

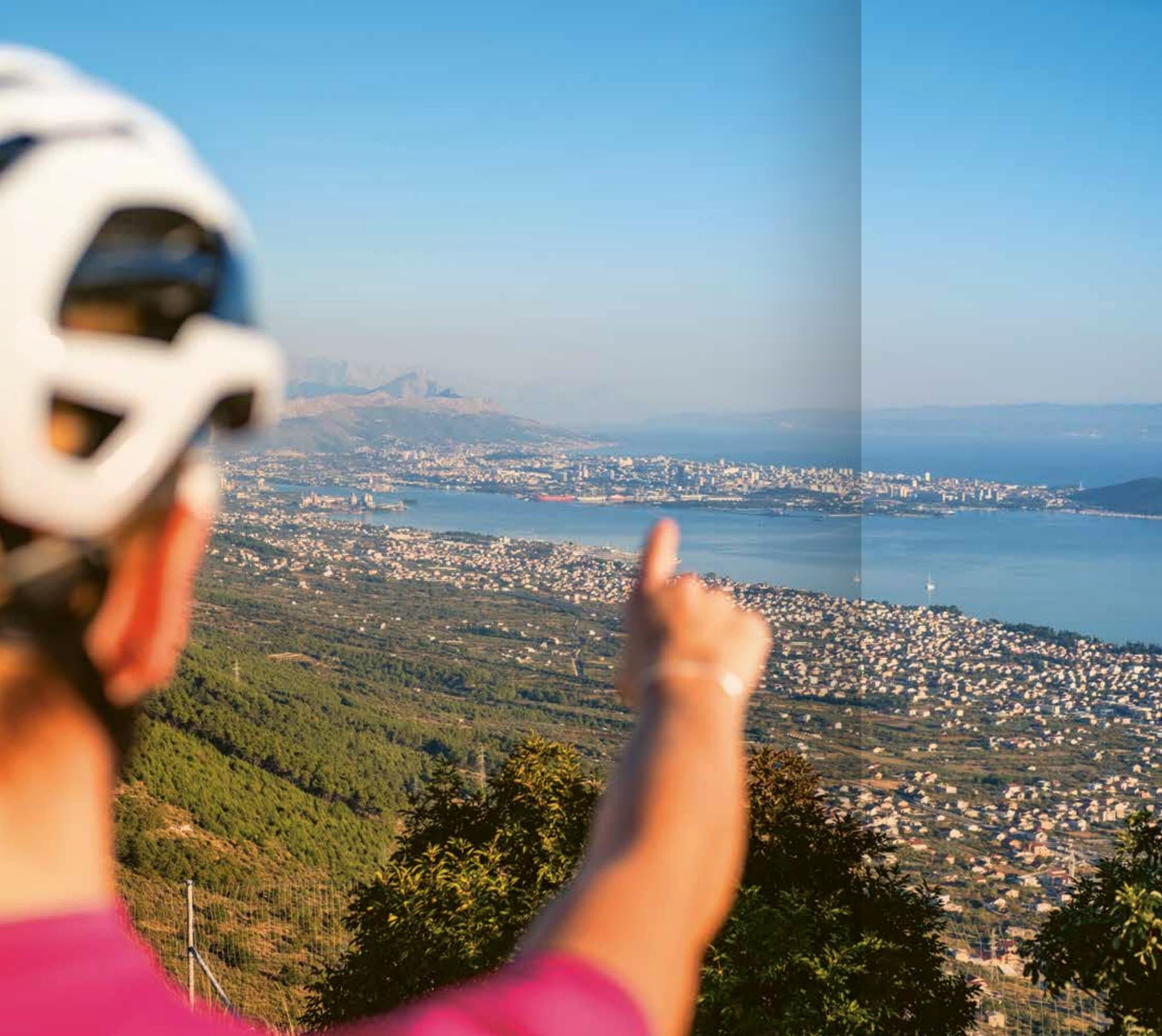
# In bicicletta lungo la Riviera di Spalato

Tutto quello che dovete  
sapere prima di andare  
in vacanza



Dugi Rat | Kaštela | Marina | Okrug | Omiš  
Podstrana | Seget | Solin | Split | Šolta | Trogir

  
Omis  
CENTRAL  
DALMATIA  
BIKE



## INDICE

- 4 **BENVENUTI SULLA RIVIERA DI SPALATO**  
Destinazioni magiche nell'irresistibile Dalmazia
- 6 **POSIZIONE GEOGRAFICA E SUOI VANTAGGI**  
Nel cuore del Mediterraneo
- 7 **IL CLIMA E LE QUATTRO STAGIONI**  
365 sfumature della Riviera di Spalato
- 8 **SPIEGAZIONE DEI PERCORSI CICLISTICI**  
Categorizzazione e sistema di segnalazione dei percorsi
- 12 **PERCORSI CICLISTICI  
INFORMAZIONI SULLE DESTINAZIONI**  
Un'offerta di itinerari per ogni età
- 52 **SALITE**  
*"Don't buy upgrades, ride up grades"*
- 56 **SEGNALETICA CICLISTICA**  
Standard e sistema di segnalazione unificato
- 56 **MAPPE CICLISTICHE**  
Pronti per andare in bicicletta, ma dove?
- 57 **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA E ISTRUZIONI PER GIRI  
IN BICICLETTA IN SICUREZZA**  
La vostra sicurezza al primo posto
- 59 **INFORMAZIONI - ENTI DEL TURISMO**  
A vostra disposizione
- 59 **NUMERI UTILI**  
Importante da sapere

# Benvenuti sulla Riviera di Spalato

## Destinazioni magiche dell'irresistibile Dalmazia

*Vi diamo un caloroso benvenuto sulle rive del nostro blu Adriatico, nelle nostre case dalle porte sempre aperte e nei nostri grandi cuori!*

Benvenuti in regioni dove i re governavano, la gente amava le sue regine e gli imperatori romani costruivano le loro residenze estive. Oggi vengono a trovarci, e poi ritornano, statisti mondiali, mega star di Hollywood e protagonisti della musica su palcoscenici di gala. Venite a vedere di persona...

La splendida costa croata ha sempre catturato il cuore di chi l'ha visitata, ma abbiamo trovato anche molti altri motivi per rendere indimenticabile la vostra prossima visita.

Perché la riviera di Spalato è il cuore mozzafiato dell'Adriatico croato e riporta il sorriso sul vostro volto. Se arrivate da nord, verso la Dalmazia, sarete accolti da Spalato, la sua città più grande e, secondo molti, la più bella del mondo!

La sua presenza tra i siti dell'UNESCO dimostra che ha di che vantarsi ma, non ci crederete, non è l'unica su questa nostra piccola Riviera! La fama della bellezza di Trogir si è diffusa in lungo e in largo, tuttavia attorno a queste due città antiche, sui rilievi della costa dalmata e dell'entroterra, sono fiorite tutte le nostre altre destinazioni e non dovete perdervene neanche una.



Anche la cucina locale saprà viziarvi con gustosi spuntini preparati in mille modi: ingredienti freschi, pesce appena pescato, frutta che potrete raccogliere voi stessi, il tutto accompagnato da vini autoctoni e oli extravergine d'oliva pluripremiati...

Che si tratti di *pašticada* (brasato di manzo tradizionale cotto in una profumata salsa agrodolce), brodetto, *rafioli* (biscotti tradizionali) o *rožata* (dessert tradizionale), si dice che la cucina tipica dalmata sia deliziosa e sana, semplice da preparare e facile da digerire. Ebbene, se a ciò si aggiunge l'incredibile ricchezza del patrimonio culturale da esplorare, la risposta alla domanda "perché i dalmati sono così eleganti" è molto semplice! In questa regione da favola, con la sua ricca storia e gli affascinanti castelli, lasciatevi incantare dalla natura e abbandonatevi alla semplicità della vita dalmata...



# Posizione geografica e suoi vantaggi

## Nel cuore del Mediterraneo

Nel cuore dell'Europa, sotto l'influenza del Mediterraneo e sulle coste del migliore Adriatico, vi aspetta una magnifica riviera. Gli incredibili paesaggi della Dalmazia, che tolgono sempre il fiato, custodiscono la Riviera di Spalato.

Nel cuore della Dalmazia, citata in innumerevoli canzoni e accarezzata dalle onde dell'Adriatico, sorge una serie di città i cui padroni di casa vi accoglieranno a braccia aperte: Marina, Okrug, Seget, Trogir, Kaštela, Spalato, Solin, Podstrana, Dugi Rat, Omiš e l'isola di Šolta.

Grazie alla sua ideale posizione geografica, la Riviera di Spalato è ben collegata alla rete de trasporti. Che arrivate in aereo, in barca o in auto, la vicinanza di altre città e Paesi europei rende questa destinazione un'ottima idea per il vostro prossimo viaggio!



# Il clima e le quattro stagioni

## 365 sfumature della Riviera di Spalato

Le piacevoli temperature del Mediterraneo si accompagnano a inverni piacevoli ed estati calde, mentre la gioiosa primavera e l'autunno colorato rendono queste zone una meta interessante durante tutto l'anno. Le giornate soleggiate portano buonumore, ma qui anche novembre, dicembre e gennaio forniscono 130 ore di sole al mese.

La Riviera di Spalato è leader anche per il numero di giorni caratterizzati dal bel tempo: oltre a luglio e agosto, con una media di 15 e 16 giorni sereni, tutti gli altri mesi dell'anno offrono 7 incredibili giorni di sole: proprio quello che serve per la migliore vacanza, cioè una vacanza attiva sulla riviera di Spalato!



# Spiegazione dei percorsi ciclistici

Categorizzazione e sistema di segnalazione dei percorsi



## Percorsi Mountain bike (MTB)

Per MTB, ossia percorsi per mountain bike, si intendono itinerari appositamente progettati per il ciclismo fuoristrada. Sono adattati alle esigenze e alle sfide degli appassionati di ciclismo in ambiente montano. Di solito attraversano paesaggi naturali, come foreste, montagne, colline e terreni inaccessibili, offrendo ai ciclisti un'esperienza emozionante e completa nella natura.

I percorsi MTB variano in difficoltà, sono adatti a ciclisti con diverse abilità, dai principianti agli esperti, e sono suddivisi in 5 categorie di difficoltà fisica e tecnica. Spesso includono diversi elementi, come tratti tecnici, salti, salite ripide e ostacoli per mettere alla prova le abilità del ciclista e fornire un'esperienza autentica.

Questi percorsi sono pianificati e mantenuti con cura per garantire la sicurezza dei ciclisti, evitare il traffico stradale e ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente.

### DIFFICOLTÀ FISICA

**1° livello** = Il percorso è destinato a chi usa occasionalmente la bicicletta. Il tempo stimato per completarlo è di massimo un'ora, con un dislivello di circa 200 metri.

**2° livello** = Il percorso è destinato a chi usa occasionalmente la bicicletta, ma che ha una condizione fisica media o un po' più di esperienza nell'uso della bicicletta. La durata prevista è di massimo un'ora e trenta minuti, con un dislivello di circa 400 metri.

**3° livello** = Il percorso è destinato a chi va in bicicletta 2-3 volte la settimana e possiede un livello medio di abilità tecnica. Il tempo stimato per completarlo è di massimo due ore e trenta minuti, con un dislivello di circa 900 metri. Servono circa 15 minuti per superare la salita.

**4° livello** = Il percorso è destinato a persone che vanno regolarmente in bicicletta, dalle 4 alle 5 volte la settimana, e sono tecnicamente esperte. Il tempo di percorrenza stimato va dalle due ore e trenta minuti alle quattro ore, con un dislivello fino a 2.200 metri.

**5° livello** = Il percorso è rivolto a persone in ottime condizioni fisiche e tecnicamente molto preparate. Il tempo di percorrenza stimato è superiore alle tre ore e trenta minuti, ma a condizione che il dislivello superi i 2.200 metri.

### DIFFICOLTÀ TECNICA

**1° livello** = Senza discese su single track, senza brevi drop improvvisi e con brusche salite non più lunghe di 30 metri. Superficie senza grossi sassi e radici.

**2° livello** = Discese semplici su single track senza curve improvvisi, senza salti, con drop di moderata pendenza dai quali l'uscita non è tecnicamente impegnativa. Le salite con pendenza superiore al 10% non superano i 200 metri. Nei punti più difficili si possono trovare sassi non più grandi di un pugno.

**3° livello** = Alcune parti della salita possono avere una pendenza superiore al 20%, ma non sono più lunghe di 300 metri. Lungo il percorso possono essere integrati tratti di single track tecnicamente impegnativi con drop o salti.

**4° livello** = Non ci sono restrizioni sulla difficoltà tecnica delle discese e delle salite. Le discese possono avere salti semplici, inferiori a 5 metri, con atterraggio senza ostacoli o con curva subito dopo l'atterraggio. Le posizioni dei salti devono prevedere un'opzione di percorso alternativo che consenta di evitarli. Vengono prese in considerazione tutte le larghezze e tutti i livelli di rugosità della superficie del percorso.

**5° livello** = Durante la creazione viene preso in considerazione ogni livello di rugosità della superficie, così come salti artificiali e naturali di tutte le lunghezze e tipi di atterraggio.



## Percorsi per famiglie e trekking

I percorsi di trekking spesso attraversano paesaggi diversi, come colline, foreste e aree rurali, offrendo ai ciclisti un'esperienza unica e coinvolgente nella natura.

Questi percorsi possono includere tratti sicuri su strada e fuoristrada, richiedendo ai ciclisti di adattarsi a diversi tipi di terreno e condizioni stradali. Offrono opportunità per avventure di più giorni o più settimane, consentendo di coprire distanze giornaliere più brevi per godersi la libertà e il contatto con la natura.

Sono lunghi fino a 50 km. I ciclisti dovrebbero essere autosufficienti, il che include la disponibilità di cibo, acqua e attrezzi necessari per la manutenzione e la riparazione delle biciclette. La difficoltà fisica è classificata da 2 a 5, mentre la difficoltà tecnica va da 1 a 5.

I percorsi di trekking attirano ciclisti che amano l'avventura e cercano una combinazione di sfide fisiche, esplorazione e profonda connessione con l'ambiente naturale. Forniscono un modo unico per vivere l'emozione del ciclismo immergendosi nella bellezza e nella solitudine della natura selvaggia.

### DIFFICOLTÀ FISICA

**1° livello** = Percorsi fisicamente poco impegnativi su tratti pianeggianti, con lunghezza del percorso fino a 10 km.

**2° livello** = Percorsi fisicamente poco impegnativi su tratti leggermente ondulati, con lunghezza del percorso fino a 20 km.

**3° livello** = Percorsi fisicamente un po' impegnativi su terreni leggermente ondulati, con lunghezza del percorso fino a 30 km e dislivello totale di circa 300 m.

**4° livello** = Percorsi fisicamente più impegnativi su tratti leggermente ondulati, con lunghezza del percorso fino a 40 km e dislivello totale fino a 400 m.

**5° livello** = Percorsi fisicamente impegnativi su tratti ondulati o più lunghi, con lunghezza del percorso fino a 50 km e dislivello totale di circa 500 m.

### DIFFICOLTÀ TECNICA

**1° livello** = Percorsi tecnicamente poco impegnativi su tratti pianeggianti su superficie uniforme, senza salite.

**2° livello** = Percorsi tecnicamente poco impegnativi su terreno leggermente ondulato con pendenza massima bassa (fino al 5%) su superficie ben battuta.

**3° livello** = Percorsi tecnicamente un po' più impegnativi su terreno leggermente ondulato con pendenza massima fino all'8%. La superficie può variare, ma è adatta al ciclismo.

**4° livello** = Percorsi tecnicamente più impegnativi su tratti leggermente ondulati con pendenza massima fino al 10%. La superficie può variare, ma è adatta al ciclismo.

**5° livello** = Percorsi tecnicamente impegnativi su tratti ondulati o più lunghi con pendenze massime più elevate (fino al 15%), ma solo su terreni in buone condizioni. La superficie dei percorsi può variare.

