

# Specifiche Tecniche di tutti i Percorsi

<i>Percorsi Turistici</i>	<i>Distanza Totale</i>	<i>Tempo Impiegato</i>	<i>Velocità Media</i>	<i>Velocità Massima</i>	<i>Calorie Consumate</i>	<i>Potenza Media</i>	<i>Cadenza Media</i>	<i>Dislivello Salita</i>	<i>Giro Circolare</i>
Castello di Quart	Km. 11,25	h. 00:49	Km/h. 13,6	Km/h. 43,5	kcal. 210	W. 76	rpm. 54	m. 140	in parte
Pompillard e giro di Maximinan	Km. 7,66	h. 00:32	Km/h. 14,2	Km/h. 56,0	kcal. 215	W. 107	rpm. 53	m. 199	si
Monastero, Pompillard e Roisan	Km. 15,14	h. 01:18	Km/h. 11,5	Km/h. 31,6	kcal. 224	W. 52	rpm. 55	m. 236	si
Porossan, Busseyaz, Saint-Christophe	Km. 13,14	h. 01:02	Km/h. 12,5	Km/h. 31,7	kcal. 265	W. 64	rpm. 52	m. 267	si

<i>Percorsi Facili</i>	<i>Distanza Totale</i>	<i>Tempo Impiegato</i>	<i>Velocità Media</i>	<i>Velocità Massima</i>	<i>Calorie Consumate</i>	<i>Potenza Media</i>	<i>Cadenza Media</i>	<i>Dislivello Salita</i>	<i>Giro Circolare</i>
Aosta e ciclabile	Km. 21,19	h. 01:24	Km/h. 15,0	Km/h. 35,5	kcal. 328	W. 70	rpm. 53	m. 256	si
Champapon, Roisan, Pompillard, Sorreley	Km. 18,79	h. 01:25	Km/h. 13,2	Km/h. 38,3	kcal. 276	W. 66	rpm. 56	m. 304	si
Castello di Quart, Villair e Ciclabile	Km. 18,57	h. 01:15	Km/h. 14,6	Km/h. 32,2	kcal. 304	W. 73	rpm. 58	m. 323	si
Porossan, Nicolin, Vivaio, Castello, Senin	Km. 19,53	h. 01:25	Km/h. 13,7	Km/h. 46,6	kcal. 348	W. 75	rpm. 58	m. 382	si
Tour di Saint-Christophe	Km. 20,19	h. 01:28	Km/h. 13,6	Km/h. 49,7	kcal. 432	W. 86	rpm. 60	m. 509	si
Tour del Gargantua	Km. 21,94	h. 01:29	Km/h. 14,7	Km/h. 40,3	kcal. 391	W. 74	rpm. 60	m. 461	si
Valpelline e Pompillard	Km. 24,92	h. 01:32	Km/h. 16,1	Km/h. 46,6	kcal. 417	W. 67	rpm. 64	m. 343	si
Castello di Quart, Villair, Ciclabile e Aosta	Km. 27,71	h. 01:46	Km/h. 15,6	Km/h. 34,6	kcal. 492	W. 81	rpm. 58	m. 367	si
Champapon, Roisan e Aosta	Km. 20,12	h. 01:05	Km/h. 18,4	Km/h. 46,9	kcal. 401	W. 103	rpm. 60	m. 343	si

