

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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
PARTENZA - Bogliasco (Via Mazzini - Scuole Medie)	18	1	0,000	A	0	0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0	0 : 0	7 : 0
Bogliasco (Via Mazzini - Municipio)	14		0,277	A	0	-4	0 : 3	7 : 3	0 : 3	7 : 3	0 : 2	7 : 2	0 : 2	7 : 2	0 : 2	7 : 2	0 : 2	7 : 2	0 : 2	7 : 2	0 : 2	7 : 2	0 : 2	7 : 2
Bogliasco (incrocio Via Mazzini - Via C.Benso)	8	2	0,483	A	0	-10	0 : 6	7 : 6	0 : 5	7 : 5	0 : 4	7 : 4	0 : 4	7 : 4	0 : 3	7 : 3	0 : 3	7 : 3	0 : 3	7 : 3	0 : 3	7 : 3	0 : 3	7 : 3
Bogliasco (Via C.Benso - inizio salita)	11		0,667	A	3	-10	0 : 8	7 : 8	0 : 7	7 : 7	0 : 6	7 : 6	0 : 5	7 : 5	0 : 4	7 : 4	0 : 4	7 : 4	0 : 4	7 : 4	0 : 4	7 : 4	0 : 4	7 : 4
Bogliasco (incrocio Via C.Benso - Via Sessarego)	25	3	0,811	A	17	-10	0 : 10	7 : 10	0 : 8	7 : 8	0 : 7	7 : 7	0 : 6	7 : 6	0 : 5	7 : 5	0 : 5	7 : 5	0 : 5	7 : 5	0 : 5	7 : 5	0 : 4	7 : 4
Bogliasco (Loc.Puntin - inizio mulattiera per Sessarego)	36	4	1,071	A	28	-10	0 : 13	7 : 13	0 : 11	7 : 11	0 : 9	7 : 9	0 : 8	7 : 8	0 : 7	7 : 7	0 : 7	7 : 7	0 : 6	7 : 6	0 : 6	7 : 6	0 : 6	7 : 6
Mulattiera per Sessarego quota 70m	70		1,215	M	62	-10	0 : 15	7 : 15	0 : 12	7 : 12	0 : 10	7 : 10	0 : 9	7 : 9	0 : 8	7 : 8	0 : 8	7 : 8	0 : 7	7 : 7	0 : 7	7 : 7	0 : 7	7 : 7
Mulattiera per Sessarego quota 151 m	151	5	1,516	M	143	-10	0 : 18	7 : 18	0 : 15	7 : 15	0 : 13	7 : 13	0 : 11	7 : 11	0 : 10	7 : 10	0 : 10	7 : 10	0 : 9	7 : 9	0 : 9	7 : 9	0 : 8	7 : 8
Via Sessarego quota 158m	158	6	1,579	A	150	-10	0 : 19	7 : 19	0 : 16	7 : 16	0 : 14	7 : 14	0 : 12	7 : 12	0 : 11	7 : 11	0 : 10	7 : 10	0 : 9	7 : 9	0 : 9	7 : 9	0 : 9	7 : 9
Mulattiera per Sessarego quota 247 m (SOMS)	247		1,893	M	239	-10	0 : 23	7 : 23	0 : 19	7 : 19	0 : 16	7 : 16	0 : 14	7 : 14	0 : 13	7 : 13	0 : 12	7 : 12	0 : 11	7 : 11	0 : 11	7 : 11	0 : 10	7 : 10
Sessarego bivio per Via Passi	243	7	1,971	M	239	-14	0 : 24	7 : 24	0 : 20	7 : 20	0 : 17	7 : 17	0 : 15	7 : 15	0 : 13	7 : 13	0 : 12	7 : 12	0 : 12	7 : 12	0 : 11	7 : 11	0 : 11	7 : 11
Sessarego (quota 253m)	253		2,114	M	249	-14	0 : 25	7 : 25	0 : 21	7 : 21	0 : 18	7 : 18	0 : 16	7 : 16	0 : 14	7 : 14	0 : 13	7 : 13	0 : 13	7 : 13	0 : 12	7 : 12	0 : 12	7 : 12
Sentiero per Serre di Musanega (quota 245m)	245		2,244	S	249	-22	0 : 27	7 : 27	0 : 22	7 : 22	0 : 19	7 : 19	0 : 17	7 : 17	0 : 15	7 : 15	0 : 14	7 : 14	0 : 13	7 : 13	0 : 13	7 : 13	0 : 12	7 : 12
Sentiero per Musanega (quota 237m)	237		2,337	S	249	-30	0 : 28	7 : 28	0 : 23	7 : 23	0 : 20	7 : 20	0 : 18	7 : 18	0 : 16	7 : 16	0 : 15	7 : 15	0 : 14	7 : 14	0 : 13	7 : 13	0 : 13	7 : 13
Sentiero per Serre di Musanega (Rio Sessarego)	240		2,443	S	252	-30	0 : 29	7 : 29	0 : 24	7 : 24	0 : 21	7 : 21	0 : 18	7 : 18	0 : 16	7 : 16	0 : 15	7 : 15	0 : 15	7 : 15	0 : 14	7 : 14	0 : 13	7 : 13
Loc. "Sutta ai campi di Caenzi" (quota 265m)	265		2,705	S	277	-30	0 : 32	7 : 32	0 : 27	7 : 27	0 : 23	7 : 23	0 : 20	7 : 20	0 : 18	7 : 18	0 : 17	7 : 17	0 : 16	7 : 16	0 : 15	7 : 15	0 : 15	7 : 15

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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 7 : 0																							
							5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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							
Sentiero per Serre di Musanega (Rio quota 231m)	231		2,982	S	277	-64	0 : 36	7 : 36	0 : 30	7 : 30	0 : 26	7 : 26	0 : 22	7 : 22	0 : 20	7 : 20	0 : 19	7 : 19	0 : 18	7 : 18	0 : 17	7 : 17	0 : 16	7 : 16						
Sentiero per Serre di Musanega (quota 240m)	240		3,188	S	286	-64	0 : 38	7 : 38	0 : 32	7 : 32	0 : 27	7 : 27	0 : 24	7 : 24	0 : 21	7 : 21	0 : 20	7 : 20	0 : 19	7 : 19	0 : 18	7 : 18	0 : 17	7 : 17						
Sentiero per Serre di Musanega (Torrente dei Giazi)	245		3,419	S	291	-64	0 : 41	7 : 41	0 : 34	7 : 34	0 : 29	7 : 29	0 : 26	7 : 26	0 : 23	7 : 23	0 : 22	7 : 22	0 : 21	7 : 21	0 : 20	7 : 20	0 : 19	7 : 19						
S.lario (Serre di Musanega - bivio quota 270m)	270	8	3,738	S	316	-64	0 : 45	7 : 45	0 : 37	7 : 37	0 : 32	7 : 32	0 : 28	7 : 28	0 : 25	7 : 25	0 : 24	7 : 24	0 : 22	7 : 22	0 : 21	7 : 21	0 : 20	7 : 20						
Via della Gaigiana (quota 340 m)	340		4,063	S	386	-64	0 : 49	7 : 49	0 : 41	7 : 41	0 : 35	7 : 35	0 : 30	7 : 30	0 : 27	7 : 27	0 : 26	7 : 26	0 : 24	7 : 24	0 : 23	7 : 23	0 : 22	7 : 22						
Passo la Crocetta	485	9	4,907	S	531	-64	0 : 59	7 : 59	0 : 49	7 : 49	0 : 42	7 : 42	0 : 37	7 : 37	0 : 33	7 : 33	0 : 31	7 : 31	0 : 29	7 : 29	0 : 28	7 : 28	0 : 27	7 : 27						
Bivio sentiero Colombiano-crinale (quota 508 m)	508		4,999	S	554	-64	1 : 0	8 : 0	0 : 50	7 : 50	0 : 43	7 : 43	0 : 37	7 : 37	0 : 33	7 : 33	0 : 32	7 : 32	0 : 30	7 : 30	0 : 29	7 : 29	0 : 27	7 : 27						
Bivio sentiero Colombiano-crinale (quota 529 m)	529		5,184	S	575	-64	1 : 2	8 : 2	0 : 52	7 : 52	0 : 44	7 : 44	0 : 39	7 : 39	0 : 35	7 : 35	0 : 33	7 : 33	0 : 31	7 : 31	0 : 30	7 : 30	0 : 28	7 : 28						
Crinale quota 550 m	550		5,433	S	596	-64	1 : 5	8 : 5	0 : 54	7 : 54	0 : 47	7 : 47	0 : 41	7 : 41	0 : 36	7 : 36	0 : 34	7 : 34	0 : 33	7 : 33	0 : 31	7 : 31	0 : 30	7 : 30						
Versante ovest Bric Gianesi (Bivio con sentiero da Sessarego)	578		5,879	S	624	-64	1 : 11	8 : 11	0 : 59	7 : 59	0 : 50	7 : 50	0 : 44	7 : 44	0 : 39	7 : 39	0 : 37	7 : 37	0 : 35	7 : 35	0 : 34	7 : 34	0 : 32	7 : 32						
Sella nord Bric Gianesi	610		6,026	S	656	-64	1 : 12	8 : 12	1 : 0	8 : 0	0 : 52	7 : 52	0 : 45	7 : 45	0 : 40	7 : 40	0 : 38	7 : 38	0 : 36	7 : 36	0 : 34	7 : 34	0 : 33	7 : 33						
Crinale quota 671 m	671		6,415	S	717	-64	1 : 17	8 : 17	1 : 4	8 : 4	0 : 55	7 : 55	0 : 48	7 : 48	0 : 43	7 : 43	0 : 41	7 : 41	0 : 38	7 : 38	0 : 37	7 : 37	0 : 35	7 : 35						
Sella sud est Monte Cordona	742		6,936	S	788	-64	1 : 23	8 : 23	1 : 9	8 : 9	0 : 59	7 : 59	0 : 52	7 : 52	0 : 46	7 : 46	0 : 44	7 : 44	0 : 42	7 : 42	0 : 40	7 : 40	0 : 38	7 : 38						
Provinciale n°67 presso Case Cordona	735	10	7,030	S	788	-71	1 : 24	8 : 24	1 : 10	8 : 10	1 : 0	8 : 0	0 : 53	7 : 53	0 : 47	7 : 47	0 : 44	7 : 44	0 : 42	7 : 42	0 : 40	7 : 40	0 : 38	7 : 38						
Quota 740	740		7,158	S	793	-71	1 : 26	8 : 26	1 : 12	8 : 12	1 : 1	8 : 1	0 : 54	7 : 54	0 : 48	7 : 48	0 : 45	7 : 45	0 : 43	7 : 43	0 : 41	7 : 41	0 : 39	7 : 39						
Cima quota 772	772		7,385	S	825	-71	1 : 29	8 : 29	1 : 14	8 : 14	1 : 3	8 : 3	0 : 55	7 : 55	0 : 49	7 : 49	0 : 47	7 : 47	0 : 44	7 : 44	0 : 42	7 : 42	0 : 40	7 : 40						
Provinciale n°67 (0,5 km dopo Case Cordona a quota 746)	746		7,536	S	825	-97	1 : 30	8 : 30	1 : 15	8 : 15	1 : 5	8 : 5	0 : 57	7 : 57	0 : 50	7 : 50	0 : 48	7 : 48	0 : 45	7 : 45	0 : 43	7 : 43	0 : 41	7 : 41						
Quota 756	756		7,637	S	835	-97	1 : 32	8 : 32	1 : 16	8 : 16	1 : 5	8 : 5	0 : 57	7 : 57	0 : 51	7 : 51	0 : 48	7 : 48	0 : 46	7 : 46	0 : 44	7 : 44	0 : 42	7 : 42						
Provinciale n°67 (quota 751 m - cartello km7 della provinciale)	751	11	7,731	S	835	-102	1 : 33	8 : 33	1 : 17	8 : 17	1 : 6	8 : 6	0 : 58	7 : 58	0 : 52	7 : 52	0 : 49	7 : 49	0 : 46	7 : 46	0 : 44	7 : 44	0 : 42	7 : 42						
Monte Rotondo	789	12	7,927	S	873	-102	1 : 35	8 : 35	1 : 19	8 : 19	1 : 8	8 : 8	0 : 59	7 : 59	0 : 53	7 : 53	0 : 50	7 : 50	0 : 48	7 : 48	0 : 45	7 : 45	0 : 43	7 : 43						

