

## Dél-Olaszország, Vezúv. Kerékpártúra 24 challenge B.I.G. hágó, hegy megmászása

### Climbing 24 B.I.G. Destinations in South-Italy including Vesuvio

**Day I.nap** BP-SLO-Bologna-Ancona-Pescara-Chieti 1222 km 14 h autózás/driving + 25 km Scafa

<https://www.google.hu/maps/dir/Scafa,+Pescara+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Budapest,+Bezsilla+N%C3%A1ndor+u.+64,+1158/@42.6318843,10.6415056,6z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x13304b855017f6f3:0x1d7f6b10597dae14!2m2!1d13.9959055!2d42.2671997!1m5!1m1!1s0x4741db113a226039:0x79fb0fe0b2c47374!2m2!1d19.1262844!2d47.5335881!3e0?hl=hu>

Szállás/Accommodation near Scafa /közelében / booking.com:Le Terre D'Abruzzo 40€

<https://www.google.hu/maps/dir/Scafa,+Pescara+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Anversa+degli+Abruzzi,+67030+L'Aquila+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/@42.1360684,13.7578938,11z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x13304b855017f6f3:0x1d7f6b10597dae14!2m2!1d13.9959055!2d42.2671997!1m5!1m1!1s0x13301666a27a68f5:0x6a3203712a81dd16!2m2!1d13.8040788!2d41.995886!3e0?hl=hu>

#### Day II. nap

**786 Blockhaus della Maiella** 2142m , **Scafa via Lettomanoppello**, Pass **Scafa** kiindulási magasság:100m GPS : 14.00375/42.26385, szintkülönbség/difference of level: 2042m, távolság/distance:29km,átlagos emelkedés/average steep 7 % Maximum 12% , 1617 pont /points + 6 óra kerékpározás /cycling 55 km 1 h óra autózás

#### Day III. nap

**785 - Valico Monte Godi** , 1630 m 41.84531 / 13.92616 **Anversa Degli Abruzzi** , 591m

41.99486 / 13.80362 , 1039m , 29 km , 3.6-9.7 % ,Energy points 691, 4 h cycling  
30 km 0,7h autózás

#### Day IV.nap

**783 - Passo del Diavolo** 1403 m 41.87625 / 13.74606 , **Gioia dei Marsi** ,712m , 41.95481 / 13.69319

691m , 17.3 km , 4-7.7 % Energy points 467 , 2 h kerékpározás/cycling , 2,5 h autózás / driving  
80 km via Avezzano to Sora

#### Day V. nap

**784 - Forca d'Acero** 1548 m GPS Location 41.75186 / 13.81657 start place **Sora** 288m , start location 41.72655 / 13.62389 , 1260m , 28.5 km , 4.4-7.3 % ,Energy points 839 4 h cycling  
>>> 50 km autózás Guarcino-ba

**Day VI.nap 782 - Campo Catino** 1800 m GPS Location 41.8341 / 13.33902 , **Guarcino** 578m , 41.79664 / 13.3157 ,1222m , 19.8 km , 6.2-11 % Energy points 955 , 4 h cycling

85 km ,one and a half hours driving to Cassino

Esetleg külön túra Nápolyban repülővel és kerékpáros körtúra 6-7 nap megtakarítható:

Eventually separate toru from Naepels arriving by plane. , Then I cans ave 6/7 days from this tour.

akkor Cassino>> Velina 220 km, 3 h driving

**789 Abazzia di Montecassino Cassino 489 m** , **Cassino**1,5 kerékpározás 41m GPS : 13.8317/41.49442, szintkülönbség:448m, távolság:8.6 km, átlagos emelkedés 5.2%, Maximum 23.1% 802 pont 1,5 h cycling

75 km, 1,5 h driving to San Massimo

**Day VII. nap 790 - Campitello Matese** 1440 m GPS Location 41.44885 / 14.40761 ,**San Massimo** , 555m

41.49918 / 14.4134 , 885m , 16.2 km , 5.5-10.1 % ,Energy points 677 3 h cycling

80 km to Piedimonte Matese or even better San Massimo >>> 81 km to **Ponte Torello**(Frasso Telesino )