## Percorsi bici su strada

Il ciclismo su strada è andare in bicicletta su strade destinate al traffico. Questo tipo di ciclismo si svolge solitamente su strade o percorsi asfaltati, offrendo ai ciclisti la possibilità di muoversi in maniera fluida e veloce. I percorsi evitano strade sterrate, superfici impervie e strade molto trafficate.

I ciclisti su strada percorrono lunghi tratti con un notevole dislivello raggiungendo velocità elevate.

Questo tipo di attività attira ciclisti di ogni livello, dagli amatoriali ai professionisti, pertanto i percorsi sono divisi in 5 categorie di difficoltà. I percorsi ciclabili su strada spesso attraversano paesaggi pittoreschi e offrono l'opportunità di esplorare nuove zone e ammirare splendidi panorami in modo sicuro.

La sicurezza è un fattore chiave nel ciclismo su strada, perciò i ciclisti devono seguire le regole del traffico e indossare caschetti di sicurezza.

### DIFFICOLTÀ FISICA

**1° livello** = È destinato a tutti i ciclisti su bici da strada che cercano un'ispirazione immediata per montare in sella. Il percorso è prevalentemente pianeggiante, con un dislivello totale massimo di 500 metri. Il tempo di percorrenza stimato è di massimo un'ora.

**2° livello** = Il percorso è destinato a chi non va in bicicletta regolarmente, ma possiede una certa esperienza sportiva o andava spesso in bicicletta in passato. Il percorso è caratterizzato da salite dolci e brevi, che richiedono una decina di minuti per essere completate. Il dislivello totale è di massimo 500 metri, e il tempo di percorrenza stimato è di massimo due ore e quindici minuti.

**3° livello** = È destinato a chi va regolarmente in bicicletta, almeno 2-3 volte a settimana. Il tempo di percorrenza massimo è di tre ore e trenta minuti, con un dislivello massimo di 1.500 metri. La durata di una salita non supera i 25 minuti o i 400 metri di dislivello in un unico tratto.

**4° livello** = È destinato a chi va regolarmente in bicicletta, da 3 a 4 volte la settimana. Il tempo di percorrenza massimo è di quattro ore e trenta minuti, con un dislivello massimo di 2.500 metri. Le salite presentano un dislivello massimo di 1.000 metri nello stesso tratto e mediamente non sono più ripide del 7%.

**5° livello** = È destinato a chi va in bicicletta 4-7 volte la settimana. Il tempo di percorrenza massimo è di 4 ore e 30 minuti, con un dislivello minimo di 2.500 metri.

### DIFFICOLTÀ TECNICA

**1° livello** = Percorso prevalentemente pianeggiante con superficie di qualità, senza tratti tecnicamente impegnativi e discese e salite ripide.

**2° livello** = Sono inclusi tutti i tipi di asfalto e non devono contenere cubetti di granito con una distanza tra loro superiore a 2 cm e un dislivello superiore a 1 cm. Inoltre, i cubetti devono essere realizzati in modo tale da garantire l'aderenza anche quando bagnati. Senza discese ripide più lunghe (fino a un massimo di 2 km), con curve chiuse dopo tratti pianeggianti, dove si può superare anche i 70 km/h.

**3° livello** = Sono inclusi tutti i tipi di superfici in asfalto, cemento o granito. Le salite e le discese non sono più ripide del 7% se più lunghe di 4 km.

**4° livello** = Sono inclusi tutti i tipi di superfici in asfalto, cemento o granito. Le discese possono essere di qualsiasi pendenza e requisito tecnico, la larghezza della strada a doppio senso di marcia nelle discese deve essere di almeno 5 metri, mentre quelle a senso unico devono essere larghe almeno 2,5 m.

**5° livello** = Sono inclusi tutti i tipi di superfici in asfalto, cemento o granito. Non c'è limite di lunghezza o pendenza delle salite. Vengono prese in considerazione tutte le larghezze stradali.



Scoprite di più sui percorsi ciclistici della Riviera di Spalato sul sito web: [dalmatia.hr](http://dalmatia.hr)



# Percorsi ciclistici

## Informazioni sulle destinazioni

Un'offerta di itinerari per ogni età

## Marina

Il comune di Marina è situato in un territorio profondamente legato alla tradizione dell'olivicoltura, ma dove i pescatori sono custodi delle usanze locali e l'aria profuma di mare. Protetta dagli splendidi rilievi della costa dalmata, dalle insenature, dai promontori e dalla collina Drid, Marina vanta una lunga serie di storie insolite, i cui protagonisti si possono ancora avvertire lungo le sue strade di pietra.

Un suo simbolo riconoscibile è la torre, ex residenza estiva del vescovo costruita con grande abilità su una scogliera, che è la prima ad accogliere i visitatori da ogni parte del mondo. Oltre

alle curiosità riguardanti il suo burrascoso passato, Marina vanta anche molte curiosità naturali. Ebbene, se unite alla loro scoperta una vacanza attiva, pedalando o concedendovi escursioni sui numerosi sentieri che il paesaggio di Marina offre, vi garantirete un'esperienza indimenticabile!

E quando il vostro stomaco inizia a farsi sentire, visitate una trattoria o un ristorante, dove vi aspettano gli ingredienti più freschi direttamente dal mare, olio d'oliva di alta qualità e il nettare dell'uva! Godetevi la leggerezza della vita di un piccolo borgo dalmata: scegliete Marina!

### 1 Tra i fertili campi

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 48,1 km

**Dislivello:** 1.107 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 39,6 km - 83%,  
Asfalto: 8 km - 17%

**Difficolta' tecnica:** 3/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Marina, lungomare - Najevi -  
Burin Umac - Kruševo - Svinca - Marina,  
lungomare

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel

**Tempo di guida:** 2:30 - 3:30 h

**Caratteristiche tecniche:**

Fisicamente è un percorso molto impegnativo a causa di diverse salite ripide e un totale di 1.107 metri di dislivello. La salita più lunga supera i 3 km con una pendenza media del 9,1%, ma con una pendenza massima del 19,7%. Ci sono frequenti cambiamenti di superficie: dall'asfalto su strade larghe e vicoli stretti al cemento e macadam grossolano e fine su gran parte del percorso. Dopo la prima lunga salita

vi aspettano alcune brevi salite ripide, dove la pendenza raggiunge il 28,4%, il che significa che è necessario essere ben allenati o avere una bici elettrica per procedere. Il percorso è caratterizzato da sentieri in macadam fra gli uliveti ed è abbellito da frequenti scorci panoramici, soprattutto durante il ritorno al punto di partenza, dove troverete un belvedere con vista sull'intera Marina. Discese veloci e leggere servono a riposare dopo salite impegnative. Al km 3,6 la discesa dopo Blizina Gornja è la più lunga con una leggera pendenza del -5,1%. Un percorso ideale per ciclisti allenati che vogliono spingersi oltre i propri limiti, così come per ciclisti amatoriali su bici E-MTB. Si consiglia una bici MTB, ma i più esperti possono completare il percorso anche con una bici gravel.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa di S. Maria, cappella di S. Antonio, chiesa di S. Giorgio, chiesa di Nostra Signora della Salute, belvedere con vista sulla Marina

**Maggiori informazioni sul percorso**



### 2 Affascinante Marina

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 30,2 km

**Dislivello:** 565 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 22,65 km - 25%,  
Asfalto: 7,55 km - 75%

**Difficolta' tecnica:** 2/5

**Difficolta' fisica:** 3/5

**Itinerario:** Marina, lungomare - Pozorac -  
Sapina Doca - Marina, lungomare

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel

**Tempo di guida:** 2:00 - 2:30 h

**Caratteristiche tecniche:**

Il percorso è caratterizzato da numerosi uliveti e da un'ampia strada in macadam piacevole da percorrere. Minori esigenze fisiche e medio-tecniche lo rendono adatto alla maggior parte dei ciclisti. Sono riconoscibili due salite: la prima leggera salita si trova proprio all'inizio e accumula gradualmente altitudine fino al 12° km. Include anche il tratto più impegnativo del percorso, che con i suoi 200 metri e un 18%

di pendenza può risultare impegnativo per molti ciclisti. Il secondo è significativamente più breve con soli 3,5 km di salita e una leggera pendenza media del 3,7%. Una discesa tecnicamente più impegnativa su single track al 27° km dona al percorso uno spirito MTB. Frequenti cambi di superficie, dall'asfalto al cemento e per lo più macadam, aggiungono dinamicità. Adatto a molti ciclisti grazie al terreno dolce. Si consiglia una bici MTB o E-MTB, ma i ciclisti più esperti possono percorrere la pista su una bici gravel o da trekking.



**Punti d'interesse:**  
Torre di Marina, chiesa della Madonna del Carmelo, chiesa di S. Pietro

**Maggiori informazioni sul percorso**



5

## Dalmazia verde e azzurra

**Categoria:** Percorso bici su strada

**Lunghezza:** 80,7 km

**Dislivello:** 961 m

**Tipo di terreno:** Asfalto: 80,7 km - 100%

**Difficolta' tecnica:** 4/5

**Difficolta' fisica:** 3/5

**Itinerario:** Marina - Seget - Bristvica - Mitlo - Primošten Burnji - Grebaštica - Primošten - Rogoznica - Marina

**Tipo di bicicletta:** Bici su strada

**Tempo di guida:** 3:30 - 4:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Questo percorso di media difficoltà inizia sulla strada pianeggiante lungo il mare e conduce fino a Seget Donji, dove inizia una salita lunga 5,7 km con una pendenza media del 4,7% che porta a Čarije. La pianura lunga 8 km funge da pausa prima della successiva salita di 2,5 km con una pendenza media del 4,8%, durante la quale il percorso raggiunge

il punto più alto a 440 metri sul livello del mare. Da lì fino alla fine del percorso non ci sono altre salite impegnative, ma inizia invece la discesa più lunga del percorso di 7,2 km con una pendenza media del -3,4% e con vari tornanti impegnativi. Particolare attenzione meritano le serpentine in discesa verso Grebaštica, dove la pendenza massima raggiunge il 9%. Il resto del percorso si snoda su una strada pianeggiante lungo il mare attraverso splendidi villaggi fino a Marina. La prima parte del percorso si snoda su strade poco trafficate a due corsie, mentre la densità del traffico aumenta dopo Grebaštica. Questo percorso è, dal punto di vista fisico, moderatamente impegnativo e non dovrebbe essere un problema per i



### Punti d'interesse:

Chiesa di S. Giovanni, chiesa di S. Antonio, belvedere Dolac, chiesa di S. Giorgio, sorgente Kanela, statua della Madonna di Loreto, centro storico di Primošten, labirinto di lavanda

**Maggiori informazioni sul percorso**



ciclisti che usano di norma la bicicletta 3-4 volte a settimana. Tutti i rapporti del cambio sono coinvolti.

10

## Penisola di Hylis

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking

**Lunghezza:** 27,3 km

**Dislivello:** 490 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 3,6 km - 13%,

Asfalto: 23,7 km - 87%

**Difficolta' tecnica:** 4/5

**Difficolta' fisica:** 3/5

**Itinerario:** Marina - Vinišće - Dubrave - Sevid - Dvornica - Podorljak - Svinica - Marina

**Tipo di bicicletta:** Trekking, MTB

**Tempo di guida:** 3:00 h

### Caratteristiche tecniche:

La parte più impegnativa di questo percorso di 27,8 km e con 515 m di dislivello inizia con una salita su strada la cui pendenza raggiunge il 20%, ma su un asfalto di altissima qualità e su un tratto di 1 km soltanto. Dopo la prima salita il percorso scende lentamente sulla strada verso Vinišće, attorno al quale fa un giro e poi risale sull'asfalto fino a Dubrave, dove inizia il tratto su macadam sottile. La salita a Sevid è asfaltata con pendenze molto

dolci e svariati tratti pianeggianti, per una lunghezza totale di 4,3 km. Anche la discesa verso Dvornica presenta dolci pendenze e una superficie asfaltata e non è per niente pericolosa per la pedalata. Un altro breve tratto impegnativo vi aspetta all'uscita da Dvornica, dove la salita è lunga 800 m con una pendenza media del 6,8%. Da Dvornica a Podorljak si pedala su strade strette senza traffico. Nei pressi di Podorljak il percorso si congiunge alla strada principale che, in leggera discesa, riconduce al punto di partenza a Marina. Questo percorso può essere affrontato con bici da trekking, gravel o MTB. Con particolare attenzione nei tratti di macadam, è adatto anche a bici da strada con pneumatici leggermente più larghi.



### Punti d'interesse:

Chiesa di S. Giorgio, pozzo romano Podorljak, chiesa della Madonna del Soccorso, belvedere Sevid, spiaggia di Vinišće

**Maggiori informazioni sul percorso**



6

## Esplora Hylis

**Categoria:** Percorso bici su strada

**Lunghezza:** 51,8 km

**Dislivello:** 873 m

**Tipo di terreno:** Asfalto: 51,8 km - 100%

**Difficolta' tecnica:** 3/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Marina - Sevid - Podorljak - Rogoznica - Šaričevi - Vadalj - Bratski Dolac - Bliznja Donja - Gustirna - Marina

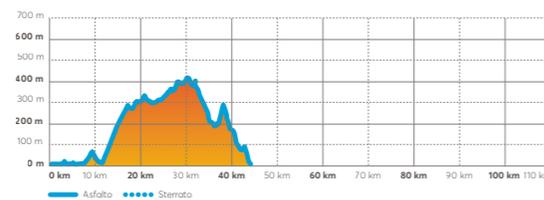
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada

**Tempo di guida:** 2:00 - 3:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Questo percorso relativamente breve di 51,8 km presenta 873 m di dislivello con salite dolci e una discesa veloce. La salita iniziale verso Sevid è lunga 3 km e ha una pendenza media del 5%, ideale per la fase di riscaldamento. Segue una serie di salite brevi e facili fino alla salita verso Bliznja Donja che, con i suoi 7,5 km e una pendenza del 3,3%, è la più lunga del percorso. La discesa verso Gustirna è molto veloce

con forti pendenze, a tratti del -19%, e un tornante e una strada molto stretta, dove è importante prestare particolare attenzione. Il resto del percorso si snoda su strada larga a due corsie, senza troppo traffico. Il tracciato è adatto a tutti i ciclisti che usano regolarmente la bici, ma è richiesta maggiore prudenza nella discesa verso Gustirna. Il punto più alto si trova al 40° km, a 442 m sul livello del mare. Non c'è bisogno di guarnitura compact poiché le salite sono piacevoli con il segmento più ripido di 200 metri su una pendenza di 9,9%.



### Punti d'interesse:

Cappella di S. Giovanni Battista, pozze di Gustirna, cappella di S. Antonio, chiesa della Madonna, cappella e Dieci Comandamenti di Dio, belvedere Način

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Seget

Se sognate una vacanza nei pressi delle attrazioni più famose, ma abbastanza lontano dal trambusto della città, allora Seget è la destinazione perfetta per voi! Si trova nel cuore della Dalmazia, proprio accanto a Trogir, patrimonio dell'UNESCO, ed è caratterizzata dall'irresistibile splendore delle cittadine dalmate.

Sulla riviera di Seget troverete numerose attrazioni allettanti: dagli antichi resti delle botteghe degli scalpellini e di chiese modeste a lunghe spiagge sabbiose bagnate da un cristallino Mar Adriatico fino a interessanti sentieri escursionistici con viste mozzafiato.

Attorno a Seget Donji, con il suo castello da favola, e Seget Vranjica, su una piccola penisola, fino alla posizione elevata di Ljubitovica, lungo Bristivica e Prapatnica e verso entroterra, si intrecciano sentieri all'insegna della salute e della tradizione.

Qualunque attività scegliate, si sa che l'aria fresca fa appetito e vi verrà voglia di gustare la migliore cucina a base di olio d'oliva e vino selezionati. E non mancate di ordinare una sontuosa peka (cibo cotto sotto una campana di ghisa) dalmata. Lasciatevi incantare dal fascino e dall'ospitalità di Seget nel vostro prossimo viaggio!



