



Parcours R21

Alta Via del Golfo della Spezia

82 km 16 cols 1703m de dénivelée

Départ: Romito Magra (Ponte Vecchio) Parking Supermarché Basko

44.102207°N et 9.935520°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
SP	10	Romito Magra	SP432		0	0		Parking Super
SP	12		SP432		0.201	0.201		
SP	10	Rond Point	SP432	→	0.219	0.42		
SP	71	Via Barcola	SP331	←	2.778	3.198		R21_1
SP	80	Via Militare		→	0.12	3.318		R21_2
SP	98	Valico di Pugliola			0.332	3.65	IT-SP-0093	
SP	87	Tre Strade		→	2.408	6.058		R21_3
SP	116	Pitelli Via Carnabino		→	1.67	7.728		R21_4
SP	147	V.CarnaBino/V.E. Fossella	SP19	→	0.824	8.552		R21_5
SP	173	Sella Pin Bon			0.654	9.206	IT-SP-0170	
SP	128	Baccano		←	2.104	11.31		R21_6
SP	45	Valico de Termo	SS1		2.35	13.66	IT-SP-0045	R21_8
SP	27	Prati Vazzano			1.03	14.69		R21_9
SP	33	V. Termo/V.Aldo Moro			0.26	14.95		R21_10
SP	110	Via Borrotzu			0.93	15.88		R21_11
SP	230	Via Stazione/SP16	SP16		1.02	16.9		R21_12
SP	111	Valico di Buonviaggio			4.26	21.16	IT-SP-0103	
SP	111	Via Montalbano			0.01	21.17		
SP	224				2.5	23.67		R21_13
SP	330	Sella Est del Forte di Montalbano			1.86	25.53	IT-SP-0341	IT-SP
SP	300	Sella Ovest del Forte di Montalbano			1.15	26.68	IT-SP-0317	IT-SP
SP	201	V. Montalbano			2.77	29.45		R21_14
SP	200	Valico di Stra			1.66	31.11	IT-SP-0186	
SP	241	Passo della Foce	SS1		1.898	33.01	IT-SP-0234	
SP	265	Escalier à droite			0.225	33.23		R21_15
SP	286	Valico di Sant Antonio			0.097	33.33	IT-SP-0256	
SP	589	Sella di Carpena			6.26	39.59	IT-SP-0581	
SP	513	Valico del Telegrafo			2.762	42.35	IT-SP-0513	
SP	518	Valico di Sant'Antonio			1.107	43.46	IT-SP-0511	
SP	291	V.Coderone/V.Filzi		↖	4.328	47.79		R21_16
SP	18	Via della Torre		↗	3.379	51.17		
SP	10	Via dei Pioppi		→	0.315	51.48		R21_17
SP	4	Piste cyclable		←	0.509	51.99		R21_18
SP	5	Viale Amendola		→	0.71	52.7		R21_19
SP	5	Viale Italia		←	0.9	53.6		R21_20
SP	7	Viale S. Bartolomeo		→	1.52	55.12		R21_21
SP	6	RP Via Casemette		→	2.64	57.76		R21_22
SP	21	Via Scoglietti		↗	2.92	60.68		R21_23
SP	84	Tunnel Pugliola	SP331	↑	2.917	63.6		
SP	95	RP Via Barcola		→	0.447	64.04		R21_1
SP	108	Via Bacigalupi		↗	0.467	64.51		R21_24
SP	254	Valico del Zanego			4.942	69.45	IT-SP-0242	IT-SP
SP	195	Foce			2.117	71.57	IT-SP-0193	
SP	260	Sella Sud di Montemarcello			0.97	72.54	IT-SP-0260a	
SP	204	Foce di Lizzano			0.844	73.38	IT-SP-0210	
SP	9	Gaffagio		←	4.566	77.95		R21_25
SP	13	Rond Point 1er	SP432	↗	3.952	81.9		R21_6
SP	8	Romito Magra	SP432		0.214	82.12		Parking Super

Average gradient: -0.0 %
 Max gradient: 17.8 %
 Height difference: 526.0 m
 Height gain: 1786.0 m