#### Day VIII. nap

**792 Monte Taburno** 1166 m, NW side is closer to our route: start place **Ponte Torello** (Frasso Telesino ) 364m 41.15708 / 14.52752 , 802m 16 km ,5-12 % ,Energy points 731 3 h cycling

**SE :Montesarchio via Cirignano** 294m GPS : 14.63902/41.0629 1166 m, szintkülönbség:872m , távolság: 12.5km , átlagos emelkedés: 7 % Maximum 17.2% , 886 pont 1h 15m autózás 3 h kerékpározás >>> 50 km 1,5 h driving

#### Day 9th

**793 Monte Vergine, Rivarano(Mercogliano)** 409 GPS :14.74764/40.90714 1502 m szintkülönbség: 1093m, távolság: 14.7 km, átlagos emelkedés:7.4 % Maximum 22.9 % ,1343 pont 2,5h autózás 3h kerékpározás

**Day X.** városnézés Nápolyban /visita della città di Napoli in bici (giro turistico ) sightseeing in Napels

#### Day XI.nap

**794 Vesuvio** 1055 m **Torre del Greco** kiindulási magasság : 20m GPS : 14.37814/40.79666 , szintkülönbség: 1035 m, távolság: 12.3 km , átlagos emelkedés 8.4% Maximum 12.1 1868 pont, 1h autózás 3h kerékpározás Kerékpáros városnézés Nápolyban „ Nagy Lajos királyunk után szabadon, de nem lóháton „

#### Day XII. nap

**797 Monte Faito** 1165 m ,**North side:Castellamare di Stabia** 18m GPS :14.4802/40.69533 , 1102 m szintk. 1147m, távolság: 19,4km 2m átlagos emelkedés 5,9-15.4% 0,5-1h autózás, 3-4h kerékpározás West side is easier: 20,7 km Vico Equense 5,1-8,4%

**796 Picco Sant'Angelo , Positano** (beach) via Colle di 34m GPS :4.49086/40.62764 478m, szintkülönbség: 444m , távolság: 15.9 km átlagos emelkedés: 2.8% Maximum 13.6%, 982 pont 1h autózás , 1,5 kerékpározás

**NW side:** second name :Colle di Teresinella , start place:**Sorrento** 66m , start location 40.62424 / 14.37699 ,412m , 10.4 km ,4-10.8 % Energy points 292 1-1,5 h cycling >>>140 km 2 h driving to Velina

Sorrento >>> Fisciano 85 km 1,5 h driving

#### Day XIII. nap

**791 - Rifugio Calvanico** 1134 m , **Fisciano** , 250m 40.77624 / 14.78802 , 884m , 9.7 km

9.1-16.6 % Energy points 1051 3h cycling

>>> 90 km , 1,5 h driving

**800 Monte Sacro e Gélbison** 1666m , **Velina** 11m GPS :15.26937/40.23202, szintkülönbség: 1655 m , távolság: 28.2 km, átlagos emelkedés: 5.9% Maximum 15.1% Velina 4-5 h cycling

>>> 60 km 1 h driving to Sapri

#### Day XIV. nap

**803 Serra di Tuono , Sapri** 4m GPS : 15.63337/40.06946 1153 m szintk.: 1149m ,távolság:19.9km átlagos emelkedés: 5.8% Maximum 22.7%, 1117 pont 4 h cycling

>> 25 km 0,7 h driving

**808 Monte Sirino** 1547 m , 40.14429 / 15.83819 West side: **Lagonegro** (low) start altitude 702m ,40.12485 / 15.75411 , 894m , 18.6 km ,4.8-11.8 % , Energy points 854 2,5-3 h cycling >>25 km driving to Cogliandrino

#### Day XV. nap

**801 Monte Armizzone** 1280 m 40.14897 / 15.97481 , **Cogliandrino**(Ponte in pietra) 702m , 40.09424 / 15.92296 szintkülönbség/level difference: 578m, távolság: 13.9 km , 4,2-8,3 % , Energy points 427 2 h cycling 45 km 1 h driving to Fiumara

**802 Colle del Dragone , NW side** :start place:**Fiumara (Rotonda SP28)** start altitude 378m , 39.94985 / 16.03935 , 1230m ,18.4 km , 6.7-14.9 % , Energy points 1190 4 h cycling > 45 km