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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
Parcheggio del Possuolo (lato ovest - baracchino in pietra)	738	13	8,157	S	873	-153	1 : 38	8 : 38	1 : 22	8 : 22	1 : 10	8 : 10	1 : 1	8 : 1	0 : 54	7 : 54	0 : 52	7 : 52	0 : 49	7 : 49	0 : 47	7 : 47	0 : 44	7 : 44
Parcheggio del Possuolo (lato est)	738	14	8,242	S	873	-153	1 : 39	8 : 39	1 : 22	8 : 22	1 : 11	8 : 11	1 : 2	8 : 2	0 : 55	7 : 55	0 : 52	7 : 52	0 : 49	7 : 49	0 : 47	7 : 47	0 : 45	7 : 45
Monte Possuolo (Stazione meteo)	774	15	8,500	S	909	-153	1 : 42	8 : 42	1 : 25	8 : 25	1 : 13	8 : 13	1 : 4	8 : 4	0 : 57	7 : 57	0 : 54	7 : 54	0 : 51	7 : 51	0 : 49	7 : 49	0 : 46	7 : 46
Crinale quota 767	767		8,586	S	909	-160	1 : 43	8 : 43	1 : 26	8 : 26	1 : 14	8 : 14	1 : 4	8 : 4	0 : 57	7 : 57	0 : 54	7 : 54	0 : 52	7 : 52	0 : 49	7 : 49	0 : 47	7 : 47
Cima quota 786	786		8,759	S	928	-160	1 : 45	8 : 45	1 : 28	8 : 28	1 : 15	8 : 15	1 : 6	8 : 6	0 : 58	7 : 58	0 : 55	7 : 55	0 : 53	7 : 53	0 : 50	7 : 50	0 : 48	7 : 48
Sella quota 769	769		8,920	S	928	-177	1 : 47	8 : 47	1 : 29	8 : 29	1 : 16	8 : 16	1 : 7	8 : 7	0 : 59	7 : 59	0 : 56	7 : 56	0 : 54	7 : 54	0 : 51	7 : 51	0 : 49	7 : 49
Monte Pram	778		9,013	S	937	-177	1 : 48	8 : 48	1 : 30	8 : 30	1 : 17	8 : 17	1 : 8	8 : 8	1 : 0	8 : 0	0 : 57	7 : 57	0 : 54	7 : 54	0 : 52	7 : 52	0 : 49	7 : 49
Bocchino di Levà	754		9,135	S	937	-201	1 : 50	8 : 50	1 : 31	8 : 31	1 : 18	8 : 18	1 : 9	8 : 9	1 : 1	8 : 1	0 : 58	7 : 58	0 : 55	7 : 55	0 : 52	7 : 52	0 : 50	7 : 50
Crinale quota 777	777		9,255	S	960	-201	1 : 51	8 : 51	1 : 33	8 : 33	1 : 19	8 : 19	1 : 9	8 : 9	1 : 2	8 : 2	0 : 58	7 : 58	0 : 56	7 : 56	0 : 53	7 : 53	0 : 50	7 : 50
Crinale quota 775	775		9,323	S	960	-203	1 : 52	8 : 52	1 : 33	8 : 33	1 : 20	8 : 20	1 : 10	8 : 10	1 : 2	8 : 2	0 : 59	7 : 59	0 : 56	7 : 56	0 : 53	7 : 53	0 : 51	7 : 51
Monte dell'Uccellato	828		9,578	S	1013	-203	1 : 55	8 : 55	1 : 36	8 : 36	1 : 22	8 : 22	1 : 12	8 : 12	1 : 4	8 : 4	1 : 0	8 : 0	0 : 57	7 : 57	0 : 55	7 : 55	0 : 52	7 : 52
Crinale quota 753	753		10,023	S	1013	-278	2 : 0	9 : 0	1 : 40	8 : 40	1 : 26	8 : 26	1 : 15	8 : 15	1 : 7	8 : 7	1 : 3	8 : 3	1 : 0	8 : 0	0 : 57	7 : 57	0 : 55	7 : 55
Osteria Case Becco	727	16	10,203	S	1013	-304	2 : 2	9 : 2	1 : 42	8 : 42	1 : 27	8 : 27	1 : 17	8 : 17	1 : 8	8 : 8	1 : 4	8 : 4	1 : 1	8 : 1	0 : 58	7 : 58	0 : 56	7 : 56
Provinciale n°67 (quota 709)	709		10,528	A	1013	-322	2 : 6	9 : 6	1 : 45	8 : 45	1 : 30	8 : 30	1 : 19	8 : 19	1 : 10	8 : 10	1 : 6	8 : 6	1 : 3	8 : 3	1 : 0	8 : 0	0 : 57	7 : 57
Osteria Case Cornua	620	17	11,493	A	1013	-411	2 : 18	9 : 18	1 : 55	8 : 55	1 : 39	8 : 39	1 : 26	8 : 26	1 : 17	8 : 17	1 : 13	8 : 13	1 : 9	8 : 9	1 : 6	8 : 6	1 : 3	8 : 3
Provinciale n°67 (quota 620)	620	18	12,047	A	1013	-411	2 : 25	9 : 25	2 : 0	9 : 0	1 : 43	8 : 43	1 : 30	8 : 30	1 : 20	8 : 20	1 : 16	8 : 16	1 : 12	8 : 12	1 : 9	8 : 9	1 : 6	8 : 6
Versante sud ovest Monte Cornua - Bivio sentiero da Testana	605	19	12,547	S	1013	-426	2 : 31	9 : 31	2 : 5	9 : 5	1 : 48	8 : 48	1 : 34	8 : 34	1 : 24	8 : 24	1 : 19	8 : 19	1 : 15	8 : 15	1 : 12	8 : 12	1 : 8	8 : 8
Località Cian da Teia (quota 560m)	560	20	12,983	S	1013	-471	2 : 36	9 : 36	2 : 10	9 : 10	1 : 51	8 : 51	1 : 37	8 : 37	1 : 27	8 : 27	1 : 22	8 : 22	1 : 18	8 : 18	1 : 14	8 : 14	1 : 11	8 : 11
Località Cian da Teia bivio quota 575 m	575		13,090	S	1028	-471	2 : 37	9 : 37	2 : 11	9 : 11	1 : 52	8 : 52	1 : 38	8 : 38	1 : 27	8 : 27	1 : 23	8 : 23	1 : 19	8 : 19	1 : 15	8 : 15	1 : 11	8 : 11
Sella quota 563 m	563		13,665	S	1028	-483	2 : 44	9 : 44	2 : 17	9 : 17	1 : 57	8 : 57	1 : 42	8 : 42	1 : 31	8 : 31	1 : 26	8 : 26	1 : 22	8 : 22	1 : 18	8 : 18	1 : 15	8 : 15
Sella nord Monte Cassinea	570		13,826	S	1035	-483	2 : 46	9 : 46	2 : 18	9 : 18	1 : 59	8 : 59	1 : 44	8 : 44	1 : 32	8 : 32	1 : 27	8 : 27	1 : 23	8 : 23	1 : 19	8 : 19	1 : 15	8 : 15
Versante ovest Monte Cassinea	570		14,084	S	1035	-483	2 : 49	9 : 49	2 : 21	9 : 21	2 : 1	9 : 1	1 : 46	8 : 46	1 : 34	8 : 34	1 : 29	8 : 29	1 : 25	8 : 25	1 : 20	8 : 20	1 : 17	8 : 17
Sella sud Monte Cassinea	570		14,341	S	1035	-483	2 : 52	9 : 52	2 : 23	9 : 23	2 : 3	9 : 3	1 : 48	8 : 48	1 : 36	8 : 36	1 : 31	8 : 31	1 : 26	8 : 26	1 : 22	8 : 22	1 : 18	8 : 18
Quota 540 m	540		14,746	S	1035	-513	2 : 57	9 : 57	2 : 27	9 : 27	2 : 6	9 : 6	1 : 51	8 : 51	1 : 38	8 : 38	1 : 33	8 : 33	1 : 28	8 : 28	1 : 24	8 : 24	1 : 20	8 : 20
Bivio sella nord Monte Castelletto	530	21	15,369	S	1035	-523	3 : 4	10 : 4	2 : 34	9 : 34	2 : 12	9 : 12	1 : 55	8 : 55	1 : 42	8 : 42	1 : 37	8 : 37	1 : 32	8 : 32	1 : 28	8 : 28	1 : 24	8 : 24
Antcima Monte Castelletto	554		15,661	S	1059	-523	3 : 8	10 : 8	2 : 37	9 : 37	2 : 14	9 : 14	1 : 57	8 : 57	1 : 44	8 : 44	1 : 39	8 : 39	1 : 34	8 : 34	1 : 29	8 : 29	1 : 25	8 : 25
Sella quota 548 m	548		15,736	S	1059	-529	3 : 9	10 : 9	2 : 37	9 : 37	2 : 15	9 : 15	1 : 58	8 : 58	1 : 45	8 : 45	1 : 39	8 : 39	1 : 34	8 : 34	1 : 30	8 : 30	1 : 26	8 : 26
Monte Castelletto	565		15,849	S	1076	-529	3 : 10	10 : 10	2 : 38	9 : 38	2 : 16	9 : 16	1 : 59	8 : 59	1 : 46	8 : 46	1 : 40	8 : 40	1 : 35	8 : 35	1 : 31	8 : 31	1 : 26	8 : 26

