rappresenta l'ultima salita impegnativa della gara, un ristoro posto al culmine aiuterà gli atleti a proseguire con riserve di energie.

Raggiunta località La Baracca inizio della discesa lunga 9km verso Carrodano Inferiore. Ora i percorsi ricongiunti affronteranno insieme la salita di Termine di Roverano. Una salita breve che con la sua lunghezza di 1.6km e una pendenza del 6.8% si farà sentire sulle gambe che troveranno sollievo nel ristoro posto sul lato destro della strada prima dell'inizio della discesa verso Borghetto Vara.

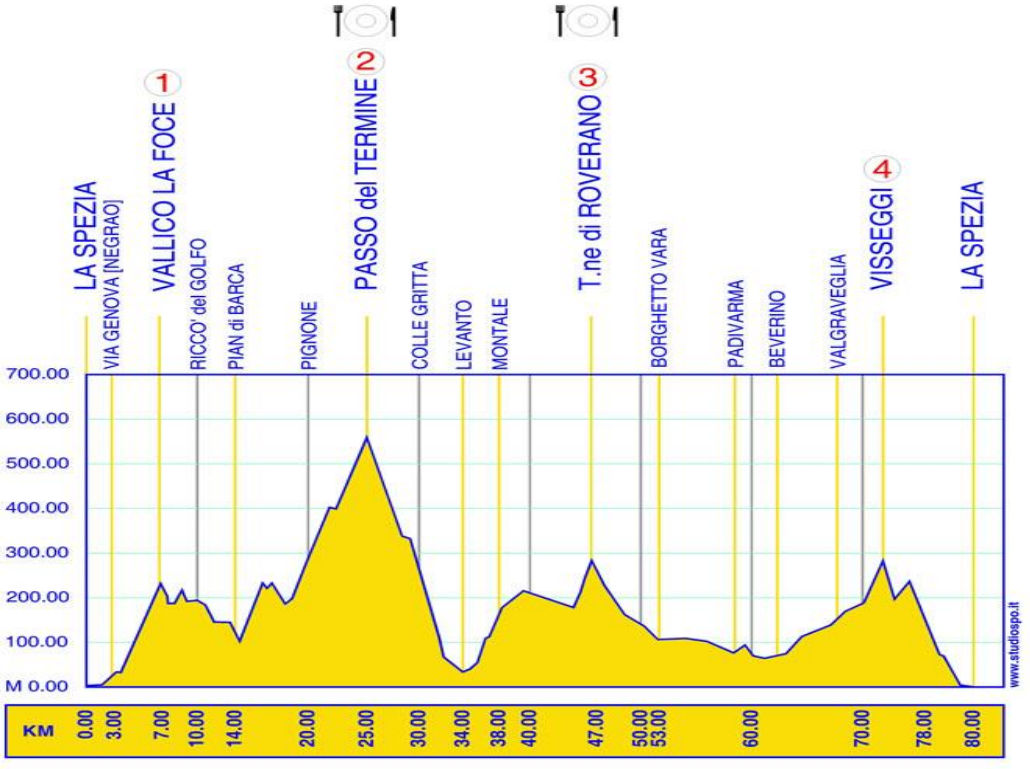
Procedendo verso La Spezia in località Padivarma si svolta a sinistra per il paese di Beverino e Val Graveglia, una strada mediamente vallonata alla fine della quale si affronterà lo strappo di Visseggi lungo 2.4km e con una pendenza del 4% prima della discesa finale verso l'arrivo a La Spezia in viale Mazzini.

Nota: per la realizzazione delle altimetrie ringraziamo lo Studio Spo (**www.studiospo.it**)

ALTIMETRIE



GF Città della Spezia - Percorso Lungo - 105.00 km



GF Città della Spezia - Percorso Corto - 80.00 km