15

## Itinerario dei panorami impressionanti

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 23,6 km

**Dislivello:** 590 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 14,2 km - 60%,  
Asfalto: 9,4 km - 40%

**Difficoltà tecnica:** 3/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Seget Donji (Put Vlaške) - Seget Gornji - Vrsine - Radići - Seget Donji

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel

**Tempo di guida:** 1:30 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Dopo l'inizio su strada, un sentiero di macadam vi accompagnerà sul ripido inizio della salita fino all'area di sosta per ciclisti. Dopo l'area di sosta, la salita prosegue per 1,5 km con pendenze superiori al 20%. Al 6° km ci si può rilassare un po', perché dopo la faticosa salita vi aspetta un tratto pianeggiante, superato il quale

il percorso sale leggermente fino a 375 metri sul livello del mare. Lungo tutto il percorso potete godervi tratti su macadam fino e su strada. La discesa leggera verso Vrsine è lunga 4,6 km con una piacevole pendenza del -6,6% e svela numerosi punti panoramici sulla superficie in macadam. Viste le caratteristiche tecniche medio-basse, il percorso è adatto alla maggior parte dei ciclisti su MTB, E-MTB, Gravel e Trekking. La superficie è una combinazione di macadam e asfalto.



### Punti d'interesse:

Area di sosta per ciclisti Seget

Maggiori informazioni sul percorso



16

## Pedalando attraverso la via di Napoleone

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 14,8 km

**Dislivello:** 517 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 9,7 km - 65%,  
Asfalto: 5,1 km - 35%

**Difficoltà tecnica:** 4/5

**Difficoltà fisica:** 3/5

**Itinerario:** Seget Donji (Put Vlaške) - Vrh Vlaška - Seget Gornji - Seget Donji (Put Vlaške)

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB

**Tempo di guida:** 1:00 - 1:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Dall'inizio del percorso fino al punto panoramico di Vlaška vi attende una salita di 4,1 km che richiede elevatissime capacità fisiche e tecniche. Oltre a un breve tratto su asfalto, la salita è caratterizzata da grandi pendenze che arrivano fino al 31% e da una superficie tecnicamente impegnativa di

macadam e pietrame molto ruvido. Questa salita metterà alla prova anche i ciclisti più in forma con un dislivello di 422 m, ma la vista dal punto panoramico di Vlaška è la vera ricompensa per la fatica. Superata la salita, potrete rilassarvi, perché seguono due discese e alcune pedalate in pianura. La discesa dal punto panoramico di Vlaška è molto ripida, ma tecnicamente non impegnativa. Il macadam vi accompagnerà fino al traguardo, che si apre su splendidi panorami. Potrete riposarvi nell'area di sosta per ciclisti. Il percorso è adatto a ciclisti allenati su MTB o E-MTB. Le bici gravel e trekking non sono adatte a causa del gruppo trasmissione, insufficiente per superare salite e terreni sconnessi.



### Punti d'interesse:

Area di sosta per ciclisti Seget, punto panoramico Vlaška

Maggiori informazioni sul percorso



## 20 Cartolina soleggiata

**Categoria:** Percorso bici su strada  
**Lunghezza:** 56,8 km  
**Dislivello:** 1.164 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 56,8 km - 100%  
**Difficolta' tecnica:** 3/5  
**Difficolta' fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Seget Donji - Gustirna - Mitlo - Blizina Gornja - Prgomet - Labin Dalmatinski - Plano - Seget Donji  
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada  
**Tempo di guida:** 2:30 - 3:30 h

**Caratteristiche tecniche:**  
Il percorso è caratterizzato da due salite impegnative, un veloce tratto pianeggiante e una discesa molto dinamica con pendenze costanti. Lungo 57 km e 883 m di dislivello, appartiene alla categoria degli itinerari moderatamente impegnativi. I primi 11 km si snodano su un terreno ondulato, mentre nei pressi di Gustirna inizia una salita molto impegnativa di 3,4 km, con pendenze superiori al 16% in alcuni

punti. La pendenza media è comunque del 6,2% per la sezione pianeggiante a metà salita. Segue la discesa verso Rastovac, dove a causa delle forti pendenze e di un tornante è necessario pedalare con cautela. La salita da Mitlo a Saša è lunga 3,4 km con una pendenza media di 5,7 e una massima del 13%. Segue un tratto leggermente ondulato di 22 km in cui si accumulano 230 m di dislivello fino alla discesa verso Seget. Quest'ultima è molto lunga e veloce con numerosi tornanti, ma con una pendenza dolce e costante che si aggira mediamente intorno al -5%. Si percorre su una combinazione di strette strade locali all'inizio del percorso e larghe strade nazionali nella seconda metà



del percorso. Si consiglia la guarnitura compact per i diversi tratti ripidi sulla prima salita, nei pressi di Gustirna.



**Punti d'interesse:**  
Torre Znojilo, cappella di S. Francesco d'Assisi, chiesa di S. Giovanni, chiesa della Madonna della Salute, cappella di S. Nicola, pozze di Gustirna, cappella di S. Giovanni Apostolo

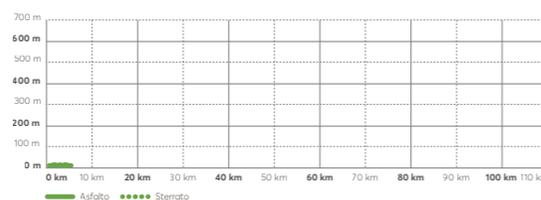
**Maggiori informazioni sul percorso**



## 25 Il paradiso di Seget

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking  
**Lunghezza:** 4,85 km  
**Dislivello:** 17 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 4,85 km - 100%  
**Difficolta' tecnica:** 1/5  
**Difficolta' fisica:** 1/5  
**Itinerario:** Seget Donji - Uvala Medena - Seget Donji  
**Tipo di bicicletta:** Trekking, MTB  
**Tempo di guida:** 1:00 h

**Caratteristiche tecniche:**  
Un percorso per famiglie molto semplice, su un tracciato senza punti pericolosi o impegnativi e adatto a tutti i tipi di ciclisti e biciclette. Vi porterà nelle parti più belle di Seget con una vista costante sul mare e numerosi ristoranti e bar dove rinfrescarsi.



**Punti d'interesse:**  
Passeggiata Seget

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Trogir

Anche gli uccelli sul ramo sanno che Trogir ospita alcune delle più grandi opere architettoniche e scultoree dell'Adriatico. Questa città di pietra, il cui centro storico è protetto dall'UNESCO (ma in parte anche del mare), sorge nel cuore della Dalmazia.

Tra tetti rossi e strade di pietra incontrerete alcune delle più importanti attrazioni di Trogir. Uno di questi luoghi imperdibili è senza dubbio la Cattedrale! Qui è possibile studiare alcune delle opere più importanti dei maestri croati, che hanno fortemente determinato lo sviluppo dell'arte in Croazia.

Il patrimonio artistico di Trogir è innegabilmente magnifico, ma la città, che ci crediate o no, in passato è stata anche un importante centro medico! A Trogir aprì la prima farmacia d'Europa ed è stato ritrovato il più antico documento scritto in cui compare la parola "medicina" (comunque riguardante una sorta di protezione contro gli incantesimi).

Oggi sappiamo che la migliore medicina è il cibo, soprattutto quando è preparato secondo le ricette tradizionali e con gli ingredienti più freschi.



30

## Trogir dall'alto

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 14,1 km

**Dislivello:** 330 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 8,5 km - 60%,

Asfalto: 5,6 km - 40%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 3/5

**Itinerario:** Čiovo - Balan - Žedno - Arbanija

- Mastrinka - Balan Čiovo

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB

**Tempo di guida:** 1:00 - 1:30 h

**Caratteristiche tecniche:**

Il percorso, lungo 14,1 km e con il dislivello di 330 m, richiede poco sforzo fisico, ma spesso metterà alla prova le vostre capacità tecniche. È composto da 4 salite, di cui la più lunga e più impegnativa è quella iniziale: nei primi 2 km vi porterà a 150 m sul livello del mare con alcuni tratti più ripidi con una pendenza del 15% che si sviluppano su asfalto e macadam, il che sarà agevolmente superato anche

dalla maggior parte dei ciclisti amatoriali. Il percorso è caratterizzato da leggere salite e discese molto dinamiche dalle caratteristiche trail su sentieri single track con superficie sterrata e rocciosa. Vi aspetta un po' di tutto, dalle strade in macadam a quelle tecnicamente impegnative, dai single track ai trail sconnessi. Due discese single track molto ripide con una pendenza fino al -35% metteranno alla prova le capacità tecniche anche dei ciclisti più esperti, aggiungendo una dose di adrenalina. Il percorso è ideale per le bici MTB.



**Punti d'interesse:**

Chiesa di S. Giovanni di Trogir

**Maggiori informazioni sul percorso**



31

## Paradiso orientale

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 8,2 km

**Dislivello:** 266 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 5,8 km - 70%,

Asfalto: 2,4 km - 30%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Slatine - Sentiero Put Vr sela -

Lubinovo - Slatine

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel,

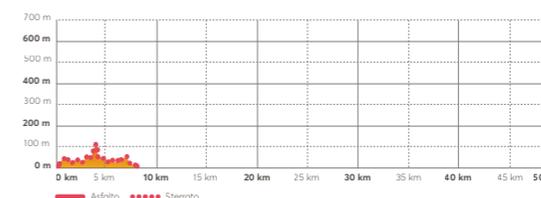
Trekking

**Tempo di guida:** 0:30 - 1:00 h

**Caratteristiche tecniche:**

Godetevi splendide viste mentre percorrete le strade di macadam fino e single track. Con soli 8,2 km e 266 m di dislivello, questo percorso è adatto a ciclisti principianti e amatoriali che desiderano ammirare le bellezze naturali. Vi aspetta una salita più breve in macadam di 500 m con una pendenza fino al 15%, facilmente superabile da ogni ciclista, seguita da una

discesa con le stesse caratteristiche, che aggiungerà una dose di adrenalina ideale per i ciclisti meno esperti. Un percorso perfetto per un giro culturale della parte vecchia di Slatine dopo il bagno. Si consiglia una bicicletta MTB, gravel o trekking.



**Punti d'interesse:**

Chiesa dell'Assunzione della Beata Vergine Maria, collezione Etno, spiagge

**Maggiori informazioni sul percorso**



32

## Esperienza sull'isola di Čiovo

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 20,5 km  
**Dislivello:** 526 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 16,4 km - 80%, Asfalto: 4,1 km - 20%  
**Difficoltà tecnica:** 3/5  
**Difficoltà fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Čiovo, Put Gradine - Žedno - Slatine - Arbanija - Put Gradine  
**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB  
**Tempo di guida:** 1:30 - 2:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Con una lunghezza di 20,5 km, 526 m di dislivello e frequenti cambi di superficie, questo percorso è impegnativo anche per i ciclisti più esperti. La prima salita vi porterà a 150 metri sul livello del mare lungo 2,4 km di macadam fino, dopo di che vi attende una discesa impegnativa su un single track tecnico su superficie di sassi di media

grandezza, seguita da una ripida salita di caratteristiche simili dove la pendenza sale fino al 20%. Poco dopo il tratto ripido su pietre sconnesse, la salita svolta su un'ampia strada in macadam lunga 1,4 km con una pendenza media dell'8%. Il tratto relativamente pianeggiante del percorso, di 3,5 km, si snoda su ampie strade in macadam ed è un buon posto per riposarsi prima della discesa, sempre in macadam, seguita da una salita fisicamente impegnativa su un single track pietroso, che successivamente si ricongiunge alla strada. Con una lunghezza di 2,2 km, una pendenza media dell'8,1% e massima del 15%, e una superficie sconnessa, questa è la salita più impegnativa e più lunga del percorso. La discesa su trail tecnico con



### Punti d'interesse:

Chiesa di S. Mauro, spiaggia Mastrinka, eliporto di Trogir, panorama di Miševac

Maggiori informazioni sul percorso



combinazione di strada in terra e roccia è molto dinamica e divertente. Alla fine del percorso si segue la strada per tornare al punto di partenza. Si consiglia una bici MTB.

40

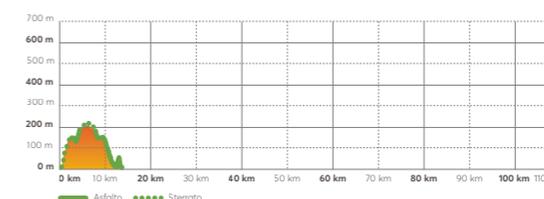
## Il tesoro di Čiovo

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking  
**Lunghezza:** 13,4 km  
**Dislivello:** 292 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 8,1 km - 60%, Asfalto: 5,3 km - 40%  
**Difficoltà tecnica:** 3/5  
**Difficoltà fisica:** 4/5  
**Itinerario:** Trogir - Žedno - Okrug Gornji - Milićevo - Trogir  
**Tipo di bicicletta:** Trekking, Gravel, MTB  
**Tempo di guida:** 1:00 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Il percorso di 13,4 km e con un dislivello di 292 m metterà subito alla prova la vostra forma fisica con la salita iniziale, lunga 1,7 km con una pendenza media del 7,5% e una superficie asfaltata nella prima parte e di macadam sottile nella seconda parte. Dopo la salita, la strada pianeggiante verso Žedno servirà come momento di recupero prima della successiva dolce salita fino a Žedno, che è anche l'ultima

del percorso. Dopo Žedno si segue un anello su macadam sottile con molte viste sul mare e un luogo di sosta per i ciclisti. Un'ampia strada conduce a Okrug Gornji, mentre si torna al punto di partenza su strette strade cittadine poco trafficate. Le bici da trekking e gravel sono l'ideale per questo percorso, ma i più esperti possono percorrerlo anche su una bici da strada con pneumatici leggermente più larghi.



### Punti d'interesse:

Area di sosta per bici Žedno

Maggiori informazioni sul percorso



35

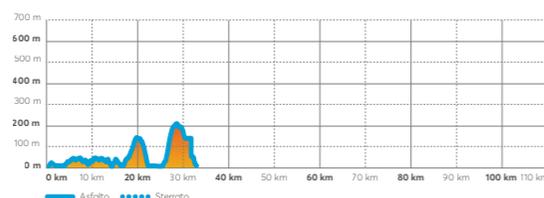
## Il fascino di un'isola

**Categoria:** Percorso bici su strada  
**Lunghezza:** 33,6 km  
**Dislivello:** 565 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 33,6 km - 100%  
**Difficoltà tecnica:** 3/5  
**Difficoltà fisica:** 4/5  
**Itinerario:** Čiovo Put Gradine - Okrug Gornji - Okrug Donji - Okrug Gornji - Žedno - Arbanija - Slatine - Žedno - Put Gradine  
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada  
**Tempo di guida:** 1:30 - 2:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Questo percorso lungo 33,6 km con 565 m di dislivello attraversa l'intera isola di Čiovo. I primi 17 km fanno il giro dell'intera Okrug, relativamente pianeggiante. A Okrug Gornji inizia la prima salita che, con 3 km e una pendenza media del 4,5% senza tratti ripidi, porta a Žedno. Dopo Žedno segue una discesa molto dinamica con svariati tornanti e una pendenza fino al 18% dove va prestata particolare attenzione.

Seguendo il mare raggiungerete una salita molto impegnativa su una strada stretta di 2,4 km con una pendenza del 7,7% che metterà alla prova anche i più preparati. Anche se può sembrare non molto impegnativa, a metà la salita si allunga per 1 km con una pendenza media dell'11,6%. La discesa che vi riporterà all'inizio del percorso è molto breve, ma anche molto ripida, perciò pedalate con prudenza. La guarnitura compact è sicuramente consigliata per questo percorso viste le pendenze che raggiungono il 25% durante la salita. La maggior parte del percorso si svolge su ampie strade a due corsie, mentre la salita principale su una stretta strada a senso unico priva di traffico.



### Punti d'interesse:

Area di sosta per bici Žedno, chiesa di S. Mauro

Maggiori informazioni sul percorso



# Okrug

Si dice che quando infili un dito nel mare ti connetti al mondo intero. In linea con questo detto universale, il proverbio di Čiovo suona così: "Tutto il globo è a portata di mano!" Forse non tutto, ma sicuramente la Dalmazia centrale lo è!

