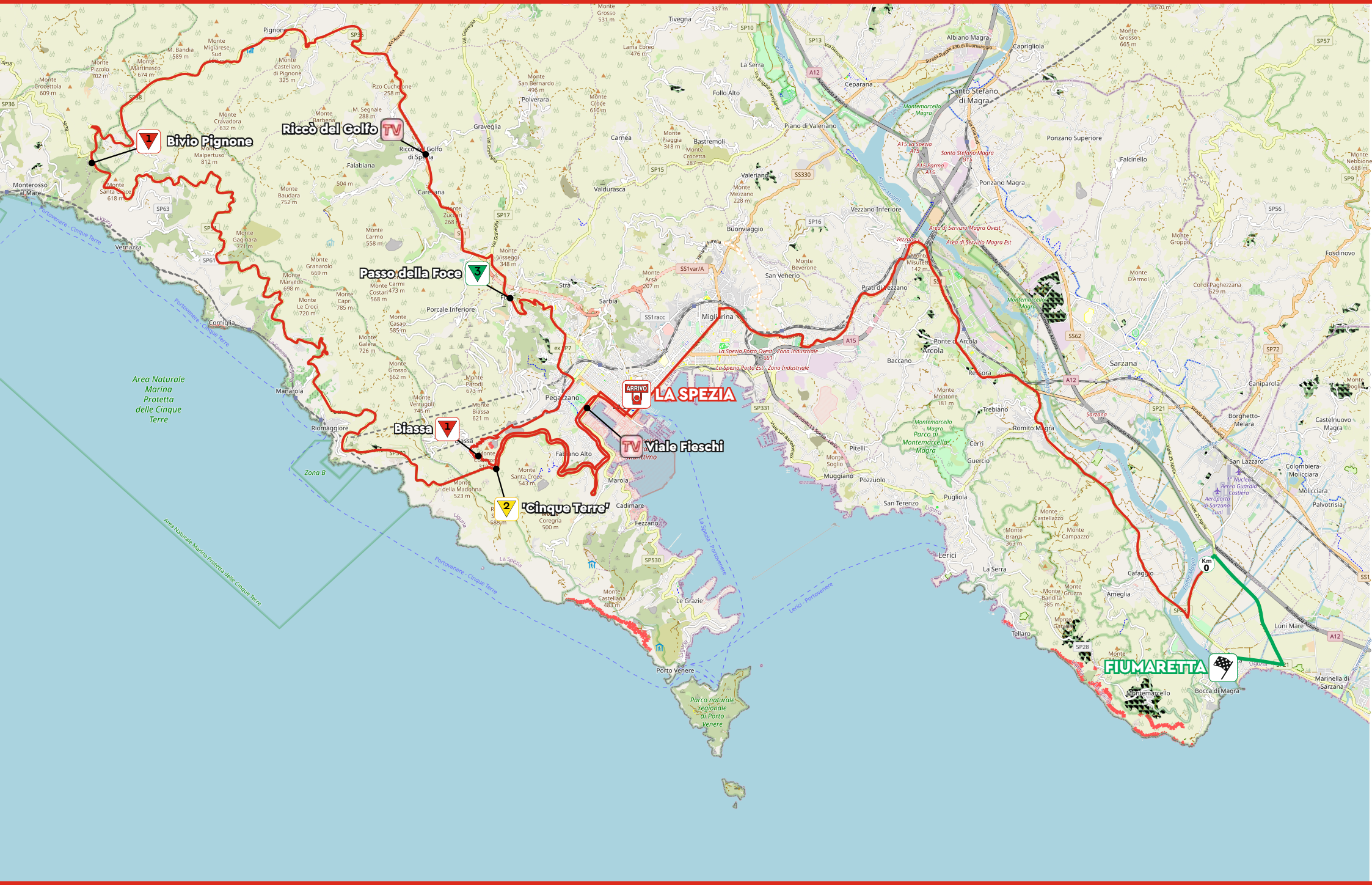
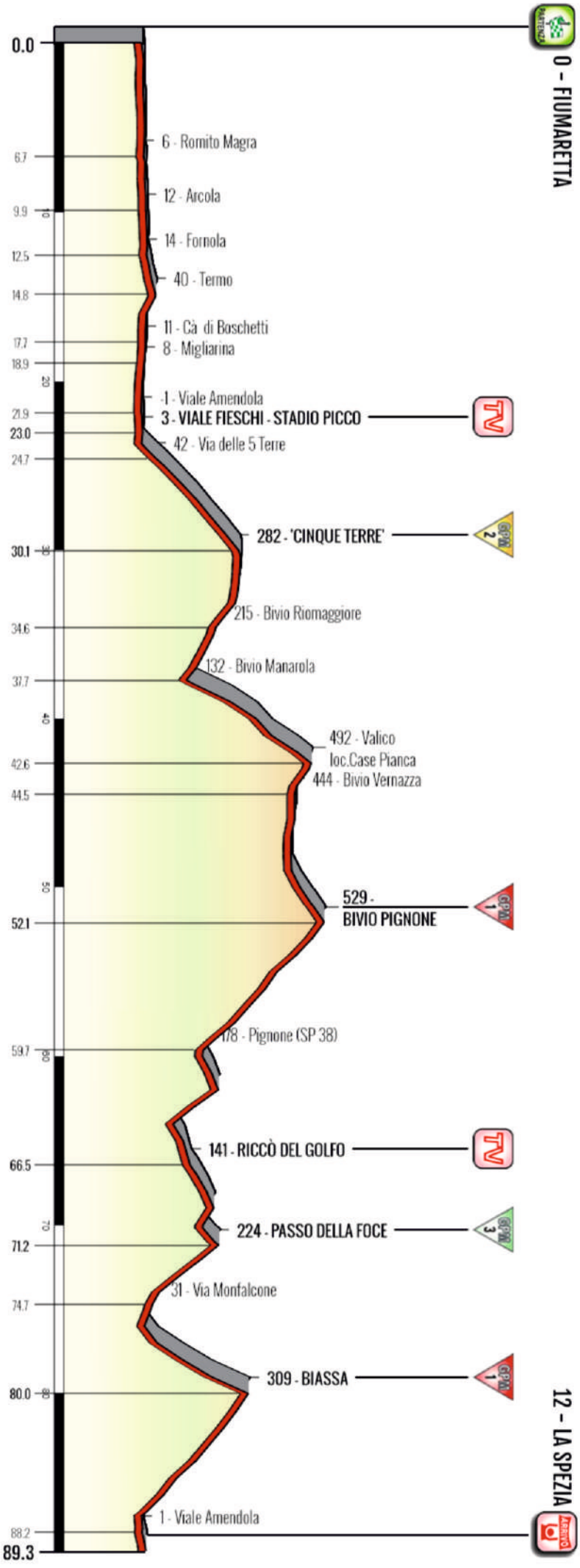
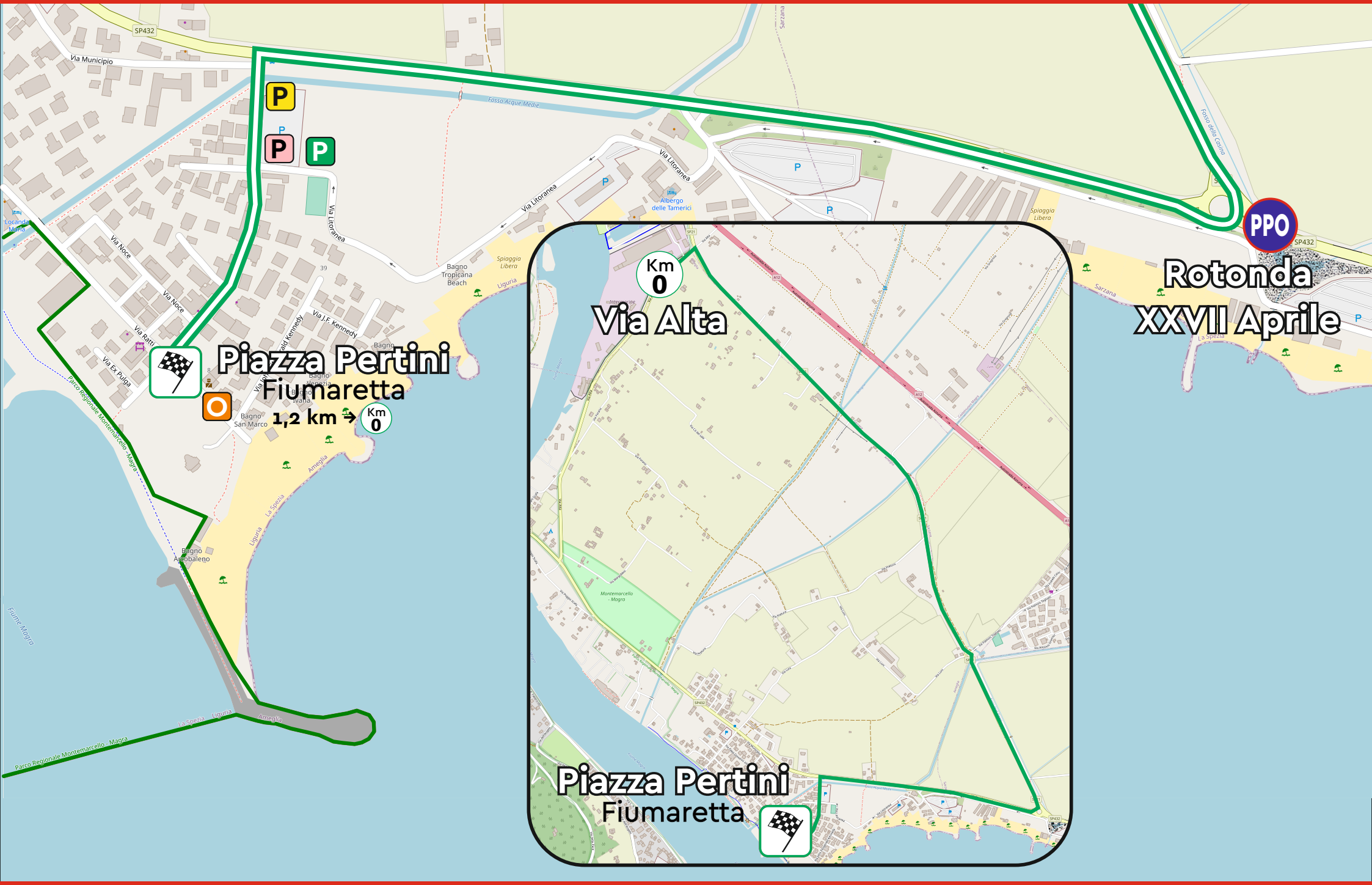
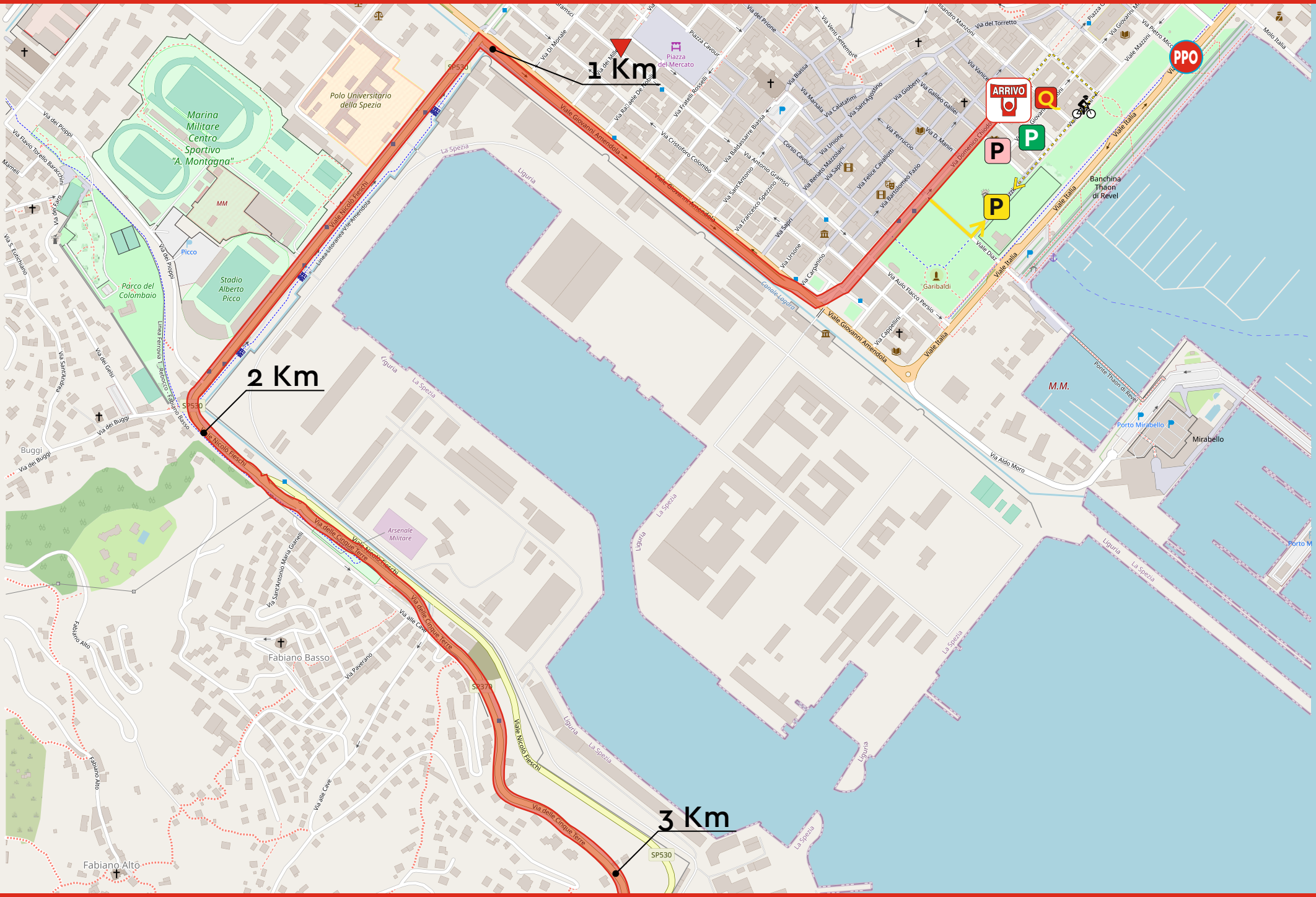

1
Bivio Pignone
Ricco del Golfo
TV
Passo della Foce
3
ARRIVO
LA SPEZIA
TV
Viale Fieschi
1
Biassa
2
'Cinque Terre'
Km
0
FIUMARETTA
Area Naturale Marina Protetta delle Cinque Terre
Zona B
Parco naturale regionale di Porto Venere


0 - FIUMARETTA
0.0
6.7
9.9
12.5
14.8
17.7
18.9
21.9
23.0
24.7
30.1
34.6
37.7
42.6
44.5
52.1
59.7
66.5
71.2
74.7
80.0
88.2
89.3
6 - Romito Magra
12 - Arcola
14 - Fornola
40 - Termo
11 - Cà di Boschetti
8 - Migliarina
1 - Viale Amendola
3 - VIALE FIESCHI - STADIO PICCO
42 - Via delle 5 Terre
282 - 'CINQUE TERRE'
215 - Bivio Riomaggiore
132 - Bivio Manarola
492 - Valico
loc.Case Pianca
444 - Bivio Vernazza
529 -
BIVIO PIGNONE
178 - Pignone (SP 38)
141 - RICCÒ DEL GOLFO
224 - PASSO DELLA FOCE
31 - Via Monfalcone
309 - BIASSA
1 - Viale Amendola
12 - LA SPEZIA

