

NATITA – Geography of Italia

Italia is the tenth largest country by area in Europe. It covers 300.000km² vs. Metropolitan France 550.000, Spain 510, Germany 357, United Kingdom 244, Switzerland 41, Belgium 30, ...

It's characterized by a high topographic density: only 23% of plains (largely in the Po valley), 42% of hills (from 600m to 800m according to the Italian Statistical Institute) and 35% of mountains.

The highest point is the Monte Bianco (4809m).

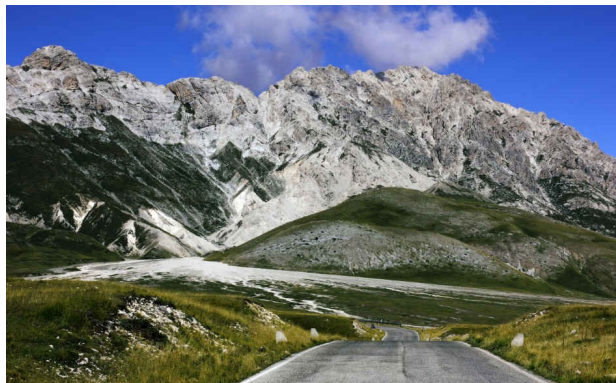
The Alpine arc and the Plain of the Po cover the whole northern part of the country ; the Apennines crisscross Italy from Liguria to Calabria, between Tirreno and Adriatico (more than 1000km) and even extend to the north of Sicily.



Breuil and the Matterhorn (Cervino, 4478m)



Cinque Torri (Dolomites)



Gran Sasso d'Italia (Central Apennines)



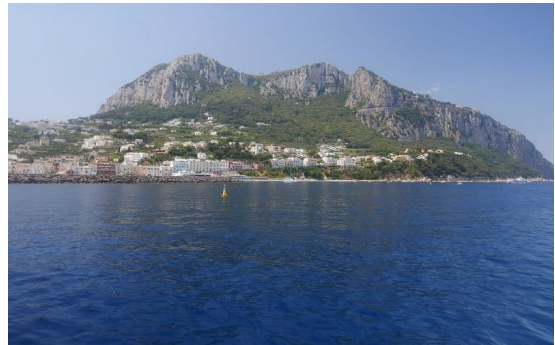
Mount Pollino (Southern Apennines)

1/6 of the country is made of islands, mainly Sicily and Sardinia. The Challenge visits other smaller islands:

- Tuscan Archipelago (Elba and Giglio),
- Campanian Archipelago (Capri, Ischia), in the Bay of Naples,
- Aeolian Islands (Salina, Lipari and Vulcano), to the NE of Sicily,
- Pantelleria, to the south of Sicily,
- La Maddalena and Sant'Antioco, respectively to the NE and SW of Sardinia.



Stromboli (Aeolian Islands)



Capri



Let's come back to the two largest mountain ranges: the Alps and the Apennines.
 Traditionally the Alps are divided in three areas : the Western (Alpi Occidentali on the map below), Central (Centrali) and Eastern (Orientali) Alps.



The Western Alps start in Liguria (the bocchetta di Cadibona or di Altare, 459m, officially separates the Alps and the Apennines). They end at the Petit Col Ferret (2490m).

More to the east, the limit between Central and Eastern Alps lies, according to different sources, at the Brennerpass / Passo di Brennero or at the Reschenpass / Passo di Resia.

The ISMSA (SOIUSA in Italian) defends the thesis of only two parts instead of three, according to orographic criteria:

More details on <https://www.homoalpinus.com/en/alps/divisions/index.html>

The Apennines are divided in three parts : Northern, central and Southern.



The Northern Apennines lie between the bocchetta di Cadibona (see above) to the north and the Bocca Trabaria (1049m, at the limit between Umbria and Marche) to the south. It goes through a part of Liguria, Tuscany and Emilia-Romagna.

The central part starts at the Bocca Trabaria to the north and ends at the Bocca di Forlì (891m), to the north of Rionero Sannitico. It concerns Umbria, Marche, Lazio and Abruzzo.

The southern part goes to the Aspromonte and the Strait of Messina, going through Molise, Campania, Apulia (Puglia in Italian), Basilicata and Calabria.



1) Reschenpass / Passo di Resia. 2) Bocchetta di Altare. 3) Bocca Trabaria. 4) Strait of Messina.

Sicily

In Sicily, the mountains cover 25% of the island, mainly in the north (see the map below): the Peloritani (Monte Dinnammare, 1130m), the Nebrodi (Monte Soro, 1847m, the BIG Portella Femmina Morta) and the Madonie (Pizzo Carbonara, 1979m, BIG Piano Battaglia).

The Mount Etna can be reached by MTB up to 2900m, at the Torre del Filosofo.

In Central Sicily, the Monti Sicani to the south of Palermo (highest points: Rocca Busambra at 1613m and the Mount Cammarata at 1578m, which is in the list), and the Erean Mts. (Monti Erei in Italian, Monte Altesina, 1192m) to the north of Enna.

In the SE, the Hyblaean Mts. (Monti Iblei in Italian, Monte Lauro, 986m) to the west of Syracuse.



Pizzo Carbonara



Etna – Torre del Filosofo



Sardinia

The island is mainly made of hills (2/3 of the area) and mountains (14%). It's overlooked by the Gennargentu (Punta La Marmora 1834 m, Bruncu Spina 1829 m, Monte Spada 1595 m), the Monte Albo (1127m) and the Supramonte (Monte Corراسi, 1463m, Monte Maccione, 748m).

In the north, the Mounts Limbara (BIG Punta Balistreri) and Rasu (1259m).