R21

Golfo dei Poeti

82km 16 cols et 1703m

Romito Magra

1. IT-SP-0093
Valico di Pugliola
2. IT-SP-0170
Sella di Pin Bon
3. IT-SP-0045
Valico del Termo
4. IT-SP-0103
Valico di Buonviaggio
5. IT-SP-0341
Sella Est Montalbano
6. IT-SP-0317
Sella Ovest Montalbano
7. IT-SP-0186
Valico di Stra
8. IT-SP-0234
Passo della Foce
9. IT-SP-0256
Valico di San Antonio
10. IT-SP-0581
Sella Carpena
11. IT-SP-0513
Valico del Telegrafo
12. IT-SP-0511
Valico di Sant'Antonio
13. IT-SP-0242
Valico del Zanego
14. IT-SP-0193
Foce
15. IT-SP-0260a
Sella S Montemarcello
16. IT-SP-0210
Foce Lizzano



Parcours R21a

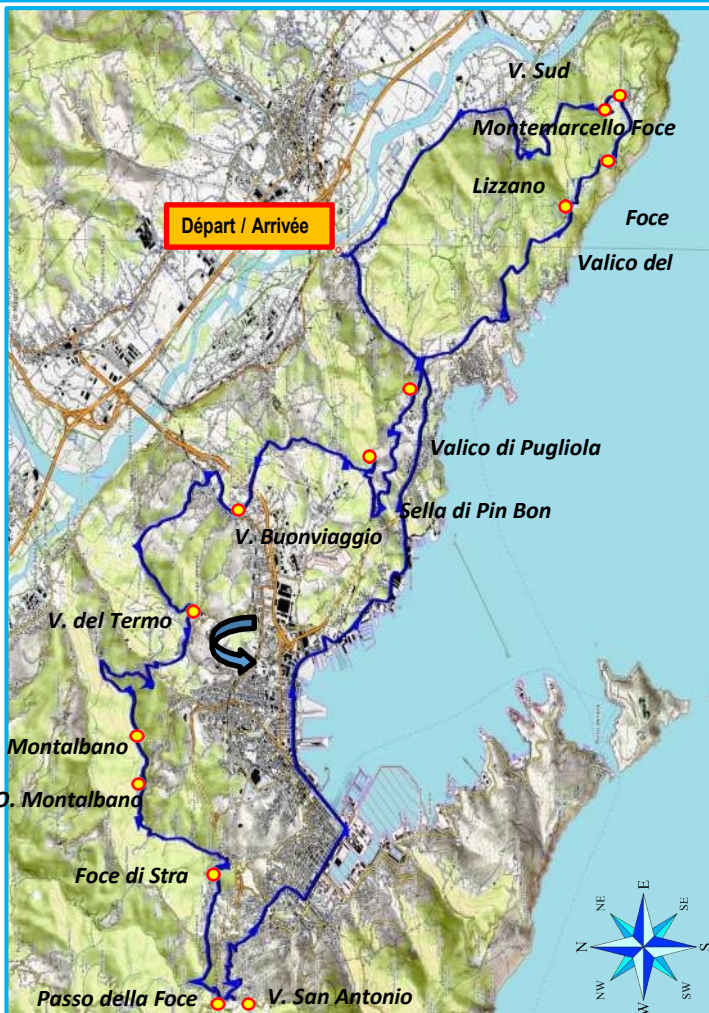
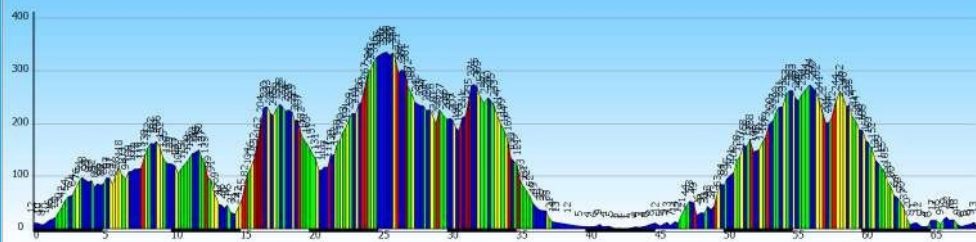
Alta Via del Golfo della Spezia
68km 13 cols 1350m de dénivelée

