

A Ligur-tenger partja mellett Nizzától (Nice) francia határ Genova-La Spezia az Appenninek északi részéig terjedő terület 17 challenge BIG-je. A tenger partján az útvonal ~400 km. Persze a hágókhoz, hegyekhez vezető úttal legalább 1250 km. Oda és visszaút ~2400 km.

Lehet fordított sorrendben is végigjárni. De odautazáskor és hazafelé menet közben is lehet beiktatni Olaszországban pld. Dolomitok egy hágót.

Ha az összes célt teljesítjük, min. 15-17 nap.

Bárhol rövidíthető az útvonal.

1. day/nap

900 km 12 h driving / autózás Bolzano

2. day only one of the tree climbs! Csak az egyik mászás/ hágó! a három közül

704 - Passo della Mendola 1363 m :46.41681 / 11.208624

NE start place Sankt Michael 408m :46.44082 / 11.25931 , 955m , 14.8 km ,6.5-9.6 %

Energy points 703 time 1:56 h 3 h cycling /kerékpározás

W

between Lago di Garda and Lago d Idro

744 - Rifugio Alpo 1480m second name Bocca dei Giù, Cima Spessa+ start place

Baitoni:374m :45.81046 / 10.54371 , 1106m , 11.8 km , 9.4-17.3 % , Energy points 1319

3 h cycling /kerékpározás

745 - Passo di Tremalzo 1665m , **Storo**: 391m , 45.85433 / 10.56744 1274m , 22.9 km

5.6-11.2 % Energy points 1083 4,5-5 h cycling /kerékpározás

(Bp-Aulla)1100 km 14 h driving / autózás)

from Bolzano(Bozen) 420 km 5 h driving to **Aulla**

3. day

760 - Passo Langastrello 1200m Foot place **Monti** 210m (Aulla) GPS Location

10.01309/44.24997 990m 21.9 km 4.6-12.7% Energy Points 1238

4 h cycling /kerékpározás 22km >> Pontremoli

758 Colle dei Due Santi 1392 Foot place **Pontremoli** 232m GPS Location

9.87383/44.37481 1160m 23.3km ,5-14.6% Energy Points 1801

4 h cycling /kerékpározás

4.day

>>140 km 2,5 h drivng / autózás to Campomorone

755 Passo della Bocchetta 772m Foot place **Campomorone** 98 m

GPS Location 8.8903/44.50746 674 m 8 km 8.4-12.8% 580 points

2 h cycling /kerékpározás , 30 km 1 h driving /autózás

754 Passo del Faiallo 1061 m(SE) second name Passo del Turchino- foot place

Voltri 6m 8.75254/44.42996 1055m 22,2km 4,8-9,6% 767 pont 4 h cycling /kerékpározás

5.day

25km 1 h driving / autózás + sighseeing / nézelődés

753 Monte Beigua 1287m , **Varazze** 6m : 44.35945 / 8.57738 , 1281m , 18.9 km , 6.8-

12.7 % ,Energy points 1134 4 h cycling /kerékpározás

>>40km , 1 h driving / autózás

752 Passo di Melogno 1028m (S) de van N is **Finale Ligure** 9m 8.34214/44.16937

1019m 17 km 6-9,6% 750 pont 3,5 h cycling 3.5 h cycling /kerékpározás

6.day

65 km 1,5 h driving / autózás

750 La Cipressa (SW) 240m **Aregai** 9m 7.91569/43.84313 225m 3,5 km 6,4% 177 pont

1 h cycling >>15 km 0.5 driving /kerékpározás

749 Poggio di San Remo 162 m **Bussana** 14m 7.83853/43.82511 148 m 3,7 km 4-9

114 pont 0,5 h cycling + **one day at the beach** or sightseeing / egy nap a tengerparton vagy városnézés

>>60km 1,5 h driving / autózás

8. day

748 Colle Garezzo 1801m **Pieve di Teco** 240m 7.91312/44.04818 1561m 26 km
Surfaced 0->19,8 km **road-bike** 0->19,8 km **MTB** ok km **Gravel** 19,8->25,4km
mountain bike !!!! 5-% 1137 pont 6 h cycling /kerékpározás
>>> 85 km 2,5 h driving / autózás

9th day

687 Prato Nevoso 1734m **Frabosa Sottana** 644m 7.79858/44.30224 1090m 13,2 km
8,2-23,8% 1221 pont 3,5 h cycling /kerékpározás >>40km 1h driving / autózás

10. day

685 Il Fauniera 2481m Colle dei Morti, Colle di Mulo!, Colle Valcavera- foot place
Caraglio 578m 7.43242/44.4191 **1903m m difference!** 34,9 km 5,5-12,7% 1637 pont
7h cycling >> 70 km 2 h driving / autózás near Cuneo /közelében

11. day near Cuneo

686 Colle di Tenda 1908m **La Giandola de Breil** 320m 7.51864/43.95089 1588m
35,4 km 4,5-9.6% **gravel** 22,5-28 km **mountain bike!!** 563 pont 6 h cycling /kerékpározás
>>100 km 2.5 h driving/ autózás

12. day

684 - Colle di Sampeyre 2284m , **Stroppio** : 933m , 44.50315 / 7.13529 , 1351m , 18 km
, 7.5-12.2 % ,Energy points 1361, 3 h cycling /kerékpározás
>>90 km 2 h driving / autózás
682 - Pian del Re 2020m second name Sorgente del Po , start place **Calcinere** 768m :
44.68666 / 7.22906 , 1252m , 16.5 km , 7.6 -13 % , Energy points 1108 5 h
cycling/kerékpározás

13. day

210 km 3 h driving / autózás

756 Monte Penice 1446 m Passo del Penice- Foot place **Varzi** 416m
GPS Location 9.20066/44.82285 1030m 15.3 km , 6.7-10.8% 949 points
3 h cycling /kerékpározás
>>160 km 3 h driving / autózás
North of Milano

751 Colma di Sormano 1124m **Nesso** 225m 9.153269/45.916714 899m 13,2 km 6.8-
11.6 % 795 pont surface?? 2.5 h cycling /kerékpározás

14. day

driving home 1050 km 13-14 h driving / autózás

most beautiful beaches/legszebb strandok:

Liguria legszebb homokos strandja **Sestri Levante**

Portofino between La Spezia and / és Genoa (Genova) között

Varigotti between Genoa and / és San Remo között

Balzi Rossi beach between San Remo and /és Nice között