In the south, the Mounts Serpeddi (1069 m, BIG), Linas (Perda de sa Mesa, 1236 m) and the Sulcis Mts. (Monte Is Caravius, 1116m).



1) Gennargentu 2) Monte Limbara.

NATITA – Tourism (The following lists are not comprehensive)

Almost $\frac{3}{4}$ of the climbs have a green triangle (places of interest).

In 2021, in Italy there were 25 national parks, 146 regional parks and a lot of protected natural areas. 23 out of the 25 national parks are represented in the list, with the exception of Asinara and Val Grande. More or less 10% of the climbs (83/800) are located in one of these parks. Comprehensive list, informations, links and maps on <http://www.parks.it>

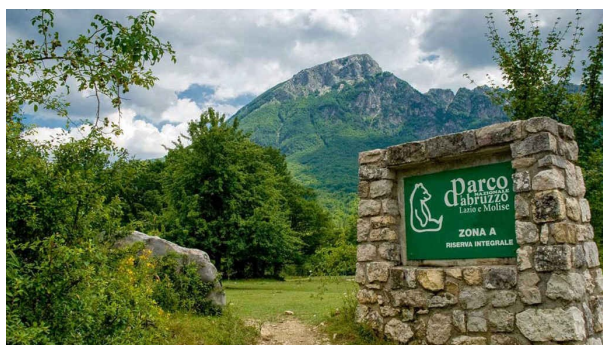


Rankings of the national parks according to their presence in the list:

Pollino 8: Monte Carnara, Santuario Madonna del Pollino, Verdicaro, Rifugio di Campolongo, Plataci, Santuario Santa Maria delle Armi, Passo dello Scalone, Colle del Dragone.

Golfo di Orosei e Gennargentu 7: Monte Maccione, Monte Tului, Genna Silana, Arcu Correboi, SC Monte Spada Bruncu Spina, Rifugio Sa Crista, Strada Foresta Girgini.

Gran Sasso e Monti della Laga 7: Gran Sasso d'Italia, Monte Piselli, Ceppo, Campotosto (Valle Bove), Prati di Tivo, Monte Pietra Corniale, Macchie Piane.



Abruzzo, Lazio e Molise



Monti Alburni

Abruzzo, Lazio e Molise 6: Campitelli / Valle Fiorita, Prati di Mezzo, Monte Marrone, Passo del Diavolo, Valico Monte Godi, Forca d'Acero.

Cilento, Vallo di Diano e Alburni 5: Casone d'Aresta, Monte Vesole, Madonna del Monte Stella, Madonna del Monte Carmelo, Monte Sacro o Gélbison.

Foreste Casentinesi, Monte Falterona, Campigna 5: Passo della Braccina, Passo della Calla, Passo dei Mandrioli, Valico Tre Faggi, Prato alla Penna.

Monti Sibillini 5: Sasso Tetto, Monte Cornaccione, Forca di Presta, Forca di Ancarano, Forca Canapine.



Foreste Casentinesi



Monti Sibillini

Gran Paradiso 5: Val di Rhêmes, Valsavarenche, Sogno di Berdzé, Diga di Teleccio, Nivolet.

Appennino Tosco-Emiliano 4: Lagdei, Ventasso Laghi, Monte Orsaro, Passo del Cerreto.

Stelvio - Stilfserjoch 4: Stelvio, Gavia, Torri di Fraele, Val Martello.

Aspromonte 4: Monte Trepitò, Contrada Pietra/Aspromonte Jonico, Montalto Polsi, Lesti (Bova).



Appennino Tosco-Emiliano



Cinque Terre

Appennino Lucano - Val d'Agri – Lagonegrese 3: Pierfaone, Anzi, Madonna di Viggiano.

Majella 3: Passo del Diavolo, Valico dei Monti Pizzi, Montenerodomo.

Sila 3: Macrociolo, Botte Donato, Serra Castagna (Via Sila).

Gargano 3: Monte Sant'Angelo, Montenero, Valico San Lupo.

Arcipelago Toscano 2: Monte Perone, Volterraio.

Cinque Terre 2: Passo del Termine, Campiglia.

Dolomiti Bellunesi 2: Passo Cereda, Croce d'Aune – Monte Avena.

Alta Murgia 1: Castel del Monte.

Arcipelago di La Maddalena 1: Guardia Vecchia.

Circeo 1: Monte Circeo.

Isola di Pantelleria 1: Montagna Grande.

Vesuvio 1: Vesuvio.

21 UNESCO sites are visited:

The **Vineyard Landscape of Piedmont** (La Morra), the **Sacri Monti of Piedmont and Lombardy** (Crea, Oropa, Orta San Giulio at the bottom of Mottarone), **Portovenere, Cinque Terre, and the Islands Palmaria, Tino and Tinetto** (Passo del Termine, Monte Parodi, Campiglia), the **Dolomites, Florence** (Historic Centre, at the bottom of the Monte Senario), the **Prosecco Hills of Conegliano and Valdobbiadene** (Muro di Ca' del Poggio), the **Val d'Orcia** (Montalcino, Radicofani), **Assise** (at the bottom of the Monte Subasio), **Urbino** (Historic Centre), **Tarquinia** (Etruscan Necropolis),

