

Etappe und Start- und Endpunkt	Gehzeit (in etwa)	Höhenmeter (Auf/Ab)	Entfernung
Lepontinische Alpen			
1 Alpe dl Cruina - Cap. Corno Gries	1 Std.	300/0 Hm	2 km
2 Cap. Corno Gries - Rif. Margaroli	5 Std.	1000/1200 Hm	17 km
3 Rifugio Margaroli - Alpe Devero	5 Std.	500/1100 Hm	15 km
4 Alpe Devero - Alpe Veglia	6 Std.	1000/900 Hm	14 km
5 Alpe Veglia - Gondo	7 Std.	800/1700 Hm	18 km
Von der Gondoschlucht ins Val Anzasca			
6 Gondo - Zwischbergen	2 Std.	600/100 Hm	6 km
7 Zwischbergen - Rifugio Gattascosa	4 Std.	1000/100 Hm	8 km
8 Rif. Gattascosa - Rif. Alpe Laghetto	5 Std.	600/500 Hm	11 km
9 Rif. Alpe Laghetto - Alpe Cheggio	6 Std.	700/1200 Hm	11 km
10 Alpe Cheggio - Alpe della Colma	5 Std.	1000/900 Hm	14 km
11 Molini di Calasca - Alpe del Lago	4 Std.	1200/100 Hm	9 km
12 Alpe del Lago - Campello Monti	4 Std.	750/1000 Hm	10 km
13 Campello Monti – Rimella/Chiesa	3 Std.	650/800 Hm	9 km
14 Rimella/Chiesa - Alpe Baranca	4 Std.	1000/600 Hm	12 km
15 Alpe Baranca – Carcoforo	5 Std.	700/900 Hm	9 km
16 Carcoforo – Rima	6 Std.	1050/900 Hm	11 km
17 Rima - Alagna	5 Std.	900/1100 Hm	11 km
Valsesia, Biellese, Canavese			
18 Sant' Antonio - Rifugio Rivetti	7 Std.	1300/500 Hm	16 km
19 Rif. Rivetti - Santuario San Giovanni	7 Std.	600/1800 Hm	16 km
20 Santuario San Giovanni - Oropa	3 Std.	200/100 Hm	12 km
21 Oropa - Trovinasse	6 Std.	900/1300 Hm	15 km
Canavese und Gran-Paradiso-Nationalpark			
22 Quincinetto – Le Capanne	4 Std.	1100/0 Hm	6 km
23 Le Capanne - Fondo	6 Std.	850/1200 Hm	14 km
24 Fondo - Piamprato	6 Std.	1350/900 Hm	14 km
25 Piamprato/Ronco - Talosio	6 Std.	1200/900 Hm	14 km
26 Talosio - San Lorenzo	7 Std.	1400/1550 Hm	15 km
27 San Lorenzo - Noasca	5 Std.	800/800 Hm	13 km
28 Noasca - Ceresole Reale	4 Std.	1000/550 Hm	11 km
Durch die Lanzo-Täler			
29 Ceresole Reale - Pialpetta	6 Std.	1200/1600 Hm	15 km
30 Pialpetta - Balme	8 Std.	1700/1200 Hm	18 km
31 Balme - Usseglio	6 Std.	1100/1400 Hm	12 km
32 Usseglio - Rifugio Vulpot	3 Std.	600/0 Hm	11 km
33 Rifugio Vulpot - Il Trucco	5 Std.	800/900 Hm	16 km
34 Il Trucco - Susa	3 Std.	0/1200 Hm	8 km
Vom Susa- ins Po-Tal			
35 Meana di Susa - Alpe Toglle	4 Std.	1100/100 Hm	11 km
36 Alpe Toglle - Usseaux	7 Std.	1300/1400 Hm	17 km
37 Usseaux - Balsiglia/Didiero	7 Std.	1400/1450 Hm	21 km
38 Didiero - Ghlgo di Prali	4 Std.	700/500 Hm	13 km
39 Ghlgo di Prali - Villanova	5 Std.	300/1500 Hm	19 km

40 Villanova - Rif. Barbara Lowrie	5 Std.	1200/700 Hm	14 km
41 Rif. Barbara Lowrie - Pian Melze	4 Std.	800/800 Hm	9 km

Durch das Monviso-Land

42 Pian Melzè - Rifugio Alpetto	4 Std.	1000/500 Hm	12 km
43 Rifugio Alpetto - Rifugio Bagnour	4 Std.	600/900 Hm	11 km
44 Rifugio Bagnour - ChieSa/Chiazale	6 Std.	900/1200 Hm	16 km

In den Dolomiten von Cuneo

45 Chiazale - Campo Base	6 Std.	1200/1200 Hm	19 km
46 Campo Base - Chialvetta	5 Std.	800/1000 Hm	16 km
47 Chialvetta - Pontebernardo	6 Std.	1200/1300 Hm	19 km
48 Pontebernardo - Sambuco	3 Std.	350/500 Hm	10 km

Durch die westlichen Seealpen

49 Sambuco - Rifugio Migliorero	6 Std.	1700/800 Hm	15 km
50 Rifugio Migliorero - Strepeis	4 Std.	400/1200 Hm	11 km
51 Strepeis - Sant' Anna di Vinadio	5 Std.	1200/400 Hm	11 km
52 Sant' Anna - Rifugio Malinvern	5 Std.	800/1000 Hm	15 km
53 Rif. Malinvern - Terme di Valdieri	5 Std.	800/1250 Hm	16 km

Im Naturpark Alpi Marittime

54 Terme di Valdieri - Rif. Genova-Figari	6 Std.	1300/600 Hm	17 km
55 Rif. Genova-Figari - San Giacomo	4 Std.	500/1300 Hm	13 km
56 San Giacomo - Trinità	4 Std.	400/500 Hm	14 km
57 Trinità - Palanfre	5 Std.	1100/800 Hm	11 km
58 Palanfre - Limonetto/San Lorenzo	4 Std.	900/800 Hm	11 km

In den Ligurischen Alpen: Vom Tenda-Pass zum Mittelmeer

59 San Lorenzo - Rifugio Garelli	8 Std.	1450/1000 Hm	23 km
60 Rifugio Garelli - Upega	7 Std.	1000/1600 Hm	18 km
61 Upega - Monesi di Triora	2 Std.	500/400 Hm	10 km
62 Monesi di Triora - Colla Melosa	7 Std.	1350/1200 Hm	23 km
63 Colla Melosa - Gola di Gouta	5 Std.	550/900 Hm	17 km
64 Gola di Gouta - Rifugio Alta Via	4 Std.	200/900 Hm	18 km
65 Rifugio Alta Via - Ventimiglia	4 Std.	200/800 Hm	13 km