

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

870 km km 10 h driving to **Monti**

2. 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 190km, 2,5h driving >> Pontremoli

3.day

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 160 ,2,5 h km drivng to **Voltri**

4.day

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 >>>25 km 0,5 h driving to Varazze

5.day

25km 1 h driving / autózás + sightseeing / 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

>> 95 km 1,5 h driving to Aregai

6.-7.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

>>120 km, 2,5 h driving

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

>>380 km 4 h driving/ autózás ??? ??? Colle di Agnello

683 - Colle dell'Agnello 2748 m , **Frassino** 751m , 44.57155 / 7.27787 , 1997m , 39.6 km , 5-12.1 % Energy points 1614

9-10 cél / destinations

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