LOCALITA'		ALT.	Prov.	Dir.	DESCRIZIONE	DISTANZE Km Parz.	Perc.	da perc.	Media 38/h	Media 40/h	Media 42/h
FIUMARETTA		0	**SP**		**Partenza Ufficiosa - Piazza Pertini**				**13 : 20**	**13 : 20**	**13 : 20**
			SP		TRASFERIMENTO: Via Baban, SP42, Viale XXV Aprile - Via Alta			**1,200**			
AMEGLIA		0	SP	↑	**Partenza Ufficiale - START - Via Alta**	0,000	0,000	89,300	**13 : 30**	**13 : 30**	**13 : 30**
		6	SP	↑	Ponte sul Magra - innesto SS1 Aurelia	0,850	0,850	88,450	13 : 31	13 : 31	13 : 31
Romito		6	SP	↑	**SS1 Aurelia - Rotatoria**	5,850	6,700	82,600	13 : 41	13 : 40	13 : 40
Arcola		12	SP	↑	**SS1 Aurelia - Rotatoria**	3,200	9,900	79,400	13 : 46	13 : 45	13 : 44
Cà di Boschetti		11	SP	↑	**SS1 - Aurelia - Presenza rotatorie e spartitraffici**	7,800	17,700	71,600	13 : 58	13 : 57	13 : 55
La Spezia - Migliarina		8	SP	←	Innesto su Viale Italia	1,200	18,900	70,400	13 : 60	13 : 58	13 : 57
La Spezia		1	SP	←	Viale Amendola incrocio Viale Fieschi	3,700	22,600	66,700	14 : 06	14 : 04	14 : 02