S 27.1 km - 788 pt , N 26.5 km - 785 pt

1 h driving to Quattromiglia

#### Day XVI. nap

**804 Passo Crocetta** 979 m , 39.32089 / 16.11309 , NE side: **Quattromiglia** 184m , 39.35409 / 16.24181 , 795m , 16.3 km , 4.9-10.1 % , Energy points 548 , 2,5 h cycling

10 km 0,5 h driving

#### Day XVII. nap

**805 Botte Donato** 1875 m , 39.28051 / 16.46083 , NW side:**Cosenza** 243m , 39.2893 / 16.26284 ,1632m , 39.9 km , 4.1-10.2 % Energy points 1220 7 h cycling

SE side **Lorica (Lago Arvo)**1320m ,start location 39.24989 / 16.51477 , 555m , 12.5 km , 4.4-10.8 % , Energy points 476 2 h cycling

W, SW, NW sides from the Tyrrhenian Sea (Il mar Tirreno, Tirrén-tenger) Cosenza giro turistico !!

## Day XVIII. nap

**806 Colle d'Ascione** 1396 m 39.20107 / 16.4447 West side: **Cosenza** 269m , 39.29232 / 16.24776 , 1127m , 38.8 km 2.9-8.3 % Energy points 834 , 5h cycling >> 105 km via Catanzaro 2 h driving

## Day XIX. nap

**807 Stazione Forestale-Latteria** 1656 m ,39.13176 / 16.6394 second name Gariglione start place **Cropani Marina** 22m start location 38.91988 / 16.7975 , 1634m , 39.1 km 4.2-10 % Energy points 1146 , 6 h cycling

on the way back home:

>> 400 km 5 h driving

**799 Monte Vulture** 1296 m, **Rionero** kiindulási magasság :657m GPS : 15.670237/40.926418, szintkülönbség:639m, távolság:6.3 km átlagos emelkedés: 10.1 % Maximum 18.9 , 797 pont 1,5 -2 h cycling (climbing) >>> 130 km 2 h driving

## Day XX. nap

**788 - Monte Sant'Angelo** 825 m 41.70795 / 15.95451, start place **Porto di Mattinata** : 32m 41.70787 / 16.05377 , 793m , 20 km , 4-7.8 % Energy points 504 2,5 h-3 h cycling

Day XXI.>>> 1650 km 18 h autózás Budapestre/driving to Budapest

Legalább két napot kell hozzáadni városnézésre, látnivalók megtekintésére /

At least two days must be added for sightseeing

23-25 days - 6 =17-19 days? 24 B.I.G. Cél / BIGs

**A nagy meleg miatt fordított sorrendben is lehet megtenni a túrát.**

**Because of the summer heat I could do the tour in the opposite direction,too.**

**1<sup>st</sup> day** 1230 km driving to Chieti , Scafa

**2<sup>nd</sup> day** climbing

**786 Blockhaus della Maiella** 2142m , **Scafa via Lettomanoppello**, Pass **Scafa** kiindulási magasság:100m GPS : 14.00375/42.26385, szintkülönbség/difference of level: 2042m, távolság/distance:29km,átlagos emelkedés/average steep 7 % Maximum 12% , 1617 pont /points + 6 óra kerékpározás /cycling

<https://www.google.hu/maps/dir/Scafa,+Pescara+megye,+Olaszország/C3%A1g/Porto+di+Mattinata,+Mattinata,+Foggia+megye,+Olaszország/C3%A1g/@41.5135619,15.2811474,9z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x13304b855017f6f3:0x1d7f6b10597dae14!2m2!1d13.9959055!2d42.2671997!1m5!1m1!1s0x133795e8b66d50b7:0x822bbee58b9f1e7b!2m2!1d16.0771501!2d41.7111189!3e0?hl=hu>

**3<sup>rd</sup> day** driving 255 km 3 h autózás/driving to **Porto di Mattinata**

**4<sup>th</sup> day** mászás/climbing

**788 - Monte Sant'Angelo** 825 m 41.70795 / 15.95451, start place **Porto di Mattinata** : 32m 41.70787 / 16.05377 , 793m , 20 km , 4-7.8 % Energy points 504 2,5 h-3 h cycling

