



FEUILLE DE ROUTE Parcours R1

Aux portes des Cinque Terre

74km 7 cols et 1674m de dénivelée

Départ: parking Hôtel Doria à Cavi di Lavagna (Bourg)

Carte: EDM 25k SP41 Levanto Framura Deiva Marina Moneglia



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
SP	10	Cavi di lavagna	SP1	↑	0	0.0		
SP	8	Tunnel			0.4	0.4		
SP	5	Tunnel	SP1	↑	0.8	1.2		
SP	6	Rond point	SP1	↖	1.1	2.3		
SP	7	Rond point	SP1	↑	1.0	3.3		
SP	10	Ront point	SP1	↗	0.6	3.9		R1_1
SP	28	Ront point	SP1	←	0.8	4.7		R1_2
SP	28			→	0.1	4.8		R1_3
SP	260	Carref.	SP1	↗	3.9	8.6		R1_4
SP	292	Ca'Bianca	SP1	↖	2.8	11.4		R1_8
SP	323	Carr. SP1/ SP68	SP1	↑	1.3	12.7		R1_5
SP	388	Carr. SP1 /SP55	SP1	↖	0.6	13.3		R1_6
SP	408	Bracco	SP1	↑	1.0	14.3		
SP	574	La Bracchetta	R2	←	3.9	18.2	IT-GE-0575	Sella Merella
SP	620	Passo del Bracco	SP1	↑	1.8	20.0	IT-SP-0610	
SP	591	La Baracca	SP1/SP64	→	1.6	21.6		R1_8
SP	590	Foce de Bivio per Deiva	SP64	↑	1.4	22.9	IT-SP-0569	
SP	593	Foce delle Fosse	↑	0.6	23.5	IT-SP-0575b		
SP	594	Foce de Vaggi	SP64	←	1.2	24.7	IT-SP-0584	
SP	612	Sella del Grumo Nord	SP/R1	→	2.0	26.7	IT-SP-0612	
SP	429	Carr. SP64/SP42	SP42	→	3.1	29.8		R1_9
SP	323	La Focetta	SP42	↑	4.1	33.9	IT-SP-0346b	
SP	303	Carr. SP42/SP41	SP41	←	0.3	34.3		R1_10
SP	277	Costa di Framura	Sp41	←	0.3	34.6		
SP	185	SC	SC	→	1.6	36.2		
SP	320	Foce del Prato	SC	←	2.3	38.6	IT-SP-0320	A/R
SP	291	Carr. SP42/SP41	SP41	→	4.4	43.0		
SP	285	Castagnola	SP41	↗	2.9	45.9		
SP	288			←		46.4		R1_11
SP	280	Carr. SP40/SP41	SP40		0.6	46.5		
SP	240	Carr	SP40	→	1.5	48.0		R1_12
SP	195	Piazza		→	0.1	48.1		R1_13
SP	291			→	3.2	51.3		R1_14
SP	311			→	0.7	52.0		R1_15
SP	326			←	4.2	56.2		R1_16
SP	204	Carr. SP1/Via Novano		→	8.7	64.9		R1_4
SP	23	Carr. SP38/Via Novano	SP38	←	2.7	67.6		R1_19
SP	12	Sestri Levante	SP23	←	1.8	69.4		R1_20
SP	9			→	1.1	70.5		R1_21
SP	6	Rond point		↗	0.7	71.2		
SP	10	Cavi di lavagna	SP1		3.2	74.4		
MAX	622		7 cols		74,4 km		Dénivelée	1674m
MIN	4							
		Options						
	574	Sella Merella	R2		0,1km		IT-GE-0575	
	291	Foce	R1		0,3km		IT-SP-0319	