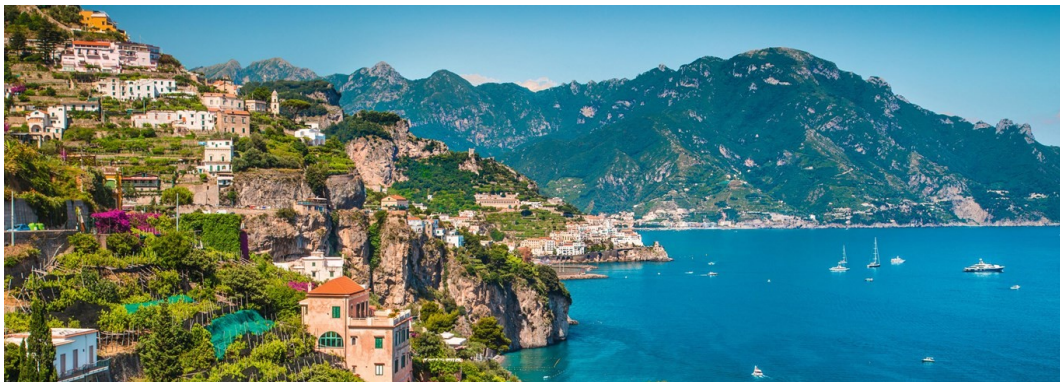


La Morra (Piedmont)



Val d'Orcia (Tuscany)

Casertavecchia (Medieval town), **Herculaneum** (at the bottom of the Vesuvius), the **Amalfi Coast** (Valico di Chiunzi), the **Cilento and Vallo di Diano National Park** (Casone d'Aresta, Monte Vesole, Madonna del Monte Stella, Madonna del Monte Carmelo, Monte Sacro o Gélbison), **Castel del Monte**,



The Amalfi Coast

The **Sassi di Matera**, the **Mount Etna** (Rif. Sapienza, Torre del Filosofo), the **Cathedral of Cefalù** (Gibilmanna), **Agrigento** (Archeological area), the **Aeolian Islands**: Salina (Madonna del Terzito), Lipari (Monte Sant'Angelo), Vulcano (Gelso) and **Su Nuraxi di Barumini** (Giara de Gesturi).



Castel del Monte and the sassi de Matera



Water in any form

Natural and artificial lakes:

Valpelline (Diga di Place-Moulin), Alpe del Cavalli (Alpe Cheggio), Malciaussia, Lago delle Rovine, Montespluga, Campo Moro, Laghi di Cancano, Neves, Fontana Bianca / Weißbrunnsee, Lago Gioveretto (Val Martello / Martelltal), Lago Fedaiia, Malga Bissina (Val di Daone), Lago Calaita, Santa Colomba, Turano (Muro Pizzo), Lago del Salto (Valico di S. Angelo), Lago Pescara.

Two sources (Pian del Re, source of the river Po, and Sorgenti del Piave), one waterfall (Cascata del Toce) and one island on the Iseo Lake (Monte Isola).



Diga di Cancano



Calaita



Pian del Re, source of the river Po



Monte Isola

A few spa towns: Pré-Saint-Didier (Petit Saint-Bernard and Colle San Carlo), Saint-Vincent (col de Joux), Terme di Valdieri, Meran(o), Levico Terme (Panarotta), Salsomaggiore Terme (Monte Canate), Recoaro Terme (Recoaro Mille), Viterbo (Poggio Nibbio), Termini Imerese (Monte Rotondo-Caccamo), Vulcano (Aeolian Islands).

And fire, active or extinct

Vesuvius and Etna (Rif. Sapienza, Torre del Filosofo), the Monte Vulture and the crater lakes of Bolsena (Latera), Bracciano (M. Rocca Romana) and Albano di Castel Gandolfo (M. Cavo).



Monte Vulture



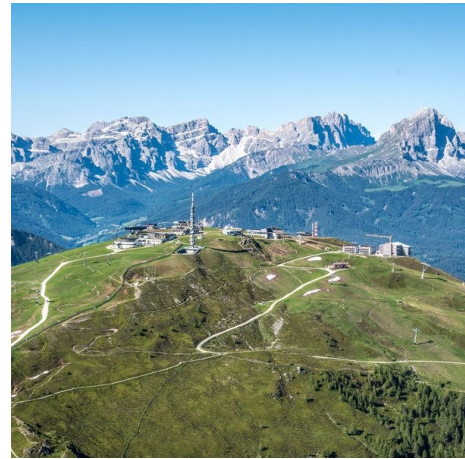
Lago Albano di Castel Gandolfo

A mountain of ski areas:

Breuil-Cervinia, Pila, Mottarone, Alagna Valsesia, Biemonte, Jafferau, Monte Fraitve (Sestriere), Prali, Rucas, Prato Nevoso, Garesio 2000, Val Gerola – Pescegallo, Foppolo, Val Senales / Schnalstal, Racines (Givo), Plan de Coronas / Kronplatz, Bormio 2000, Lizzola, Presolana-Monte Pora, Montecampione, Schöneben Hütte, Meran(o) 2000, Val Gardena, Alpe di Siusi / Seiser Alm, Passo Oclini / Jochgrimm, Monte Bondone, Passo Sella, Passo Pordoi, Tonale, Madonna di Campiglio, Fai della Paganella, Palsa di Brentonico, Passo San Pellegrino, Lusia, Piancavallo, Pampeago, Brocon, Rifugio Verenetta (Scuola Sci Verena), Enego 2000 (Altopiano di Asiago), Recoaro Mille, Nevegal, Lagdei, Piane di Mocogno, Abetone, Monte Catria, Terminillo, Selvarotonda, Campo Catino, Piselli, Campo Felice, Camporotondo, Roccaraso, Passo Lanciano-Maielletta (Blockhaus), Campitello Matese (Piano della Corte), Pierfaone, Monte Botte Donato, Piano Provenzana.



Madonna di Campiglio sees la vie en rose



Plan de Coronas

Cycling tourism

Every year the Giro di Lombardia climbs the Ghisallo, where there are a museum and a monument dedicated to cycling, as well as the heads of Coppi and Bartali side by side.