<i>Percorsi Intermedi</i>	<i>Distanza Totale</i>	<i>Tempo Impiegato</i>	<i>Velocità Media</i>	<i>Velocità Massima</i>	<i>Calorie Consumate</i>	<i>Potenza Media</i>	<i>Cadenza Media</i>	<i>Dislivello Salita</i>	<i>Giro Circolare</i>
Pompillard, Roisan, Variney, Aosta	Km. 23,95	h. 01:34	Km/h. 15,1	Km/h. 38,4	kcal. 616	W. 108	rpm. 58	m. 343	si
Aosta, Exenex, Gressan, ciclabile	Km. 28,35	h. 01:39	Km/h. 17,1	Km/h. 45,8	kcal. 593	W. 98	rpm. 58	m. 505	si
Charvensod	Km. 20,08	h. 01:13	Km/h. 16,4	Km/h. 56,4	kcal. 463	W. 107	rpm. 59	m. 537	si
Quart castello, Morgonaz e Pompillard	Km. 20,60	h. 01:13	Km/h. 16,8	Km/h. 48,5	kcal. 581	W. 124	rpm. 58	m. 629	si
Gran Brissogne, Pollein	Km. 22,64	h. 01:27	Km/h. 15,4	Km/h. 45,3	kcal. 593	W. 112	rpm. 60	m. 691	si
Fontillon, Blavy, Morgonaz, Castello Quart	Km. 31,47	h. 01:51	Km/h. 16,9	Km/h. 56,4	kcal. 843	W. 117	rpm. 58	m. 915	si
Champamon, Roisan, Blavy e Sorreley	Km. 27,34	h. 01:49	Km/h. 22,1	Km/h. 54,9	kcal. 890	W. 139	rpm. 61	m. 816	si
Ciclabile Fenis e rientro collina di Nus	Km. 39,74	h. 01:47	Km/h. 22,1	Km/h. 54,9	kcal. 890	W. 139	rpm. 65	m. 500	si
Quart, Montagne, Blavy, Roisan	Km. 31,18	h. 1:43	Km/h. 18,0	Km/h. 50,9	kcal. 797	W. 119	rpm. 64	m. 865	si

<i>Percorsi Impegnativi</i>	<i>Distanza Totale</i>	<i>Tempo Impiegato</i>	<i>Velocità Media</i>	<i>Velocità Massima</i>	<i>Calorie Consumate</i>	<i>Potenza Media</i>	<i>Cadenza Media</i>	<i>Dislivello Salita</i>	<i>Giro Circolare</i>
Bionaz solo andata	Km. 21,82	h. 01:12	Km/h. 18,0	Km/h. 51,5	kcal. 837	W. 185	rpm. 63	m. 934	no
Pont d'Aël	Km. 34,93	h. 01:41	Km/h. 20,6	Km/h. 57,9	kcal. 792	W. 125	rpm. 62	m. 617	si
Comboé, Peroulaz	Km. 36,26	h. 01:56	Km/h. 18,6	Km/h. 55,6	kcal. 957	W. 129	rpm. 60	m. 1052	si
Matsaouchy, Charvensod e Porossan	Km. 34,63	h. 01:49	Km/h. 19,0	Km/h. 58,4	kcal. 916	W. 136	rpm. 61	m. 1138	si
Bionaz e ritorno	Km. 47,75	h. 02:19	Km/h. 21,4	Km/h. 58,8	kcal. 1022	W. 114	rpm. 57	m. 1048	no
Trois Villes	Km. 32,99	h. 01:45	Km/h. 18,7	Km/h. 57,2	kcal. 930	W. 143	rpm. 64	m. 958	in parte
Arpuilles, Arpeilles, Chaccotteyes	Km. 34,88	h. 01:59	Km/h. 17,4	Km/h. 54,2	kcal. 899	W. 127	rpm. 62	m. 1337	si
Saint-Barthélemy	Km. 45,42	h. 02:21	Km/h. 20,8	Km/h. 54,9	kcal. 1064	W. 116	rpm. 62	m. 1266	no

<i>Percorsi da Bionaz</i>	<i>Distanza Totale</i>	<i>Tempo Impiegato</i>	<i>Velocità Media</i>	<i>Velocità Massima</i>	<i>Calorie Consumate</i>	<i>Potenza Media</i>	<i>Cadenza Media</i>	<i>Dislivello Salita</i>	<i>Giro Circolare</i>
Berrié da Bionaz	Km. 14,01	h. 01:16	Km/h. 11,6	Km/h. 45,6	kcal. 533	W. 116	rpm. 57	m. 655	no
Prarayer da Bionaz	Km. 27,28	h. 01:38	Km/h. 16,6	Km/h. 53,8	kcal. 675	W. 113	rpm. 63	m. 656	no