Questa affascinante isola si trova infatti nel cuore della Dalmazia e, sebbene sia un'isola, vanta buon collegamenti. La sua caratteristica principale è forse la vicinanza alle città più grandi, ma questo luogo custodisce anche storie interessanti e poco conosciute. Perché il territorio del comune di Okrug, composto da Okrug Gornji e Okrug Donji, è abitato fin dalla preistoria!

Oggi qui potrete conoscere nuovi aspetti dell'affascinante storia croata, il variegato programma di eventi nei mesi estivi, la famosa spiaggia di Toč, considerata la Copacabana di Okrug, e la cucina locale. Che vogliate visitare le vicine città-patrimonio dell'UNESCO o godervi di tutti i vantaggi che l'isola ha da offrire, Okrug è un posticino da non perdere!



45

## Okrug Riviera

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 17,3 km

**Dislivello:** 286 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 7,8 km - 45%,

Asfalto: 9,5 km - 55%

**Difficolta' tecnica:** 2/5

**Difficolta' fisica:** 2/5

**Itinerario:** Okrug Gornji - spiaggia Stari Porat - spiaggia Tatinja - Bušinci - Okrug Gornji

**Tipo di bicicletta:** MTB, Gravel, Trekking

**Tempo di guida:** 1:00 - 1:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Privo di parti tecniche impegnative, lungo 17,1 km e con 263 m di dislivello, è un percorso "morbido" adatto a ciclisti amatoriali e principianti. L'inizio si snoda lungo ampie strade di macadam e terra accanto al mare ed è impreziosito da numerose splendide vedute. La prima salita sulla strada che porta al single track lungo il mare è molto abbordabile.

Il single track è una combinazione di terra e sassi più grandi che possono essere facilmente aggirati e non è tecnicamente impegnativo. La sfida più grande sul percorso è la salita su strada di 200 metri con una pendenza media del 13,5%, mentre le due successive salite presentano una pendenza significativamente inferiore, anche se la superficie è in macadam fino, mentre continuano a spuntare vedute incredibili sul mare. La discesa in macadam, tecnicamente semplice, conduce al sentiero lungomare, in parte in cemento, in parte in ghiaia fine. La salita più lunga, di 600 m, arriva prima della fine del percorso e porta fino a Okrug Gornji lungo una strada asfaltata. Consigliate le bici MTB, gravel o da trekking.



**Punti d'interesse:**  
Okrug - Panorama, cappella di S. Giovanni Battista, baia Mavračica - punto fotografico

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Kaštela

"Dietro sette valli, sette mari e sette monti", è una frase che molti di noi conoscono dalle fiabe d'infanzia. A differenza di quelle per bambini, questa nostra fiaba comprende sette insediamenti attorno a sedici antichi castelli che formano un'unica città: Kaštela. Situata tra Spalato e Trogir, con una vista suggestiva sulla baia, diventerà la vostra destinazione preferita che ricorderete sempre con nostalgia. Kaštela vi conquisterà con la sua atmosfera distesa, le sue *fjake* (termine gergale per descrivere un particolare stato rilassato del corpo e della mente) pomeridiane, una moltitudine di eventi, il tesoro del patrimonio culturale e numerosi castelli. Per sperimentare al meglio questi luoghi, vi consigliamo di visitare tutti e sette gli insediamenti, poiché ognuno è unico a modo suo. Oltre al castello,

la città eredita resti della preistoria e degli antichi Illiri, mentre il Palazzo arcivescovile a Kaštel Sućurac e il Castello Vitturi, oggi museo cittadino, vi conquisteranno con la loro architettura. Alcuni riconosceranno alcune scene delle loro serie televisive preferite, poiché qui è stato girato il famosissimo Trono di Spade. A Kaštela è apprezzata anche l'offerta gastronomica con una vasta scelta di piatti e bevande tradizionali. Che scegliate la *pašticada* (piatto tradizionale di manzo brasato cotto in una profumata salsa agrodolce), l'agnello, la *peka* (piatto cotto sotto una campana di ghisa), il prosciutto o le fave, accompagnati dal vino rosso Kaštelanska crljenka e completati con la torta di Kaštela, anche i palati più esigenti rimarranno deliziati.



60

## Itinerario di Castelvecchio

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 19,7 km

**Dislivello:** 506 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 13,8 km - 70%,  
Asfalto: 5,9 km - 30%

**Difficoltà tecnica:** 3/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Kaštel Stari - Rudine - Sadine -  
Trećanica - Kaštel Stari

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel,  
Trekking

**Tempo di guida:** 1:30 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Una lunga salita con leggera pendenza e superficie di macadam fino caratterizza questo percorso. La lunghezza di 19,7 km e i 506 m di dislivello lo rendono moderatamente impegnativo dal punto di vista fisico, ma il suo lato tecnico è molto più semplice. Si può percorrere l'intero tracciato

con una bici gravel o trekking, prestando attenzione ad alcuni tratti. Si inizia con una leggera discesa asfaltata, che poi si trasforma in una salita di 2 km con una pendenza media piuttosto "dolce" del 3,5%. La salita principale inizia al 6° km e prosegue fino al 12° km e, con una pendenza media del 4,7%, arriva a 270 metri sul livello del mare su fondo di macadam fino. Durante la salita si possono ammirare le numerose vedute sul mare. La discesa che inizia all'11° km è tecnicamente poco impegnativa, tuttavia è presente un 1 km in macadam grossolano che le MTB supereranno con facilità, mentre le bici gravel e trekking dovranno approcciare con cautela. La terza salita, lunga 1,4 km e con una pendenza media del 7,9%, è la parte



più impegnativa del percorso, ma da lì in poi si ha tutto il tempo per riprendersi, visto che segue un tratto pianeggiante e una discesa fino alla conclusione del percorso. La parte iniziale della discesa è la più ripida, con una pendenza del -17%, ed è su macadam, mentre il resto è asfaltato.



**Punti d'interesse:**  
Giardino biblico Stomorija,  
chiesa di Sant'Onofrio,  
Monumento ai caduti di Rudine

**Maggiori informazioni sul percorso**



61

## Pedalando attraverso Castelli

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 30,4 km

**Dislivello:** 592 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 15,2 km - 50%,  
Asfalto: 15,2 km - 50%

**Difficoltà tecnica:** 3/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Kaštel Sućurac - Sućurac cimitero -  
trasversale sopra Kaštela - Kaštel Stari -  
Kaštel Kambelovac - Kaštel Sućurac

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel,  
Trekking

**Tempo di guida:** 2:00 - 2:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Percorso fisicamente impegnativo con bassi requisiti tecnici e superficie leggera. Lungo 30,4 km con 592 m di dislivello e una salita lunga 5,4 km dalla pendenza media del 7,5%, è ideale per chi ha voglia di mettere alla prova la propria forma fisica. Sebbene

la pendenza media di salita non sia molto grande, la pendenza massima in alcuni punti supera il 17%. L'inizio è asfaltato, mentre nella seconda parte della salita ci sono serpentine in macadam molto fine. Dopo la salita c'è un lungo tratto leggermente ondulato sempre in macadam fino, che rende questo tracciato perfetto per gravel e bici da trekking. Lungo tutto il percorso sarete accompagnati da splendide viste sul mare e sull'ampio macadam senza molta vegetazione. Troverete diverse discese morbide nella parte centrale del percorso, l'ultima delle quali è la più lunga, con 4 km e una pendenza del -6%. La superficie è in macadam all'inizio della discesa, mentre la seconda parte è asfaltata. Scendendo al livello del mare, si incontra



una parte molto dinamica del percorso che segue la costa e che, con numerosi tornanti sull'asfalto, passa davanti alle attrazioni culturali di Kaštela. Consigliamo bici MTB, gravel o da trekking, e per una salita un po' più agevole una e-MTB.



**Punti d'interesse:**  
Rifugio Putalj, casa montana Pod Koludrom,  
cappella Pod Koludrom, chiesa di S. Giorgio,  
santuario della Madonna a Hladi, torre di  
Kaštilac, castello Vitturi, ulivo vecchio 1500  
anni - Kaštel Novi, chiesa di S. Lorenzo

**Maggiori informazioni sul percorso**



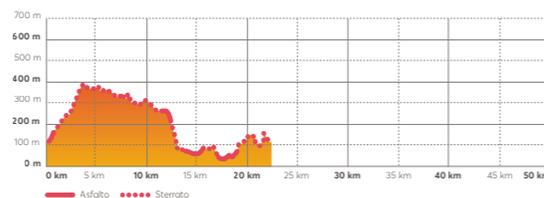
## Diario di viaggio di Castelli

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 22,4 km  
**Dislivello:** 687 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 15,7 km - 70%, Asfalto: 6,7 km - 30%  
**Difficoltà tecnica:** 3/5  
**Difficoltà fisica:** 2/5  
**Itinerario:** Sućurac cimitero - trasversale sopra Kaštela - Kaštel Stari - Kaštel Kambelovac - Sućurac cimitero  
**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel  
**Tempo di guida:** 1:30 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Numerosi cambiamenti di superficie, dal macadam all'asfalto sconnesso e alle strade sterrate, conferiscono a questo percorso un carattere speciale. Con 22,4 km e 687 m di dislivello, nella prima parte vi aspettano tante salite e nella seconda salite brevi e ripide. Il livello di difficoltà fisica è medio, mentre il livello

tecnico è anche più basso. La prima salita vi porterà da Kaštel Sućurac lungo serpentine di macadam fino a un ampio percorso che si snoda accanto ai Kaštela. La salita è lunga 3,8 km con una pendenza del 7,6% e diversi tratti più ripidi. Dopo la salita c'è un lungo tratto leggermente ondulato sempre in macadam fino, che rende questo tracciato ideale per gravel e bici da trekking. La discesa, lunga oltre 3 km, inizia su una strada che poi diventa single track, macadam e asfalto maltenuto, ma il tutto può essere superato anche da ciclisti con capacità tecniche inferiori. Una parte interessante di questo percorso è il tratto sul single track di sassi che segue la linea ferroviaria, da cui è separato tramite una recinzione di sicurezza, e poi prosegue su macadam. Il ritorno



### Punti d'interesse:

Rifugio Putalj, casa montana Pod Koludrom, cappella Pod Koludrom, chiesa di S. Giorgio, santuario della Madonna a Hladi, chiesa di S. Giorgio di Radun

### Maggiori informazioni sul percorso



al punto di partenza è una combinazione di macadam e asfalto con diverse salite molto brevi ma insidiose, la più ripida delle quali è l'ultima, su uno stretto single track, con una pendenza massima del 33,2%. Si consigliano bici MTB o E-MTB, mentre i ciclisti più esperti possono utilizzare una bici gravel o da trekking.

## Una storia ciclistica

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 16,5 km  
**Dislivello:** 751 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 11,6 km - 70%, Asfalto: 4,9 km - 30%  
**Difficoltà tecnica:** 4/5  
**Difficoltà fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Kaštel Sućurac, lungomare - trasversale sopra Kaštela - Kamenolom - Sućurac cimitero - Kaštel Sućurac, lungomare  
**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB  
**Tempo di guida:** 1:00 - 1:45 h

### Caratteristiche tecniche:

Un facile tratto su strada è l'occasione ideale per riscaldarsi prima di una delle salite più impegnative della zona. Parte dal 3° km e in 3,5 km sale di 360 metri con tratti molto lunghi con una pendenza che supera il 15%. Percorrete questa parte con una MTB o una E-MTB, perché se scegliete altri tipi di bici rovinerete il gruppo di trasmissione. La superficie dell'intera salita è in cemento

grezzo, che poi diventa macadam fino, mentre sale costantemente e dolcemente fino al rifugio alpino. Dopo il rifugio alpino vi aspetta una discesa di 2 km su macadam fino e, al termine di un breve tratto pianeggiante, anche la discesa più impegnativa di questo percorso, che vi conduce su un percorso accidentato e sassoso, ma ampio, verso la cava. I ciclisti più esperti tecnicamente apprezzeranno molto questa discesa per l'elevata velocità e il terreno accidentato. Un percorso in macadam molto ampio costeggia la cava e si unisce alla strada negli ultimi 1,5 km. Consigliamo assolutamente MTB o E-MTB per questo percorso, perché la lunga e ripida salita iniziale metterà alla prova anche quelli più in forma.



### Punti d'interesse:

Rifugio Putalj, casa montana Pod Koludrom, cappella Pod Koludrom, chiesa di S. Giorgio, santuario della Madonna a Hladi

### Maggiori informazioni sul percorso



## Kaštela Classic

**Categoria:** Percorso bici su strada  
**Lunghezza:** 69,6 km  
**Dislivello:** 1.164 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 69,6 km - 100%  
**Difficoltà tecnica:** 4/5  
**Difficoltà fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Kaštel Stari - Put Malačka - Lećeveca - Kladnjice - Prgomet - Seget Gornji - Trogir - Kaštel Stari  
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada  
**Tempo di guida:** 3:00 - 4:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Si tratta di un percorso molto dinamico con 4 salite, la più significativa delle quali si trova a Malačka e inizia dopo una breve sezione attraverso Kaštela. La salita è lunga 8,4 km con una pendenza costante del 5% e accumula 434 m sul livello del mare, perciò è impegnativa sia per i ciclisti amatoriali, sia per quelli esperti. La discesa sull'altro versante della collina presenta pendenze dolci con numerosi tornanti, che donano

dinamicità al percorso. Anche la successiva salita verso Lećeveca presenta una pendenza costante del 5% con una sezione pianeggiante a circa metà. Una pedalata dinamica attraverso un terreno ondulato conduce alla salita verso Prgomet, che ha le stesse caratteristiche delle precedenti, ma è leggermente più breve (2,8 km). Un tratto molto veloce porta alla discesa verso Seget, molto dinamica con numerosi tornanti netti. Da Seget a Kaštela trovate una strada dritta lungo il mare, ottima per rilassarsi dopo un sentiero impegnativo. L'intero percorso si svolge su strade larghe a due corsie, ma con pochissimo traffico fino a Prgomet. Non sono richieste guarniture compact a causa del carattere leggero della salita.



### Punti d'interesse:

Rifugio Malačka, fossa di Kevala, cappella della Madonna della Salute, chiesa di S. Filippo e Giacomo, cappella di S. Francesco d'Assisi, sito Baradići - punto di riferimento storico

### Maggiori informazioni sul percorso



## All-seasons-trail

**Categoria:** Percorso bici su strada  
**Lunghezza:** 57,7 km  
**Dislivello:** 985 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 57,7 km - 100%  
**Difficoltà tecnica:** 4/5  
**Difficoltà fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Kaštel Stari - Kaštel Kambelovac - Kaštel Sućurac - Solin - Klis - Mihaljevići - Konjsko - Veliki Bročanac - Dugobabe - Uble - Malačka - Stari  
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada  
**Tempo di guida:** 2:30 - 3:30 h

### Caratteristiche tecniche:

L'inizio del sentiero si snoda su una strada dritta attraverso Kaštela fino a Solin, dove inizia la prima e più lunga salita verso Klis, con una lunghezza di 9,2 km e una pendenza media del 4,7%. Dopo Klis arrivano una discesa tecnicamente semplice con pendenze dolci e un tratto su terreno ondulato fino alla salita a Malačka, dal lato nord. La salita è lunga 4,9 km con

una pendenza media del 5% e numerosi tornanti. La discesa dal versante sud di Malačka è lunga 8,4 km con una pendenza media costante del 5%, anche sui tornanti. La discesa è molto dinamica e regala diversi panorami mozzafiato, ma bisogna assolutamente pedalare con prudenza. L'intero percorso si snoda su ampie strade a doppio senso e non sono richieste guarniture compact a causa delle dolci pendenze delle salite. Il percorso è adatto a tutti i ciclisti che vanno in bici regolarmente 3-4 volte a settimana.