A few monuments honour the memory of **Marco Pantani** (on the Monte Carpegna and in Montevecchio). We also can find « muri del Pirata » in the passo del Prugno and at the bottom of Monte Triana). **Michele Scarponi**, the Eagle of Filottrano, is celebrated at the top of Castelletta and Monte Petrano.



The village of Castellania has officially added « Coppi » to its name. Two monuments were erected to his glory at the Passo Pordoi and Passo della Bocchetta. The Passo di Rolle honours **Gino Bartali's victory** in the Dolomites in 1937. At the Colle del Gallo, crossed in the Giro di Lombardia, there is a Madonna dei Ciclisti. Sculptures called « monumenti al Ciclista » bedeck the Zoncolan, the Passo Trebbio and Tribioli. Alpe di Siusi / Seiser Alm erected a monument in memory of the Giro (in 2009 and 2016).



Coppi at the Pordoi



Bartali at the Passo Rolle



Monumento al Ciclista (Trebbio)



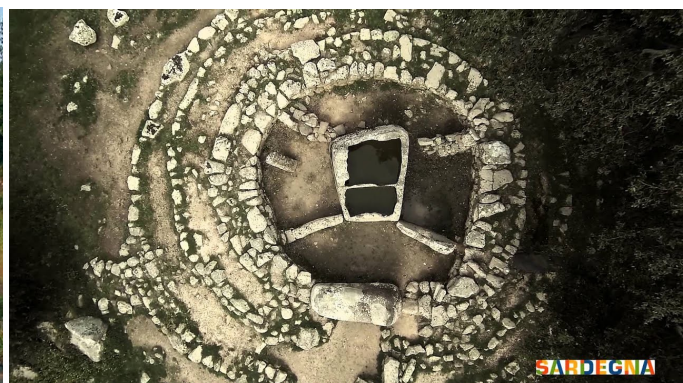
Monumento al Giro (Alpe di Siusi)

Archaeological sites

Monte Barro, Area archeologica Acque Fredda (Passo Redebus), Vetulonia and Tarquinia (Etruscan sites), Via Appia (Rome), Chieti (amphitheatre), Monte Pallano (megalithic walls), Complesso Nuragico Janna 'e Pruna (Norghio), Nuraghe Genna Maria, Pranu Muttedu, Agrigento.



Via Appia



Pranu Muttedu, the Sardinian Stonehenge

Castles and fortresses

Forte Centrale del Melogno, Guarene, Madrignano, Forte Leone (Cima Campo), Rocca di Asolo, Monte Bernadia (Forte), Canossa, Rocca delle Caminate, Montebello di Torriana, Crevole (Valico del Rospatoio), Fortezze di Montalcino e di Radicofani, Volterraio, Giglio Castello, Civita di Bagnoregio, Vicalvi, Civitella del Tronto, Rocca Calascio, Montedorisio, Castello Carafa (Ferrazzano), Treviso, Castel del Monte, Oria, Torre Nasparo, Castello Normanno-Svevo (Vibo Valentia), Caccamo, Nicosia, Geraci Siculo.



Guarene



Montalcino

Commemorative sites

Faro della Vittoria (Colle della Maddalena-Torino), Monumento del Partigiano (Passo del Biscia), Parco della Pace (Monte Zugna), Monte Cengio (Montagna « Sacrata alla Patria »), Monte Grappa (military cemetery), Monte Novegno (Ecomuseo della Grande Guerra), Monte San Michele del Carso (Zona monumentale), Sant'Anna di Stazzema (martyred village), Castelfidardo (Monumento Nazionale delle Marche), Obelisco di Gibilrossa.



Sant'Anna di Stazzema



Faro della Vittoria (Torino)

I più belli borghi d'Italia (The most beautiful villages in Italy)

See <https://borghipiubelliditalia.it/borghi/>

The official website of the label presents almost 300 villages in 2021. Among them:

Garessio, Colla Micheri, Monte Isola, Vitipeno, Asolo, Sappada Vecchia (in Sorgenti del Piave), Montefiore Conca, Montegridolfo (Mondaino), Castiglione di Garfagnana (in San Pellegrino in Alpe), Giglio Castello, Montescudaio, Montefalco, Trevi, Cingoli, Montelupone, Offagna, San Ginesio, Castel Gandolfo, Anversa degli Abruzzi (Olmo di Bobbi), Civitella del Tronto, Guardiagrele, Pietrapertosa, Bova, Stilo (in Pietra Spada), Castelmola, Cefalù, Erice, Geraci Siculo.



Tirreno-Adriatico at the bottom of Trevi (2018)



Erice

Outstanding balconies and panoramas

Mottarone, Sighignola, Rifugio Venini, Cao, Madonnina di Crezzo, Cornizzolo, Colli di San Fermo, La Maddalena (Brescia), Passo Pennes / Penserjoch, Sass di Putia (Passo delle Erbe / Würzjoch), Plan de Corones / Kronplatz, Penegal, Passo Gardena / Grödner Joch, Passo di Tremalzo, Prati di Nago, Torri del Vajolet, Passo Sella, Passo Pordoi, Tre Cime di Lavaredo, Cinque Torri, Passo della Costazza, Passo di Campogrosso, Punta Veleno, Monte di Ragogna, Matajur, Monte Belvedere (Trieste), Monte Argentario, Cima Mutali, Monte Martano, Monte Nerone, Cingoli (Balcone delle Marche), Recanati, Fermo (Parco del Girfalco), Terrazza Panoramica Monte Mario, Campo Catino, Monte Scalambra, Gran Sasso, Blockhaus, Olmo di Bobbi, Monte Faito, Villa San Michele (Capri), Selva di Fasano Le Giritioie, Santa Maria del Carmine, Pietrapertosa (Dolomiti Lucane), Monte Sant'Elia di Palmi, Punta Balistreri, Belvedere di Monteleone Rocca Doria, Monte Ortobene, Punta Serpeddi, Monte Pellegrino, Belvedere Piano Tavola.



