



	Départ arrivée	dénivelés annoncés	dénivelés réels	distances (km)	temps de marche	via	hotel	transfert Sherpabus +39 3338 179 936 12021
vendredi 28.08.2015							Locanda del Silenzio	---
jour 1 samedi 29.08, (jour 3, page 13)	Macra --> Ruata Valle	+650 - 200			4h25	Caudano, San Peyre	Locanda Codirosso	---
jour 2 dimanche 30.08 (jour 4 page 19)	Ruata Valle --> Elva (cari)	+600 -300	+882 -644	15,6	4h00	Cucchales (itinéraire court), col	Agriturismo L'Artesin	---
		+680 - 430			5h01	Cucchales (itinéraire long), col Bettone,		
Jour 3 lundi 31.08 (jour 5, page 28)	Elva (Cari) --> San michele di Prazzo	+500 - 775	+589 -789	11,9	4h14	col San Michele	Locanda La Tano Di Grich	--
Jour 4 mardi 01.09 (jour 7, page 39)	San michele di Prazzo --> Preit	+250 - 760	+307 -828	9.52	3h30	Lago Nero	Mascha Parpaja	transfert de San Michele au col de Preit
		+550 -1100			6h	Tour de la Meja		
Jour 5 mercredi 02.09 (jour 8, page 47)	Preit --> Macra--> Camoglieres	+ 360 - 720	+(441+237=678) - (838+106=944)	(11,3+1,26 =12,56)	3h45	Col Encucetta, Bassura	Locanda del Silenzio	transfert de Preit à Marmora. Puis de Bassura à Macra en bus public à 18h25
		+580 - 800			5h15	Col Encucetta, Palent, Aramola, Bassura		