

Parcours R4a R4b R4d Ceriale

Carte: **KOMPASS** 50k_641 Alassio

Départ: de l'hébergement Il Paese di Ciribi

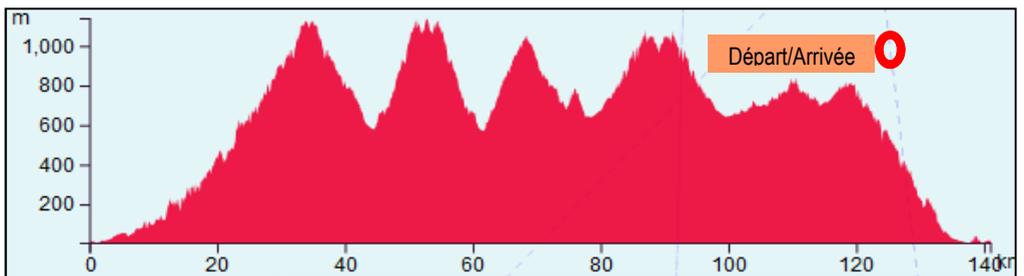
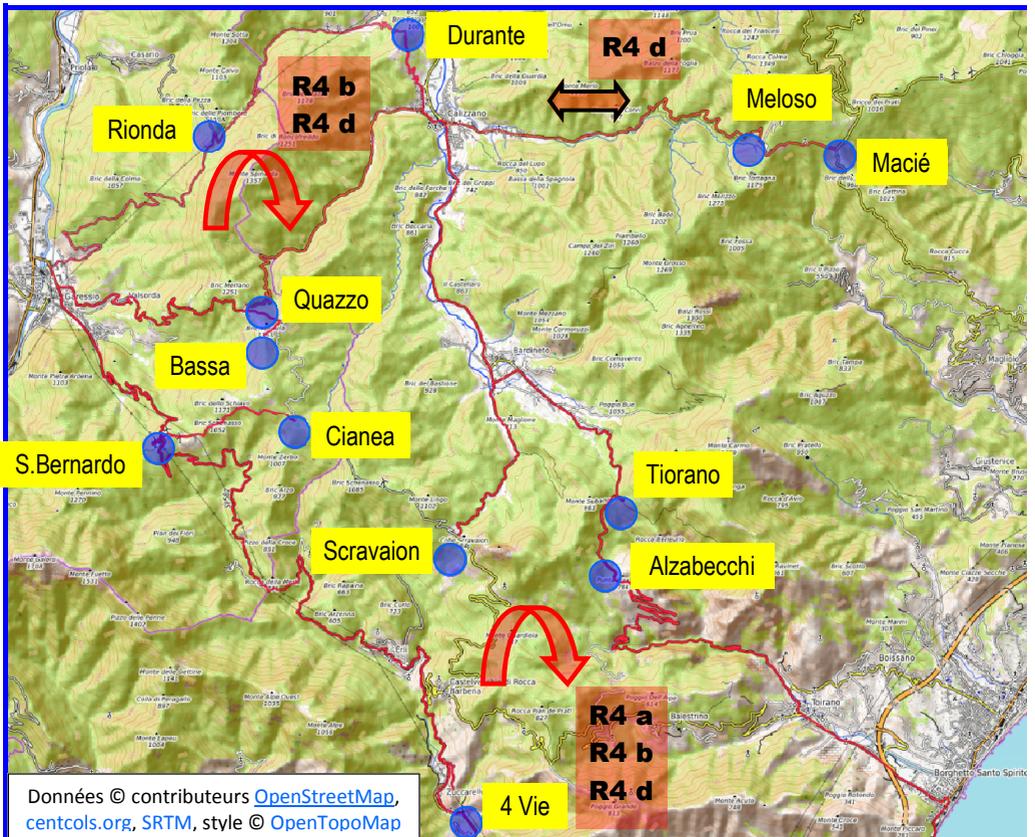
Ces parcours permettent selon ses conditions physiques de faire:

R4a: 108km 9 cols et 2268 m de dénivelée,

R4b: 120km 10 cols et 2634m de dénivelée,

R4d: 140 km 12 cols et 3107 m de dénivelée.