### Punti d'interesse:

Ulivo vecchio 1500 anni, chiesa di S. Michele, chiesa di S. Francesco d'Assisi, fossa di Kevala, rifugio Malačka, Madonna della Stomarija e giardino biblico

### Maggiori informazioni sul percorso



# Split

Sulla magnifica costa dalmata sorge una città dalla storia così ricca che sembra il racconto di una fiaba. Spalato è un luogo dove si incontrano passato, tradizione, bellezza e curiosi dettagli. È un luogo dove ogni pietra racconta una storia. E la storia inizia nel IV secolo con l'imperatore Diocleziano, che costruì qui il suo palazzo. Attorno ad esso si è sviluppata fino ad oggi la città, il cui nucleo storico, insieme al palazzo, è stato iscritto nel 1979 nella lista del Patrimonio culturale mondiale dell'UNESCO. Se volete ripercorrere le orme dell'Imperatore Diocleziano, dovete visitare il Peristilio, il Vestibolo, le Cantine, il Battistero di S. Giovanni (Tempio di Giove) e il Mausoleo, che secoli dopo fu trasformato in cattedrale, il che la rende tecnicamente la cattedrale più antica del mondo. Passeggiate nel vivace mercato o visitate la pescheria di Spalato la mattina presto,

dove sicuramente non troverete neanche una mosca. La pescheria si trova infatti in via Marmontova, vicino alle sorgenti sulfuree, per questo non ci sono mai insetti. La leggenda narra che l'imperatore Diocleziano soffrì di reumatismi e che proprio in quel luogo fece costruire il suo palazzo per la presenza delle sorgenti sulfuree. Se volete vivere lo spirito della ricca storia di Spalato, concedetevi una passeggiata nelle pittoresche Prokurative, salite sulla Vidilica, che regala una splendida vista sulla città, visitate le chiese sul colle di Marjan, attraversate piazza Voćni trg o la famosa Pjaca, scoprite Poljud, sede della squadra di calcio locale Hajduk, e, quando vi viene fame, sedetevi in uno dei numerosi ristoranti o trattorie, rilassatevi, assorbite l'atmosfera di questa storia vivente e godetevi alcuni dei piatti più deliziosi che questa perla del Mediterraneo ha da offrire.



120

## Itinerario della Madonna di Prizidnica

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 12,2 km

**Dislivello:** 277 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 10,4 km - 85%,  
Asfalto: 1,8 km - 15%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Slatine - sterrato sopra Slatine - Chiesa di Nostra Signora di Prizidnica - spiaggia Kava - Slatine

**Tipo di bicicletta:** MTB, Gravel, Trekking

**Tempo di guida:** 0:45 - 1:15 h

**Caratteristiche tecniche:**

Due salite, panorami incredibili e una dinamica discesa fino al mare su single track forestale caratterizzano questo percorso. La prima salita, e la più impegnativa, inizia proprio nel centro di Slatine, lungo una strada stretta. Lasciando la località alle spalle, la salita su strada si trasforma in

salita su macadam fine, e la pendenza media aumenta dal 6% nella prima metà al 12% nella seconda, dove il macadam è leggermente più grossolano. Con una lunghezza di 1,7 km e una pendenza media dell'8,9%, questa salita non costituisce una sfida insormontabile per nessuno. Alcuni pianori e una dolce discesa su un largo macadam vi aspettano fino alla chiesa di Nostra Signora di Prizidnica. Al ritorno dalla chiesa vi imatterete in una seconda salita, lunga quanto la precedente, ma con una pendenza media nettamente più bassa del 3,1%, dalla quale si godono continuamente delle meravigliose viste sul mare. La discesa, che inizia al km 7,1, conduce inizialmente su un ampio macadam fino a un punto fotografico



e una svolta, per poi proseguire su uno stretto e dinamico single track attraverso il bosco, in cui prevale la terra, con alcuni sassi più grandi che possono essere aggirati. Dopo la discesa, vi aspetta un piacevole tratto su macadam lungo il mare fino al termine del percorso. Per godere al massimo questo giro, vi consigliamo una MTB, ma è possibile percorrerlo anche con bici gravel e da trekking.



**Punti d'interesse:**

Chiesa di Nostra Signora di Prizidnica, panorama di Prizidnica, eliporto di Trogir

**Maggiori informazioni sul percorso**



121

## Marjan Mountain Bike trail

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 5 km

**Dislivello:** 208 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 4,5 km - 90%,  
Asfalto: 0,5 km - 10%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 1/5

**Itinerario:** Parco forestale di Marjan - Nostra Signora di Betlemme - Parco forestale di Marjan

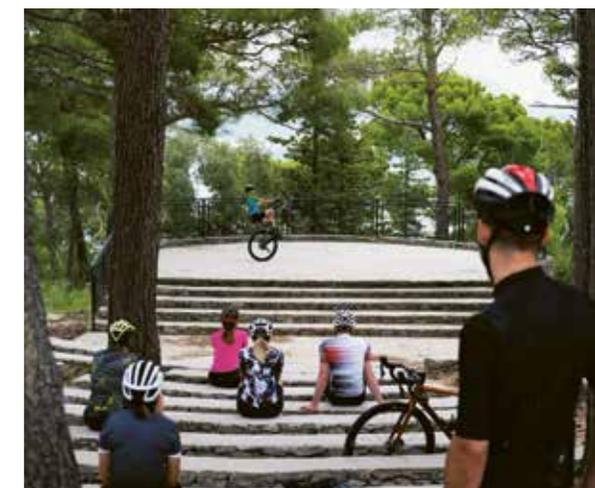
**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel, Trekking

**Tempo di guida:** 0:30 - 0:45 h

**Caratteristiche tecniche:**

La pedalata inizia su un sentiero pianeggiante, su macadam fine, lungo la passeggiata di Marina Tartaglie. Dopo 1,3 km di facile pedalata, comincia una salita di 1,2 km con una pendenza media del 10,5% e il tratto più ripido di 100 m a

22,1%, che conduce al belvedere sul Marjan. Il ritorno segue lo stesso percorso, perciò a causa delle forti pendenze e del fondo ghiaioso è necessario prestare attenzione durante la discesa. Con una lunghezza di 5 km, il tracciato è adatto a tutti i ciclisti, ma la salita con pendenze relativamente ripide metterà alla prova la forma fisica degli sportivi amatoriali. È possibile utilizzare MTB, gravel e bici da trekking, tuttavia si consiglia una MTB per il rapporto di trasmissione leggermente più ampio sulla ripida salita.



**Punti d'interesse:**

Vetta Telegrin, museo di storia naturale e zoo, labirinto della saggezza, Porta Spinut, primo punto panoramico sul Marjan

**Maggiori informazioni sul percorso**



## Una finestra sulle stelle

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 23,6 km

**Dislivello:** 805 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 14,2 km - 60%,  
Asfalto: 9,4 km - 40%

**Difficolta' tecnica:** 4/5

**Difficolta' fisica:** 2/5

**Itinerario:** Žrnovnica - Villaggio stellare di Mosor - Žrnovnica

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel

**Tempo di guida:** 1:30 - 2:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Una salita di macadam molto lunga e fisicamente impegnativa con splendidi panorami caratterizza questo percorso. La salita comincia proprio all'inizio del percorso, e la prima parte è percorribile su strette strade asfaltate fino al macadam. La strada in macadam da fine a medio grosso conduce al termine della salita. Le pendenze vanno da una media del 5,2% a un massimo del 22%, ma va sottolineata

la natura leggera della salita. Al termine vi attende una breve pausa su una strada in discesa fino all'inizio della più grande sfida del percorso: la salita all'Osservatorio. È lunga 1,4 km con una pendenza media del 15,5%, ma è importante notare che la pendenza massima arriva fino al 35%. L'intera salita è asfaltata, mentre come discesa si prendono percorsi escursionistici, cioè ampie strade di sassi sconnessi. Il resto della discesa sulla via del ritorno al punto di partenza è su asfalto. Per questo percorso si consigliano MTB, E-MTB, bici gravel e da trekking, ma è bene fare attenzione alla scelta del rapporto di trasmissione per la salita all'Osservatorio.



### Punti d'interesse:

Chiesa di S. Luca, cappella di S. Fabiano e Sebastiano, cappella della Madonna della Salute, villaggio stellare di Mosor, panorama di Mosor

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Solin

Se state cercando una destinazione ricca di storia e cultura, allora la città di Solin è la scelta perfetta per voi! Si trova nella Dalmazia centrale, non lontano da Spalato, con buoni collegamenti stradali sia nel passato che oggi.

Spesso definita la culla della storia croata e la città-monumento, Solin vi mostrerà una ricca tavolozza dell'eredità dei suoi antenati, con alcuni tra gli esempi più importanti del patrimonio architettonico croato: dall'Anfiteatro alla Porta della città, dalla Fortezza a una fantastica serie di chiesette interessanti. Una simile

ricchezza di storia, sempre in attesa di essere scoperta e riscoperta, a Solin si sposa a vedute naturali che hanno del miracoloso, quasi irreali. Il centro di Solin è attraversato dal fiume Jadro, che con le sue acque secondarie forma l'isola di Gospin otok, dove è stato ritrovato l'epitaffio di Jelena Slavna, la regina croata più amata nell'alto Medioevo. Ma il fiume nasconde anche altri tesori: oltre a specie endemiche di trote, scorre sotto mulini del XIX secolo ed è custode di alcune tradizioni interessanti di questa regione. Pertanto, per tutti gli amanti della storia e dell'architettura, e per quelli che stanno per diventarlo, tutte le strade portano a Solin!



## 80 La storia dei guerrieri

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 15,1 km

**Dislivello:** 496 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 11,4 km - 75%,

Asfalto: 3,7 km - 25%

**Difficoltà tecnica:** 3/5

**Difficoltà fisica:** 3/5

**Itinerario:** Anfiteatro di Solin – Fortezza di Klis - Klis Kosa - Solin - Anfiteatro di Solin

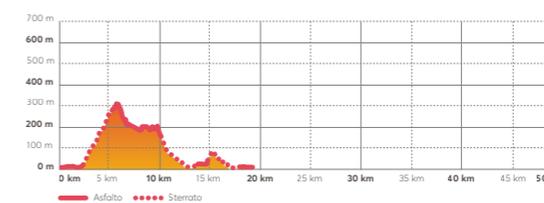
**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB

**Tempo di guida:** 1:30 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

L'inizio del percorso conduce intorno all'anfiteatro su strade in macadam fino alla strada. La salita principale inizia al 2° km e porta alla fortezza di Klis su macadam per lo più fine e in parte su strada. La salita, lunga 3,8 km e con una pendenza media dell'8%, che in alcuni tratti raggiunge 20%, non è difficile da superare in MTB. Dopo di essa, potete godervi una discesa dinamica lungo le

stradine di Klis finché non tornerete su macadam, dove inizia un'altra salita molto breve ma ripida di 200 m. Il momento più piacevole vi aspetta nella campagna di Klis, laddove il single track attraversa il ruscello Ozrnski con numerosi ponticelli di legno. La successiva ripida salita di 700 m è l'inizio di dinamici single track forestali su una superficie mista di terra e sassi. Al termine del percorso, strette strade intorno al mulino di Gašpić vi riportano all'anfiteatro. Preparate una MTB o una E-MTB per questo percorso, perché alcuni tratti sassosi sono troppo accidentati per gravel e bici da trekking.



### Punti d'interesse:

Anfiteatro, punto di riferimento storico a Kapljuč, 16 sarcofagi, centro episcopale, palazzo vescovile, Porta Caesarea, Urbs Orientalis, resti della città romana

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Podstrana

In un luogo dove si odono storie degli antichi Slavi e le colline si tuffano nel mare blu, si estende il fortunato comune di Podstrana. Adagiato sulla collina Perun, che prende il nome dal dio supremo degli antichi Slavi, è ben collegato alla rete stradale e ad altri pittoreschi luoghi della Dalmazia.

Le colline e le montagne di Podstrana sono attraversate da sentieri escursionistici, pertanto è possibile visitarle a piedi o in bicicletta, e lungo il percorso potrete addirittura trovare una fata (una delle tante che un tempo vivevano in Dalmazia). Podstrana offre anche il

fiume Žrnovnica, alla cui foce si estende una magnifica spiaggia di ciottoli bagnata dal limpido Mar Adriatico, alla quale non potranno resistere anche le persone più ostinate.

Grazie ai doni della natura e della storia, Podstrana propone diverse opportunità per una vacanza attiva, mentre scoprite i segreti del suo patrimonio culturale. E quando vi stancate di esplorare, la migliore cucina tradizionale vi aspetta per ritrovare le forze! Vivete esperienze divertenti con tutta la famiglia, visitate Podstrana e lasciate che il magico mondo degli antichi Slavi vi conquisti!



140

## Lungo il versante soleggiato di Perun

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 14,5 km

**Dislivello:** 453 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 8,7 km - 60%,  
Asfalto: 5,8 km - 40%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Podstrana, Stara Podstrana -  
retta trasversale - Podstrana

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel,  
Trekking

**Tempo di guida:** 1:00 - 1:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Il percorso inizia con una breve salita su strada che dal km 2 confluisce in un'ampia strada in macadam e cemento con cui si giunge in cima al percorso. All'inizio le pendenze sono molto dolci, solo del 3-4%, ma dopo il km 4 inizia la salita più impegnativa con pendenze fino al - 25%

per un massimo di 200 metri, il che può costituire una sfida per i ciclisti amatoriali. La salita più lunga del percorso arriva dopo un tratto pianeggiante ed è lunga 1,45 km con una pendenza media del 9,7%, tuttavia nei primi 500 m di salita la pendenza media sale al 15%. Dopo aver pedalato su una combinazione di macadam e cemento, affronterete una piacevole discesa in macadam con dolci pendenze molto spesso utilizzata dai ciclisti amatoriali. Gli ultimi 2 km sono su una strada pianeggiante che vi ricondurrà all'inizio del percorso. Consigliamo bici MTB, ma i più esperti possono utilizzare anche bici gravel o da trekking.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa dei SS. Fabiano e Sebastiano,  
bosco di querce di Perun,  
chiesa di S. Antonio e S. Rocco

**Maggiori informazioni sul percorso**



141

## Attraverso gli antichi borghi di Podstrana

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 29 km

**Dislivello:** 910 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 20,3 km - 70%,  
Asfalto: 8,7 km - 30%

**Difficoltà tecnica:** 3/5

**Difficoltà fisica:** 3/5

**Itinerario:** Podstrana - Stara Podstrana -  
Stare Duće - Stara Podstrana - Podstrana

**Tipo di bicicletta:** MTB, E-MTB, Gravel,  
Trekking

**Tempo di guida:** 2:00 - 2:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Una lunga salita, numerose brevi salite e discese e una più lunga discesa sulla via del ritorno caratterizzano questo percorso. La superficie varia da asfalto a macadam fino, da cemento e single track sassosi a tratti sterrati. La salita, proprio all'inizio del percorso, si estende per 4,6

km ed è asfaltata nella prima parte, ma poi si trasforma in una combinazione di macadam fino e cemento. La pendenza media della prima parte supera il 12%, raggiungendo il 22,1% su un tratto di 100 metri, il che significa che richiede un impegno fisico medio-alto. Segue un tratto su terreno ondulato con cambi di superficie molto frequenti - da macadam più fino a più grossolano, da strade strette e in cemento a single track più impegnativi dal punto di vista tecnico. L'ultima discesa è la più lunga ed è caratterizzata da superficie in macadam e piacevoli pendenze, ed è spesso utilizzata dai ciclisti amatoriali. Si consigliano bici MTB o E-MTB, anche se i ciclisti più abili possono utilizzare bici gravel



o da trekking, con particolare attenzione sui single track, che potrebbero essere troppo accidentati per questo tipo di bici.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa dei SS. Fabiano e Sebastiano,  
bosco di querce di Perun,  
chiesa di S. Antonio e S. Rocco,  
chiesa di S. Marco

**Maggiori informazioni sul percorso**



145

## Per quelli che volano alto

**Categoria:** Percorso bici su strada

**Lunghezza:** 89,1 km

**Dislivello:** 1.158 m

**Tipo di terreno:** Asfalto: 89,1 km - 100%

**Difficolta' tecnica:** 4/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Stobreč - Podstrana - Jesenice

- Omiš - Kučiće - Zadvarje - Šestanovac -

Blato na Cetini - Seoca - Gata - Dubrava

- Donje Sitno - Žrnovnica - Stobreč

**Tipo di bicicletta:** Bici su strada

**Tempo di guida:** 3:30 - 4:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Questo percorso di 89,1 km con 1.158 m di dislivello inizia con una pedalata di 25 km lungo il mare e gli splendidi panorami del canyon del fiume Cetina, dove inizia la prima salita di 4,8 km con una pendenza media del 4,5% e 12 tornanti dinamici. Una discesa di 4 km con 7 tornanti riporta al

fiume Cetina. La salita successiva, lunga 3,4 km, inizia al 38° km e conduce al borgo di Zadvarje, da cui inizia una pedalata su un terreno ondulato leggermente più dolce fino a Gata, dove segue la salita più lunga del sentiero di 9,4 km, 263 m di dislivello e una pendenza media del 2,6%, il che significa che non è molto impegnativa dal punto di vista fisico. La discesa verso Žrnovnica ha pendenze molto ripide in alcuni punti con numerosi tornanti, perciò è importante pedalare con prudenza. Il percorso è una combinazione di ampie strade a due corsie nella prima metà e strade strette senza molto traffico nella seconda metà.