Sighignola – Balcone d'Italia



Torri del Vajolet



Cingoli – Balcone delle Marche



Monte Mario – Terrazza panoramica

A few astronomical observatories

Sant'Erasmo, Gran Sasso, Monte Mauro, Anzi, Gibilmanna.

Scenic roads

Colle delle Finestre, Passo Tanarello, Passo dello Stelvio / Stilsferjoch, Monte Bondone, Passo Manghen, Passo Giau, Passo Porte del Pasubio, Monte San Simeone (28 hairpins), Passo di Santa Franca, Pianelli di Gaiato, Valico del Manzo, Monte Malbe, Panoramica del Monte San Bartolo, Panoramica del Monte Conero.



Stelvio



Monte San Simeone

Religious sites

Museum John Paul II (Les Combes), Madonna del Sasso (Colma di Valpiana), Santuario dell'Oropa, Santuario di Prascondù, Superga, Sacro Monte di Crea, Santuario di Valmala, Madonna del Colletto, Madonna della Guardia di Alassio, Santuario di N.S. della Vittoria (Passo dei Giovi), Madonna della Guardia di Genova, Santuario del Gazzo, Santuario di Montallegro, Eremo del Monte Barro, S. Antonio Abbandonato, Santuario del Monte Altino, Eremo Sant'Alberto di Butrio, Abbazia di Pietralba / Wallfahrtsort Maria Weissenstein, Santa Maria della Vittoria (Montello), Monte della Madonna (Teolo), Monte Santo di Lussari, Santuario di Castelmonte, Eremo Pietra di Bismantova, Madonna di San Luca (Bologna), Madonna del Monte (Mulazzo), Monte Senario (abbaye), Santuario della Verna, Eremo di Serrasanta, Assise (Monte Subasio), Eremo Madonna del Faggio, Monte Grimano (Monte San Paolo), I Cappuccini (Fossombrone), Santa Maria delle Grazie (Monte Soratte), Anagni (pope Boniface VIII's Palace and Cathedral), Abbazia di Montecassino, Madonna dei Lattani, Montevergine, Madonna della Neve, Madonna del Monte Stella, Monte Sacro o Gélbison, Madonna del Monte Carmelo, Santa Maria del Carmine, Santuario Madonna del Pollino, Madonna di Viggiano, Cristo Redentore di Maratea, Santuario Santa Maria delle Armi, Nostra Signora di Bonaria, Statua del Redentore (Ortobene), Madonna dell'Alto (Monte Bonifato), Santissima Trinità di Delia, Monumento al Redentore (Monte San Giuliano), Santissima Maria del Mazzaro (Mazzarino), Santuario Madonna del Terzito (Isola Salina), Santuario Dinnammare, Santuario Madonna dell' Aiuto (Monte Kalfa).



Madonna della Guardia (Genova)



Pietralba / Weissenstein



Cristo Redentore di Maratea



Montecassino

A few original places of interest

La Magdeleine-Chamois (car-free village) in the Val d'Aosta.

The Bridge in the sky in Tartano (234m long, suspended 140m above the valley).

Casso. In 1963, a tsunami overtopped the Vajont Dam and 1900 people died.

Pyramids de Zone.

Caprese Michelangelo, Michelangelo's birthplace (in Faggeto).

The Obelisk of Enna marks the geographical centre of Sicilia.



Bridge in the sky in Tartano



Pyramids of Zone



Michelangelo's birthplace

NATITA – Sport

Valle d'Aosta	Colle della Bettaforca 2297m
Piemonte	Colle del Nivolet 2006m
Liguria	Colle Garezzo 1513m
Lombardia	Giogo di Bala 1830m
Alto Adige/Südtirol	Passo Pennes / Penserjoch 1939m
Trentino	Passo Manghen 1658m
Veneto	Passo Porte del Pasubio 1606m
Friuli-Ven. Giulia	Monte Crostis 1435m
Emilia-Romagna	Monte Cimone Pian Cavallaro 1528m
Toscana	Monte Amiata 1438m
Umbria	Monte Serano 1139m
Marche	Monte Nerone 1165m
Lazio	Terminillo Sella di Leonessa 1399m
Abruzzo	Blockhaus della Maiella 1960m
Molise	Prato Gentile 1174m
Campania	Monte Sacro o Gélbison 1541m
Puglia	Montenero 913m
Basilicata	Monte Sirino 1377m
Calabria	Montalto Polsi 1881m
Sardegna	Arcu Correboi 1227m
Sicilia	Piano Provenzana 1635m

TOP3 Elevation gain by region

Rifugio Sogno di Berdzé 1905m	Colle del Gran San Bernardo 1858m
Colle dell'Agnello 1997m	Colle Fauniera 1903m
Monte Ceppo 1506m	Col Bertrand 1499m
Passo della Spluga 1786m	Preda Rossa 1679m
Passo dello Stelvio / Stilsferjoch 1846m	Passo Oclini / Jochgrimm 1773m
Passo Sella 1630m	Bocca del Creer 1480m
Monte Grappa 1574m	Passo del Branchetto 1527m
Monte Paularo 1347m	La Stentaria 1320m
Monte Penice 1162m	Croce Arcana 1144m
San Pellegrino in Alpe 1343m	Monte Secchieta 1307m
Monte Subasio 1060m	Colle Bertone 1060m
Monte Catria 1136m	San Vicino 1055m
Forca d' Acero 1260m	Campo Catino 1222m
Gran Sasso d'Italia 1668m	Monte Piselli 1286m
Colle del'Orso 801m	Monte di Rocca Tamburri 754m
Monte Faito - San Michele 1251m	Montevergine 1195m
Monte Sant'Angelo 793m	Valico San Lupo 674m
Madonna di Viggiano 1160m	Serra di Tuono 1148m
Caserna forestale del Gariglione 1634m	Monte Botte Donato 1632m
Monte Spada 1213m	Punta Balistreri 1187m
Piano Battaglia Carbonara 1602m	Portella dell' Obolo 1516m



