





PRELIMINARE

-  RIFORNIMENTO ACQUA AUTOGESTITO
-  RIFORNIMENTO LIQUIDI E SOLIDI
-  CANCELLO
-  PUNTO DI RACCOLTA IN CASO DI EMERGENZA



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo corto) 3° Cammino di Santa Croce (percorso non competitivo)



©Giorgio Mazzarella

Bogliasco - 29 aprile 2012





ROAD BOOK

Distanza 24,1km - Dislivello +1346m / -1346 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 15% di mulattiere - 15% di asfaltate

AGGIORNAMENTO Marzo 2012

LOCALITA'	QUOTA [m]	POSTAZIONE N°	DISTANZA [km]	TIPO DI FONDO A=asfalto ST=sterrato S=sentiero	DISLIVELLO PROGRESSIVO		TEMPI DI PERCORRENZA ED ORA DI TRANSITO NELLE VARIE POSTAZIONI A VARIE VELOCITA' MEDIE																	
					SALITA ↑ [m]	DISCESA ↓ [m]	ORA DI PARTENZA 8 : 0																	
							3,5 [km/h]		4,0 [km/h]		5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		10,0 [km/h]		11,0 [km/h]	
TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	
PARTENZA - Bogliasco (Via Mazzini - Scuole Medie)	18	1	0,000	A	0	0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0	0 : 0	8 : 0
Bogliasco (Via Mazzini - Municipio)	14		0,277	A	0	-4	0 : 5	8 : 5	0 : 4	8 : 4	0 : 3	8 : 3	0 : 3	8 : 3	0 : 2	8 : 2	0 : 2	8 : 2	0 : 2	8 : 2	0 : 2	8 : 2	0 : 2	8 : 2
Bogliasco (incrocio Via Mazzini - Via C.Benso)	8	2	0,483	A	0	-10	0 : 8	8 : 8	0 : 7	8 : 7	0 : 6	8 : 6	0 : 5	8 : 5	0 : 4	8 : 4	0 : 4	8 : 4	0 : 3	8 : 3	0 : 3	8 : 3	0 : 3	8 : 3
Bogliasco (Via C.Benso - inizio salita)	11		0,667	A	3	-10	0 : 11	8 : 11	0 : 10	8 : 10	0 : 8	8 : 8	0 : 7	8 : 7	0 : 6	8 : 6	0 : 5	8 : 5	0 : 4	8 : 4	0 : 4	8 : 4	0 : 4	8 : 4
Bogliasco (incrocio Via C.Benso - Via Sessarego)	25	3	0,811	A	17	-10	0 : 14	8 : 14	0 : 12	8 : 12	0 : 10	8 : 10	0 : 8	8 : 8	0 : 7	8 : 7	0 : 6	8 : 6	0 : 5	8 : 5	0 : 5	8 : 5	0 : 4	8 : 4
Bogliasco (Loc.Puntin - inizio mulattiera per Sessarego)	36	4	1,071	A	28	-10	0 : 18	8 : 18	0 : 16	8 : 16	0 : 13	8 : 13	0 : 11	8 : 11	0 : 9	8 : 9	0 : 8	8 : 8	0 : 7	8 : 7	0 : 6	8 : 6	0 : 6	8 : 6
Mulattiera per Sessarego quota 70m	70		1,215	M	62	-10	0 : 21	8 : 21	0 : 18	8 : 18	0 : 15	8 : 15	0 : 12	8 : 12	0 : 10	8 : 10	0 : 9	8 : 9	0 : 8	8 : 8	0 : 7	8 : 7	0 : 7	8 : 7
Mulattiera per Sessarego quota 151 m	151	5	1,516	M	143	-10	0 : 26	8 : 26	0 : 23	8 : 23	0 : 18	8 : 18	0 : 15	8 : 15	0 : 13	8 : 13	0 : 11	8 : 11	0 : 10	8 : 10	0 : 9	8 : 9	0 : 8	8 : 8
Via Sessarego quota 158m	158	6	1,579	A	150	-10	0 : 27	8 : 27	0 : 24	8 : 24	0 : 19	8 : 19	0 : 16	8 : 16	0 : 14	8 : 14	0 : 12	8 : 12	0 : 11	8 : 11	0 : 9	8 : 9	0 : 9	8 : 9
Mulattiera per Sessarego quota 247 m (SOMS)	247		1,893	M	239	-10	0 : 32	8 : 32	0 : 28	8 : 28	0 : 23	8 : 23	0 : 19	8 : 19	0 : 16	8 : 16	0 : 14	8 : 14	0 : 13	8 : 13	0 : 11	8 : 11	0 : 10	8 : 10
Sessarego bivio per Via Passi	243	7	1,971	M	239	-14	0 : 34	8 : 34	0 : 30	8 : 30	0 : 24	8 : 24	0 : 20	8 : 20	0 : 17	8 : 17	0 : 15	8 : 15	0 : 13	8 : 13	0 : 12	8 : 12	0 : 11	8 : 11
Sessarego (quota 253m)	253		2,114	M	249	-14	0 : 36	8 : 36	0 : 32	8 : 32	0 : 25	8 : 25	0 : 21	8 : 21	0 : 18	8 : 18	0 : 16	8 : 16	0 : 14	8 : 14	0 : 13	8 : 13	0 : 12	8 : 12
Sentiero per Serre di Musanega (quota 245m)	245		2,244	S	249	-22	0 : 38	8 : 38	0 : 34	8 : 34	0 : 27	8 : 27	0 : 22	8 : 22	0 : 19	8 : 19	0 : 17	8 : 17	0 : 15	8 : 15	0 : 13	8 : 13	0 : 12	8 : 12
Sentiero per Musanega (quota 237m)	237		2,337	S	249	-30	0 : 40	8 : 40	0 : 35	8 : 35	0 : 28	8 : 28	0 : 23	8 : 23	0 : 20	8 : 20	0 : 18	8 : 18	0 : 16	8 : 16	0 : 14	8 : 14	0 : 13	8 : 13
Sentiero per Serre di Musanega (Rio Sessarego)	240		2,443	S	252	-30	0 : 42	8 : 42	0 : 37	8 : 37	0 : 29	8 : 29	0 : 24	8 : 24	0 : 21	8 : 21	0 : 18	8 : 18	0 : 16	8 : 16	0 : 15	8 : 15	0 : 13	8 : 13
Loc. "Sutta ai campi di Caenzi" (quota 265m)	265		2,705	S	277	-30	0 : 46	8 : 46	0 : 41	8 : 41	0 : 32	8 : 32	0 : 27	8 : 27	0 : 23	8 : 23	0 : 20	8 : 20	0 : 18	8 : 18	0 : 16	8 : 16	0 : 15	8 : 15