La Spezia		**1**	**SP**	↑	**Viale Fieschi**	**0,400**	**23,000**	**66,300**	**14 : 06**	**14 : 04**	**14 : 03**
		1	SP	↑	Via delle Cinque Terre (SP370)	0,600	23,600	65,700	14 : 07	14 : 05	14 : 04
"Cinque Terre"		282	SP	↑	**GPM 2^ Cat - Tunnel**	6,500	30,100	59,200	14 : 18	14 : 15	14 : 13
		275	SP	↑	SP 370 - Fine Tunnel - Inizio Discesa - Inizio Rifornimento	1,200	31,300	58,000	14 : 19	14 : 17	14 : 15
Riomaggiore		215	SP	↑	SP 370 - Bivio Riomaggiore - Presenza continua di curve	3,300	34,600	54,700	14 : 25	14 : 22	14 : 19
Manarola		132	SP	↑	SP 51 - Bivio Manarola - Tratti in salita 20% direzione Volastra/Groppo	3,100	37,700	51,600	14 : 30	14 : 27	14 : 24
		492	SP	↑	Valico loc. Case Pianca	4,900	42,600	46,700	14 : 37	14 : 34	14 : 31
Vernazza		444	SP	↑	SP 51 - Bivio Vernazza - Tratti di falsopiano	1,900	44,500	44,800	14 : 40	14 : 37	14 : 34
Bivio Pignone		529	SP	→	**GPM 1^ Cat**	7,600	52,100	37,200	14 : 52	14 : 48	14 : 44
Pignone		500	SP	↑	SP38 - Discesa per loc. Pignone - loc. TREZZO restringimento careggiata	7,600	59,700	29,600	15 : 04	14 : 60	14 : 55
