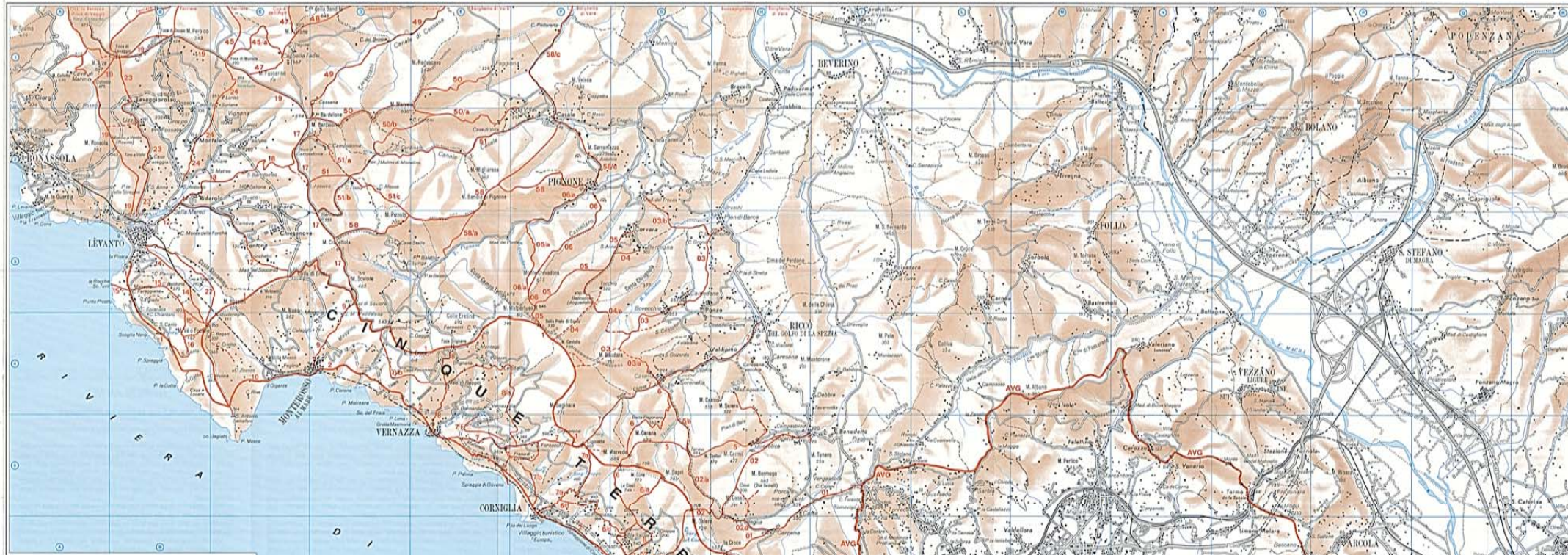

N. del sentiero / N. di Wweg	ITINERARIO / REISEPLAN	NOTE / NOTE	Tempo di percorrenza / Zeiten
01	La Foce - Castè - Carpena - La Croce - Riomaggiore	A-S	2 h 40 min
02	S.Benedetto - M. Bermego (Due Gemelli) - M. Casaio - Valico quota 708 (M. Gaiera) - Manarola	A-S	3 h
02/a	Carpena - Codeglia - Sella Termo	A	1 h
03	Bovecchio - M. Castello (Via M. Baudara)		2 h
03/a	Casella - M. Baudara (raccordo con lo 07)	A	1 h 10 min
03/b	Case Grondi - Mad. di Trezzo		30 min
04	Bertogna (Corvara) - M. Castello (Via Torchio)		1 h 30 min
04/a	Bertogna - Bovecchio (Via Torchio - Recànevo)		1 h 30 min
05	Corvara - M. Malpertuso (Via S.Anna)	A-S	1 h 30 min
06	Pignone - Prato di Corno (Via Costa Castellaro)	A-S	2 h
06/a	Pignone - M. Malpertuso (Via Rio Cravàdora)	A-S	2 h
17	Sant. Mad. di Soviore - Bardelone	A	1 h 30 min
18	Levanto - Bardelone (Via Ridarolo e S.Bartolomeo)	A-S	2 h
19	Levanto - Bardelone (Via Colletto, Foce di Lavaggio, Foce di Dosso e Foce di Montale)	A-S	2 h
22	Levanto - Colla dei Bagari (Costa soprammare)		2 h
23	Levanto - Foce di Levaggio (Via Lizza e Levaggiorosso)		1 h 45 min
24	Levanto - Foce di Montale (Via S.Gottardo, Sorlana e Loreto)	A-S	2 h 15 min
47	Fusarino - Pistone - Costa dell'Ago		30 min
48	Pistone - Castellaro - Cassana		1 h 30 min
49	Canale di Cassana: Bardelone - Casa del Brinca - Cassana (Ponte dell'Oro)		2 h
50	Bardelone - Marvela - Faggiona	A-S	2 h
50/a	Marvela - Casale	A-S	1 h
50/b	Molino di Michelino - Sella Lovesina	A-S	1 h
51	Canale di Casale: S.Antonio - L'Isola - Casa Cardinale - Casale	A-S	2 h
51/b	Foce di Legnaro - Case Isola	A-S	20 min
51/c	Case Isola - M. Pizzolo	A-S	40 min
58	Crocettola - Pizzolo - Bandia di Pignone - Pignone	A-S	2 h
58/a	Case Subia - Sella Bandia	A-S	40 min
58/c	Pignone - Borghetto Vara	A-S	3 h