PRELIMINARE

-  RIFORNIMENTO ACQUA AUTOGESTITO
-  RIFORNIMENTO LIQUIDI E SOLIDI
-  CANCELLO
-  PUNTO DI RACCOLTA IN CASO DI EMERGENZA



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo corto) 3° Cammino di Santa Croce (percorso non competitivo)




©Giorgio Mazzarelli

Bogliasco - 29 aprile 2012





ROAD BOOK

Distanza 24,1km - Dislivello +1346m / -1346 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 15% di mulattiere - 15% di asfaltate

AGGIORNAMENTO Marzo 2012

LOCALITA'	QUOTA [m]	POSTAZIONE N°	DISTANZA [km]	TIPO DI FONDO A=asfalto ST=sterrato S=sentiero	DISLIVELLO PROGRESSIVO		TEMPI DI PERCORRENZA ED ORA DI TRANSITO NELLE VARIE POSTAZIONI A VARIE VELOCITA' MEDIE																	
					SALITA ↑ [m]	DISCESA ↓ [m]	ORA DI PARTENZA 8 : 0																	
							3,5 [km/h]		4,0 [km/h]		5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		10,0 [km/h]		11,0 [km/h]	
							TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m
Sentiero per Serre di Musanega (Rio quota 231m)	231		2,982	S	277	-64	0 : 51	8 : 51	0 : 45	8 : 45	0 : 36	8 : 36	0 : 30	8 : 30	0 : 26	8 : 26	0 : 22	8 : 22	0 : 20	8 : 20	0 : 18	8 : 18	0 : 16	8 : 16
Sentiero per Serre di Musanega (quota 240m)	240		3,188	S	286	-64	0 : 55	8 : 55	0 : 48	8 : 48	0 : 38	8 : 38	0 : 32	8 : 32	0 : 27	8 : 27	0 : 24	8 : 24	0 : 21	8 : 21	0 : 19	8 : 19	0 : 17	8 : 17
Sentiero per Serre di Musanega (Torrente dei Giazi)	245		3,419	S	291	-64	0 : 59	8 : 59	0 : 51	8 : 51	0 : 41	8 : 41	0 : 34	8 : 34	0 : 29	8 : 29	0 : 26	8 : 26	0 : 23	8 : 23	0 : 21	8 : 21	0 : 19	8 : 19
S.Illario (Serre di Musanega - bivio quota 270m)	270	8	3,738	S	316	-64	1 : 4	9 : 4	0 : 56	8 : 56	0 : 45	8 : 45	0 : 37	8 : 37	0 : 32	8 : 32	0 : 28	8 : 28	0 : 25	8 : 25	0 : 22	8 : 22	0 : 20	8 : 20
Via della Gaigiana (quota 340 m)	340		4,063	S	386	-64	1 : 10	9 : 10	1 : 1	9 : 1	0 : 49	8 : 49	0 : 41	8 : 41	0 : 35	8 : 35	0 : 30	8 : 30	0 : 27	8 : 27	0 : 24	8 : 24	0 : 22	8 : 22
Passo la Crocetta 	485	9	4,907	S	531	-64	1 : 24	9 : 24	1 : 14	9 : 14	0 : 59	8 : 59	0 : 49	8 : 49	0 : 42	8 : 42	0 : 37	8 : 37	0 : 33	8 : 33	0 : 29	8 : 29	0 : 27	8 : 27
Bivio sentiero Colombiano-crinale (quota 508 m)	508		4,999	S	554	-64	1 : 26	9 : 26	1 : 15	9 : 15	1 : 0	9 : 0	0 : 50	8 : 50	0 : 43	8 : 43	0 : 37	8 : 37	0 : 33	8 : 33	0 : 30	8 : 30	0 : 27	8 : 27