### Punti d'interesse:

Croatia rafting, Rafting Pirate, ponte Pavića most, cascata Gubavica, statua di Ivan Meštrović

Maggiori informazioni sul percorso



155

## Sotto la Pietra di serpente

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking

**Lunghezza:** 38,9 km

**Dislivello:** 620 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 3,2 km - 8%,

Asfalto: 35,7 km - 92%

**Difficolta' tecnica:** 5/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Podstrana - Žrnovnica - Donje Sitno - Gata - Tugare - Srinjine - Žrnovnica - Podstrana

**Tipo di bicicletta:** Trekking, bici su strada, Gravel

**Tempo di guida:** 3:00 - 4:00 h

### Caratteristiche tecniche:

La pedalata lungo la passeggiata sul fiume Žrnovnica segna l'inizio di questo percorso lungo 38,9 km con 620 m di dislivello. Si tratta di un tracciato molto impegnativo in termini di trekking. La salita inizia subito e si allunga su 8,6 km con una pendenza media del 5,5%.

L'intero percorso, oltre alla passeggiata, copre strade locali asfaltate poco trafficate e con una discreta larghezza. Il punto più alto è vicino a Gornje Sitno, a 505 m sul livello del mare. Da lì inizia la discesa che, ad eccezione di due brevi salite, porta fino a Podstrana. Dopo la prima salita, questo sentiero continua ad essere molto facile e poco impegnativo dal punto di vista fisico. Tratti molto brevi con pendenze fino al 20% sono tecnicamente ardui. Non ci sono segmenti impegnativi o pericolosi in discesa, ma dovrete sempre procedere con prudenza. Questo percorso può essere affrontato con tutti i tipi di bici, dal trekking al gravel, MTB o bici da strada. A causa dei tratti ripidi, si consiglia la guarnitura compact.



### Punti d'interesse:

Passeggiata lungo il fiume Žrnovnica, cappella della Madonna della Salute, chiesa di S. Luca, chiesa di S. Clemente, chiesa di S. Giorgio, villaggio ecoetno di Tugare, chiesa di S. Nicola a Vilar

Maggiori informazioni sul percorso



# Dugi Rat

Sulla *Jadranska magistrala* (Strada Maestra Adriatica), vicino alla città di Omiš, si trova una destinazione piccola e affascinante, un luogo ai piedi di una grande montagna, con inverni brevi e un nome "lungo" - Dugi Rat (*dugi* in croato significa lungo). Abitata fin dalla preistoria, Dugi Rat delizia con le forme della sua natura e i panorami mozzafiato. Case pittoresche a pochi passi dal mare, svariate spiagge incantevoli e lunghe passeggiate davanti a un'acqua cristallina vi invitano a rilassarvi "a vostro piacimento". Pochi abitanti significano maggiore tranquillità, per questo Dugi

Rat è una destinazione particolarmente apprezzata dalle famiglie con bambini e da chi desidera una vacanza che rilassi l'anima e il corpo. Tuttavia, grazie alla sua posizione geografica, Dugi Rat incanterà anche chi ama esplorare: gli appassionati dell'esercizio fisico così come quelli del prezioso patrimonio culturale. A chi desidera una vacanza attiva, questo gioiello dell'Adriatico ricco di natura offre una moltitudine di attività stimolanti. Che scegliate lo sport, l'esplorazione o la spiaggia, vestiti o in costume da bagno, Dugi Rat vi aspetta con un caloroso benvenuto!



160

## Enduro San Giovanni

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 8,2 km  
**Dislivello:** 246 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 4,1 km - 50%,  
Asfalto: 4,1 km - 50%  
**Difficolta' tecnica:** 2/5  
**Difficolta' fisica:** 4/5  
**Itinerario:** Dugi Rat - Jesenice - Sv. Ivan -  
Dugi Rat  
**Tipo di bicicletta:** MTB  
**Tempo di guida:** 0:30 - 1:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Un breve tratto sulla strada verso il mare porta all'inizio di una lunga e dolce salita di 4 km con una pendenza media del 5,9%, la stessa della pista Dugi Rat Enduro Ponor (Abisso). La prima metà della salita è su asfalto, mentre la seconda è su macadam fino. La salita presenta una pendenza costante senza parti ripide e non costituisce una grande sfida anche per le bici da enduro. Dopo la salita, la prima parte della

discesa è su strada in macadam, mentre la seconda è una vera discesa da enduro su stretto single track con numerosi elementi tecnici, come tornanti, piccoli salti e drop, grandi e piccoli sassi, eventuali segmenti fangosi, ecc. Le pendenze ripide rendono la discesa ancora più impegnativa e raggiungono il - 20%. Si consigliano bici MTB o E-MTB con una lunga escursione delle sospensioni, vista la difficoltà tecnica dell'ultima discesa.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa di S. Rocco,  
chiesa di S. Giovanni,  
chiesa di S. Marco

**Maggiori informazioni sul percorso**



161

## Enduro Ponor (Abisso)

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 9,2 km  
**Dislivello:** 300 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 3,6 km - 40%,  
Asfalto: 5,6 km - 55%  
**Difficolta' tecnica:** 2/5  
**Difficolta' fisica:** 5/5  
**Itinerario:** Dugi Rat - Jesenice - Stare Duće -  
Dugi Rat  
**Tipo di bicicletta:** MTB  
**Tempo di guida:** 0:30 - 1:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Un breve tratto sulla strada verso il mare porta all'inizio di una lunga e dolce salita di 4 km con una pendenza media del 5,9%. La prima metà della salita è su asfalto, mentre la seconda è su macadam fino. La salita presenta una pendenza costante senza parti ripide e non costituisce una grande sfida anche per le bici da enduro. Dopo la salita, vi aspetta un tratto su terreno ondulato con cambi di superficie

da macadam a cemento fino all'inizio della discesa. La discesa del Ponor (Abisso) è molto impegnativa con caratteristiche enduro e numerosi elementi tecnici, come drop piccoli e grandi, salti, sassi più grandi di un pugno, curve brusche e una pendenza media del 20,7% nella seconda parte. Si consigliano bici MTB o E-MTB con una lunga escursione delle sospensioni.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa di S. Rocco,  
chiesa di S. Giovanni,  
chiesa di S. Marco

**Maggiori informazioni sul percorso**



162

## Enduro Vipera

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 11,3 km

**Dislivello:** 429 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 8,4 km - 75%,

Asfalto: 2,9 km - 25%

**Difficolta' tecnica:** 3/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Dugi Rat (Strada industriale)

- Sentiero Put Stare Duće - Stare Duće -

Zograd - Drugi Rat

**Tipo di bicicletta:** MTB

**Tempo di guida:** 0:30 - 1:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Dopo un breve tratto su strada, il percorso inizia a salire alla fine del km 1 dopo aver deviato su una strada in macadam di larghezza variabile. Il carattere del percorso è ondulado fino al km 3,5, dove inizia una salita costante, lunga 3 km e con una pendenza media del 7,5%, fino alla cima. L'inizio della salita è in macadam, che si restringe in un single track e successivamente si unisce

alla strada, e che presenta una pendenza costante. Una parte della discesa è su strada in macadam, mentre la sezione principale è una discesa enduro con numerosi elementi tecnici. Il percorso presenta drop e salti che possono essere aggirati seguendo le strade circostanti, più facili, in modo che tutti possano completare la discesa, ma i ciclisti più esperti si divertiranno sicuramente. La pendenza media della parte centrale della discesa è del -25%, il che significa che bisogna assolutamente approcciarla con cautela, perché è piuttosto impegnativa. Gli ultimi 2 km del percorso si sviluppano lungo la strada di ritorno al punto di partenza. Si consigliano bici MTB o E-MTB con una lunga escursione delle sospensioni.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa di S. Antonio

**Maggiori informazioni sul percorso**



175

## Un mitico viaggio in bicicletta

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking

**Lunghezza:** 16 km

**Dislivello:** 340 m

**Tipo di terreno:** Asfalto: 16 km - 100%

**Difficolta' tecnica:** 4/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Dugi Rat - Jesenice - Zeljovići -

Stare Duće - Duće - Dugi Rat

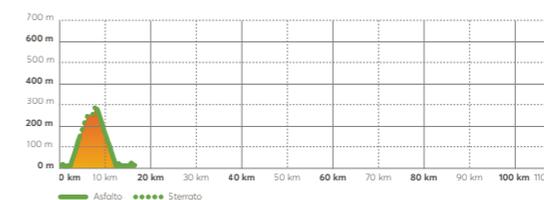
**Tipo di bicicletta:** Trekking

**Tempo di guida:** 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Dal punto di vista della configurazione, questo è un percorso semplice con una salita, una discesa e una pedalata su una strada diritta lungo il mare. Con 16 km e 333 m di dislivello appartiene ai percorsi di trekking impegnativi, ma la salita di 3,4 km non è troppo ardua, perché la pendenza media è del 6,3%, facilmente superabile con una bici da trekking con

guarnitura compact. All'inizio la strada larga si restringe svoltando verso Jesenice, con traffico scarso. Splendidi panorami sul mare si aprono nei numerosi tornanti e la pendenza è costante al 6%, il che significa che è facile trovare un buon ritmo di salita. La maggior parte della superficie è asfaltata con alcuni tratti di macadam sottile. La parte più difficile è all'ingresso di Stare Duće, dove vi aspetta un breve tratto di 400 m con una pendenza media del 7%. La discesa non è impegnativa e presenta caratteristiche molto simili alla salita, ma i tornanti vanno percorsi con maggiore prudenza. Al 12° km, nei pressi di Omiš, il sentiero si ricongiunge alla strada principale che riporta al punto di partenza



**Punti d'interesse:**  
Chiesa di S. Pietro, chiesa di S. Rocco, chiesa di S. Marco, chiesa di S. Antonio, viste panoramiche

**Maggiori informazioni sul percorso**



di Dugi Rat. Una bici da trekking è ideale per questo percorso, che può essere affrontato anche su bici gravel e MTB.

163

## Enduro Battaglione

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 11,8 km

**Dislivello:** 480 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 8,2 km - 70%,

Asfalto: 3,6 km - 30%

**Difficolta' tecnica:** 3/5

**Difficolta' fisica:** 4/5

**Itinerario:** Dugi Rat - Stare Duće - Dugi Rat

**Tipo di bicicletta:** MTB

**Tempo di guida:** 0:45 - 1:15 h

### Caratteristiche tecniche:

Il percorso segue la stessa salita del percorso Dugi Rat Enduro Poskok (Vipera), il che significa che inizia a salire alla fine del km 1, dopo aver deviato su una strada in macadam di larghezza variabile. Il carattere del percorso è ondulado fino al km 3,5, dove inizia una salita costante, lunga 3 km e con una pendenza media del 7,5%, fino alla cima. L'inizio della salita è in macadam, che si restringe in single track e successivamente si unisce alla strada, e

che presenta una pendenza costante. La parte principale del percorso si presenta sotto forma di discesa tecnicamente molto impegnativa con caratteristiche enduro e una pendenza media del -25%, che viene utilizzata per allenamenti e gare enduro. Vi aspettano numerosi elementi tecnici e terreni molto accidentati e impegnativi. Si consigliano bici MTB o E-MTB con una lunga escursione delle sospensioni.



**Punti d'interesse:**  
Punto panoramico Dugi Rat

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Omiš

Omiš si affaccia sull'incantevole costa dalmata, dove il fiume Cetina scende dalla Dinara per sfociare nel Mare Adriatico. Questa vivace città mediterranea garantisce una visita che ricorderete con piacere aspettando l'occasione per ritornarci. Splendidi scenari modellati dalla natura e dall'uomo - il mare, il fiume, le montagne e gli edifici tradizionali -, saranno il contorno indimenticabile del vostro soggiorno in questa perla della Dalmazia.

Oltre alle bellezze naturali, Omiš nasconde anche una storia intrigante. Infatti, un tempo le sue strade erano controllate da pirati

invincibili, e quello spirito di avventura si sente ancora nell'aria in questa zona. Potrete anche risvegliare il pirata che c'è in voi con le fantastiche possibilità di una vacanza attiva a Omiš, mentre esplorate il canyon della Cetina e i suoi segreti. E quando il pirata si stanca, Omiš propone tante e splendide spiagge con un mare limpido. Per i piatti più deliziosi date un'occhiata alle tradizionali trattorie dalmate di cui gli abitanti di Omiš sono particolarmente orgogliosi, anche perché qui è stata aperta la prima trattoria della Dalmazia. Concedetevi la vacanza della vostra vita, venite a Omiš!



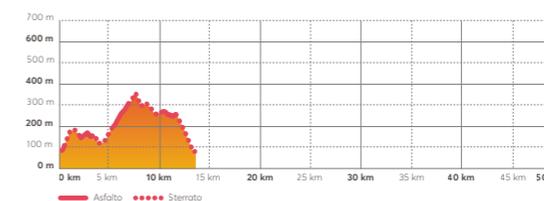
180

## Ai piedi della Dinara di Omiš

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 13,6 km  
**Dislivello:** 456 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 7,5 km - 55%,  
Asfalto: 6,1 km - 45%  
**Difficolta' tecnica:** 3/5  
**Difficolta' fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Vrisovci - Lokva Rogoznica - Vrisovci  
**Tipo di bicicletta:** MTB  
**Tempo di guida:** 0:45 - 1:30 h

**Caratteristiche tecniche:**  
Percorso di media difficoltà fisica e tecnica con un dislivello di oltre 450 metri e una lunghezza di soli 13,5 km. La prima salita è anche la più ripida e vi porta, lungo 800 m di strada cementata, fino al primo macadam con una pendenza media del 12,5%. Dopo la prima, breve salita, vi aspettano circa 3 km di terreno

relativamente pianeggiante con superficie in macadam, un breve single track e un tratto di asfalto, seguiti dalla più grande sfida sul percorso: una salita lunga 3,2 km con una pendenza media del 7,3% prevalentemente su superficie asfaltata. La discesa da Lokva Rogoznica, lunga 2 km, si sviluppa su un single track sassoso di difficoltà tecnica medio-alta, che richiede una bicicletta MTB. Il single track si unisce poi a un'ampia strada in macadam fino e poi a una combinazione di macadam e strada, con cui tornerete al punto di partenza. Consigliamo assolutamente MTB, perché la superficie del single track è troppo accidentata per altri tipi di biciclette.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa parrocchiale dell'Assunzione della Beata Vergine Maria, Lokva Rogoznica

**Maggiori informazioni sul percorso**



181

## Il fiume dei sospiri

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)  
**Lunghezza:** 7,9 km  
**Dislivello:** 281 m  
**Tipo di terreno:** Sterrato: 2,0 km - 25%,  
Asfalto: 5,9 km - 75%  
**Difficolta' tecnica:** 3/5  
**Difficolta' fisica:** 4/5  
**Itinerario:** Cetina - Svinišće - Cetina  
**Tipo di bicicletta:** MTB  
**Tempo di guida:** 0:30 - 0:45 h

**Caratteristiche tecniche:**  
Breve percorso con una salita leggera su una strada lunga 5,37 km con una pendenza media del 5,1% e una discesa lunga 2,5 km con una pendenza media del -10,6%. La parte iniziale della discesa è su macadam fino alla svolta su un single track con caratteristiche trail/enduro e numerosi elementi tecnici, come curve brusche, piccoli drop, terreni sassosi piuttosto impegnativi e piccoli salti. La discesa riporta all'inizio del percorso.



