



N.REL	EX.N.	PARTENZA	ARRIVO	LUNGH.	DISLIV.	TEMPO A	TEMPO R
501	01	RIOMAGGIORE	SELLA LA CROCE	2350	560	1:30	0:55
502	02	TORN. GROppo	SELLA M. GALERA	2100	549	1:45	1:05
504	4	SANT'ANTONIO	SCHIARA (MARE)	2700	508	2:00	1:30
504C	SN	SCHIARA	INNESTO SENT.535	800	290	0:50	0:30
506	6	MANAROLA	SELLA MARVEDE	3950	586	2:40	2:15
506V	6 VAR	TORN. GROppo	INNESTO SENT.506	1100	245	0:35	0:25
507	7	VERNAZZA	CIGOLETTA	3100	523	2:20	1:30
508	8	VERNAZZA	FOCE DRIGNANA	3350	489	2:15	1:45
509	9	MONTEROSSO	MAD. SOVIORE	2750	451	1:45	1:00
528	11	CAMPILGIA	IL PERSICO	1350	400	0:40	1:30
528C	SN	PERSICO	C. CIMO	350	1	0:20	0:20
528V	SN	IL CHIOSO	NAVONE (MARE)	600	274	0:40	1:00
530	3A	TELEGRAFO	VOLAstra	9950	171	2:40	2:50
530C	SN	BRAMAPANE	CAVA (SCALA SANTA)	750	110	0:15	0:20
531	SN	RIOMAGGIORE	MANAROLA (BECCARA)	1250	232	1:00	1:00
531C	SN	PARC. CORNIOLO	VIA BECCARA	360	27	0:15	0:10
532	SN	BECCARA	COSTA CORNIOLO	1100	162	0:30	0:20
532C	SN	INNESTO 502	COSTA CORNIOLO	750	3	0:30	0:30

534	4C	SANT'ANTONIO	FOSSOLA (MARE)	1450	508	0:45	1:25
535	4B	CAMPILGIA	FOSSOLA (STRADA)	3200	157	1:30	1:45
536	4D	BIVIO 504	MONESTEROLI	1100	412	0:40	1:10
537	4H+SN	TELEGRAFO	PUNTA PINEDA (MARE)	1450	512	1:40	2:30
571	15+16	C. MASSOLA	INNESTO 591	3500	325	1:45	1:25
571C	15	COLLA BAGARI	INNESTO 571	750	9	0:30	0:30
572	14	LEVANTO	COLLA BAGARI	2400	351	1:30	1:00
573	22	LEVANTO	COLLA BAGARI	2800	351	1:30	1:00

574	12	LEVANTO	COLLA GRITTA	4150	321	1:15	1:00
574V	30A	VILLANOVA	S. BERNARDO	2300	493	1:20	0:50
574C	SN	INNESTO 591	INNESTO 574	950	140	0:20	0:30
581	8A	REGGIO	S. BERNARDINO	5000	26	2:30	2:30
582	8B	REGGIO	IL TERMINE	2250	224	1:15	0:50
585	6B	VOLAstra	SELLA M. GALERA	1900	245	0:45	0:30
586	6D	VOLAstra	C. SE PIANCA	2300	2	0:50	0:50
587	7A	CORNIGLIA	CIGOLETTA	2450	511	2:20	1:45
588	14A	COLLA BAGARI	FEGINA	2250	356	1:00	1:20
SVA (590)	10	MONTEROSSO	S. ANTONIO MESCO	2700	298	1:15	1:00
SVA (591)	1	LEVANTO	S. ANTONIO MESCO	4350	293	2:15	2:00
591	1	IL TERMINE	S. ANTONIO MESCO	7250	241	1:35	1:55

SVA (592)	2	RIOMAGGIORE	MANAROLA	1100	20	0:25	0:25
SVA (592)	2	MANAROLA	CORNIGLIA	2900	110	1:15	1:15
SVA (592)	2	CORNIGLIA	VERNAZZA	3450	125	1:30	1:45
SVA (592)	2	VERNAZZA	MONTEROSSO	3600	170	2:00	2:15
SVA (593)	3	RIOMAGGIORE	TELEGRAFO	4500	497	2:15	1:45
593C	SN	SS 370	MAD. MONTENERO	440	88	0:20	0:15
593V	3A	RIOMAGGIORE	MAD. MONTENERO	1150	338	0:55	0:30
AV5T (598)	1	PORTOVENERE	TELEGRAFO	8400	560	3:20	3:00
AV5T (598)	1	TELEGRAFO	CIGOLETTA	3850	97	2:40	2:40
AV5T (598)	1	CIGOLETTA	IL TERMINE	10250	297	3:15	3:30
AV5T (598)	SN+17	IL TERMINE	FOCE DI DOSSO	8000	128	2:05	2:00

- NON PERCORRIBILE
- ESCURSIONISTI ESPERTI
- ESCURSIONISTI
- TURISTICO

