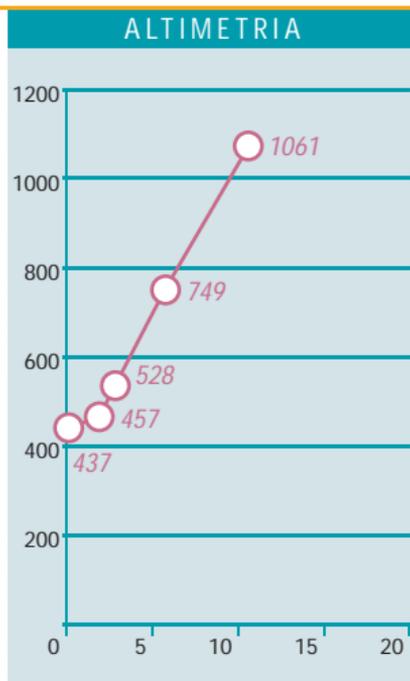




# 1) Passo della Sambuca



LOCALITÀ	Km.	Alt.	Disl.	Pend.
Palazzuolo sul Senio	0	437		
Quadalto	1,6	457	20	1,3
Campetello	2,5	528	71	7,9
Maestà delle Valli	5,7	749	221	6,9
Passo della Sambuca	10,7	1061	312	6,2





## 1) Passo della Sambuca

ALTITUDINE mslm	1061
LUNGHEZZA km	10,7
DISLIVELLO metri	624
PEND.MEDIA %	5,8
PEND.MAX %	10-12
INIZIO SALITA	Palazzuolo Sul Senio
TRAFFICO	scarso
RAPPORTO CONSIGLIATO	39/25
TEMPI DI SALITA	
cicloescursionista	1h10' - 1h20'
cicloamatore	50' - 1h
il vostro tempo	<input type="text"/>

### TECNICA

*La salita è molto impegnativa pur non essendo fra le più lunghe (10,7 chilometri). Il dislivello piuttosto elevato (624 metri), la pendenza media significativa (5,8), l'impossibilità di "tirare il fiato" e la presenza di alcuni tratti con pendenze superiori al 10%, fanno della Sambuca un passo da affrontare col massimo rispetto e con una buona condizione atletica. Il rapporto consigliato è il 39/25 anche se il 39/23 potrebbe essere sufficiente ai più allenati. Il traffico è scarso ma la salita è scarsamente ombreggiata e non raramente battuta da vento contrario. Non vi sono fontane dopo il primo chilometro. I tempi medi di salita per un cicloamatore oscillano fra i 45 e i 55 minuti e quelli di un escursionista fra 1h05' e 1h15'.*