

Martedì 1 ottobre: Ceparana – Bolano

**Prologo La valle del Magra, la lunigiana
Pernottamento e cena a Bolano**

mercoledì 2/10 da Bolano al Valico dei Casoni

| I giorno | La Media-Bassa Val di Vara | km | dislivello | durata |
|-----------------|---|-------------|-------------|-------------|
| 43 | Bolano – Valico dei Solini | 11,3 | 600 | 3,3 |
| 42 | Valico dei Solini – Passo Alpicella | 5,4 | 150 | 1,45 |
| 41 | Passo Alpicella – Valico dei Casoni | 8,6 | 350 | 2,3 |
| totale | pernottamento e cena al Valico dei Casoni, Rocchetta | 25,3 | 1100 | 7,05 |

giovedì 3/10 dal Valico dei Casoni a Passo Calzavitello

| II giorno | il versante toscano, l'alta lunigiana | km | dislivello | durata |
|------------------|---|-----------|------------|------------|
| 40 | Valico dei Casoni – Passo del Rastello | 10 | 250 | 3,15 |
| 39 | Passo del Rastello – Passo Calzavitello | 6 | 211 | 1,45 |
| totale | pernottamento e cena al Passo Calzavitello | 16 | 461 | 4,6 |

venerdì 4/10

| III giorno | L'Alta Val di Vara | km | dislivello | durata |
|-------------------|---|-----------|------------|-------------|
| 38 | Passo di Calvistello -Passo della Cappelletta | 12 | 700 | 4,5 |
| 37 | Passo della Cappelletta – Passo di Cento Croci | 5 | 30 | 1,15 |
| totale | Pernottamento e cena albergo degli Amici, a Varese | 17 | 730 | 5,65 |

sabato 5/10

| IV giorno | Le Valli Sturla e Graveglia | km | dislivello | durata |
|------------------|--|-----------|------------|----------|
| 36 | Passo di Cento Croci – Colla Craiolo | 16 | 380 | 4 |
| 35 | Colla Craiolo – Passo del Bocco | 9 | 550 | 3 |
| totale | Pernottamento e cena al Passo del Bocco | 25 | 930 | 7 |

domenica 6/10

| V giorno | La Val d'Aveto, il parco dell'Aveto | km | dislivello | durata |
|-----------------|--|-------------|-------------|-------------|
| 34 | Passo del Bocco – Passo della Spingarda | 13,8 | 750 | 4,3 |
| 33 | Passo della Spingarda – Passo delle Lame | 7,6 | 170 | 2,3 |
| 32 | Passo delle Lame – Passo della Forcella | 10 | 160 | 2,15 |
| totale | pernottamento e cena a Rezzoaglio | 31,4 | 1080 | 8,75 |

lunedì 7/10

| VI giorno | Le Valli Fontanabuona e Trebbia | km | dislivello | durata |
|------------------|--|-------------|-------------|-------------|
| 31 | Passo della Forcella – Passo Ventarola Sud | 7 | 540 | 3 |
| 30 | Passo Ventarola Sud – Barbagelata | 9,2 | 530 | 4,15 |
| totale | pernottamento e cena a Barbagelata, comune di Lorsica | 16,2 | 1070 | 7,15 |

| | | km | dislivello | durata |
|--------------------|--|-------------|------------|-------------|
| martedì 8 | | | | |
| VII giorno | La Valle Scrivia, Il Parco dell'Antola | | | |
| | 29 Barbagelata – Sella della Giassina | 5,5 | 100 | 1,3 |
| | 28 Sella della Giassina – Passo della Scoffera | 8 | 150 | 2,15 |
| | 27 Passo della Scoffera – Colle di Creto | 14 | 360 | 4 |
| | Pernottamento Agriturismo Cascina Salvega e cena Antica | | | |
| totale | Trattoria della Posta a Casella | 27,5 | 610 | 7,45 |
| mercoledì 9 | | | | |
| VIII giorno | La Valpolcevera | km | dislivello | durata |
| | 26 Colle di Creto – Crocetta d'Orero | 7,8 | 230 | 2,15 |
| | 25 Crocetta d'Orero – Passo dei Giovi | 7,4 | 275 | 2,15 |
| | 24 Passo dei Giovi – Passo della Bocchetta | 6 | 350 | 1,45 |
| | pernottamento e cena al posto tappa di Pietralavezzana, "associazione e Prie" | | | |
| | | 21,2 | 855 | 5,75 |
| giovedì 10 | | | | |
| IX giorno | La Valle Stura e il comune di Mele | km | dislivello | durata |
| | 23 Passo della Bocchetta – Colla di Praglia | 13 | 500 | 3,3 |
| | 22 Colla di Praglia – Passo del Turchino | 11,5 | 160 | 3 |
| | pernottamento azienda agrituristicca GRILLA e cena | | | |
| totale | 'Osteria dell'Acquasanta ad Acquasanta | 24,5 | 660 | 6,3 |
| venerdì 11 | | | | |
| X giorno | Il Parco del Beigua | km | dislivello | durata |
| | 21 Passo del Turchino – Passo del Faiallo | 8,8 | 670 | 3 |
| | 20 Passo del Faiallo – Prato Rotondo | 9 | 300 | 2,3 |
| totale | rientro a casa | 17,8 | 970 | 5,3 |