Bivio sentiero Colombiano-crinale (quota 529 m)	529		5,184	S	575	-64	1 : 29	9 : 29	1 : 18	9 : 18	1 : 2	9 : 2	0 : 52	8 : 52	0 : 44	8 : 44	0 : 39	8 : 39	0 : 35	8 : 35	0 : 31	8 : 31	0 : 28	8 : 28
Crinale quota 550 m	550		5,433	S	596	-64	1 : 33	9 : 33	1 : 21	9 : 21	1 : 5	9 : 5	0 : 54	8 : 54	0 : 47	8 : 47	0 : 41	8 : 41	0 : 36	8 : 36	0 : 33	8 : 33	0 : 30	8 : 30
Versante ovest Bric Gianesi (Bivio con sentiero da Sessarego)	578		5,879	S	624	-64	1 : 41	9 : 41	1 : 28	9 : 28	1 : 11	9 : 11	0 : 59	8 : 59	0 : 50	8 : 50	0 : 44	8 : 44	0 : 39	8 : 39	0 : 35	8 : 35	0 : 32	8 : 32
Sella nord Bric Gianesi	610		6,026	S	656	-64	1 : 43	9 : 43	1 : 30	9 : 30	1 : 12	9 : 12	1 : 0	9 : 0	0 : 52	8 : 52	0 : 45	8 : 45	0 : 40	8 : 40	0 : 36	8 : 36	0 : 33	8 : 33
Crinale quota 671 m	671		6,415	S	717	-64	1 : 50	9 : 50	1 : 36	9 : 36	1 : 17	9 : 17	1 : 4	9 : 4	0 : 55	8 : 55	0 : 48	8 : 48	0 : 43	8 : 43	0 : 38	8 : 38	0 : 35	8 : 35
Sella sud est Monte Cordona	742		6,936	S	788	-64	1 : 59	9 : 59	1 : 44	9 : 44	1 : 23	9 : 23	1 : 9	9 : 9	0 : 59	8 : 59	0 : 52	8 : 52	0 : 46	8 : 46	0 : 42	8 : 42	0 : 38	8 : 38
Provinciale n°67 presso Case Cordona	735	10	7,030	S	788	-71	2 : 1	10 : 1	1 : 45	9 : 45	1 : 24	9 : 24	1 : 10	9 : 10	1 : 0	9 : 0	0 : 53	8 : 53	0 : 47	8 : 47	0 : 42	8 : 42	0 : 38	8 : 38
Quota 740	740		7,158	S	793	-71	2 : 3	10 : 3	1 : 47	9 : 47	1 : 26	9 : 26	1 : 12	9 : 12	1 : 1	9 : 1	0 : 54	8 : 54	0 : 48	8 : 48	0 : 43	8 : 43	0 : 39	8 : 39
Cima quota 772	772		7,385	S	825	-71	2 : 7	10 : 7	1 : 51	9 : 51	1 : 29	9 : 29	1 : 14	9 : 14	1 : 3	9 : 3	0 : 55	8 : 55	0 : 49	8 : 49	0 : 44	8 : 44	0 : 40	8 : 40
Provinciale n°67 (0,5 km dopo Case Cordona a quota 746)	746		7,536	S	825	-97	2 : 9	10 : 9	1 : 53	9 : 53	1 : 30	9 : 30	1 : 15	9 : 15	1 : 5	9 : 5	0 : 57	8 : 57	0 : 50	8 : 50	0 : 45	8 : 45	0 : 41	8 : 41
Quota 756	756		7,637	S	835	-97	2 : 11	10 : 11	1 : 55	9 : 55	1 : 32	9 : 32	1 : 16	9 : 16	1 : 5	9 : 5	0 : 57	8 : 57	0 : 51	8 : 51	0 : 46	8 : 46	0 : 42	8 : 42
Provinciale n°67 (quota 751 m)	751	11	7,731	S	835	-102	2 : 13	10 : 13	1 : 56	9 : 56	1 : 33	9 : 33	1 : 17	9 : 17	1 : 6	9 : 6	0 : 58	8 : 58	0 : 52	8 : 52	0 : 46	8 : 46	0 : 42	8 : 42
Monte Rotondo	789	12	7,927	S	873	-102	2 : 16	10 : 16	1 : 59	9 : 59	1 : 35	9 : 35	1 : 19	9 : 19	1 : 8	9 : 8	0 : 59	8 : 59	0 : 53	8 : 53	0 : 48	8 : 48	0 : 43	8 : 43