<https://www.google.hu/maps/dir/Rionero+In+Vulture,+Potenza+megye,+Olaszország/C3%A1g/Porto+di+Mattinata,+Mattinata,+Foggia+megye,+Olaszország/C3%A1g/@41.3184612,15.2412251,9z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x1339aeb341dde6fd:0x483c8098e63b2cdb!2m2!1d15.6697315!2d40.9263578!1m5!1m1!1s0x133795e8b66d50b7:0x822bbee58b9f1e7b!2m2!1d16.0771501!2d41.7111189!3e0?hl=hu>

120 km , 2,5 h driving to **Rionero** cimbing

**799 Monte Vulture** 1296 m, **Rionero** kiindulási magasság :657m GPS : 15.670237/40.926418, szintkülönbség:639m, távolság:6.3 km átlagos emelkedés: 10.1 % Maximum 18.9 , 797 pont 1,5 -2 h cycling (climbing)

<https://www.google.hu/maps/dir/Cropani+Marina,+Catanzaro+megye,+Olaszország/C3%A1g/Porto+di+Mattinata,+Mattinata,+Foggia+megye,+Olaszország>

<https://www.google.hu/maps/dir/@40.2649754,13.898987,7z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x134010a8cd266b6b:0x260f02754eb34e9b!2m2!1d16.810378!2d38.9242823!1m5!1m1!1s0x133795e8b66d50b7:0x822bbee58b9f1e7b!2m2!1d16.0771501!2d41.7111189!3e0?hl=hu>

**5th** day driving 390 km, 5 h to **Cropani Marina** climbing

**807 Stazione Forestale-Latteria** 1656 m ,39.13176 / 16.6394 second name Gariglione start place **Cropani Marina** 22m start location 38.91988 / 16.7975 , 1634m , 39.1 km

4.2-10 % Energy points 1146 , 6 h cycling

**6th day** 125 km. 2 h driving

<https://www.google.hu/maps/dir/Cropani+Marina,+Catanzaro+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Cosenza,+Cosenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/@39.1052373,16.2216194,10z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x134010a8cd266b6b:0x260f02754eb34e9b!2m2!1d16.810378!2d38.9242823!1m5!1m1!1s0x133f974acd5e5e29:0x5619c8633cc426fa!2m2!1d16.2537357!2d39.2982629!3e0?hl=hu>

**806 Colle d'Ascione** 1396 m 39.20107 / 16.4447 West side: **Cosenza** , 39.29232 / 16.24776 , 1127m , 38.8 km 2.9-8.3 % Energy points 834 , 5h cycling >> 105 km via Catanzaro , 5h cycling

**7th day** Cosenza giro turistico / Cosenza sightseeing tour

**805 Botte Donato** 1875 m , 39.28051 / 16.46083 , NW side: **Cosenza** 243m , 39.2893 / 16.26284 , 1632m , 39.9 km , 4.1-10.2 % Energy points 1220 7 h cycling

**8th day** 10 km driving to Quattromiglia

**804 Passo Crocetta** 979 m , 39.32089 / 16.11309 , NE side: **Quattromiglia** 184m , 39.35409 / 16.24181 , 795m , 16.3 km , 4.9-10.1 % , Energy points 548 , 2,5 h cycling

<https://www.google.hu/maps/dir/Quattromiglia,+Cosenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Fiumara,+Potenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/@39.6676046,15.5856397,9z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x133f9992db243c57:0x4c4d0d895dd18e8b!2m2!1d16.2413744!2d39.3545651!1m5!1m1!1s0x133f39e57484f0af:0xd6ba8d2193f119fc!2m2!1d16.077612!2d39.9817457!3e0?hl=hu>

**9th day** 45 km , 1 h driving

**802 Colle del Dragone , NW side** :start place: **Fiumara (Rotonda SP28)** start altitude 378m , 39.94985 / 16.03935 , 1230m , 18.4 km , 6.7-14.9 % , Energy points 1190 4 h cycling