		178	SP	→	Innesto SS1 - Aurelia	4,700	64,400	24,900	15 : 12	15 : 07	15 : 02
Riccò del Golfo		**141**	**SP**	↑	**SS1 - Aurelia**	**2,100**	**66,500**	**22,800**	**15 : 15**	**15 : 10**	**15 : 05**
		177	SP	↑	SS1 - Aurelia - Inizio Salita	2,800	69,300	20,000	15 : 19	15 : 14	15 : 09
Passo della Foce		224	SP	→	**GPM 3^ Cat - Fine Rifornimento**	1,900	71,200	18,100	15 : 22	15 : 17	15 : 12
La Spezia		31	SP	→	Via Genova - innesto Via Monfalcone - Presenza Spartitraffico e dossi	3,500	74,700	14,600	15 : 28	15 : 22	15 : 17
			SP	→	Innesto Via Nazario Sauro	0,600	75,300	14,000	15 : 29	15 : 23	15 : 18
		10	SP	→	Innesto Via Fabio Filzi - Inizio Salita	0,370	75,670	13,630	15 : 29	15 : 24	15 : 18
Biassa		309	SP	←	**GPM 1^ Cat**	4,330	80,000	9,300	15 : 36	15 : 30	15 : 24
		287	SP	→	Incrocio SP370	0,500	80,500	8,800	15 : 37	15 : 31	15 : 25
		20	SP	↑	Innesto Via Nicolò Fieschi (SP530)	6,500	87,000	2,300	15 : 47	15 : 41	15 : 34
		1	SP	→	Innesto Viale Amendola	1,200	88,200	1,100	15 : 49	15 : 42	15 : 36