PRELIMINARE

-  RIFORNIMENTO ACQUA AUTOGESTITO
-  RIFORNIMENTO LIQUIDI E SOLIDI
-  CANCELLO
-  PUNTO DI RACCOLTA IN CASO DI EMERGENZA



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo corto) 3° Cammino di Santa Croce (percorso non competitivo)



Bogliasco - 29 aprile 2012





ROAD BOOK

Distanza 24,1km - Dislivello +1346m / -1346 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 15% di mulattiere - 15% di asfaltate

AGGIORNAMENTO Marzo 2012

LOCALITA'	QUOTA [m]	POSTAZIONE N°	DISTANZA [km]	TIPO DI FONDO A=asfalto ST=sterrato S=sentiero	DISLIVELLO PROGRESSIVO		TEMPI DI PERCORRENZA ED ORA DI TRANSITO NELLE VARIE POSTAZIONI A VARIE VELOCITA' MEDIE																	
					SALITA ↑ [m]	DISCESA ↓ [m]	ORA DI PARTENZA 8 : 0																	
							3,5 [km/h]		4,0 [km/h]		5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		10,0 [km/h]		11,0 [km/h]	
TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m			
Parcheggio del Possuolo (lato ovest)	738	13	8,157	S	873	-153	2 : 20	10 : 20	2 : 2	10 : 2	1 : 38	9 : 38	1 : 22	9 : 22	1 : 10	9 : 10	1 : 1	9 : 1	0 : 54	8 : 54	0 : 49	8 : 49	0 : 44	8 : 44
Parcheggio del Possuolo (lato est)	738	14	8,242	S	873	-153	2 : 21	10 : 21	2 : 4	10 : 4	1 : 39	9 : 39	1 : 22	9 : 22	1 : 11	9 : 11	1 : 2	9 : 2	0 : 55	8 : 55	0 : 49	8 : 49	0 : 45	8 : 45
Monte Possuolo (Stazione meteo)	774	15	8,500	S	909	-153	2 : 26	10 : 26	2 : 7	10 : 7	1 : 42	9 : 42	1 : 25	9 : 25	1 : 13	9 : 13	1 : 4	9 : 4	0 : 57	8 : 57	0 : 51	8 : 51	0 : 46	8 : 46
Crinale quota 767	767		8,586	S	909	-160	2 : 27	10 : 27	2 : 9	10 : 9	1 : 43	9 : 43	1 : 26	9 : 26	1 : 14	9 : 14	1 : 4	9 : 4	0 : 57	8 : 57	0 : 52	8 : 52	0 : 47	8 : 47
Cima quota 786	786		8,759	S	928	-160	2 : 30	10 : 30	2 : 11	10 : 11	1 : 45	9 : 45	1 : 28	9 : 28	1 : 15	9 : 15	1 : 6	9 : 6	0 : 58	8 : 58	0 : 53	8 : 53	0 : 48	8 : 48
Sella quota 769	769		8,920	S	928	-177	2 : 33	10 : 33	2 : 14	10 : 14	1 : 47	9 : 47	1 : 29	9 : 29	1 : 16	9 : 16	1 : 7	9 : 7	0 : 59	8 : 59	0 : 54	8 : 54	0 : 49	8 : 49
Monte Pram	778		9,013	S	937	-177	2 : 35	10 : 35	2 : 15	10 : 15	1 : 48	9 : 48	1 : 30	9 : 30	1 : 17	9 : 17	1 : 8	9 : 8	1 : 0	9 : 0	0 : 54	8 : 54	0 : 49	8 : 49
Bocchino di Levà	754		9,135	S	937	-201	2 : 37	10 : 37	2 : 17	10 : 17	1 : 50	9 : 50	1 : 31	9 : 31	1 : 18	9 : 18	1 : 9	9 : 9	1 : 1	9 : 1	0 : 55	8 : 55	0 : 50	8 : 50
Crinale quota 777	777		9,255	S	960	-201	2 : 39	10 : 39	2 : 19	10 : 19	1 : 51	9 : 51	1 : 33	9 : 33	1 : 19	9 : 19	1 : 9	9 : 9	1 : 2	9 : 2	0 : 56	8 : 56	0 : 50	8 : 50
Crinale quota 775	775		9,323	S	960	-203	2 : 40	10 : 40	2 : 20	10 : 20	1 : 52	9 : 52	1 : 33	9 : 33	1 : 20	9 : 20	1 : 10	9 : 10	1 : 2	9 : 2	0 : 56	8 : 56	0 : 51	8 : 51