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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 7 : 0																							
							5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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							
Bivio pendici sud ovest Monte Castelletto	487	22	16,236	S	1076	-607	3 : 15	10 : 15	2 : 42	9 : 42	2 : 19	9 : 19	2 : 2	9 : 2	1 : 48	8 : 48	1 : 43	8 : 43	1 : 37	8 : 37	1 : 33	8 : 33	1 : 29	8 : 29						
Bivio sella sud est Monte Castelletto	392	23	16,582	S	1076	-702	3 : 19	10 : 19	2 : 46	9 : 46	2 : 22	9 : 22	2 : 4	9 : 4	1 : 51	8 : 51	1 : 45	8 : 45	1 : 39	8 : 39	1 : 35	8 : 35	1 : 30	8 : 30						
Bivio Ascensione - Acquedotto	310	24	17,043	S	1076	-784	3 : 25	10 : 25	2 : 50	9 : 50	2 : 26	9 : 26	2 : 8	9 : 8	1 : 54	8 : 54	1 : 48	8 : 48	1 : 42	8 : 42	1 : 37	8 : 37	1 : 33	8 : 33						
Bivio Sonogo - Ageno	283	25	17,705	S	1076	-811	3 : 32	10 : 32	2 : 57	9 : 57	2 : 32	9 : 32	2 : 13	9 : 13	1 : 58	8 : 58	1 : 52	8 : 52	1 : 46	8 : 46	1 : 41	8 : 41	1 : 37	8 : 37						
Quota 272	272		17,988	S	1076	-822	3 : 36	10 : 36	3 : 0	10 : 0	2 : 34	9 : 34	2 : 15	9 : 15	2 : 0	9 : 0	1 : 54	8 : 54	1 : 48	8 : 48	1 : 43	8 : 43	1 : 38	8 : 38						
Bivio di Ageno	275	26	18,034	M	1079	-822	3 : 36	10 : 36	3 : 0	10 : 0	2 : 35	9 : 35	2 : 15	9 : 15	2 : 0	9 : 0	1 : 54	8 : 54	1 : 48	8 : 48	1 : 43	8 : 43	1 : 38	8 : 38						
Quota 285	285		18,183	S	1089	-822	3 : 38	10 : 38	3 : 2	10 : 2	2 : 36	9 : 36	2 : 16	9 : 16	2 : 1	9 : 1	1 : 55	8 : 55	1 : 49	8 : 49	1 : 44	8 : 44	1 : 39	8 : 39						
Vasche acqua quota 294	294		18,700	S	1098	-822	3 : 44	10 : 44	3 : 7	10 : 7	2 : 40	9 : 40	2 : 20	9 : 20	2 : 5	9 : 5	1 : 58	8 : 58	1 : 52	8 : 52	1 : 47	8 : 47	1 : 42	8 : 42						
Quota 275	275		19,004	S	1098	-841	3 : 48	10 : 48	3 : 10	10 : 10	2 : 43	9 : 43	2 : 23	9 : 23	2 : 7	9 : 7	2 : 0	9 : 0	1 : 54	8 : 54	1 : 49	8 : 49	1 : 44	8 : 44						
Bivio Quota 255	255		19,362	S	1098	-861	3 : 52	10 : 52	3 : 14	10 : 14	2 : 46	9 : 46	2 : 25	9 : 25	2 : 9	9 : 9	2 : 2	9 : 2	1 : 56	8 : 56	1 : 51	8 : 51	1 : 46	8 : 46						
Quota 260 (inizio discesa)	260		19,539	S	1103	-861	3 : 54	10 : 54	3 : 15	10 : 15	2 : 47	9 : 47	2 : 27	9 : 27	2 : 10	9 : 10	2 : 3	9 : 3	1 : 57	8 : 57	1 : 52	8 : 52	1 : 47	8 : 47						
Quota 245 (fine discesa)	245		19,596	M	1103	-876	3 : 55	10 : 55	3 : 16	10 : 16	2 : 48	9 : 48	2 : 27	9 : 27	2 : 11	9 : 11	2 : 4	9 : 4	1 : 58	8 : 58	1 : 52	8 : 52	1 : 47	8 : 47						
Quota 250 (inizio cementata)	250		19,873	M	1108	-876	3 : 58	10 : 58	3 : 19	10 : 19	2 : 50	9 : 50	2 : 29	9 : 29	2 : 12	9 : 12	2 : 6	9 : 6	1 : 59	8 : 59	1 : 54	8 : 54	1 : 48	8 : 48						
S.Apollinare	261	27	20,540	M	1119	-876	4 : 6	11 : 6	3 : 25	10 : 25	2 : 56	9 : 56	2 : 34	9 : 34	2 : 17	9 : 17	2 : 10	9 : 10	2 : 3	9 : 3	1 : 57	8 : 57	1 : 52	8 : 52						
Inizio sentiero quota 285 m	285		20,713	M	1143	-876	4 : 9	11 : 9	3 : 27	10 : 27	2 : 58	9 : 58	2 : 35	9 : 35	2 : 18	9 : 18	2 : 11	9 : 11	2 : 4	9 : 4	1 : 58	8 : 58	1 : 53	8 : 53						
Versante ovest Poggio Montone	321		21,081	S	1179	-876	4 : 13	11 : 13	3 : 31	10 : 31	3 : 1	10 : 1	2 : 38	9 : 38	2 : 21	9 : 21	2 : 13	9 : 13	2 : 6	9 : 6	2 : 0	9 : 0	1 : 55	8 : 55						
Innesto su Via S.Bartolomeo (asfaltata per S.Apollinare)	277		21,413	S	1179	-920	4 : 17	11 : 17	3 : 34	10 : 34	3 : 4	10 : 4	2 : 41	9 : 41	2 : 23	9 : 23	2 : 15	9 : 15	2 : 8	9 : 8	2 : 2	9 : 2	1 : 57	8 : 57						
Bivio Via Casello	264		21,579	A	1179	-933	4 : 19	11 : 19	3 : 36	10 : 36	3 : 5	10 : 5	2 : 42	9 : 42	2 : 24	9 : 24	2 : 16	9 : 16	2 : 9	9 : 9	2 : 3	9 : 3	1 : 58	8 : 58						
Bivio S.Bartolomeo-Sori	242	28	21,768	A	1179	-955	4 : 21	11 : 21	3 : 38	10 : 38	3 : 7	10 : 7	2 : 43	9 : 43	2 : 25	9 : 25	2 : 17	9 : 17	2 : 11	9 : 11	2 : 4	9 : 4	1 : 59	8 : 59						
S.Bartolomeo di Bussolengo	238		21,834	A	1179	-959	4 : 22	11 : 22	3 : 38	10 : 38	3 : 7	10 : 7	2 : 44	9 : 44	2 : 26	9 : 26	2 : 18	9 : 18	2 : 11	9 : 11	2 : 5	9 : 5	1 : 59	8 : 59						
Bivio per Cimitero (croce)	232		21,866	M	1179	-965	4 : 22	11 : 22	3 : 39	10 : 39	3 : 7	10 : 7	2 : 44	9 : 44	2 : 26	9 : 26	2 : 18	9 : 18	2 : 11	9 : 11	2 : 5	9 : 5	1 : 59	8 : 59						
Innesto su Via Rupanego	197		22,224	M	1179	-1000	4 : 27	11 : 27	3 : 42	10 : 42	3 : 10	10 : 10	2 : 47	9 : 47	2 : 28	9 : 28	2 : 20	9 : 20	2 : 13	9 : 13	2 : 7	9 : 7	2 : 1	9 : 1						
Piazza di Rupanego	220		22,650	A	1202	-1000	4 : 32	11 : 32	3 : 46	10 : 46	3 : 14	10 : 14	2 : 50	9 : 50	2 : 31	9 : 31	2 : 23	9 : 23	2 : 16	9 : 16	2 : 9	9 : 9	2 : 4	9 : 4						
Bivio segnavia x rossa (cartello VAB)	225		22,679	A	1207	-1000	4 : 32	11 : 32	3 : 47	10 : 47	3 : 14	10 : 14	2 : 50	9 : 50	2 : 31	9 : 31	2 : 23	9 : 23	2 : 16	9 : 16	2 : 10	9 : 10	2 : 4	9 : 4						
Sentiero per Capreno quota 241 m	241		22,954	S	1223	-1000	4 : 35	11 : 35	3 : 50	10 : 50	3 : 17	10 : 17	2 : 52	9 : 52	2 : 33	9 : 33	2 : 25	9 : 25	2 : 18	9 : 18	2 : 11	9 : 11	2 : 5	9 : 5						