The greatest elevation gains of the list: Bettaforca – Nivolet – Agnello – Blockhaus

	Top3 Europoints by region		
Valle d'Aosta	Colle della Bettaforca 2410	Rifugio Sogno di Berdzé 1520	Colle del Gran San Bernardo 1329
Piemonte	Alpe Rossombolmo 1780	Colle delle Finestre 1711	Colle Fauniera 1635
Liguria	Monte Ceppo 1288	Col Bertrand 1273	Colle Garezzo 1229
Lombardia	Giogo di Bala 1713	Preda Rossa 1626	Prato Maslino 1615
Alto Adige/Südtirol	Passo dello Stelvio / Stilfserjoch 1561	Lago di Fontana Bianca / Weißbrunnsee 1455	Passo Oclini / Jochgrimm 1438
Trentino	Prati Nago 1550	Passo Manghen 1484	Bocca del Creer 1366
Veneto	Punta Veleno 1698	Passo Porte del Pasubio 1690	Monte Grappa 1571
Friuli-Ven. Giulia	La Stentaria 2123	Monte Zoncolan 1670	Monte Crostis 1546
Emilia-Romagna	Monte Cimone Pian Cavallaro 1192	Croce Arcana 985	Monte Penice 960
Toscana	San Pellegrino in Alpe 1360	Monte Amiata 1160	Monte Secchieta 1089
Umbria	Monte Serano 1003	Monte Subasio 941	Monte Pennino 828
Marche	Monte Nerone 1274	Monte Catria 979	San Vicino 938
Lazio	Terminillo Sella di Leonessa 1152	Monte Redentore 1124	Campo dell'Osso 1071
Abruzzo	Blockhaus della Maiella 1652	Gran Sasso d'Italia 1551	Monte Piselli 1052
Molise	Prato Gentile 818	Colle dell'Orso 732	Monte Marrone 640
Campania	Monte Sacro o Gélbison 1427	Montevergine 1260	Madonna del Monte Stella 1085
Puglia	Valico San Lupo 682	Montenero 643	Lago Pescara 537
Basilicata	Madonna di Viggiano 1284	Serra di Tuono 1176	Monte Sirino 1099
Calabria	Montalto Polsi 1625	Caserma forestale del Gariglione 1574	Rifugio Campolongo 1295
Sardegna	Punta Balistreri 1015	Arcu Correboi 991	Genna Silana 953
Sicilia	Etna (Torre del Filosofo) 1432	Piano Provenzana 1412	Etna (Rifugio Sapienza) 1220



La Stentaria



Rossombolmo



Giogo di Bala



Colle delle Finestre

TOP3 Bomb by region

Valle d'Aosta	Colle della Bettaforca 47	Val Veny 38	Covarey-La Veulla 36
Piemonte	Alpe Rossombolmo 51	Monte Fraiteve (Sestriere) 47	Diga di Teleccio 41
Liguria	Madonna della Guardia di Genova 35	Colle Garezzo 33	Monte Beigua 31
Lombardia	Rifugio Albergò Monte Avaro 45	Passo del Mortirolo 43	Prato Maslino 43
Alto Adige/Südtirol	Alpe di Siusi / Seiser Alm 43	Cauria / Gfrill 38	San Martino al Monte / St. Martin im Kofel 37
Trentino	Malga Alpo di Bondone 40	Passo di Pampeago 40	Prati Nago 37
Veneto	Punta Veleno 58	Col di Pealda Bassa 41	Passo Porte del Pasubio 40
Friuli-Ven. Giulia	La Stentaria 58	Monte Zoncolan 47	Monte Santo di Lussari 42
Emilia-Romagna	Collina 34	Passo di Monte Veri 32	Monte Venere 31
Toscana	San Pellegrino in Alpe 36	Faggeto 35	Alpe di Poti 32
Umbria	Eremo Serrasanta 33	Montefalco 32	Pian delle Macinare 31
Marche	Costa dei Cocciari 44	Monte Carpegna 36	Monte Nerone 34
Lazio	Monte Scalambra 36	Tarquinia – Belvedere dell'Alberata 35	Monte Circeo 34
Abruzzo	Muro di Guardiafrele 52	Colonnella 38	Liscia 35
Molise	Colle dell'Orso 27	Monte di Rocca Tamburri 24	Monte Marrone 24
Campania	Monte Sacro o Gélbison 35	Madonna del Monte Stella 34	Montevergine 30
Puglia	Lago Pescara 32	Muro di Mottola 29	Valico San Lupo 27
Basilicata	Serra di Tuono 36	Monte Vulture 36	Muro di Ferrandina 35
Calabria	Monte Caloria 45	Monte Lesti (Portella di Bova) 37	Verbicaro 36
Sardegna	L'Avru Parco Eolico 36	Norghio (Monte Senes) 33	Monte Tuttavista 32
Sicilia	Etna (Torre del Filosofo) 45	Monte Pellegrino 36	Poggio Scudeddaru 35