Monte dell'Uccellato	828		9,578	S	1013	-203	2 : 44	10 : 44	2 : 24	10 : 24	1 : 55	9 : 55	1 : 36	9 : 36	1 : 22	9 : 22	1 : 12	9 : 12	1 : 4	9 : 4	0 : 57	8 : 57	0 : 52	8 : 52
Crinale quota 753	753		10,023	S	1013	-278	2 : 52	10 : 52	2 : 30	10 : 30	2 : 0	10 : 0	1 : 40	9 : 40	1 : 26	9 : 26	1 : 15	9 : 15	1 : 7	9 : 7	1 : 0	9 : 0	0 : 55	8 : 55
Osteria Case Becco	727	16	10,203	S	1013	-304	2 : 55	10 : 55	2 : 33	10 : 33	2 : 2	10 : 2	1 : 42	9 : 42	1 : 27	9 : 27	1 : 17	9 : 17	1 : 8	9 : 8	1 : 1	9 : 1	0 : 56	8 : 56
Tornante quota 665 m	665		10,524	S	1013	-366	3 : 0	11 : 0	2 : 38	10 : 38	2 : 6	10 : 6	1 : 45	9 : 45	1 : 30	9 : 30	1 : 19	9 : 19	1 : 10	9 : 10	1 : 3	9 : 3	0 : 57	8 : 57
Passo Croce	560		10,919	S	1013	-471	3 : 7	11 : 7	2 : 44	10 : 44	2 : 11	10 : 11	1 : 49	9 : 49	1 : 34	9 : 34	1 : 22	9 : 22	1 : 13	9 : 13	1 : 6	9 : 6	1 : 0	9 : 0
Quota 465 m	465		11,468	S	1013	-566	3 : 17	11 : 17	2 : 52	10 : 52	2 : 18	10 : 18	1 : 55	9 : 55	1 : 38	9 : 38	1 : 26	9 : 26	1 : 16	9 : 16	1 : 9	9 : 9	1 : 3	9 : 3
Inizio scaletta quota 441	441		11,609	S	1013	-590	3 : 19	11 : 19	2 : 54	10 : 54	2 : 19	10 : 19	1 : 56	9 : 56	1 : 40	9 : 40	1 : 27	9 : 27	1 : 17	9 : 17	1 : 10	9 : 10	1 : 3	9 : 3
Innesto comunale Leva' - Cretti	421	59	11,629	M	1013	-610	3 : 19	11 : 19	2 : 54	10 : 54	2 : 20	10 : 20	1 : 56	9 : 56	1 : 40	9 : 40	1 : 27	9 : 27	1 : 18	9 : 18	1 : 10	9 : 10	1 : 3	9 : 3
Leva' - Chiesa	391	36	12,220	A	1013	-640	3 : 29	11 : 29	3 : 3	11 : 3	2 : 27	10 : 27	2 : 2	10 : 2	1 : 45	9 : 45	1 : 32	9 : 32	1 : 21	9 : 21	1 : 13	9 : 13	1 : 7	9 : 7
Bivio in località Sueria	448		12,484	M	1070	-640	3 : 34	11 : 34	3 : 7	11 : 7	2 : 30	10 : 30	2 : 5	10 : 5	1 : 47	9 : 47	1 : 34	9 : 34	1 : 23	9 : 23	1 : 15	9 : 15	1 : 8	9 : 8
Sentiero Castellaro-Levà (guado su Fosso Levà)	475		12,859	S	1097	-640	3 : 40	11 : 40	3 : 13	11 : 13	2 : 34	10 : 34	2 : 9	10 : 9	1 : 50	9 : 50	1 : 36	9 : 36	1 : 26	9 : 26	1 : 17	9 : 17	1 : 10	9 : 10
Sentiero Castellaro-Levà (quota 536 m)	536		13,425	S	1158	-640	3 : 50	11 : 50	3 : 21	11 : 21	2 : 41	10 : 41	2 : 14	10 : 14	1 : 55	9 : 55	1 : 41	9 : 41	1 : 29	9 : 29	1 : 21	9 : 21	1 : 13	9 : 13
Località Castellaro	521		13,938	S	1158	-655	3 : 59	11 : 59	3 : 29	11 : 29	2 : 47	10 : 47	2 : 19	10 : 19	1 : 59	9 : 59	1 : 45	9 : 45	1 : 33	9 : 33	1 : 24	9 : 24	1 : 16	9 : 16
Passo Croce (bivio sentiero Sorì-Torriglia)	468	37	14,363	S	1158	-708	4 : 6	12 : 6	3 : 35	11 : 35	2 : 52	10 : 52	2 : 24	10 : 24	2 : 3	10 : 3	1 : 48	9 : 48	1 : 36	9 : 36	1 : 26	9 : 26	1 : 18	9 : 18
Sentiero Sorì-Torriglia (quota 410 m)	410		14,783	S	1158	-766	4 : 13	12 : 13	3 : 42	11 : 42	2 : 57	10 : 57	2 : 28	10 : 28	2 : 7	10 : 7	1 : 51	9 : 51	1 : 39	9 : 39	1 : 29	9 : 29	1 : 21	9 : 21