Départ: Romito Magra (Ponte Vecchio) Parking Supermarché Basko
44.102207°N et 9.935520°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
SP	10	Romito Magra	SP432		0	0		Parking Super
SP	12		SP432		0.201	0.201		
SP	10	Rond Point	SP432	→	0.219	0.42		
SP	71	Via Barcola	SP331	←	2.848	3.268		R21_1
SP	80	Via Militare		→	-0.138	3.13		R21_2
SP	98	Valico di Pugliola			0.52	3.65	IT-SP-0093	
SP	87	Tre Strade		→	2.408	6.058		R21_3
SP	116	Pitelli Via Carnabino		→	1.67	7.728		R21_4
SP	147	V.CarnaBino/V.E. Fossella	SP19	→	0.824	8.552		R21_5
SP	173	Sella Pin Bon			0.654	9.206	IT-SP-0170	
SP	128	Baccano		←	2.104	11.31		R21_6
SP	45	Valico de Termo			2.35	13.66	IT-SP-0045	R21_8
SP	27	Prati Vazzano			1.03	14.69		R21_9
SP	33	V. Termo/V.Aldo Moro			0.26	14.95		R21_10
SP	110	Via Borrotzu			0.93	15.88		R21_11
SP	230	Via Stazione/SP16			1.02	16.9		R21_12
SP	111	Valico di Buonviaggio			4.26	21.16	IT-SP-0103	
SP	111	Via Montalbano			0.01	21.17		
SP	224				2.5	23.67		R21_13
SP	330	Sella Est del Forte di Montalbano			1.86	25.53	IT-SP-0341	
SP	300	Sella Ovest del Forte di Montalbano			1.15	26.68	IT-SP-0317	
SP	201	V. Montalbano			2.77	29.45		R21_14
SP	200	Valico di Stra			1.66	31.11	IT-SP-0186	
SP	241	Passo della Foce			1.898	33.01	IT-SP-0234	
SP	265	Escalier à droite			0.225	33.23		R21_15
SP	286	Valico di Sant Antonio			0.097	33.33	IT-SP-0256	
SP	240	Via Aurelia	SS1	→	0.14	33.47		
SP	7	Viale S. Bartolomeo		→	7.75	41.22		R21_21
SP	6	RP Via Casemette		→	2.93	44.15		R21_22
SP	21	Via Scoglietti		↗	2.88	47.03		R21_23
SP	84	Tunnel Pugliola		↑	2.6	49.63		
SP	95	RP Via Barcola		→	0.41	50.04		R21_1
SP	108	Via Bacigalupi		↗	0.6	50.64		R21_24
SP	254	Valico del Zanego			4.92	55.56	IT-SP-0242	
SP	195	Foce			2.09	57.65	IT-SP-0193	
SP	260	Sella Sud di Montemarcello			0.97	58.62	IT-SP-0260a	
SP	204	Foce di Lizzano			0.81	59.43	IT-SP-0210	
SP	9	Gaffagio		←	4.6	64.03		R21_24
SP	13	Rond Point 1er		↗	4	68.03		R21_25
SP	8	Romito Magra	SP432		0.47	68.5		Parking Super

Average gradient: -0.0 %
 Max gradient: 17.6 %
 Height difference: 335.0 m
 Height gain: 1349.0 m



R21a

Golfo dei Poeti

68 km 13cols et 1350m

Romito Magra

1. IT-SP-0093

Valico di Pugliola

2. IT-SP-0170

Sella di Pin Bon

3. IT-SP-0045

Valico del Termo

4. IT-SP-0103

Valico di Buonviaggio

5. IT-SP-0341

Sella Est Montalbano

6. IT-SP-0317

Sella Ovest Montalbano

7. IT-SP-0186

Valico di Stra

8. IT-SP-0234

Passo della Foce

9. IT-SP-0256

Valico di San Antonio

10. IT-SP-0242

Valico del Zanego

11. IT-SP-0193

Foce

12. IT-SP-0260a

Sella S Montemarcello

13. IT-SP-0210

Foce Lizzano

map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)