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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
Capreno Via Castello (Voltino)	258	29	23,843	S	1240	-1000	4 : 46	11 : 46	3 : 58	10 : 58	3 : 24	10 : 24	2 : 59	9 : 59	2 : 39	9 : 39	2 : 31	9 : 31	2 : 23	9 : 23	2 : 16	9 : 16	2 : 10	9 : 10
Capreno (bivio Via Castello - Via Pila - Madonna e panche)	248		24,008	M	1240	-1010	4 : 48	11 : 48	4 : 0	11 : 0	3 : 26	10 : 26	3 : 0	10 : 0	2 : 40	9 : 40	2 : 32	9 : 32	2 : 24	9 : 24	2 : 17	9 : 17	2 : 11	9 : 11
Capreno (Via Pila - bivio per la Chiesa)	250		24,107	M	1242	-1010	4 : 49	11 : 49	4 : 1	11 : 1	3 : 27	10 : 27	3 : 1	10 : 1	2 : 41	9 : 41	2 : 32	9 : 32	2 : 25	9 : 25	2 : 18	9 : 18	2 : 11	9 : 11
Capreno (Chiesa)	238	30	24,237	A	1242	-1022	4 : 51	11 : 51	4 : 2	11 : 2	3 : 28	10 : 28	3 : 2	10 : 2	2 : 42	9 : 42	2 : 33	9 : 33	2 : 25	9 : 25	2 : 18	9 : 18	2 : 12	9 : 12
Capreno (bivio provinciale n°71 - Via Lajola)	238		24,303	A	1242	-1022	4 : 52	11 : 52	4 : 3	11 : 3	3 : 28	10 : 28	3 : 2	10 : 2	2 : 42	9 : 42	2 : 33	9 : 33	2 : 26	9 : 26	2 : 19	9 : 19	2 : 13	9 : 13
Capreno - Via Lajola (fontanella)	235	31	24,385	M	1242	-1025	4 : 53	11 : 53	4 : 4	11 : 4	3 : 29	10 : 29	3 : 3	10 : 3	2 : 43	9 : 43	2 : 34	9 : 34	2 : 26	9 : 26	2 : 19	9 : 19	2 : 13	9 : 13
Capreno (Via Lajola - quota 233 m)	233		24,464	M	1242	-1027	4 : 54	11 : 54	4 : 5	11 : 5	3 : 30	10 : 30	3 : 3	10 : 3	2 : 43	9 : 43	2 : 35	9 : 35	2 : 27	9 : 27	2 : 20	9 : 20	2 : 13	9 : 13
Sentiero per Fulle (quota 245 m)	245		24,759	S	1254	-1027	4 : 57	11 : 57	4 : 8	11 : 8	3 : 32	10 : 32	3 : 6	10 : 6	2 : 45	9 : 45	2 : 36	9 : 36	2 : 29	9 : 29	2 : 21	9 : 21	2 : 15	9 : 15
Sentiero per Fulle (quota 230 m)	230		24,996	S	1254	-1042	5 : 0	12 : 0	4 : 10	11 : 10	3 : 34	10 : 34	3 : 7	10 : 7	2 : 47	9 : 47	2 : 38	9 : 38	2 : 30	9 : 30	2 : 23	9 : 23	2 : 16	9 : 16
Fulle	160		25,341	S	1254	-1112	5 : 4	12 : 4	4 : 13	11 : 13	3 : 37	10 : 37	3 : 10	10 : 10	2 : 49	9 : 49	2 : 40	9 : 40	2 : 32	9 : 32	2 : 25	9 : 25	2 : 18	9 : 18
Mulattiera per cimitero di Sussisa (quota 200 m)	200		25,448	M	1294	-1112	5 : 5	12 : 5	4 : 14	11 : 14	3 : 38	10 : 38	3 : 11	10 : 11	2 : 50	9 : 50	2 : 41	9 : 41	2 : 33	9 : 33	2 : 25	9 : 25	2 : 19	9 : 19
Mulattiera per cimitero di Sussisa (quota 225 m)	225		25,524	M	1319	-1112	5 : 6	12 : 6	4 : 15	11 : 15	3 : 39	10 : 39	3 : 11	10 : 11	2 : 50	9 : 50	2 : 41	9 : 41	2 : 33	9 : 33	2 : 26	9 : 26	2 : 19	9 : 19
Mulattiera per cimitero di Sussisa (quota 248 m)	248		25,703	S	1342	-1112	5 : 8	12 : 8	4 : 17	11 : 17	3 : 40	10 : 40	3 : 13	10 : 13	2 : 51	9 : 51	2 : 42	9 : 42	2 : 34	9 : 34	2 : 27	9 : 27	2 : 20	9 : 20
Mulattiera per cimitero di Sussisa (bivio quota 262 m)	262	32	25,789	S	1356	-1112	5 : 9	12 : 9	4 : 18	11 : 18	3 : 41	10 : 41	3 : 13	10 : 13	2 : 52	9 : 52	2 : 43	9 : 43	2 : 35	9 : 35	2 : 27	9 : 27	2 : 21	9 : 21
Mulattiera per cimitero di Sussisa (bivio quota 275 m - ponticello)	275		26,027	S	1369	-1112	5 : 12	12 : 12	4 : 20	11 : 20	3 : 43	10 : 43	3 : 15	10 : 15	2 : 54	9 : 54	2 : 44	9 : 44	2 : 36	9 : 36	2 : 29	9 : 29	2 : 22	9 : 22
Cimitero di Sussisa	275		26,093	S	1369	-1112	5 : 13	12 : 13	4 : 21	11 : 21	3 : 44	10 : 44	3 : 16	10 : 16	2 : 54	9 : 54	2 : 45	9 : 45	2 : 37	9 : 37	2 : 29	9 : 29	2 : 22	9 : 22
Bivio per Castagnola	288	33	26,225	S	1382	-1112	5 : 15	12 : 15	4 : 22	11 : 22	3 : 45	10 : 45	3 : 17	10 : 17	2 : 55	9 : 55	2 : 46	9 : 46	2 : 37	9 : 37	2 : 30	9 : 30	2 : 23	9 : 23
Attraversamento Torrente Sussisa	250		26,488	S	1382	-1150	5 : 18	12 : 18	4 : 25	11 : 25	3 : 47	10 : 47	3 : 19	10 : 19	2 : 57	9 : 57	2 : 47	9 : 47	2 : 39	9 : 39	2 : 31	9 : 31	2 : 24	9 : 24
Sentiero per Canepa (quota 265 m)	265		26,620	S	1397	-1150	5 : 19	12 : 19	4 : 26	11 : 26	3 : 48	10 : 48	3 : 20	10 : 20	2 : 57	9 : 57	2 : 48	9 : 48	2 : 40	9 : 40	2 : 32	9 : 32	2 : 25	9 : 25
Sentiero per Canepa (quota 255 m)	255		26,732	S	1397	-1160	5 : 21	12 : 21	4 : 27	11 : 27	3 : 49	10 : 49	3 : 20	10 : 20	2 : 58	9 : 58	2 : 49	9 : 49	2 : 40	9 : 40	2 : 33	9 : 33	2 : 26	9 : 26

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)




Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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 Canepa (quota 260 m)	260		26,911	S	1402	-1160	5 : 23	12 : 23	4 : 29	11 : 29	3 : 51	10 : 51	3 : 22	10 : 22	2 : 59	9 : 59	2 : 50	9 : 50	2 : 41	9 : 41	2 : 34	9 : 34	2 : 27	9 : 27
Sentiero per Canepa (quota 265 m)	265		27,070	S	1407	-1160	5 : 25	12 : 25	4 : 31	11 : 31	3 : 52	10 : 52	3 : 23	10 : 23	3 : 0	10 : 0	2 : 51	9 : 51	2 : 42	9 : 42	2 : 35	9 : 35	2 : 28	9 : 28
Sentiero per Canepa (quota 275 m)	275		27,148	S	1417	-1160	5 : 26	12 : 26	4 : 31	11 : 31	3 : 53	10 : 53	3 : 24	10 : 24	3 : 1	10 : 1	2 : 51	9 : 51	2 : 43	9 : 43	2 : 35	9 : 35	2 : 28	9 : 28
Sentiero per Canepa (quota 265 m)	265		27,241	S	1417	-1170	5 : 27	12 : 27	4 : 32	11 : 32	3 : 53	10 : 53	3 : 24	10 : 24	3 : 2	10 : 2	2 : 52	9 : 52	2 : 43	9 : 43	2 : 36	9 : 36	2 : 29	9 : 29
Sentiero per Canepa (quota 275 m)	275		27,403	S	1427	-1170	5 : 29	12 : 29	4 : 34	11 : 34	3 : 55	10 : 55	3 : 26	10 : 26	3 : 3	10 : 3	2 : 53	9 : 53	2 : 44	9 : 44	2 : 37	9 : 37	2 : 29	9 : 29
Canepa (Bivio Oratorio)	300	34	27,760	S	1452	-1170	5 : 33	12 : 33	4 : 38	11 : 38	3 : 58	10 : 58	3 : 28	10 : 28	3 : 5	10 : 5	2 : 55	9 : 55	2 : 47	9 : 47	2 : 39	9 : 39	2 : 31	9 : 31
Canepa (Via Canepa Inferiore - quota 305m)	305		27,847	M	1457	-1170	5 : 34	12 : 34	4 : 38	11 : 38	3 : 59	10 : 59	3 : 29	10 : 29	3 : 6	10 : 6	2 : 56	9 : 56	2 : 47	9 : 47	2 : 39	9 : 39	2 : 32	9 : 32
Canepa (Via Canepa Inferiore - quota 295m)	295		27,912	M	1457	-1180	5 : 35	12 : 35	4 : 39	11 : 39	3 : 59	10 : 59	3 : 29	10 : 29	3 : 6	10 : 6	2 : 56	9 : 56	2 : 47	9 : 47	2 : 39	9 : 39	2 : 32	9 : 32
Canepa (attraversamento asfaltata)	295	35	27,960	M	1457	-1180	5 : 36	12 : 36	4 : 40	11 : 40	4 : 0	11 : 0	3 : 30	10 : 30	3 : 6	10 : 6	2 : 57	9 : 57	2 : 48	9 : 48	2 : 40	9 : 40	2 : 33	9 : 33
Canepa (bivio quota 307m)	307		28,080	M	1469	-1180	5 : 37	12 : 37	4 : 41	11 : 41	4 : 1	11 : 1	3 : 31	10 : 31	3 : 7	10 : 7	2 : 57	9 : 57	2 : 48	9 : 48	2 : 40	9 : 40	2 : 33	9 : 33
Sentiero per Leva' (bivio quota 265m)	265		28,366	S	1469	-1222	5 : 40	12 : 40	4 : 44	11 : 44	4 : 3	11 : 3	3 : 33	10 : 33	3 : 9	10 : 9	2 : 59	9 : 59	2 : 50	9 : 50	2 : 42	9 : 42	2 : 35	9 : 35
Sentiero per Leva' (quota 300m)	300		28,717	S	1504	-1222	5 : 45	12 : 45	4 : 47	11 : 47	4 : 6	11 : 6	3 : 35	10 : 35	3 : 11	10 : 11	3 : 1	10 : 1	2 : 52	9 : 52	2 : 44	9 : 44	2 : 37	9 : 37
Sentiero per Leva' (quota 325m)	325		28,872	S	1529	-1222	5 : 46	12 : 46	4 : 49	11 : 49	4 : 7	11 : 7	3 : 37	10 : 37	3 : 12	10 : 12	3 : 2	10 : 2	2 : 53	9 : 53	2 : 45	9 : 45	2 : 37	9 : 37
Sentiero per Leva' (quota 350m)	350		28,970	S	1554	-1222	5 : 48	12 : 48	4 : 50	11 : 50	4 : 8	11 : 8	3 : 37	10 : 37	3 : 13	10 : 13	3 : 3	10 : 3	2 : 54	9 : 54	2 : 46	9 : 46	2 : 38	9 : 38
Leva' (ingresso nel paese)	380		29,078	S	1584	-1222	5 : 49	12 : 49	4 : 51	11 : 51	4 : 9	11 : 9	3 : 38	10 : 38	3 : 14	10 : 14	3 : 4	10 : 4	2 : 54	9 : 54	2 : 46	9 : 46	2 : 39	9 : 39
Leva' - Chiesa	391	36	29,669	M	1595	-1222	5 : 56	12 : 56	4 : 57	11 : 57	4 : 14	11 : 14	3 : 43	10 : 43	3 : 18	10 : 18	3 : 7	10 : 7	2 : 58	9 : 58	2 : 50	9 : 50	2 : 42	9 : 42
  CANCELLO ORE 13:00 																								
Bivio in località Sueria	448		29,932	M	1652	-1222	5 : 59	12 : 59	4 : 59	11 : 59	4 : 17	11 : 17	3 : 44	10 : 44	3 : 20	10 : 20	3 : 9	10 : 9	3 : 0	10 : 0	2 : 51	9 : 51	2 : 43	9 : 43
Sentiero Castellaro-Levâ (quado su Fosso Levâ)	475		30,307	S	1679	-1222	6 : 4	13 : 4	5 : 3	12 : 3	4 : 20	11 : 20	3 : 47	10 : 47	3 : 22	10 : 22	3 : 11	10 : 11	3 : 2	10 : 2	2 : 53	9 : 53	2 : 45	9 : 45
Sentiero Castellaro-Levâ (quota 536 m)	536		30,873	S	1740	-1222	6 : 10	13 : 10	5 : 9	12 : 9	4 : 25	11 : 25	3 : 52	10 : 52	3 : 26	10 : 26	3 : 15	10 : 15	3 : 5	10 : 5	2 : 56	9 : 56	2 : 48	9 : 48
Località Castellaro	521		31,386	S	1740	-1237	6 : 17	13 : 17	5 : 14	12 : 14	4 : 29	11 : 29	3 : 55	10 : 55	3 : 29	10 : 29	3 : 18	10 : 18	3 : 8	10 : 8	2 : 59	9 : 59	2 : 51	9 : 51
Passo Croce (bivio sentiero Sorri-Torriglia)	468	37	31,812	S	1740	-1290	6 : 22	13 : 22	5 : 18	12 : 18	4 : 33	11 : 33	3 : 59	10 : 59	3 : 32	10 : 32	3 : 21	10 : 21	3 : 11	10 : 11	3 : 2	10 : 2	2 : 54	9 : 54

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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 Sori-Torriglia (quota 410 m)	410		32,232	S	1740	-1348	6 : 27	13 : 27	5 : 22	12 : 22	4 : 36	11 : 36	4 : 2	11 : 2	3 : 35	10 : 35	3 : 24	10 : 24	3 : 13	10 : 13	3 : 4	10 : 4	2 : 56	9 : 56
Sentiero Sori-Torriglia (Case Nuove - quota 400 m)	400		32,348	S	1740	-1358	6 : 28	13 : 28	5 : 23	12 : 23	4 : 37	11 : 37	4 : 3	11 : 3	3 : 36	10 : 36	3 : 24	10 : 24	3 : 14	10 : 14	3 : 5	10 : 5	2 : 56	9 : 56
Bivio di Case Cortino (quota 270 m)	270	38	32,844	S	1740	-1488	6 : 34	13 : 34	5 : 28	12 : 28	4 : 42	11 : 42	4 : 6	11 : 6	3 : 39	10 : 39	3 : 27	10 : 27	3 : 17	10 : 17	3 : 8	10 : 8	2 : 59	9 : 59
Case Cortino	260		33,126	S	1740	-1498	6 : 38	13 : 38	5 : 31	12 : 31	4 : 44	11 : 44	4 : 8	11 : 8	3 : 41	10 : 41	3 : 29	10 : 29	3 : 19	10 : 19	3 : 9	10 : 9	3 : 1	10 : 1
Bivio (Cappella Mad. della Guardia)	250		33,354	A	1740	-1508	6 : 40	13 : 40	5 : 34	12 : 34	4 : 46	11 : 46	4 : 10	11 : 10	3 : 42	10 : 42	3 : 31	10 : 31	3 : 20	10 : 20	3 : 11	10 : 11	3 : 2	10 : 2
Bivio vecchia comunale per Teriasca	248	39	33,414	A	1740	-1510	6 : 41	13 : 41	5 : 34	12 : 34	4 : 46	11 : 46	4 : 11	11 : 11	3 : 43	10 : 43	3 : 31	10 : 31	3 : 20	10 : 20	3 : 11	10 : 11	3 : 2	10 : 2
Vecchia comunale per Teriasca (bivio quota 275 m)	275	40	33,917	M	1767	-1510	6 : 47	13 : 47	5 : 39	12 : 39	4 : 51	11 : 51	4 : 14	11 : 14	3 : 46	10 : 46	3 : 34	10 : 34	3 : 24	10 : 24	3 : 14	10 : 14	3 : 5	10 : 5
Teriasca (Piazza della Chiesa)	298	41	34,279	M	1790	-1510	6 : 51	13 : 51	5 : 43	12 : 43	4 : 54	11 : 54	4 : 17	11 : 17	3 : 49	10 : 49	3 : 37	10 : 37	3 : 26	10 : 26	3 : 16	10 : 16	3 : 7	10 : 7
Sentiero per Pieve Ligure (ponticello a quota 283 m)	283		34,411	S	1790	-1525	6 : 53	13 : 53	5 : 44	12 : 44	4 : 55	11 : 55	4 : 18	11 : 18	3 : 49	10 : 49	3 : 37	10 : 37	3 : 26	10 : 26	3 : 17	10 : 17	3 : 8	10 : 8
Sentiero per Pieve Ligure (Rio Cortino)	253		34,929	S	1790	-1555	6 : 59	13 : 59	5 : 49	12 : 49	4 : 59	11 : 59	4 : 22	11 : 22	3 : 53	10 : 53	3 : 41	10 : 41	3 : 30	10 : 30	3 : 20	10 : 20	3 : 11	10 : 11
Sentiero per Pieve Ligure (Rio Bussoleto)	225		35,558	S	1790	-1583	7 : 7	14 : 7	5 : 56	12 : 56	5 : 5	12 : 5	4 : 27	11 : 27	3 : 57	10 : 57	3 : 45	10 : 45	3 : 33	10 : 33	3 : 23	10 : 23	3 : 14	10 : 14
Sentiero per Pieve Ligure (rio a quota 245 m)	245		36,106	S	1810	-1583	7 : 13	14 : 13	6 : 1	13 : 1	5 : 9	12 : 9	4 : 31	11 : 31	4 : 1	11 : 1	3 : 48	10 : 48	3 : 37	10 : 37	3 : 26	10 : 26	3 : 17	10 : 17
Sentiero per Pieve Ligure (Case Campi)	260		36,723	S	1825	-1583	7 : 21	14 : 21	6 : 7	13 : 7	5 : 15	12 : 15	4 : 35	11 : 35	4 : 5	11 : 5	3 : 52	10 : 52	3 : 40	10 : 40	3 : 30	10 : 30	3 : 20	10 : 20
Sentiero per Pieve Ligure (bivio quota 250 m)	250		37,006	S	1825	-1593	7 : 24	14 : 24	6 : 10	13 : 10	5 : 17	12 : 17	4 : 38	11 : 38	4 : 7	11 : 7	3 : 54	10 : 54	3 : 42	10 : 42	3 : 31	10 : 31	3 : 22	10 : 22
Innesto su Via Teriasca (Localita' "I Pini")	250		37,449	S	1825	-1593	7 : 29	14 : 29	6 : 14	13 : 14	5 : 21	12 : 21	4 : 41	11 : 41	4 : 10	11 : 10	3 : 57	10 : 57	3 : 45	10 : 45	3 : 34	10 : 34	3 : 24	10 : 24
Via Teriasca quota 219	219		37,721	A	1825	-1624	7 : 33	14 : 33	6 : 17	13 : 17	5 : 23	12 : 23	4 : 43	11 : 43	4 : 11	11 : 11	3 : 58	10 : 58	3 : 46	10 : 46	3 : 36	10 : 36	3 : 26	10 : 26
Via Teriasca quota 191	191		37,902	A	1825	-1652	7 : 35	14 : 35	6 : 19	13 : 19	5 : 25	12 : 25	4 : 44	11 : 44	4 : 13	11 : 13	3 : 59	10 : 59	3 : 47	10 : 47	3 : 37	10 : 37	3 : 27	10 : 27
Pieve Ligure (Largo G.Rollino - Cimitero)	171		38,047	A	1825	-1672	7 : 37	14 : 37	6 : 20	13 : 20	5 : 26	12 : 26	4 : 45	11 : 45	4 : 14	11 : 14	4 : 0	11 : 0	3 : 48	10 : 48	3 : 37	10 : 37	3 : 28	10 : 28