PRELIMINARE

-  RIFORNIMENTO ACQUA AUTOGESTITO
-  RIFORNIMENTO LIQUIDI E SOLIDI
-  CANCELLO
-  PUNTO DI RACCOLTA IN CASO DI EMERGENZA



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo corto) 3° Cammino di Santa Croce (percorso non competitivo)



Bogliasco - 29 aprile 2012





ROAD BOOK

Distanza 24,1km - Dislivello +1346m / -1346 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 15% di mulattiere - 15% di asfaltate

AGGIORNAMENTO Marzo 2012

LOCALITA'	QUOTA [m]	POSTAZIONE N°	DISTANZA [km]	TIPO DI FONDO A=asfalto ST=sterrato S=sentiero	DISLIVELLO PROGRESSIVO		TEMPI DI PERCORRENZA ED ORA DI TRANSITO NELLE VARIE POSTAZIONI A VARIE VELOCITA' MEDIE																	
					SALITA ↑ [m]	DISCESA ↓ [m]	ORA DI PARTENZA 8 : 0																	
							3,5 [km/h]		4,0 [km/h]		5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		10,0 [km/h]		11,0 [km/h]	
TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m			
Sentiero Sori-Torriglia (Case Nuove - quota 400 m)	400		14,900	S	1158	-776	4 : 15	12 : 15	3 : 43	11 : 43	2 : 59	10 : 59	2 : 29	10 : 29	2 : 8	10 : 8	1 : 52	9 : 52	1 : 39	9 : 39	1 : 29	9 : 29	1 : 21	9 : 21
Bivio di Case Cortino (quota 270 m)	270	38	15,395	S	1158	-906	4 : 24	12 : 24	3 : 51	11 : 51	3 : 5	11 : 5	2 : 34	10 : 34	2 : 12	10 : 12	1 : 55	9 : 55	1 : 43	9 : 43	1 : 32	9 : 32	1 : 24	9 : 24
Case Cortino	260		15,677	S	1158	-916	4 : 29	12 : 29	3 : 55	11 : 55	3 : 8	11 : 8	2 : 37	10 : 37	2 : 14	10 : 14	1 : 58	9 : 58	1 : 45	9 : 45	1 : 34	9 : 34	1 : 26	9 : 26
Bivio (Cappella Mad. della Guardia)	250		15,906	A	1158	-926	4 : 33	12 : 33	3 : 59	11 : 59	3 : 11	11 : 11	2 : 39	10 : 39	2 : 16	10 : 16	1 : 59	9 : 59	1 : 46	9 : 46	1 : 35	9 : 35	1 : 27	9 : 27
Bivio vecchia comunale per Teriasca	248	39	15,966	A	1158	-928	4 : 34	12 : 34	3 : 59	11 : 59	3 : 12	11 : 12	2 : 40	10 : 40	2 : 17	10 : 17	2 : 0	10 : 0	1 : 46	9 : 46	1 : 36	9 : 36	1 : 27	9 : 27
Vecchia comunale per Teriasca (bivio quota 275 m)	275	40	16,468	M	1185	-928	4 : 42	12 : 42	4 : 7	12 : 7	3 : 18	11 : 18	2 : 45	10 : 45	2 : 21	10 : 21	2 : 4	10 : 4	1 : 50	9 : 50	1 : 39	9 : 39	1 : 30	9 : 30