Parcours R4a



Parcours R4a Ceriale

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
SV	18	Ceriale	SP3		0,0						
SV	59	Carref, SP3/SP582	SP3	➔	5,7	5,7					R4a_1
SV	52	Cisano	SP582	⬆	1,1	6,8					
SV	150	Zucarello	SP582	⬆	4,2	11,0					R4a_2
SV	150	Via Armando Tornatore		➔	0,4	11,4					R4a_3
SV	202	Vers IT-SV-0213	SP582	➔	0,9	12,3					R4a_4
SV	213	Colle 4 Vie	SP582	⬆	0,8	13,1	IT-SV-0213				A/R
SV	332	Erlì	SP582	⬆	5,1	18,1					
SV	961	Colle di San Bernardo	SP582	➔	13,0	31,1	IT-CN-0957				
SV	1068	Colle Ciane	R1	⬆	3,1	34,2	IT-CN-1068				A/R
SV	961	Colle di San Bernardo	R1	⬆	3,1	37,3					
SV	588	Garezzio	SP582	➔	6,6	43,9					R4a_5
SV	797	Vers Valsorda	SP213	⬆	3,7	47,5					R4a_6
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	➔	3,7	51,2	IT-CN-1090				
SV	1087		R1	➔	0,9	52,1					R4a_7
SV	1127	Colla Bassa	R1	⬆	0,6	52,7	IT-CN-1127				A/R
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	➔							
SV	653	Calizzano	SP213	⬅	8,9	61,6					R4a_8
SV	646	Regione Pascale	SP47	⬅	0,4	62,1					R4a_9
SV	654	Regione Miniere		➔	0,2	62,2					R4a_10
SV	783	Passo Durante		⬆	1,5	63,7	IT-SV-0776				A/R
SV	653	Calizzano	SP47	⬅	2,1	65,9					R4a_8
SV	644	Rond Point SP47/SP52	SP47	➔	0,5	66,4					R4a_11
SV	703	Bardineto	SP52	⬆	6,5	72,9					R4a_12
SV	814	Colle Scravaion	SP52	⬆	4,1	77,0	IT-SV-0820				A/R
SV	703	Bardineto	SP60	➔	4,8	81,8					R4a_13
SV	803	Giogo di Toirano	SP60	⬆	3,8	85,6	IT-SV-0807				
SV	699	Sella di Alzabecchi	SP60	⬆	2,3	87,9	IT-SV-0693				
SV	63	Toirano	SV01	⬅	12,8	100,7					R4a_14
SV	24	Rond Point 1ere Sortie	SV01	➔	2,3	103,0					R4a_15
SV	10	Borghetto San Spirito	SS1	➔	1,3	104,3					R4a_16
SV	10	Rond Point 1ere Sortie	SS1	➔	2,1	106,4					
SV	18	Ceriale	SP3	➔	1,3	107,7					
MAX	1127	9 cols + 2				107,7	Dénivelée	2268		0	
mini	10										
	644	Départ pour Colle di Melogno IT-SV-1028 à 8,855 km									SP 490
	1031	Départ pour Sella Macciò IT-SV-0944 à 1.537km									SP 490

Parcours R4 b Ceriale

Carte: **KOMPASS** 50k_641 Alassio

Départ: de l'Hébergement Il Paese di Ciribi

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Catalogue	D+	D tot	%	Rq
SV	18	<i>Ceriale</i>	SP3		0,0						
SV	59	Carref, SP3/SP582	SP3	➔	5,7	5,7					R4b_1
SV	52	Cisano	SP582	⬆	1,1	6,8					
SV	150	Zucarello	SP582	⬆	4,2	11,0					R4b_2
SV	150	Via Armando Tornatore		➔	0,4	11,4					R4b_3
SV	202	Vers IT-SV-0213	SP582	➔	0,9	12,3					R4b_4
SV	213	<i>Colle 4 Vie</i>	SP582	⬆	0,8	13,1	IT-SV-0213				A/R
SV	332	Erlì	SP582	⬆	5,1	18,1					
SV	961	<i>Colle di San Bernardo</i>	SP582	➔	13,0	31,1	IT-CN-0957				
SV	1068	<i>Colle Ciana</i>	R1	⬆	3,1	34,2	IT-CN1068				A/R
SV	961	Colle di San Bernardo	R1	⬆	3,1	37,3					
SV	588	Garezio	SP582	➔	6,6	43,9					R4b_5
SV	797	Vers Valsorda	SP213	⬆	3,7	47,5					R4b_6
SV	1092	<i>Valico delle Case Quazzo</i>	SP213	➔	3,7	51,2	IT-CN-1090				
SV	1087		R1	➔	0,9	52,1					R4b_7
SV	1127	<i>Colla Bassa</i>	R1	⬆	0,6	52,7	IT-CN-1127				A/R
SV	1092	Valico delle Case Quazzo	SP213	⬅	1,2	53,9					
SV	588	Garezio	SP582	⬆	7,6	61,5					
SV	582	Carref, SP582/SC	SP582	➔	0,5	62,0					R4b_17
SV	994	<i>Colle della Rionda</i>	SC	⬆	7,0	69,0	IT-CN-0994b				
SV	776	<i>Passo Durante</i>	SC	⬆	6,7	75,7	IT-SV-0776				
SV	653	Calizzano	SP213	➔	1,8	77,5					R4b_9
SV	644	Rond Point SP47/SP52	SP47	➔	1,0	78,5					R4b_11
SV	703	Bardineto	SP52	⬆	6,5	84,9					R4b_12
SV	814	<i>Colle Scravaion</i>	SP52	⬆	4,1	89,1	IT-SV-0820				A/R
SV	703	Bardineto	SP60	➔	4,8	93,9					R4b_13
SV	803	<i>Giogo di Toirano</i>	SP60	⬆	3,8	97,7	IT-SV-0807				
SV	699	<i>Sella di Alzabecchi</i>	SP60	⬆	2,3	100,0	IT-SV-0693				
SV	63	Toirano	SV01	⬅	12,8	112,8					R4b_14
SV	24	Rond Point 1ere Sortie	SV01	➔	2,3	115,1					R4b_15
SV	10	Borghetto San Spirito	SS1	➔	1,3	116,4					R4b_16
SV	10	Rond Point 1ere Sortie	SS1	➔	2,1	118,5					
SV	18	<i>Ceriale</i>	SP3	➔	1,3	119,8					
MAX	1127	10 cols+2			119,8		Dénivelée	2634		0	
mini	10										
	644	Départ pour <i>Colle di Melogno IT-SV-1028</i> à 8,855 km									SP 490
	1031	Départ pour <i>Sella Macciò IT-SV-0944</i> à 1.537km									SP 490