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)




Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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
   CANCELLO ORE 14:45	165	42	38,158	A	1825	-1678	7 : 38	14 : 38	6 : 22	13 : 22	5 : 27	12 : 27	4 : 46	11 : 46	4 : 14	11 : 14	4 : 1	11 : 1	3 : 49	10 : 49	3 : 38	10 : 38	3 : 28	10 : 28
Pieve Ligure (Via S.Bernardo incrocio con Via Olcese)	171		38,247	A	1831	-1678	7 : 39	14 : 39	6 : 22	13 : 22	5 : 28	12 : 28	4 : 47	11 : 47	4 : 15	11 : 15	4 : 2	11 : 2	3 : 49	10 : 49	3 : 39	10 : 39	3 : 29	10 : 29
Pieve Ligure (Via S.Bernardo incrocio con Via alla Chiesa)	175	43	38,305	A	1835	-1678	7 : 40	14 : 40	6 : 23	13 : 23	5 : 28	12 : 28	4 : 47	11 : 47	4 : 15	11 : 15	4 : 2	11 : 2	3 : 50	10 : 50	3 : 39	10 : 39	3 : 29	10 : 29
Pieve Ligure (Via S.Bernardo incrocio con Via Consigletto)	196	44	38,592	A	1856	-1678	7 : 43	14 : 43	6 : 26	13 : 26	5 : 31	12 : 31	4 : 49	11 : 49	4 : 17	11 : 17	4 : 4	11 : 4	3 : 52	10 : 52	3 : 41	10 : 41	3 : 31	10 : 31
Pieve Ligure (incrocio Via Consigletto - Via Pelato)	243	45	38,896	M	1903	-1678	7 : 47	14 : 47	6 : 29	13 : 29	5 : 33	12 : 33	4 : 52	11 : 52	4 : 19	11 : 19	4 : 6	11 : 6	3 : 53	10 : 53	3 : 42	10 : 42	3 : 32	10 : 32
Pieve Ligure (Via Chiappe)	262		39,110	M	1922	-1678	7 : 49	14 : 49	6 : 31	13 : 31	5 : 35	12 : 35	4 : 53	11 : 53	4 : 21	11 : 21	4 : 7	11 : 7	3 : 55	10 : 55	3 : 43	10 : 43	3 : 33	10 : 33
Pieve Ligure (incrocio Via Migone)	278	46	39,241	M	1938	-1678	7 : 51	14 : 51	6 : 32	13 : 32	5 : 36	12 : 36	4 : 54	11 : 54	4 : 22	11 : 22	4 : 8	11 : 8	3 : 55	10 : 55	3 : 44	10 : 44	3 : 34	10 : 34
Pieve Ligure (inizio "Sentiero dei Misteri" cartello)	323	47	39,443	S	1983	-1678	7 : 53	14 : 53	6 : 34	13 : 34	5 : 38	12 : 38	4 : 56	11 : 56	4 : 23	11 : 23	4 : 9	11 : 9	3 : 57	10 : 57	3 : 45	10 : 45	3 : 35	10 : 35
Sentiero per Santa Croce (quota 425)	425		39,919	S	2085	-1678	7 : 59	14 : 59	6 : 39	13 : 39	5 : 42	12 : 42	4 : 59	11 : 59	4 : 26	11 : 26	4 : 12	11 : 12	4 : 0	11 : 0	3 : 48	10 : 48	3 : 38	10 : 38
Sentiero per Santa Croce (quota 475)	475		40,191	S	2135	-1678	8 : 2	15 : 2	6 : 42	13 : 42	5 : 44	12 : 44	5 : 1	12 : 1	4 : 28	11 : 28	4 : 14	11 : 14	4 : 1	11 : 1	3 : 50	10 : 50	3 : 39	10 : 39
Monte Santa Croce	518	48	40,372	S	2178	-1678	8 : 4	15 : 4	6 : 44	13 : 44	5 : 46	12 : 46	5 : 3	12 : 3	4 : 29	11 : 29	4 : 15	11 : 15	4 : 2	11 : 2	3 : 51	10 : 51	3 : 40	10 : 40
Sella tra Monte S.Croce e Poggio Favaro	485		40,554	S	2178	-1711	8 : 7	15 : 7	6 : 46	13 : 46	5 : 48	12 : 48	5 : 4	12 : 4	4 : 30	11 : 30	4 : 16	11 : 16	4 : 3	11 : 3	3 : 52	10 : 52	3 : 41	10 : 41
Versante est Poggio Favaro	493		40,659	S	2186	-1711	8 : 8	15 : 8	6 : 47	13 : 47	5 : 49	12 : 49	5 : 5	12 : 5	4 : 31	11 : 31	4 : 17	11 : 17	4 : 4	11 : 4	3 : 52	10 : 52	3 : 42	10 : 42
Località Cramoixi	456		40,820	S	2186	-1748	8 : 10	15 : 10	6 : 48	13 : 48	5 : 50	12 : 50	5 : 6	12 : 6	4 : 32	11 : 32	4 : 18	11 : 18	4 : 5	11 : 5	3 : 53	10 : 53	3 : 43	10 : 43
Sentiero 2 quadrati pieni rossi (quota 465 m)	465		41,056	S	2195	-1748	8 : 13	15 : 13	6 : 51	13 : 51	5 : 52	12 : 52	5 : 8	12 : 8	4 : 34	11 : 34	4 : 19	11 : 19	4 : 6	11 : 6	3 : 55	10 : 55	3 : 44	10 : 44
Sella quota 456 m	456		41,224	S	2195	-1757	8 : 15	15 : 15	6 : 52	13 : 52	5 : 53	12 : 53	5 : 9	12 : 9	4 : 35	11 : 35	4 : 20	11 : 20	4 : 7	11 : 7	3 : 56	10 : 56	3 : 45	10 : 45
Cima quota 488 m	488		41,370	S	2227	-1757	8 : 16	15 : 16	6 : 54	13 : 54	5 : 55	12 : 55	5 : 10	12 : 10	4 : 36	11 : 36	4 : 21	11 : 21	4 : 8	11 : 8	3 : 56	10 : 56	3 : 46	10 : 46
Sella quota 491 m	491		41,597	S	2230	-1757	8 : 19	15 : 19	6 : 56	13 : 56	5 : 57	12 : 57	5 : 12	12 : 12	4 : 37	11 : 37	4 : 23	11 : 23	4 : 10	11 : 10	3 : 58	10 : 58	3 : 47	10 : 47
Monte Castelletti	606		42,049	S	2345	-1757	8 : 25	15 : 25	7 : 0	14 : 0	6 : 0	13 : 0	5 : 15	12 : 15	4 : 40	11 : 40	4 : 26	11 : 26	4 : 12	11 : 12	4 : 0	11 : 0	3 : 49	10 : 49
Località Cian da Colla	563		42,265	S	2345	-1800	8 : 27	15 : 27	7 : 3	14 : 3	6 : 2	13 : 2	5 : 17	12 : 17	4 : 42	11 : 42	4 : 27	11 : 27	4 : 14	11 : 14	4 : 2	11 : 2	3 : 51	10 : 51