Teriasca (Piazza della Chiesa)	298	41	16,831	M	1208	-928	4 : 49	12 : 49	4 : 12	12 : 12	3 : 22	11 : 22	2 : 48	10 : 48	2 : 24	10 : 24	2 : 6	10 : 6	1 : 52	9 : 52	1 : 41	9 : 41	1 : 32	9 : 32
Sentiero per Pieve Ligure (ponticello a quota 283 m)	283		16,963	S	1208	-943	4 : 51	12 : 51	4 : 14	12 : 14	3 : 24	11 : 24	2 : 50	10 : 50	2 : 25	10 : 25	2 : 7	10 : 7	1 : 53	9 : 53	1 : 42	9 : 42	1 : 33	9 : 33
Sentiero per Pieve Ligure (Rio Cortino)	253		17,481	S	1208	-973	5 : 0	13 : 0	4 : 22	12 : 22	3 : 30	11 : 30	2 : 55	10 : 55	2 : 30	10 : 30	2 : 11	10 : 11	1 : 57	9 : 57	1 : 45	9 : 45	1 : 35	9 : 35
Sentiero per Pieve Ligure (Rio Bussoloeto)	225		18,109	S	1208	-1001	5 : 10	13 : 10	4 : 32	12 : 32	3 : 37	11 : 37	3 : 1	11 : 1	2 : 35	10 : 35	2 : 16	10 : 16	2 : 1	10 : 1	1 : 49	9 : 49	1 : 39	9 : 39
Sentiero per Pieve Ligure (rio a quota 245 m)	245		18,658	S	1228	-1001	5 : 20	13 : 20	4 : 40	12 : 40	3 : 44	11 : 44	3 : 7	11 : 7	2 : 40	10 : 40	2 : 20	10 : 20	2 : 4	10 : 4	1 : 52	9 : 52	1 : 42	9 : 42
Sentiero per Pieve Ligure (Case Campi)	260		19,275	S	1243	-1001	5 : 30	13 : 30	4 : 49	12 : 49	3 : 51	11 : 51	3 : 13	11 : 13	2 : 45	10 : 45	2 : 25	10 : 25	2 : 8	10 : 8	1 : 56	9 : 56	1 : 45	9 : 45
Sentiero per Pieve Ligure (bivio quota 250 m)	250		19,557	S	1243	-1011	5 : 35	13 : 35	4 : 53	12 : 53	3 : 55	11 : 55	3 : 16	11 : 16	2 : 48	10 : 48	2 : 27	10 : 27	2 : 10	10 : 10	1 : 57	9 : 57	1 : 47	9 : 47
Innesto su Via Teriasca (Localita' "I Pini")	250		20,000	S	1243	-1011	5 : 43	13 : 43	5 : 0	13 : 0	4 : 0	12 : 0	3 : 20	11 : 20	2 : 51	10 : 51	2 : 30	10 : 30	2 : 13	10 : 13	2 : 0	10 : 0	1 : 49	9 : 49
Via Teriasca quota 219	219		20,273	A	1243	-1042	5 : 48	13 : 48	5 : 4	13 : 4	4 : 3	12 : 3	3 : 23	11 : 23	2 : 54	10 : 54	2 : 32	10 : 32	2 : 15	10 : 15	2 : 2	10 : 2	1 : 51	9 : 51
Via Teriasca quota 191	191		20,454	A	1243	-1070	5 : 51	13 : 51	5 : 7	13 : 7	4 : 5	12 : 5	3 : 25	11 : 25	2 : 55	10 : 55	2 : 33	10 : 33	2 : 16	10 : 16	2 : 3	10 : 3	1 : 52	9 : 52
Pieve Ligure (Largo G.Rollino - Cimitero)	171		20,598	A	1243	-1090	5 : 53	13 : 53	5 : 9	13 : 9	4 : 7	12 : 7	3 : 26	11 : 26	2 : 57	10 : 57	2 : 34	10 : 34	2 : 17	10 : 17	2 : 4	10 : 4	1 : 52	9 : 52