S, N sides

45 km 1 h driving to Cogliandrino

<https://www.google.hu/maps/dir/Cogliandrino,+Potenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Fiumara,+Potenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/@40.025954,15.8976237,12z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x133f2dd68609b8df:0x260a72a5b606c5a1!2m2!1d15.9286805!2d40.0935698!1m5!1m1!1s0x133f39e57484f0af:0xd6ba8d2193f119fc!2m2!1d16.077612!2d39.9817457!3e0?hl=hu>

**801 Monte Armizzone** 1280 m 40.14897 / 15.97481 , **Cogliandrino**(Ponte in pietra) 702m , 40.09424 / 15.92296 szintkülönbség/level difference: 578m, távolság: 13.9 km , 4,2-8,3 % , Energy points 427 2 h cycling

25 km driving to Lagonegro

<https://www.google.hu/maps/dir/Cogliandrino,+Potenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Lagonegro,+Potenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/@40.1027083,15.773809,12z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x133f2dd68609b8df:0x260a72a5b606c5a1!2m2!1d15.9286805!2d40.0935698!1m5!1m1!1s0x133ed5e9031a689b:0x2833288c3c915dcl!2m2!1d15.7653247!2d40.1239861!3e0?hl=hu>

**10th day 808 Monte Sirino** 1547 m , 40.14429 / 15.83819 West side: **Lagonegro** (low) start altitude 702m ,40.12485 / 15.75411 , 894m , 18.6 km ,4.8-11.8 % , Energy points 854 2,5-3 h cycling

25 km driving

<https://www.google.hu/maps/dir/Sapri,+Salerno+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/Lagonegro,+Potenza+megye,+Olaszorsz%C3%A1g/@40.0920642,15.662148,13z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x133ed05d0c09ed8b:0x311ae82d1409c6d8!2m2!1d15.6290106!2d40.0732469!1m5!1m1!1s0x133ed5e9031a689b:0x2833288c3c915dcl!2m2!1d15.7653247!2d40.1239861!3e0?hl=hu>

**803 Serra di Tuono , Sapri** 4m GPS : 15.63337/40.06946 1153 m szintk.: 1149m ,távolság:19.9km  
átlagos emelkedés: 5.8% Maximum 22.7%, 1117 pont 4 h cycling

<https://www.google.hu/maps/dir/Sapri,+Salerno+megye,+Olaszország%3%A1g/Velina,+Salerno+megye,+Olaszország%3%A1g/@40.1516115,15.2537875,11z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x133ed05d0c09ed8b:0x311ae82d1409c6d8!2m2!1d15.6290106!2d40.0732469!1m5!1m1!1s0x133eac260874f493:0x604772c08c51d042!2m2!1d15.1602527!2d40.2015705!3e0?hl=hu>

**11<sup>th</sup> day** 60 km , 1 h driving to **Velina**

**800 Monte Sacro e Gélbison** 1666m , **Velina** 11m GPS :15.26937/40.23202, szintkülönbség: 1655 m ,  
távolság: 28.2 km, átlagos emelkedés: 5.9% Maximum 15.1% Velina 4-5 h cycling

90 km , 1,5 h driving to Fisciano

**12<sup>nd</sup> day** <https://www.google.hu/maps/dir/Fisciano,+Salerno+megye,+Olaszország%3%A1g/Velina,+Salerno+megye,+Olaszország%3%A1g/@40.4877895,14.6912804,10z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x133bc507f15971db:0x32354e0d0821acd6!2m2!1d14.7965608!2d40.7731935!1m5!1m1!1s0x133eac260874f493:0x604772c08c51d042!2m2!1d15.1602527!2d40.2015705!3e0?hl=hu>

**791 - Rifugio Calvanico** 1134 m , **Fisciano** , 250m 40.77624 / 14.78802 , 884m , 9.7 km  
9.1-16.6 % Energy points 1051 3h cycling

85 km 1,5 h driving to Positano

**13th day**

**796 Picco Sant'Angelo , Positano** (beach) via Colle di 34m GPS :4.49086/40.62764 478m,  
szintkülönbség: 444m , távolság: 15.9 km átlagos emelkedés: 2.8% Maximum 13.6%, 982 pont 1h  
autózás , 1,5 kerékpározás