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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 2 quadrati pieni rossi (quota 650 m)	650		42,730	S	2432	-1800	8 : 33	15 : 33	7 : 7	14 : 7	6 : 6	13 : 6	5 : 20	12 : 20	4 : 45	11 : 45	4 : 30	11 : 30	4 : 16	11 : 16	4 : 4	11 : 4	3 : 53	10 : 53
Parcheggio del Possuolo (lato est)	738	15	43,136	S	2520	-1800	8 : 38	15 : 38	7 : 11	14 : 11	6 : 10	13 : 10	5 : 24	12 : 24	4 : 48	11 : 48	4 : 32	11 : 32	4 : 19	11 : 19	4 : 6	11 : 6	3 : 55	10 : 55
Parcheggio del Possuolo (lato ovest)	738	14	43,221	A	2520	-1800	8 : 39	15 : 39	7 : 12	14 : 12	6 : 10	13 : 10	5 : 24	12 : 24	4 : 48	11 : 48	4 : 33	11 : 33	4 : 19	11 : 19	4 : 7	11 : 7	3 : 56	10 : 56
Su sentiero a fianco della provinciale n°67 (quota 748 m)	748		43,407	S	2530	-1800	8 : 41	15 : 41	7 : 14	14 : 14	6 : 12	13 : 12	5 : 26	12 : 26	4 : 49	11 : 49	4 : 34	11 : 34	4 : 20	11 : 20	4 : 8	11 : 8	3 : 57	10 : 57
Su sentiero a fianco della provinciale n°67 (quota 756 m)	756		43,577	S	2538	-1800	8 : 43	15 : 43	7 : 16	14 : 16	6 : 14	13 : 14	5 : 27	12 : 27	4 : 51	11 : 51	4 : 35	11 : 35	4 : 21	11 : 21	4 : 9	11 : 9	3 : 58	10 : 58
Su sentiero a fianco della provinciale n°67 (quota 751 m)	751	12	43,867	S	2538	-1805	8 : 46	15 : 46	7 : 19	14 : 19	6 : 16	13 : 16	5 : 29	12 : 29	4 : 52	11 : 52	4 : 37	11 : 37	4 : 23	11 : 23	4 : 11	11 : 11	3 : 59	10 : 59
Quota 756	756		43,961	S	2543	-1805	8 : 48	15 : 48	7 : 20	14 : 20	6 : 17	13 : 17	5 : 30	12 : 30	4 : 53	11 : 53	4 : 38	11 : 38	4 : 24	11 : 24	4 : 11	11 : 11	4 : 0	11 : 0
Provinciale n°67 (0,5 km dopo Case Cordona a quota 746)	746		44,061	S	2543	-1815	8 : 49	15 : 49	7 : 21	14 : 21	6 : 18	13 : 18	5 : 30	12 : 30	4 : 54	11 : 54	4 : 38	11 : 38	4 : 24	11 : 24	4 : 12	11 : 12	4 : 0	11 : 0
Cima quota 772	772		44,213	S	2569	-1815	8 : 51	15 : 51	7 : 22	14 : 22	6 : 19	13 : 19	5 : 32	12 : 32	4 : 55	11 : 55	4 : 39	11 : 39	4 : 25	11 : 25	4 : 13	11 : 13	4 : 1	11 : 1
Quota 740	740		44,245	S	2569	-1847	8 : 51	15 : 51	7 : 22	14 : 22	6 : 19	13 : 19	5 : 32	12 : 32	4 : 55	11 : 55	4 : 39	11 : 39	4 : 25	11 : 25	4 : 13	11 : 13	4 : 1	11 : 1
Provinciale n°67 presso Case Cordona	735	11	44,250	S	2569	-1852	8 : 51	15 : 51	7 : 22	14 : 22	6 : 19	13 : 19	5 : 32	12 : 32	4 : 55	11 : 55	4 : 39	11 : 39	4 : 25	11 : 25	4 : 13	11 : 13	4 : 1	11 : 1
Sella sud est Monte Cordona	742		44,257	S	2576	-1852	8 : 51	15 : 51	7 : 23	14 : 23	6 : 19	13 : 19	5 : 32	12 : 32	4 : 55	11 : 55	4 : 40	11 : 40	4 : 26	11 : 26	4 : 13	11 : 13	4 : 1	11 : 1
Crinale quota 671 m	671		44,328	S	2576	-1923	8 : 52	15 : 52	7 : 23	14 : 23	6 : 20	13 : 20	5 : 32	12 : 32	4 : 56	11 : 56	4 : 40	11 : 40	4 : 26	11 : 26	4 : 13	11 : 13	4 : 2	11 : 2
Sella nord Bric Gianesi	610		44,717	S	2576	-1984	8 : 57	15 : 57	7 : 27	14 : 27	6 : 23	13 : 23	5 : 35	12 : 35	4 : 58	11 : 58	4 : 42	11 : 42	4 : 28	11 : 28	4 : 16	11 : 16	4 : 4	11 : 4
Versante ovest Bric Gianesi (Bivio con sentiero da Sessarego)	578		44,864	S	2576	-2016	8 : 58	15 : 58	7 : 29	14 : 29	6 : 25	13 : 25	5 : 36	12 : 36	4 : 59	11 : 59	4 : 43	11 : 43	4 : 29	11 : 29	4 : 16	11 : 16	4 : 5	11 : 5
Crinale quota 550 m	550		45,310	S	2576	-2044	9 : 4	16 : 4	7 : 33	14 : 33	6 : 28	13 : 28	5 : 40	12 : 40	5 : 2	12 : 2	4 : 46	11 : 46	4 : 32	11 : 32	4 : 19	11 : 19	4 : 7	11 : 7
Bivio sentiero Colombiano-crinale (quota 529 m)	529		45,331	S	2576	-2065	9 : 4	16 : 4	7 : 33	14 : 33	6 : 29	13 : 29	5 : 40	12 : 40	5 : 2	12 : 2	4 : 46	11 : 46	4 : 32	11 : 32	4 : 19	11 : 19	4 : 7	11 : 7
Bivio sentiero Colombiano-crinale (quota 508 m)	508		45,352	S	2576	-2086	9 : 4	16 : 4	7 : 34	14 : 34	6 : 29	13 : 29	5 : 40	12 : 40	5 : 2	12 : 2	4 : 46	11 : 46	4 : 32	11 : 32	4 : 19	11 : 19	4 : 7	11 : 7
Passo la Crocetta	485	10	45,444	S	2576	-2109	9 : 5	16 : 5	7 : 34	14 : 34	6 : 30	13 : 30	5 : 41	12 : 41	5 : 3	12 : 3	4 : 47	11 : 47	4 : 33	11 : 33	4 : 20	11 : 20	4 : 8	11 : 8
Via Boschi di S. Ilario (quota 450 m)	450		45,720	S	2576	-2144	9 : 9	16 : 9	7 : 37	14 : 37	6 : 32	13 : 32	5 : 43	12 : 43	5 : 5	12 : 5	4 : 49	11 : 49	4 : 34	11 : 34	4 : 21	11 : 21	4 : 9	11 : 9

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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 7 : 0																	
							5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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			
Via Boschi di S.Ilario (quota 425 m)	425		45,932	S	2576	-2169	9 : 11	16 : 11	7 : 39	14 : 39	6 : 34	13 : 34	5 : 44	12 : 44	5 : 6	12 : 6	4 : 50	11 : 50	4 : 36	11 : 36	4 : 22	11 : 22	4 : 11	11 : 11
Via Boschi di S.Ilario (quota 400 m)	400		46,171	S	2576	-2194	9 : 14	16 : 14	7 : 42	14 : 42	6 : 36	13 : 36	5 : 46	12 : 46	5 : 8	12 : 8	4 : 52	11 : 52	4 : 37	11 : 37	4 : 24	11 : 24	4 : 12	11 : 12
Via Boschi di S.Ilario (quota 375 m)	375		46,293	S	2576	-2219	9 : 16	16 : 16	7 : 43	14 : 43	6 : 37	13 : 37	5 : 47	12 : 47	5 : 9	12 : 9	4 : 52	11 : 52	4 : 38	11 : 38	4 : 25	11 : 25	4 : 13	11 : 13
S.Ilario - Località La Serra (innesto su Via dei Tasso)	325	49	46,590	S	2576	-2269	9 : 19	16 : 19	7 : 46	14 : 46	6 : 39	13 : 39	5 : 49	12 : 49	5 : 11	12 : 11	4 : 54	11 : 54	4 : 40	11 : 40	4 : 26	11 : 26	4 : 14	11 : 14
S.Ilario (Bivio con mulattiera a DX - quota 292 m)	292		46,818	M	2576	-2302	9 : 22	16 : 22	7 : 48	14 : 48	6 : 41	13 : 41	5 : 51	12 : 51	5 : 12	12 : 12	4 : 56	11 : 56	4 : 41	11 : 41	4 : 28	11 : 28	4 : 15	11 : 15
S.Ilario (Bivio Via Cianà - Via dei Tasso)	285	50	46,920	M	2576	-2309	9 : 23	16 : 23	7 : 49	14 : 49	6 : 42	13 : 42	5 : 52	12 : 52	5 : 13	12 : 13	4 : 56	11 : 56	4 : 42	11 : 42	4 : 28	11 : 28	4 : 16	11 : 16
S.Ilario (Bivio con sentiero a SX quota 290 m)	290		47,003	M	2581	-2309	9 : 24	16 : 24	7 : 50	14 : 50	6 : 43	13 : 43	5 : 53	12 : 53	5 : 13	12 : 13	4 : 57	11 : 57	4 : 42	11 : 42	4 : 29	11 : 29	4 : 16	11 : 16
S.Ilario (bivio Via Cianà - Via Cà dei Penchi)	277	51	47,145	M	2581	-2322	9 : 26	16 : 26	7 : 51	14 : 51	6 : 44	13 : 44	5 : 54	12 : 54	5 : 14	12 : 14	4 : 58	11 : 58	4 : 43	11 : 43	4 : 29	11 : 29	4 : 17	11 : 17
S.Ilario (Via Cianà quota 263 m)	263		47,254	M	2581	-2336	9 : 27	16 : 27	7 : 53	14 : 53	6 : 45	13 : 45	5 : 54	12 : 54	5 : 15	12 : 15	4 : 58	11 : 58	4 : 44	11 : 44	4 : 30	11 : 30	4 : 18	11 : 18
S.Ilario (Via Cianà quota 260 m)	260		47,287	M	2581	-2339	9 : 27	16 : 27	7 : 53	14 : 53	6 : 45	13 : 45	5 : 55	12 : 55	5 : 15	12 : 15	4 : 59	11 : 59	4 : 44	11 : 44	4 : 30	11 : 30	4 : 18	11 : 18
S.Ilario (Bivio Via Cianà - Via Ravano)	250		47,328	M	2581	-2349	9 : 28	16 : 28	7 : 53	14 : 53	6 : 46	13 : 46	5 : 55	12 : 55	5 : 16	12 : 16	4 : 59	11 : 59	4 : 44	11 : 44	4 : 30	11 : 30	4 : 18	11 : 18
S.Ilario (bivio Via Ravano - Crosino di Ginnaro a Ponente)	250		47,405	M	2581	-2349	9 : 29	16 : 29	7 : 54	14 : 54	6 : 46	13 : 46	5 : 56	12 : 56	5 : 16	12 : 16	4 : 59	11 : 59	4 : 44	11 : 44	4 : 31	11 : 31	4 : 19	11 : 19
S.Ilario (bivio Via Ravano - Via Ravano a Ponente)	240	52	47,491	M	2581	-2359	9 : 30	16 : 30	7 : 55	14 : 55	6 : 47	13 : 47	5 : 56	12 : 56	5 : 17	12 : 17	5 : 0	12 : 0	4 : 45	11 : 45	4 : 31	11 : 31	4 : 19	11 : 19
S.Ilario (Via Ravano bivio mulattiera a DX quota 240 m)	240		47,523	M	2581	-2359	9 : 30	16 : 30	7 : 55	14 : 55	6 : 47	13 : 47	5 : 56	12 : 56	5 : 17	12 : 17	5 : 0	12 : 0	4 : 45	11 : 45	4 : 32	11 : 32	4 : 19	11 : 19
S.Ilario (bivio Via Ravano - Via Poggetto di Sopra)	250		47,652	M	2591	-2359	9 : 32	16 : 32	7 : 57	14 : 57	6 : 48	13 : 48	5 : 57	12 : 57	5 : 18	12 : 18	5 : 1	12 : 1	4 : 46	11 : 46	4 : 32	11 : 32	4 : 20	11 : 20
S.Ilario (Serre di Musanega - bivio quota 270m)	270	08	47,756	M	2611	-2359	9 : 33	16 : 33	7 : 58	14 : 58	6 : 49	13 : 49	5 : 58	12 : 58	5 : 18	12 : 18	5 : 2	12 : 2	4 : 47	11 : 47	4 : 33	11 : 33	4 : 20	11 : 20
S.Ilario (Via Serre di Musanega - bivio quota 250 m)	250		47,967	S	2611	-2379	9 : 36	16 : 36	8 : 0	15 : 0	6 : 51	13 : 51	6 : 0	13 : 0	5 : 20	12 : 20	5 : 3	12 : 3	4 : 48	11 : 48	4 : 34	11 : 34	4 : 22	11 : 22