Tempi di percorrenza parziali del Sentiero n. 2
Teilmarschzeiten des Wanderwegs n. 2

Riomaggiore - Manarola	30 min
Manarola - Corniglia	1 h 10 min
Corniglia - Vernazza	1 h 45 min
Vernazza - Monterosso	1 h 45 min

SOCCORSO ALPINO LIGURE - XXIII ZONA LIGURIA

STAZIONE DELLA SPEZIA
Centrale di chiamata: Tel. 118
"Come richiedere aiuto in caso di incidente"
La richiesta va formulata specificando:
- Generalità di chi effettua la chiamata.
- Numero telefonico dell'apparecchio da dove si sta chiamando.
- Luogo esatto dove si trovano gli infortunati (località ed eventuali riferimenti topografici).
- Numero degli infortunati o dispersi e loro nazionalità (se possibile).
- Condizione degli infortunati, tipo delle ferite (se possibile).

BERGRETTUNG - Fernsprechstelle: Tel. 118
Wie man bei einem Unfall um Hilfe bittet.
Bei dem Gesuch spezifiziert man:
- *Personal Angaben des Bittstellers.*
- *Telephon nummer der Apparate, wovon man anruft.*
- *Genauer Ort wo die Verunglückten sind (Dorf, Ortschaft, Eventuelle - topographische Bezuege).*
- *Nummer der Verunglückten oder vermissten und ihre Staatsangehoerigkeit (wenn moeglich).*
- *Zustande der verunglückten und Art der Wunder (wenn moeglich).*

...: Aiutateci a tenere i sentieri aperti, puliti e decorosamente segnalati.

...: *Helfen Sie uns die Wanderwege offen, sauber und gutgezeichnet zu behalten.*

Tempi di percorrenza parziali del Sentiero n. 1
Teilmarschzeiten des Wanderwegs n. 1

Portovenere - Campiglia	2 h
Campiglia - Telegrafo	1 h
Telegrafo - Bivio Bramapane	45 min
Bivio Bramapane - Valico La Croce	30 min
Valico La Croce - Cigoletta	1 h 45 min
Cigoletta - Foce Drignana	2 h
Foce Drignana - Madonna di Soviore	1 h
Madonna di Soviore - Colla di Gritta	30 min
Colla di Gritta - Levanto (Via Punta Mesco)	2 h 30 min
Cigoletta - Vernazza (Sentiero n. 7)	1 h 15 min

ELENCO DEI SENTIERI DEL PARCO DI MONTEMARCELLO E "ALTA VIA DEL GOLFO (AVG)"
LISTE DER WANDERWEGE VON DER PARCO DI MONTEMARCELLO UND "ALTA VIA DEL GOLFO (AVG)"

N. del sentiero / N. di Wweg	ITINERARIO / REISEPLAN	NOTE / NOTE	Tempo di percorrenza / Zeiten
1	Montemarcello - Zanego - Rocchetta - Romito	A-S	2 h 30 min
3	Bocca di Magra - Montemarcello (Tellaro) - Lerici	A-S	3 h 30 min
4	Bocca di Magra - Punta Bianca - Tellaro	A-S	2 h 40 min
AVG	Bocca di Magra - Portovenere	A-S	15 h 15 min
AVG2	Varianti dell'AVG		

Tempi di percorrenza parziali del Sentiero n. AVG
Teilmarschzeiten des Wanderwegs n. AVG

Bocca di Magra - La Serra - Pugliola	3 h
Pugliola - Termo	1 h 40 min
Termo - Buonviaggio	1 h 15 min
Buonviaggio - Sarbia	2 h 20 min
Sarbia - La Foce	1 h
La Foce - Biassa	2 h
Biassa - Campiglia	1 h 30 min
Campiglia - Portovenere	2 h 30 min

SEGNI CONVENZIONALI
KONVENZIONELLE ZEICHEN

- Autostrade / *Autobahn*
- Sentieri Principali / *Hauptwege*
- Sentieri di collegamento / *Verbindungswege*
- Sentieri difficili, dubbi o non aperti / *Schwierige, unsichere oder geschl Wege*
- Strade e Carrareccie / *Pfade und Saumpfade*
- Limiti di Comune (anche omaie) / *Gemeinde Grenzze (oder Karrn)*
- Limiti di Provincia / *Provinzbegrenzen*
- Selle, Valichi, Foci, Colle, Colli / *Sattel, Uebergaenge, Muendungen, Huegel*
- Borgenti, Chiese, Oratori, Tabernacoli / *Quellen, Kirchen, Wallfahrtsk.*
- Grotte o Spiragoli, Cave, Beoche / *Grotten oder Doehlen, Gruben, Unterstn*

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa carta può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma e con alcun mezzo, elettronico, meccanico, in fotocopia, in disco o in altro modo, senza autorizzazione scritta dell'Editore.