PRELIMINARE

-  RIFORNIMENTO ACQUA AUTOGESTITO
-  RIFORNIMENTO LIQUIDI E SOLIDI
-  CANCELLO
-  PUNTO DI RACCOLTA IN CASO DI EMERGENZA



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo corto) 3° Cammino di Santa Croce (percorso non competitivo)







Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK

Distanza 24,1km - Dislivello +1346m / -1346 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 15% di mulattiere - 15% di asfaltate

AGGIORNAMENTO Marzo 2012

LOCALITA'	QUOTA [m]	POSTAZIONE N°	DISTANZA [km]	TIPO DI FONDO A=asfalto ST=sterrato S=sentiero	DISLIVELLO PROGRESSIVO		TEMPI DI PERCORRENZA ED ORA DI TRANSITO NELLE VARIE POSTAZIONI A VARIE VELOCITA' MEDIE																							
					SALITA ↑ [m]	DISCESA ↓ [m]	ORA DI PARTENZA 8 : 0																							
							3,5 [km/h]		4,0 [km/h]		5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		10,0 [km/h]		11,0 [km/h]							
TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m	TEMPO h m	ORA h m							
Pieve Ligure (Piazza della Chiesa)    CANCELLO ORE 14:45 SOLO PER IL COMPETITIVO	165	42	20,710	A	1243	-1096	5 : 55	13 : 55	5 : 11	13 : 11	4 : 9	12 : 9	3 : 27	11 : 27	2 : 58	10 : 58	2 : 35	10 : 35	2 : 18	10 : 18	2 : 4	10 : 4	1 : 53	9 : 53						
Pieve Ligure (Via S.Bernardo incrocio con Via Olcese)	171		20,799	A	1249	-1096	5 : 57	13 : 57	5 : 12	13 : 12	4 : 10	12 : 10	3 : 28	11 : 28	2 : 58	10 : 58	2 : 36	10 : 36	2 : 19	10 : 19	2 : 5	10 : 5	1 : 53	9 : 53						
Pieve Ligure (Via S.Bernardo incrocio con Via alla Chiesa)	175	43	20,857	A	1253	-1096	5 : 58	13 : 58	5 : 13	13 : 13	4 : 10	12 : 10	3 : 29	11 : 29	2 : 59	10 : 59	2 : 36	10 : 36	2 : 19	10 : 19	2 : 5	10 : 5	1 : 54	9 : 54						
Pieve Ligure (Via S.Bernardo incrocio con Via Consiglietto)	196	44	21,144	A	1274	-1096	6 : 2	14 : 2	5 : 17	13 : 17	4 : 14	12 : 14	3 : 31	11 : 31	3 : 1	11 : 1	2 : 39	10 : 39	2 : 21	10 : 21	2 : 7	10 : 7	1 : 55	9 : 55						
Pieve Ligure (Via S.Bernardo ponticello su Torrente Legno)	196		21,292	M	1274	-1096	6 : 5	14 : 5	5 : 19	13 : 19	4 : 16	12 : 16	3 : 33	11 : 33	3 : 3	11 : 3	2 : 40	10 : 40	2 : 22	10 : 22	2 : 8	10 : 8	1 : 56	9 : 56						
Pieve Ligure (Via S.Bernardo bivio mulattiera a SX quota 225m)	225		21,760	M	1303	-1096	6 : 13	14 : 13	5 : 26	13 : 26	4 : 21	12 : 21	3 : 38	11 : 38	3 : 7	11 : 7	2 : 43	10 : 43	2 : 25	10 : 25	2 : 11	10 : 11	1 : 59	9 : 59						
Pieve Ligure (Via S.Bernardo guado Rio Bossola)	231		22,030	S	1309	-1096	6 : 18	14 : 18	5 : 30	13 : 30	4 : 24	12 : 24	3 : 40	11 : 40	3 : 9	11 : 9	2 : 45	10 : 45	2 : 27	10 : 27	2 : 12	10 : 12	2 : 0	10 : 0						
Bogliasco (Chiesa di S.Bernardo)	264		22,596	S	1342	-1096	6 : 27	14 : 27	5 : 39	13 : 39	4 : 31	12 : 31	3 : 46	11 : 46	3 : 14	11 : 14	2 : 49	10 : 49	2 : 31	10 : 31	2 : 16	10 : 16	2 : 3	10 : 3						
Bogliasco (Piazzale di S.Bernardo)	256	60	22,706	A	1342	-1104	6 : 29	14 : 29	5 : 41	13 : 41	4 : 32	12 : 32	3 : 47	11 : 47	3 : 15	11 : 15	2 : 50	10 : 50	2 : 31	10 : 31	2 : 16	10 : 16	2 : 4	10 : 4						
Bogliasco (S.Bernardo inizio Via Favaro)	248		22,817	A	1342	-1112	6 : 31	14 : 31	5 : 42	13 : 42	4 : 34	12 : 34	3 : 48	11 : 48	3 : 16	11 : 16	2 : 51	10 : 51	2 : 32	10 : 32	2 : 17	10 : 17	2 : 4	10 : 4						
Bogliasco (Via Favaro - campeggio)	136		23,234	M	1342	-1224	6 : 38	14 : 38	5 : 49	13 : 49	4 : 39	12 : 39	3 : 52	11 : 52	3 : 19	11 : 19	2 : 54	10 : 54	2 : 35	10 : 35	2 : 19	10 : 19	2 : 7	10 : 7						
Bogliasco (inizio asfalto)	94		23,377	M	1342	-1266	6 : 41	14 : 41	5 : 51	13 : 51	4 : 41	12 : 41	3 : 54	11 : 54	3 : 20	11 : 20	2 : 55	10 : 55	2 : 36	10 : 36	2 : 20	10 : 20	2 : 8	10 : 8						
Bogliasco (Bivio Via Ferrari - Via Favaro)	67	61	23,491	A	1342	-1293	6 : 43	14 : 43	5 : 52	13 : 52	4 : 42	12 : 42	3 : 55	11 : 55	3 : 21	11 : 21	2 : 56	10 : 56	2 : 37	10 : 37	2 : 21	10 : 21	2 : 8	10 : 8						
Bogliasco (ponte pedonale su Aurelia)	67		23,643	M	1342	-1293	6 : 45	14 : 45	5 : 55	13 : 55	4 : 44	12 : 44	3 : 56	11 : 56	3 : 23	11 : 23	2 : 57	10 : 57	2 : 38	10 : 38	2 : 22	10 : 22	2 : 9	10 : 9						
Bogliasco (Via Mazzini - Municipio)	14	58	23,800	M	1342	-1346	6 : 48	14 : 48	5 : 57	13 : 57	4 : 46	12 : 46	3 : 58	11 : 58	3 : 24	11 : 24	2 : 59	10 : 59	2 : 39	10 : 39	2 : 23	10 : 23	2 : 10	10 : 10						
ARRIVO - Bogliasco  (Via Mazzini - Scuole Medie)	18	1	24,077	A	1346	-1346	6 : 53	14 : 53	6 : 1	14 : 1	4 : 49	12 : 49	4 : 1	12 : 1	3 : 26	11 : 26	3 : 1	11 : 1	2 : 41	10 : 41	2 : 24	10 : 24	2 : 11	10 : 11						