Punta Veleno



Guardiafrele



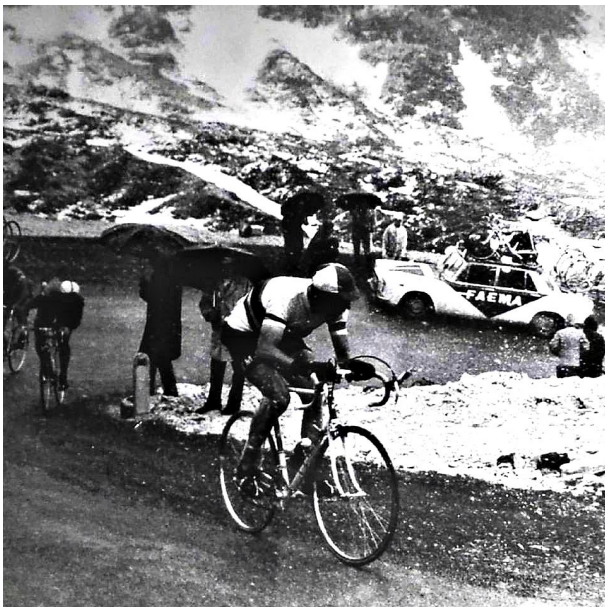
Fraiteve



Zoncolan

NATITA - Media

Giro d'Italia All the KOM-GPM 1st category are in the TGV Challenge (G for Giro):
<https://www.bigcycling.eu/en/pages/index/index/url/TGV-general/>



1) Stelvio 1953 – Fausto Coppi. 2) Gavia 1988 – Andy Hampsten. 3) Tre Cime di Lavaredo 1968 – Eddy Merckx. 4) Mortirolo 1994 - Marco Pantani.

Giro Rosa

The Giro for women proposed a few nice stage finishes uphill: Castelfidardo, the Monte Beigua and San Domenico di Varzo in 2013 ; San Domenico and Ghisallo in 2014 ; Aprica and San Domenico for the 3rd time in 2015 ; the Mortirolo and Madonna della Guardia (Alessio) in 2016 ; the god-awful Cocciari and its 30% in an ITT in 2017 ; Gerola Alta, Campo Moro and the Zoncolan in 2018; Castellania Coppi, Torri di Fraele and the Altopiano del Montasio in 2019 ; Prato Nevoso and Matajur in 2021.



Cecilie Uttrup after the 30% in Cocciari



Men as well!

Milan-San Remo

The route of the Primavera is almost unchanging: Turchino, Capo Berta, Cipressa and Poggio.

The **Strade Bianche** is the youngest great Italian one-day race, maybe the future 6th « cycling monument ». In Sienna, the famous Via Caterina is unfortunately a one-way road. Two « white » climbs are in the list: Monte Sante Marie (5 stars) and Le Tolfe (3 stars only, but rather steep and very strategic in the race). Montalcino hosted the arrival of the stage of the Giro 2021 labelled « White Roads ».



The bottom of the Poggio



Monte Sante Marie (Strade Bianche)

Giro di Lombardia

The other Italian monument (together with Milan-San Remo) alternates finishes in Como and in Bergamo. Before Como, the Madonna del Ghisallo, the Muro di Sormano, Civiglio and San Fermo della Battaglia are traditional. When the race finishes in Bergamo, like in 2003, 2014 and 2016, Bergamo Alta is scheduled.



The Wall of Sormano



Madonna del Ghisallo

Other climbs are in the list: Selvino, Ganda, Colle Brianza, Colle del Gallo, Colle di Baliso (in Culmine San Pietro), Valcava, Sant'Antonio Abbandonato.

The Tour of Lombardy is part of the **Trittico di autunno**, like the Giro del Piemonte and Milano-Torino.

Giro del Piemonte

The route is very changing and usually uses the Piedmont hills (Mango, La Morra, Guarene, Castellania Coppi in the last 20 years), except in 2019, when the race arrived at the top of Oropa (sanctuary). In 2017, the winner of the Gran Piemonte became de facto champion of Italy after having climbed some times the Croce Serra (Chiaverano).

Milano-Torino always arrives at the bottom of the basilica of Superga, like Michael Woods in 2019.



Woods at Superga



Bernal in Oropa in 2019

From a trilogy to another: the **Trittico lombardo**, made of the **Tre Valli Varesine** and the **Coppe Agostoni and Bernocchi**. In Varese, the Three Valleys turn around the Campo dei Fiori, but without climbing it ; the Coppa Agostoni uses Lissolo and the Colle Brianza and sometimes, like in 2010 and 2011, Madonna del Ghisallo ; the Coppa Bernocchi climbs the Piccolo Stelvio, from Castiglione Olona to Morazzone.

The route of the **Giro di Toscana** is changing. In 2018 and 2019, the Monte Serra was climbed, but only partially. In 2017, Volterra (already KOM-GPM in 2013) was the finish. The Giro also crossed the Monte Luco in 2014 and the passo della Consuma in 2011.

The **Giro di Emilia** ends at the top of San Luca, that towers above Bologna.



San Luca and Bologna in the background



Castellania – Casa di Fausto Coppi

The **Giro dell'Appennino** takes place to the north of Genoa (arrival in Pontedecimo or in Genoa itself). Usually the Bocchetta is the major climb (from 2013 to 2020). In 2021, the Madonna della Guardia chose the winner. In different routes, Castellania Coppi (2019) and the Turchino (2014) were also used.

World Championships

Since 1921, Italy has organized 14 times the road race. We've selected 6 of them:

Rome in 1932 (Rocca del Papa in Monte Cavo)

Agrigento in 1994 (Valle dei Templi)

Verona in 1999 and 2004 (in the same circuit Torricelle was climbed several times)

Imola in 2020 (Cima Gallisterna)

In 2013, the short circuit in Florence climbed Fiesole, that is part of our Monte Senario. San Baronto was included in the long circuit.