**Punti d'interesse:**  
Chiesa parrocchiale dell'Assunzione della Beata Vergine Maria, Svinišće

**Maggiori informazioni sul percorso**



## Serenata di Omiš

**Categoria:** Percorso bici su strada  
**Lunghezza:** 93,3 km  
**Dislivello:** 1.178 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 93,3 km - 100%  
**Difficolta' tecnica:** 4/5  
**Difficolta' fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Omiš - Šestanovac - Cista Provo - Ugljane - Blato na Cetini - Gata - Omiš  
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada  
**Tempo di guida:** 3:30 - 4:30 h

### Caratteristiche tecniche:

Con una lunghezza di 93,3 km e 1.178 m sul livello del mare senza salite ripide, questo percorso è adatto a ciclisti di livello intermedio che pedalano regolarmente. Dopo un leggero riscaldamento attraverso il canyon del fiume Cetina, inizia la salita lunga 4,8 km con una pendenza media del 4,5% e 12 tornanti, che è anche la più lunga senza sezioni pianeggianti. La salita successiva è divisa in tre segmenti, ognuno dei quali è lungo circa 2,5 km con tratti piatti

ideali per riposarsi. La lunghezza totale della salita a Šestanovac è di 11,8 km, ma a causa di diverse sezioni pianeggianti, la pendenza media è solo del 3,1% con un dislivello di 391 m. Dopo Cista Provo si prosegue su una larga strada dritta fino alla discesa verso Nečaj con numerosi tornanti e l'attraversamento del ponte sul Cetina. La strada, con diverse brevi salite e discese, conduce fino a Gata, da cui inizia una discesa dinamica su numerosi tornanti con una vista mozzafiato su Omiš, dove la strada è molto larga e in ottime condizioni. Questo percorso può essere affrontato con tutti rapporti di trasmissione, perché non ci sono salite ripide. Le discese hanno pendenze dolci senza tratti particolarmente pericolosi.



### Punti d'interesse:

Rafting, ponte Pavića, punto panoramico della cascata Gubavica, ponte Čikotina lađa, punto panoramico Mila Gojsalić, museo storico di Poljica

**Maggiori informazioni sul percorso**

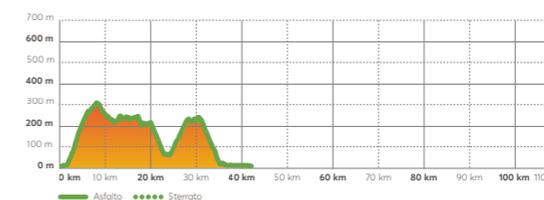


## Omiš evergreen

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking  
**Lunghezza:** 42 km  
**Dislivello:** 613 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 42 km - 100%  
**Difficolta' tecnica:** 5/5  
**Difficolta' fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Omiš - Zakučac - Gata - Zvečanje - Podgrađe - Kučiće - Omiš  
**Tipo di bicicletta:** Trekking, bici su strada  
**Tempo di guida:** 3:00 - 4:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Con una lunghezza di 42 km e 613 m di dislivello, questo percorso vi conduce attraverso il magnifico canyon del fiume Cetina con numerosi panorami incredibili. Si parte con una salita di 4,7 km fino a Gata, con una pendenza media del 5,4% su strada larga e ricca di tornanti. L'intero percorso si snoda su strade asfaltate, trafficate all'inizio, ma dopo Gata il numero delle auto diminuisce notevolmente e diventa adatto a ogni tipo di cicloturismo.



### Punti d'interesse:

Fortezza Mirabela, zipline, ponte Cetina, santuario di Leopold Mandić, punto panoramico Mila Gojsalić, punto di escursione Radmanove Mlinice, ponte Pavića, museo storico di Poljica

**Maggiori informazioni sul percorso**



## Cetina blues-rock

**Categoria:** Percorso bici su strada  
**Lunghezza:** 68,3 km  
**Dislivello:** 983 m  
**Tipo di terreno:** Asfalto: 93,3 km - 100%  
**Difficolta' tecnica:** 3/5  
**Difficolta' fisica:** 3/5  
**Itinerario:** Omiš - Gata - Kostanje - Blato na Cetini - Šestanovac - Zadvarje - Omiš  
**Tipo di bicicletta:** Bici su strada  
**Tempo di guida:** 3:00 - 4:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Questo percorso, lungo 68,3 km con 983 m di dislivello complessivo, inizia con la salita presso il villaggio di Gata e non è troppo impegnativo a causa dei numerosi tornanti e di una pendenza media del 4,1%. La sfida successiva sono le numerose brevi salite lunghe fino a 1 km senza pendenze ripide fino alla salita di Dubci, lunga ben 5,5 km e con una pendenza media del 4,1%, ma con diversi tratti pianeggianti dove è possibile riposarsi. Questo percorso è caratterizzato

da discese dinamiche su tornanti con pendenze dolci che piaceranno ai ciclisti esperti come a quelli meno esperti che le affronteranno senza eccessive difficoltà. La più dinamica è senza dubbio quella nei pressi di Zadvarje, che presenta quattro tornanti e conduce al magnifico ponte Pavić sul fiume Cetina. Dopo Zadvarje, il resto del percorso scende dolcemente lungo il mare, dove si aprono panorami favolosi, e il ritorno a Omiš è fisicamente poco impegnativo. Si snoda su strade larghe a due corsie a media densità di traffico e strade più strette anch'esse a due corsie, ma con poco traffico. Questo percorso può essere superato con tutte le combinazioni di rapporti di trasmissione,



### Punti d'interesse:

Punto panoramico Mila Gojsalić, museo storico di Poljica, punto panoramico della cascata Gubavica, ponte Pavića

**Maggiori informazioni sul percorso**



giacché non ci sono tratti impegnativi e ripidi, ma diverse salite dolci e lunghe.



# Šolta

Ogni isola del Mar Adriatico è bella a modo suo: bagnate dal blu dell'Adriatico e modellate dalle forti correnti marine e dai venti, per secoli sono servite da rifugio per i marinai e per i loro futuri abitanti, che hanno scritto le pagine della storia.

Šolta è l'isola della regina Teuta, delle peschiere di Diocleziano e dell'ispirazione per i più grandi scrittori croati. Šolta è anche un'isola che ha due versanti completamente differenti. La parte settentrionale, rivolta verso la città di Spalato e la terraferma, protegge la baia di Kaštela, mentre sul lato meridionale le scogliere frastagliate si

scontrano con la distesa del mare. Attorno ai fertili campi del suo interno sorsero i paesi di Gornje, Srednje e Donje Selo, mentre attorno all'ex castello della nobile famiglia Marchi, nell'ovest dell'isola e affacciato sul magico arcipelago, crebbe Maslinica.

Nelle pause della vostra visita, assaggiate pesce appena pescato e preparato sulla griglia e con erbe mediterranee, dolci al miele o alla carruba, olio extra vergine di oliva pluripremiato e il vino autoctono Dobričić. A Šolta ognuno troverà la sua specialità preferita a coronare una vacanza da sogno.



800

## Itinerario del tramonto sui 7 isolotti

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 21,3 km

**Dislivello:** 540 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 12,8 km - 60%,  
Asfalto: 8,5 km - 40%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Rogač - Grohote - Maslinica -  
Donje Selo - Rogač

**Tipo di bicicletta:** MTB

**Tempo di guida:** 1:20 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Il percorso inizia con una salita su una strada con pendenza del 15%, prima di un tratto pianeggiante di macadam. Il macadam è ampio e piacevole da percorrere e vi accompagna lungo l'intera salita fino al punto più alto del percorso, che è lungo 1,64 km con una pendenza media del 6,4%. La discesa successiva

si sviluppa su uno stretto single track di media difficoltà tecnica, seguito da un tratto pianeggiante di 3,8 km in parte su macadam fino, in parte su strada fino alla discesa in macadam verso Maslinica. Da Maslinica, il percorso, in una combinazione di strada e macadam, sale costantemente per i successivi 4 km lungo dolci dislivelli fino a 170 m sul mare, dove si aprono numerosi panorami prima di un'altra discesa su macadam. L'ultima discesa è su un single track tecnicamente di media difficoltà, un mix di pietra e sterrato, con pendenze che non superano il -13%. La discesa si unisce alla strada che riporta al punto di partenza. Utilizzate una MTB o una E-MTB su questo percorso, perché le



discese del single track potrebbero essere troppo accidentate per bici gravel e da trekking.



### Punti d'interesse:

Tomba di Vesna Parun, chiesa di S. Elena, chiesa di S. Martino, chiesa della Madonna della Purificazione

**Maggiori informazioni sul percorso**



801

## Sulle tracce della regina Teuta

**Categoria:** Percorso Mountain bike (MTB)

**Lunghezza:** 20,3 km

**Dislivello:** 540 m

**Tipo di terreno:** Sterrato: 8,2 km - 40%,  
Asfalto: 12,1 km - 60%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 2/5

**Itinerario:** Rogač - Grohote - Gornje Selo -  
Stomorska - Nečujam - Rogač

**Tipo di bicicletta:** MTB, Gravel, Trekking

**Tempo di guida:** 1:30 - 2:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Le difficoltà fisiche medio-basse rendono questo percorso adatto a tutti i ciclisti. È caratterizzato da tre salite con dolci pendenze. La prima salita è lunga 1,4 km, con una pendenza media del 7,6%, senza tratti particolarmente ripidi. Il percorso segue la strada fino al km 7, dove svolta su un piacevole tratto in macadam. Una

combinazione di macadam e strada conduce alla prima discesa vicino a Gornje selo, che, con una pendenza media del -13,5% e una superficie in macadam, è tecnicamente abbordabile. La salita più lunga e impegnativa del percorso inizia al km 14, è lunga 2,1 km, con una pendenza del 6,6% e una superficie stradale, e in cima si unisce al macadam che vi riporterà alla baia di Piškera, senza tratti tecnicamente impegnativi tranne un single track, prima di risalire a Grohot. La strada lungo il mare vi riaccompagna al porto dei traghetti di Rogač. Si consigliano bici MTB, e gli esperti possono utilizzare anche bici gravel o da trekking con particolare attenzione al single track che parte al km 20.



### Punti d'interesse:

Relitto della Contessa, grotta Rudine, cappella della Madonna del Rosario, chiesa di S. Giovanni Battista

**Maggiori informazioni sul percorso**



## 820 Anello di Šolta

**Categoria:** Percorso bici su strada

**Lunghezza:** 39,9 km

**Dislivello:** 595 m

**Tipo di terreno:** Asfalto: 39,9 km - 100%

**Difficoltà tecnica:** 2/5

**Difficoltà fisica:** 3/5

**Itinerario:** Rogač - Donje Selo - Maslinica - Grohote - Gornje Selo - Stomorska - Gornje Selo - Grohote - Rogač

**Tipo di bicicletta:** Bici su strada

**Tempo di guida:** 1:30 - 2:30 h

### Caratteristiche tecniche:

L'inizio di questo percorso lungo 39,9 km, con 595 m di dislivello, si trova nel porto dei traghetti di Rogač e comincia con una salita di 2 km con una pendenza media del 5,8%. Dopo la salita vi aspettano alcuni tratti pianeggianti e una dolce discesa verso Maslinica, attorno alla quale farete un giro per poi ritornare sulla stessa strada con un passaggio attraverso Grohote e Gornje Selo e una discesa

molto interessante a Stomorska, dove, sui tornanti, si aprono panorami mozzafiato. Il ritorno da Stomorska sulla stessa strada comporta una salita di 2,1 km con una pendenza media del 6,6% che metterà a dura prova i ciclisti meno allenati, ma dopo si potrà tirare il fiato perché, a parte una breve salita di 800 m, il resto del percorso è in discesa verso Rogač. L'ultima discesa verso il porto dei traghetti di Rogač va percorsa con cautela a causa delle forti pendenze che raggiungono il -15%. Per questo tracciato è consigliata la guarnitura compact per i tratti in salita che superano il 10%, ma i ciclisti ben allenati possono percorrerlo con un rapporto di trasmissione da corsa. Questo è un tracciato che vi



porterà in gran parte sulle strade dell'isola di Šolta, mai eccessivamente trafficate.



### Punti d'interesse:

Chiesa di S. Stefano, cappella di Nostra Signora di Lourdes, chiesa di S. Elena, chiesa di S. Martino, chiesa di S. Nicola, grotta Rudine, cappella della Madonna della Salute, cappella della Madonna del Rosario, chiesa della Madonna di Stomorija

**Maggiori informazioni sul percorso**



## 840 Dolce Rogač

**Categoria:** Percorso per famiglie e trekking

**Lunghezza:** 4,1 km

**Dislivello:** 30 m

**Tipo di terreno:** Asfalto: 4,1 km - 100%

**Difficoltà tecnica:** 1/5

**Difficoltà fisica:** 1/5

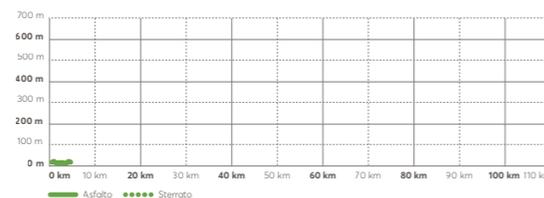
**Itinerario:** Od uvale Rogač do kraja ceste i natrag, stalno prateći ravnu uvalu

**Tipo di bicicletta:** Bicicletta per bambini, Trekking, bici su strada, MTB

**Tempo di guida:** 1:00 h

### Caratteristiche tecniche:

Un percorso per famiglie che, seguendo la passeggiata lungo il mare, si apre su numerosi panorami suggestivi. Presenta un andamento piatto ed è adatto a ciclisti di tutte le età e con ogni tipo di bicicletta.



### Punti d'interesse:

Rogač, baia Banje

**Maggiori informazioni sul percorso**



# Salite

**"Don't buy upgrades, ride up grades" - Eddy Merckx**

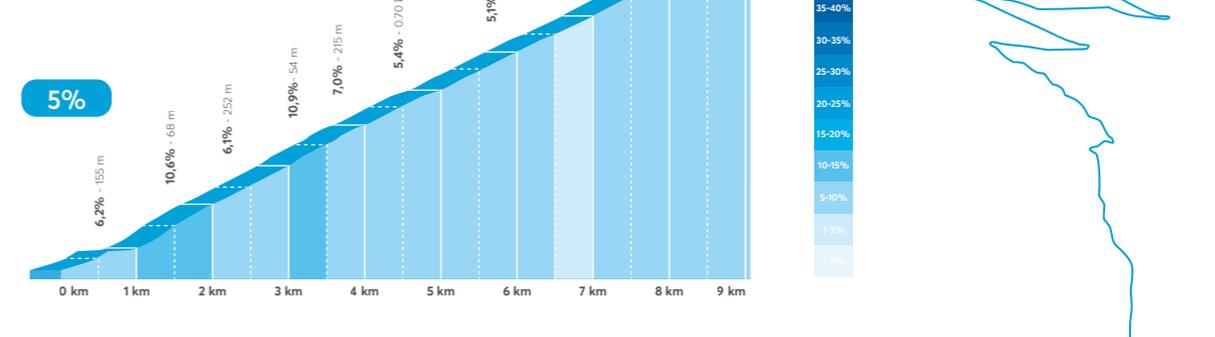
Le salite in bicicletta sono una sinfonia di sfide e trionfi. Mentre pedalate su pendii ripidi, il vostro sforzo è estenuante, le vostre gambe si fanno pesanti e il respiro si accorcia. Tuttavia, man mano che vi avvicinate alla cima della salita, il dolore inizia a svanire e, quando la raggiungete, venite ricompensati con panorami mozzafiato e un profondo senso di realizzazione. In cima alla salita, la ricompensa più grande è la consapevolezza di poter conquistare

anche la vetta successiva. La Riviera di Spalato vanta una vasta gamma di salite ciclistiche, ognuna delle quali ha il suo fascino unico. Dalle strade costiere con splendide viste sul Mar Adriatico alle salite impegnative attraverso il massiccio montuoso carsico del Biokovo, i ciclisti possono esplorare paesaggi molto diversi. Queste salite offrono un'entusiasmante miscela di bellezze naturali e sforzo fisico per i ciclisti di ogni livello.