		6	SP	←	Incrocio Via Chiodo	0,650	88,850	0,450	15 : 50	15 : 43	15 : 37
LA SPEZIA		12	SP	↑	**ARRIVO - Via Chiodo**	0,450	89,300	0,000	15 : 51	15 : 44	15 : 38


Piazza Pertini
Fiumaretta
1,2 km
Km 0
Via Alta
Km 0
Rotonda XXVII Aprile
PPO
Piazza Pertini
Fiumaretta
Via Municipio
Via Litoranea
Via Nocce
Via Ratti
Via Ex Pulga
Via J.F. Kennedy
Bagno San Marco
Bagno Tropicana Beach
Spiaggia Libera
Albergo delle Tamerici
Fosso Acque Medie
Fosso della Cosina
Sarzana
Liguria
La Spezia
Ameglia
Fiume Magra
Parco Regionale Montemarcello - Magra
SP432


1 Km
2 Km
3 Km
ARRIVO
PPO
P
P
P
Marina Militare Centro Sportivo "A. Montagna"
Polo Universitario della Spezia
Parco del Colombaio
Stadio Alberto Picco
Piazza del Mercato
Garibaldi
Banchina Thaon di Revel
Porto Mirabello
Mirabello
M.M.
Arsenale Militare
Fabiano Basso
Fabiano Alto
Buggi
Viale Giovanni Amendola
Viale Italia
Viale Nicolò Fieschi
Via delle Cinque Terre
Via Aldo Moro
SP530
SP370
La Spezia
Liguria