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK







Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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
S.Illario (bivio Via Poggetto - Via Pagano)	240		48,081	M	2611	-2389	9 : 37	16 : 37	8 : 1	15 : 1	6 : 52	13 : 52	6 : 1	13 : 1	5 : 21	12 : 21	5 : 4	12 : 4	4 : 48	11 : 48	4 : 35	11 : 35	4 : 22	11 : 22
S.Illario (bivio Via Poggetto - Via Poggetto di Sotto)	245		48,162	M	2616	-2389	9 : 38	16 : 38	8 : 2	15 : 2	6 : 53	13 : 53	6 : 1	13 : 1	5 : 21	12 : 21	5 : 4	12 : 4	4 : 49	11 : 49	4 : 35	11 : 35	4 : 23	11 : 23
S.Illario (Via Poggetto di Sotto quota 220 m)	220		48,232	M	2616	-2414	9 : 39	16 : 39	8 : 2	15 : 2	6 : 53	13 : 53	6 : 2	13 : 2	5 : 22	12 : 22	5 : 5	12 : 5	4 : 49	11 : 49	4 : 36	11 : 36	4 : 23	11 : 23
S.Illario (bivio Via Poggetto di Sotto - Via del Pianello)	213	53	48,331	M	2616	-2421	9 : 40	16 : 40	8 : 3	15 : 3	6 : 54	13 : 54	6 : 2	13 : 2	5 : 22	12 : 22	5 : 5	12 : 5	4 : 50	11 : 50	4 : 36	11 : 36	4 : 24	11 : 24
S.Illario (bivio Via del Pianello - Via Racherò)	203		48,375	M	2616	-2431	9 : 40	16 : 40	8 : 4	15 : 4	6 : 55	13 : 55	6 : 3	13 : 3	5 : 22	12 : 22	5 : 6	12 : 6	4 : 50	11 : 50	4 : 36	11 : 36	4 : 24	11 : 24
S.Illario (bivio Via Racherò - Via dei Gerolami)	165		48,494	M	2616	-2469	9 : 42	16 : 42	8 : 5	15 : 5	6 : 56	13 : 56	6 : 4	13 : 4	5 : 23	12 : 23	5 : 6	12 : 6	4 : 51	11 : 51	4 : 37	11 : 37	4 : 25	11 : 25
S.Illario (bivio Via dei Gerolami - Via della Zuccona)	160		48,567	M	2616	-2474	9 : 43	16 : 43	8 : 6	15 : 6	6 : 56	13 : 56	6 : 4	13 : 4	5 : 24	12 : 24	5 : 7	12 : 7	4 : 51	11 : 51	4 : 38	11 : 38	4 : 25	11 : 25
S.Illario (bivio Via della Zuccona - Via Armana)	140		48,756	M	2616	-2494	9 : 45	16 : 45	8 : 8	15 : 8	6 : 58	13 : 58	6 : 6	13 : 6	5 : 25	12 : 25	5 : 8	12 : 8	4 : 53	11 : 53	4 : 39	11 : 39	4 : 26	11 : 26
Bogliasco (bivio Via Armana - Via Fritallo)	49	54	49,274	M	2616	-2585	9 : 51	16 : 51	8 : 13	15 : 13	7 : 2	14 : 2	6 : 10	13 : 10	5 : 28	12 : 28	5 : 11	12 : 11	4 : 56	11 : 56	4 : 42	11 : 42	4 : 29	11 : 29
Bogliasco (bivio Via Fritallo - scalinata a DX per Via De Marchi)	41		49,380	M	2616	-2593	9 : 53	16 : 53	8 : 14	15 : 14	7 : 3	14 : 3	6 : 10	13 : 10	5 : 29	12 : 29	5 : 12	12 : 12	4 : 56	11 : 56	4 : 42	11 : 42	4 : 29	11 : 29
Bogliasco (bivio scalinata da Via Fritallo - Via de Marchi)	25	55	49,437	A	2616	-2609	9 : 53	16 : 53	8 : 14	15 : 14	7 : 4	14 : 4	6 : 11	13 : 11	5 : 30	12 : 30	5 : 12	12 : 12	4 : 57	11 : 57	4 : 42	11 : 42	4 : 30	11 : 30

PRELIMINARE



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



3° Trail di Santa Croce (percorso competitivo lungo)

Bogliasco - 29 aprile 2012

ROAD BOOK



Distanza 50,3km - Dislivello +2633m / -2633 m - Tipo di fondo: 70% di sentieri - 18% di mulattiere - 12% 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]	5,0 [km/h]		6,0 [km/h]		7,0 [km/h]		8,0 [km/h]		9,0 [km/h]		9,5 [km/h]		10,0 [km/h]		10,5 [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
Bogliasco (Via De Marchi dopo vortino ferrovia)	21	56	49,549	A	2616	-2613	9 : 55	16 : 55	8 : 15	15 : 15	7 : 5	14 : 5	6 : 12	13 : 12	5 : 30	12 : 30	5 : 13	12 : 13	4 : 57	11 : 57	4 : 43	11 : 43	4 : 30	11 : 30
Bogliasco (Via De Marchi-Piazza della Chiesa)	22	57	49,592	A	2617	-2613	9 : 55	16 : 55	8 : 16	15 : 16	7 : 5	14 : 5	6 : 12	13 : 12	5 : 31	12 : 31	5 : 13	12 : 13	4 : 58	11 : 58	4 : 43	11 : 43	4 : 31	11 : 31
Bogliasco (Piazza della Chiesa)	21		49,626	A	2617	-2614	9 : 56	16 : 56	8 : 16	15 : 16	7 : 5	14 : 5	6 : 12	13 : 12	5 : 31	12 : 31	5 : 13	12 : 13	4 : 58	11 : 58	4 : 44	11 : 44	4 : 31	11 : 31
Bogliasco (Ponte Medievale)	2		49,887	M	2617	-2633	9 : 59	16 : 59	8 : 19	15 : 19	7 : 8	14 : 8	6 : 14	13 : 14	5 : 33	12 : 33	5 : 15	12 : 15	4 : 59	11 : 59	4 : 45	11 : 45	4 : 32	11 : 32
Bogliasco (Via Mazzini - Municipio)	14	58	50,042	M	2629	-2633	10 : 1	17 : 1	8 : 20	15 : 20	7 : 9	14 : 9	6 : 15	13 : 15	5 : 34	12 : 34	5 : 16	12 : 16	5 : 0	12 : 0	4 : 46	11 : 46	4 : 33	11 : 33
ARRIVO - Bogliasco (Via Mazzini - Scuole Medie)	18	01	50,319	A	2633	-2633	10 : 4	17 : 4	8 : 23	15 : 23	7 : 11	14 : 11	6 : 17	13 : 17	5 : 35	12 : 35	5 : 18	12 : 18	5 : 2	12 : 2	4 : 48	11 : 48	4 : 34	11 : 34