

Km.	alt		Km.	alt	Km.	alt	
2	2,3	Mentone	0,6	30	2,8	Ponticello per Fontona	
0	4	<b>Ponte S. Ludovico</b>	1,6	40			
3,6	0,7	Latte Via Romana	2,3	20	0,6	Fontona	
3,6	2,3	Ventimiglia	8	1,7	70	1,7	Passo Gritta
3,6	80						330
3,8	3,4	Vallecrosia	0	2,1	30	2,0	Santuario di Soviore
	10	<b>29,3</b>	<b>Loano</b>				470
3,4	3,1	Bordighera	175	0,8	30	1,2	Sentiero 8b
4,4	60						560
4,4	3,4	Ospedaletti	10	1,3	40	2,6	Sant'rio Madonna di Reggio
7,3	1,8						320
<b>26,1</b>	40	<b>San Remo</b>	25	1,6	200	0,6	Sentiero 7a
3,2	1,3	Poggio S. Remo (poste)	200	1,8	20	1,2	Gruppo di case
1,2	0,7	Ponte Valle Armea	270	2,2	180	0,5	Santuario di San Bernardino
1,3	2,1	Bussana Vecchia	25	1,6	30	3,2	innesto SP51
1,3	1,6	dopo 500 metri	235	1,7	20	2,2	Inizio Sentiero 7a
	140	dopo 1 km	120	1,1	30	0,6	Inizio Sentiero 6d
3,3	2,2	incrocio supermercati	20	1,4	20	2,3	
1,1	0,9	Convento Domenicano	20	2,1	20	1,1	Volastra (cimitero)
1,2	0,6	Taggia ponte	100	<b>21,7</b>	<b>Camogli</b>	3,7	Inizio Sentiero n.1
1,5	1,3	Castellaro	160	1,6	210	1,2	Passo La Croce
5,5	1,2	Regione Zunchi	170	2,8	455	0,9	Carpena (Riccio del Golfo)
3,8	1,5	Lingueglietta	270	3,5	10	1,1	Castè (Riccio del Golfo)
3,3	0,3	regione Avraghi	265	1,1	90	1,0	Capannone metanodotto
1,1	1,1	Mulino Dolca	295	0,7	10	1,3	La Foce SP (inizio AVG)
1,1	140	Civezza	255	0,6	80	1,3	Marinasco Pieve di S. Stefano
1,1	200	Madonna della Neve	3	1,3	0	1,3	Loc Strà (Asilo)
2,0	3,1						229
<b>30,7</b>	<b>28,9</b>	<b>Torrazza (Imperia)</b>	50	1,8	190	2,7	La Spezia (Ospedale)
0,5	0,6	Clavi (ponte) Imperia	6	1,1	175	1,6	La Spezia Pieve di S. Venerio
0,6	2,0	Incrocio Strada Colla	250	1,4	10	1,3	San Venerio SP (Arco)
0,8	3,7	Caramagna (guado)	222	1,6	170	2,0	La Spezia scalinata per Termo
1,6	0,6	Casa Amica	260	0,4	210	0,9	Termo di La Spezia
1,8	0,8	Montegrazie (Santuario)	200	0,4	210	0,9	
1,5	1,5	Vado (sottopasso via Litta)	4	1,7	160	1,2	Arcola (dosso)
3,9	1,3	Colle dei Bardellini	4	1,2	0	1,3	Arcola (Croce Bianca)
0,8	280	Fontana Rosa	7	1,2	0	1,1	Arcola (sotto passo FS)
1,2	230	Barcheto (Imperia)	10	1,6	10	2,5	Ponte sul Fiume Magra
1,4	20	Sacra Famiglia (Imperia)	10	2,4	10	2,4	
1,4	1,5	Imperia	10	1,7	260	<b>31,0</b>	<b>Sarzana</b>
1,0	4,7	Loc. Cascine (Imperia)	3	2,4	30	<b>347,8 km totali</b>	
1,9	1,6	Diano Gorleri (cimitero)	3	2,4	90		
1,3	120	Diano Serreta	5	2,1	25		
1,1	3,6	Diano Calderina	15	1,6	90		
2,2	80	Diano Marina (S. Siro)	15	1,3	25		
1,6	3,5	Sant. Della Rovere	10	2,8	0,4		
2,3	20	San Bartolomeo al Mare	10	2,8	0,4		
2,3	7,3	Cervo (Castello)	25	2,9	310		
2,8	4,1	Parco del Ciapà (antenne)	25	4,9	13		
2,0	2,0	Passo Chiappa (Im)	100	4,9	13		
1,7	80	<b>Andora (San Giovanni)</b>	0,6	2,1	195		
1,7	2,0	Andora (Fonte Medievale)	70	2,0	360		
1,7	25	Andora (S. Giacomo e Filippo)	20	1,4	0		
1,1	1,2	Colla Micheri (Andora)	20	1,7	260		
1,1	60	Dopo 3,6km	10	1,2	280		
4,1	1,2	Ruderi di S. Bernardo (Alassio)	10	1,7	131		
2,4	3,5	Alassio (Stazione FS)	10	2,4	40		
1,4	3,2	Solva (Alassio)	10	1,2	195		
1,2	2,7	Santa Croce Via Romana	10	2,2	30		
4,7	2,5	Albenga	10	1,1	170		
4,0	1,1	Campochiesa (S. Giorgio)	10	1,1	7		
	3,1			1,3	30		
	2	<b>35,2</b>	<b>Genova (La Commenda)</b>	10	1,0		
	8		Genova (Catt. S. Lorenzo)	30	<b>29,9</b>	<b>Levanto</b>	

km - 0,8 = 800 metri / 2,0 = 2km

Località

Ospitalità

Da riempire con le ospitalità