Luc Leblanc in Agrigento



Julian Alaphilippe in Imola

Tirreno-Adriatico

What are the ingredients of the one-week « Race of the Two Seas »? At the beginning a criterium around a Tuscan seaside resort on the Tyrrhenian Sea (Marina di Carrare, Donoratico, Lido di Camaiore, ...). Usually this stage is flat, with an easy climb, like the Monte Pittoro. Then, the race crosses the Apennines between Tuscany, Umbria, Marche, Lazio and Abruzzo. One long-distance stage is scheduled to prepare Milan-San Remo.

If the weather allows it, one stage arrives in the mountains: Prati di Tivo (2013 and 2021), Sasso Tetto (2010, 2012, 2018 and 2020), Terminillo (2015 and 2017), Selva Rotonda (2014), San Giacomo (included in Monte Piselli, 2004, 2006 and 2007).

Tirreno-Adriatico also uses walls on the eastern seaside (Marche and Abruzzo): Castelfidardo (2008 and 2021), Recanati (2005, 2008, 2009, 2010, 2012, 2019 and 2020), Montelupone (2008, 2009 and 2018), Offagna (2007 and 2018), Fermo (2005, 2013 and 2017), Capodarco (2013, 2014 and 2017), Guardiagrele (2013 and 2014), Cocciari (2006, 2008, 2013 and 2014), San Ginesio (2010) or Colonnella (2007 and 2008).



Contador in Guardiagrele (2014)



Montelupone (here in the Giro 2012)

Giro del Trentino (Tour of the Alps, even in Italian, since 2017)

The battlefield is outstanding, since the race takes place in the region Trentino / Südtirol (Alto Adige) with a few getaways in Austria.

Since 2008, several uphill finishes, among them the mythic and terrible Punta Veleno (BIG747) in 2012, Alpe di Pampeago (2009, 2010 and 2018), Madonna di Campiglio (2011), Fai della Paganella (2011), Passo Pordoi (2012), Sega di Ala (2013) and San Giacomo (in Bocca del Creer, 2014).

Other climbs of the list were used as KOM-GPM. Since 2008:

4x: Mendola (2008, 2009, 2017 and 2018)

3x: Brez (2016, 2017 and 2019), Redebus (2012, 2015 and 2018) and Durone (2011, 2014, 2017)

2x: Predaia (2015 and 2019), Fai della Paganella (2013 and 2016, besides 2011)

1x: Sella and Gardena in 2009, Rolle and Brocon in 2010, Lavazè (in Oclini) in 2013, S. Barbara in 2015, Monte Bondone and Alpe di Rodengo in 2017, Palade in 2018, Monte Giovo and Lago S. Colomba in 2019, Resia, Castrin, Campo Carlo Magno and Duron in 2021.



Bend # 16 in the Punta Veleno



Pinot, Pozzovivo, Sosa and Froome in Pampeago (2018)

Giro del Friuli-Venezia Giulia

This is a UCI 2.2 cat. race, without the Pro-Tour teams, but Pogačar won it in 2018 and it is very interesting for us.

Since 2007, two major uphill finishes: Matajur 3x (2008, 2013 and 2018) and Pramallo in 2012 (the pass lies at the border with Austria and will be in the Austrian list under its German name « Nassfeldpass »).

Several KOM-GPM:

6x: San Michele del Carso

4x: Chianzutan (2009, 2011, 2012 and 2015)

3x: Pala Barzana (2007, 2009 and 2011), Sella Nevea (in Montasio, 2008, 2011 and 2012)

2x: Sella di Razzo (in Sella di Rioda) (2007 and 2010) Piancavallo (2007 and 2013), Duron (2009 and 2015), Castelmonte (2018 and 2019)

1x: Cereschiatis (2007), Porzus (2019) and Ragogna (2019).

Adriatica-Ionica Race

The race exists since 2018 and crisscrosses the NE of Italy, but its name suggests an enlargement towards Greece through the Balkans. Soon uphill finishes in Croatia, Bosnia and Herzegovina, Albania and Montenegro? The project is explained on:

<https://www.adriaticaionicarace.com/gara/lidea/>

Already three nice finishes uphill: Giau (2018), Lago di Misurina at the bottom of the Tre Cime di Lavaredo (2019) and Cima Grappa (2021).

The KOM-GPM in our list: Asolo, Passo Rolle, Valles and La Crosetta (in Monte Pizzoc) in 2018. Monte Rest, Pura and Sappada (in Sorgenti del Piave) in 2019. San Michele del Carso in 2021.



Lago di Misurina



Quintana in Tavagnasco (Giro d'Aosta)

Giro della Valle d'Aosta

Stage race created in 1962 and dedicated to the U23. A few well-known winners: Motta, Gotti, Simoni, Popovych, Pinot, Aru, Sivakov, Vansevenant.

The most used KOM-GPM: Saint-Pantaléon, Joux, San Carlo and Tscore.

Some uphill finishes: Breuil, Gran San Bernardo (tunnel), Valgrisenche, Covarey, Cogne, Val Clavalité, Gressoney, Rhêmes, Valsavarenche and Piani di Tavagnasco (Piemonte).

A scent of Flanders

Once a year Cesena smells like Belgium, since the 16 climbs of the Gran Fondo become « bergen », like in the Flemish Ardennes. Some of them are sides of 0392-Ardiano Alta (Roversano, Montereale, Acquarola, Peschiera, Sorrivoli and Rudigliano). Only cobbles are missing.



Near Varese (Lombardia), in Taino there is a short wall (180m) with Flemish overtones, recalled « Tainenberg », and used in local races and in the National Championships U23 in 2018.