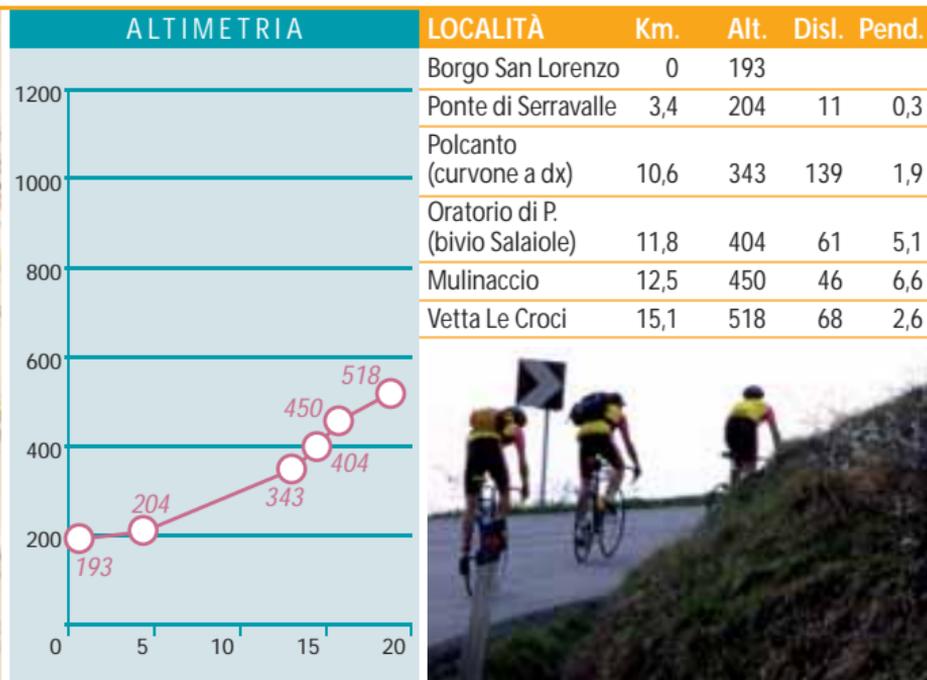




10) Vetta Le Croci (Olmo)





10) Vetta Le Croci (Olmo)

ALTITUDINE mslm	518
LUNGHEZZA km	15,1
DISLIVELLO metri	323
PEND.MEDIA %	2,1
PEND.MAX %	5-6
INIZIO SALITA	Borgo San Lorenzo
TRAFFICO	medio-alto
RAPPORTO CONSIGLIATO	39/21
TEMPI DI SALITA	
cicloescursionista	1h - 1h10'
cicloamatore	40' - 50'
il vostro tempo	<input type="text"/>

TECNICA

La salita si snoda dolcemente per 15 km superando un dislivello di 320 m, per una pendenza media del 2,1% e due soli tratti (all'ingresso e all'uscita di Polcanto) con pendenze significative (5/6 %). E' quindi adattissima per le prime uscite o per provare la gamba. Nel primo tratto (i primi 9 km) la difficoltà maggiore consiste nel trovare il giusto rapporto (consigliato il 39/17-19, ma qualcuno più allenato potrebbe preferire salire col 53), mentre il tratto più duro impone almeno un 39/21. L'ultima parte invece, se si è in buone condizioni di forma, consente di tornare a spingere per giungere di slancio alla vetta. I tempi medi di salita per un cicloamatore si collocano fra i 40 e i 50 minuti e quelli di un escursionista fra un'ora e 1h10'. La variante da Salaiole, tratteggiata in figura, riduce il percorso a 13,2 km ma in appena un chilometro e mezzo (6,7-8,2) supera un dislivello di ben 190 metri. La pendenza media di questo tratto è quindi notevolissima (12,6%) e certi punti superano il 15% richiedendo rapporti leggerissimi, quali il 39/28 o il 34/24.