## Malačka sud

456 mnv



**Cima:** 456 mnv\*  
**Lunghezza della salita:** 9,1 km  
**Pendenza media:** 5%  
**Inizio della salita:** al 1,4 km del percorso  
**Parte integrante del percorso:** 65 Kaštela Classic

Non esiste un ciclista nella regione di Spalato e Dalmazia che non abbia affrontato il lato meridionale della salita verso Malačka. Con una lunghezza di 9,1 km e una pendenza media del 5%, senza tratti ripidi, la salita a Malačka metterà alla prova la forma fisica di ogni ciclista. Sulla strada verso il rifugio Malačka vi aspettano

6 serpentine e la strada è parallela al mare, il che significa che lungo tutto il percorso godrete di viste mozzafiato su tutta la riviera.

## Malačka nord

245 mnv



**Cima:** 245 mnv\*  
**Lunghezza della salita:** 4,8 km  
**Pendenza media:** 5,1%  
**Inizio della salita:** al 42,8 km del percorso  
**Parte integrante del percorso:** 66 All-seasons-trail

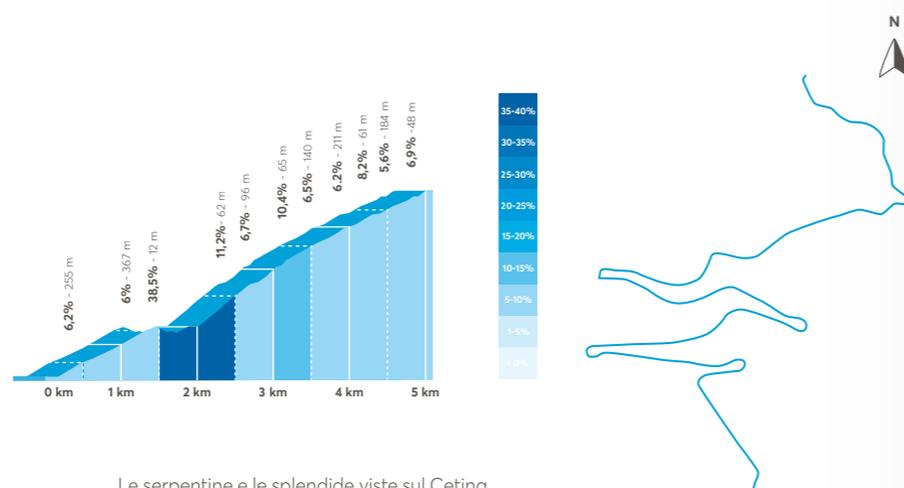
La salita a Malačka dal versante nord è di media difficoltà e lunga 4,8 km, con una pendenza media del 5,1% e nessun lungo tratto ripido. Ci sono 4 tratti piani e 6 serpentine che vi aspettano. Mentre salite godetevi il paesaggio carsico, e poi in cima l'incredibile vista sul mare.

\*sopra il livello del mare

## Gata

265 mnv

4,9%



Cima: 265 mnv\*

Lunghezza della salita: 5,1 km

Pendenza media: 4,9%

Inizio della salita:

al 1,1 km del percorso

Parte integrante del percorso:

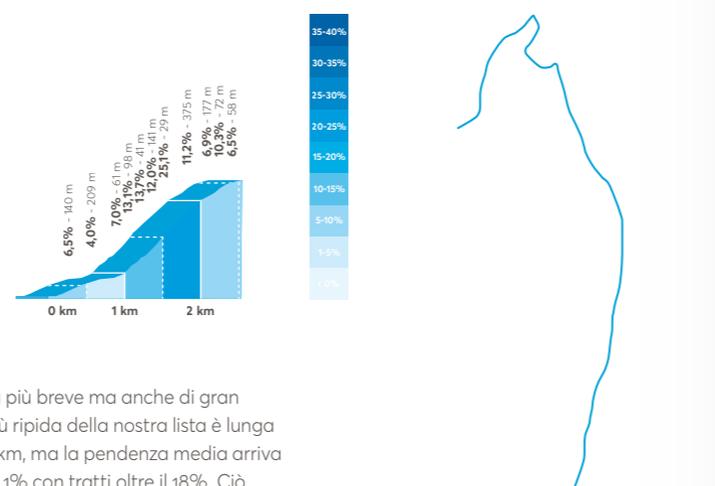
186 Cetina blues-rock

Le serpentine e le splendide viste sul Cetina e sul mare caratterizzano la salita fino a Gata, lunga 5,1 km, con una pendenza media del 4,9% e senza tratti ripidi. Questa salita è ottima per tutti i ciclisti, perché la pendenza è abbastanza dolce da consentire a tutti di affrontarla. I più preparati faranno fatica solo se decidono di accelerare fino alla cima.

## Slatine

181 mnv

8,1%



Cima: 181 mnv\*

Lunghezza della salita: : 2,3 km

Pendenza media: 8,1%

Inizio della salita:

al 25,4 km del percorso

Parte integrante del percorso:

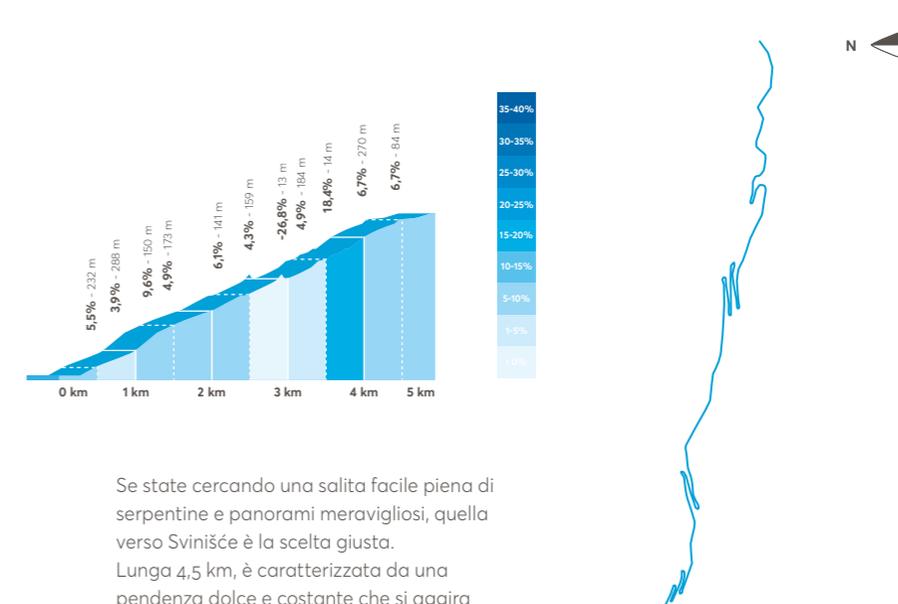
35 Il fascino di un'isola

La salita più breve ma anche di gran lunga più ripida della nostra lista è lunga solo 2,3 km, ma la pendenza media arriva fino all'8,1% con tratti oltre il 18%. Ciò significa che avrete bisogno di una forma fisica superiore alla media o di rapporti di trasmissione molto leggeri. Inoltre, non dimenticate di portare sufficiente acqua, perché la salita da Slatine è esposta al sole, il che rende questa avventura ancora più impegnativa.

## Svinišće

216 mnv

4,6%



Cima: 216 mnv\*

Lunghezza della salita: 4,5 km

Pendenza media: 4,6%

Inizio della salita:

al 23,8 km del percorso

Parte integrante del percorso:

145 Per quelli che volano alto

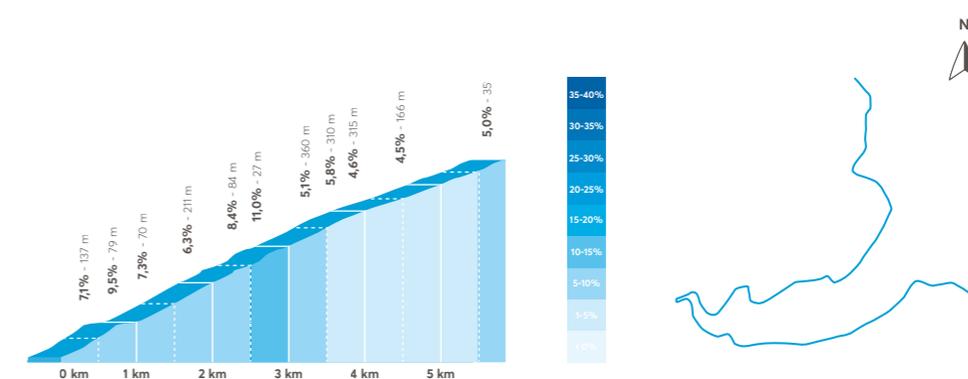
Se state cercando una salita facile piena di serpentine e panorami meravigliosi, quella verso Svinišće è la scelta giusta. Lunga 4,5 km, è caratterizzata da una pendenza dolce e costante che si aggira intorno al 4,6% senza tratti ripidi, pertanto è ideale per principianti e ciclisti meno allenati che potranno godersi ben 12

serpentine fino alla cima con vista sul fiume Cetina.

## Seget Gornji

270 mnv

5%



Cima: 270 mnv\*

Lunghezza della salita: 5,6 km

Pendenza media: 5%

Inizio della salita:

al 17,7 km del percorso

Parte integrante del percorso:

6 Esplora Hylis

Se cercate una salita da percorrere senza difficoltà, e allo stesso tempo godervi panorami incredibili e numerosi punti di ristoro, quella a Seget Gornji è la scelta giusta. Nei suoi 5,6 km si apre su tutta la riviera e, con una leggera pendenza del 5%, facilita la pedalata di ogni ciclista.

# Segnaletica ciclistica

## Standard e sistema di segnalazione unificato

I percorsi ciclistici sono segnalati secondo gli standard europei attraverso un sistema di segnaletica unico a livello regionale, in cui le destinazioni della Riviera di Spalato sono contrassegnate con i numeri da 1 a 199 e da 800 a 849. Per facilità di identificazione, i percorsi sono segnalati sulla mappa in vari colori, mentre sulla segnaletica sono indicati in bianco con un numero su fondo rosso, verde o blu, secondo la categoria del percorso.

-  Percorsi mountain bike (MTB)
-  Percorsi per famiglie e trekking (Family & Trekking)
-  Percorsi bici su strada (Road bike)



# Mappe ciclistiche

## Pronti per andare in bicicletta, ma dove?

Nell'offerta delle destinazioni sulla Riviera di Spalato esistono due mappe ciclistiche con un totale di 45 percorsi mappati. Una mostra 28 percorsi per mountain bike (MTB), mentre l'altra contiene percorsi per famiglie/trekking e 10 percorsi per ciclisti su strada. Tutte le mappe includono dati tecnici, descrizione dell'itinerario, mappe di base con i percorsi, altimetria registrata, registrazioni GPX e informazioni su servizi e punti di interesse situati lungo ogni percorso.



# Attrezzatura obbligatoria e istruzioni per giri in bicicletta su tutti i percorsi e per tutte le generazioni

## La vostra sicurezza al primo posto

- Per una pedalata piacevole e sicura, seguite le norme di sicurezza in vigore nella Repubblica di Croazia.
- Ricordate che andate in bicicletta a vostro rischio e pericolo!
  - Indossate sempre il casco e utilizzate una bicicletta tecnicamente corretta!
  - Portate cibo e acqua a sufficienza, oltre a indumenti extra in caso di maltempo o abbassamento della temperatura.
  - Se andate in bicicletta di notte o in condizioni di visibilità ridotta durante il giorno, è obbligatorio indossare un giubbotto catarifrangente o altro indumento o targhetta catarifrangenti e utilizzare le luci anteriori e posteriori della bicicletta.
  - Seguite un percorso ciclistico o una corsia segnalati; se non ce ne sono, pedalate lungo il bordo destro della strada. Non pedalate su zone pedonali e marciapiedi!

- Quando svoltate, indicatelo con il braccio.
- Se pedalate in gruppo, fatelo uno dietro l'altro.
- Annunciate il vostro arrivo in anticipo con un saluto amichevole o suonate il campanello. In questo modo non spaventerete i pedoni.
- Non lasciate tracce: pedalate con il minor impatto possibile sul percorso, rimanete sul percorso esistente e non cercatene nuovi. Non tagliate le curve.
- Non spaventate gli animali: ogni animale viene disturbato da un arrivo inaspettato, da un movimento improvviso o da un rumore. Può essere pericoloso!
- Solo le persone di età superiore ai 16 anni possono andare in bicicletta su strada, mentre i bambini di età superiore ai 9 anni possono andare in bicicletta solo accompagnati da una persona di età superiore ai 16 anni.
- Un ciclista maggiore di 18 anni può trasportare un bambino fino a 8 anni di età su un apposito seggiolino installato o fissato alla bicicletta.

**ESONERO DA RESPONSABILITÀ:**  
L'utilizzo della presente brochure e delle mappe ciclistiche, così come dei percorsi e dei contenuti ivi descritti, è esclusivamente sotto la propria responsabilità. L'utente è tenuto a rispettare il codice della strada e a prestare attenzione durante la guida. Prima di partire è necessario verificare la correttezza delle bici e dell'attrezzatura, e valutare la propria preparazione fisica e tecnica per affrontare in sicurezza il percorso.





# Enti del turismo

## A vostra disposizione

### Dugi Rat

Poljički trg 1  
21315 Dugi Rat  
+385 (0) 21 73 52 44  
[www.visitdugirat.eu](http://www.visitdugirat.eu)

### Kaštela

Kamberovo šetalište 30  
21216 Kaštel Stari  
+385 (0) 21 227 933  
[www.kastela-info.hr](http://www.kastela-info.hr)

### Marina

Dr. Franje Tuđmana 3A  
21222, Marina  
+385 (0) 21 889 015  
[www.tz-marina.hr](http://www.tz-marina.hr)

### Okrug

Ul. Bana Jelačića 15  
21223, Okrug Gornji  
+385 (0) 21 88 73 11  
[www.visitokrug.com](http://www.visitokrug.com)

### Omiš

Fošal 1a  
21310 Omiš  
+385 (0) 21 861 350  
[www.visitomis.hr](http://www.visitomis.hr)

### Podstrana

Trg dr. Franje Tuđmana 3  
21312 Podstrana  
+385 (0) 21 333 775  
[www.visitpodstrana.hr](http://www.visitpodstrana.hr)

### Seget

Trg hrvatskog viteza Š.Š.F 1  
21218, Seget  
+385 (0) 21 880 559  
[www.tz-seget.hr](http://www.tz-seget.hr)

### Solin

Ulica grada Vukovara 5A  
21210 Solin  
+385 (0) 21 210 048  
[www.solin-info.com](http://www.solin-info.com)

### Split

Obala Hrv. narodnog preporoda 9  
21 000 Split  
+385 (0) 21 348 600  
[www.visitsplit.com](http://www.visitsplit.com)

### Šolta

Šoltanskih žrtava 14  
21430 Grohote  
+385 (0) 21 654 657  
[www.visitsolta.com](http://www.visitsolta.com)

### Trogir

Trg Ivana Pavla II/1  
21220 Trogir  
+385 (0) 21 885 628  
[www.visitrogir.hr](http://www.visitrogir.hr)

# Numeri di telefono utili

## Importante da sapere

### Numero unico di assistenza

+385 112

### Polizia

+385 192

### Vigili del fuoco

+385 193

### Assistenza stradale

+385 1987

### Ambulanza

+385 194

### Condizioni stradali

072 777 777

### HGSS - Servizio di soccorso alpino croato

Stazione di Spalato

+385 (0)91 7210001



# Dalmazia Centrale



DALMAZIA  
CENTRALE

[www.dalmatia.hr](http://www.dalmatia.hr)