**14th day**

**797 Monte Faito** 1165 m ,**North side:Castellamare di Stabia** 18m GPS :14.4802/40.69533 , 1102 m  
szintk. 1147m, távolság: 19,4km 2m átlagos emelkedés 5,9-15.4% 0,5-1h autózás, 3-4h kerékpározás  
West side is easier: 20,7 km Vico Equense 5,1-8,4%

**15th day**

**794 Vesuvio** 1055 m **Torre del Greco** kiindulási magasság : 20m GPS : 14.37814/40.79666 ,  
szintkülönbség: 1035 m, távolság: 12.3 km , átlagos emelkedés 8.4% Maximum 12.1 1868 pont, 1h  
autózás 3h kerékpározás Kerékpáros városnézés Nápolyban „ Nagy Lajos királyunk után szabadon, de  
nem lóháton „ 60 km 1 h driving

**16th day**

**793 Monte Vergine, Rivarano(Mercogliano)** 409 GPS :14.74764/40.90714 1502 m szintkülönbség:  
1093m, távolság: 14.7 km, átlagos emelkedés:7.4 % Maximum 22.9 % ,1343 pont, 3h kerékpározás

80 km 1,2 h driving to Ponte Torello

**17th day**

**Day** városnézés Nápolyban /visita della città di Napoli in bici (giro turistico ) sightseeing in Napels

**18th day**

**792 Monte Taburno** 1166 m,  
NW side is closer to our route: start place **Ponte Torello** (Frasso Telesino ) 364m 41.15708 /  
14.52752 , 802m 16 km ,5-12 % ,Energy points 731 3 h cycling

80 km **Ponte Torello**(Frasso Telesino ) to Piedimonte Matese or even better San Massimo

**SE :Montesarchio via Cirignano** 294m GPS : 14.63902/41.0629 1166 m, szintkülönbség:872m , távolság:  
12.5km , átlagos emelkedés: 7 % Maximum 17.2% , 886 pont 1h 15m autózás /diving ,3 h kerékpározás/cycling

**19th day**

**Day VII. nap 790 - Campitello Matese** 1440 m GPS Location 41.44885 / 14.40761 ,**San Massimo** ,  
555m

41.49918 / 14.4134 , 885m , 16.2 km , 5.5-10.1 % ,Energy points 677 3 h cycling

75 km/1.2 h driving

## 20th day

**789 Abazia di Montecassino Cassino 489 m , Cassino** 1,5 kerékpározás 41m GPS :  
13.8317/41.49442, szintkülönbség / level difference:448m, távolság/ distance:8.6 km, átlagos  
emelkedés 5.2%, Maximum 23.1% 802 pont 1,5 h cycling

65 km ,1,2 hours driving from Cassino to Sora / 65 km 1,2 h driving to **Opi**

**784 - Forca d'Acero** 1548 m GPS Location 41.75186 / 13.81657 start place **Sora** 288m , start  
location 41.72655 / 13.62389 , 1260m , 28.5 km , 4.4-7.3 % ,Energy points 839 4 h cycling

**shorter /rövidebb South side**:start place **Foce di Opi** 1141m , 41.77529 / 13.82967 , 407m

9.5 km ,4.3 %-7.9 % ,Energy points 258

>>> 60 km autózás 1,2 h Anversa Degli Abruzzi-ba

## 21st day

**785 - Valico Monte Godi** , 1630 m 41.84531 / 13.92616 **Anversa Degli Abruzzi** , 591m

41.99486 / 13.80362 , 1039m , 29 km , 3.6-9.7 % ,Energy points 691, 4 h cycling

32 km / half an hour cycling to Gioia dei Marsi

**783 - Passo del Diavolo** 1403 m 41.87625 / 13.74606 , **Gioia dei Marsi** ,712m , 41.95481 / 13.69319  
691m , 17.3 km , 4-7.7 % Energy points 467 , 2 h kerékpározás/cycling , 2,5 h autózás / driving

## 22th day

120 km /2 h driving to Guarcino

**782 - Campo Catino** 1800 m GPS Location 41.8341 / 13.33902 , **Guarcino** 578m ,41.79664 /  
13.3157 ,1222m , 19.8 km , 6.2-11 % Energy points 955 , 4 h cycling

24 BIGs

1300 km 16 h driving/autózás to Budapest/PUH

totally 23-25 days