

















































# QUATTRO CIME DELL'HEMICO

BREVETTO PERMANENTE BPI / ARI Distanza 185,4 km - Dislivello complessivo 4.467 m

Tempo di percorrenza MAX 16 ore

km parz	direzione		località	indicazioni	km tot
0	<b>1° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>PARTENZA: RENDE (CS), Via Gioacchino Rossini C/O LA CREMERIA VITARO</b>				<b>0</b>
0,2			COMMENDA	Svoltare a DX su via M. Sorrenti e proseguire poi su via M. Preti	0,2
1,3			SAPORITO LINZE	due rotatorie ravvicinate, alla prima andare a DX passando sotto il ponte della ss107; alla seconda andare a SX e proseguire direzione MARANO - CERISANO	1,5
0,3					1,8
2,2			SURDO	andare a SX su via Manzoni e seguire le indicazioni con direzione MARANO - CERISANO	4
7,7			MARANO PRINCIPATO	alla rotatoria andare a DX in direzione CERISANO	11,7
5,1			CERISANO	andare a DX sulla SP45 direzione FIUMEFREDDO BRUZIO	16,8
28,2	<b>2° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>FIUMEFREDDO BRUZIO (CS), CENTRO STORICO - Via Roma C/O LA TORRETTA</b>				<b>45</b>
3			FIUMEFREDDO BRUZIO	imboccare la SS18 direzione SALERNO	48
2,2			TORREMEZZO	svoltare a DX a Torremezzo proseguire direzione FALCONARA ALBANESE	50,2
8,2			FALCONARA ALBANESE	svoltare a SX direzione COSENZA	58,4
1,6				svoltare a DX su SP38 direzione SAN FILI - COSENZA	60
7,7			VALICO DELLA CROCETTA	svoltare a SX in SP35 direzione PAOLA	67,7
0,6	<b>3° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>VALICO DELLA CROCETTA</b>				<b>68</b>
15,5			PAOLA	alla fine della discesa andare a DX sulla SS18	83,5
1,3				svoltare a DX (svincolo Santuario) e proseguire direzione FUSCALDO	84,8
6,7			FUSCALDO	svoltare a DX sulla SP31 direzione SAN BENEDETTO U. - ROTA GRECA	91,5

16,1	<b>4° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>VALICO DI LAGHICELLO</b>				<b>107,6</b>
9,9			PALAZZELLO	svoltare a SX sulla SP103 (via Palazzello) proseguire in direzione COSENZA fino al km 122,5	117,5
5			BIVIO REGINA	svoltare a SX e proseguire su via Rizzuti - via Pedale	122,5
6,3				imboccare la SP241 (SS19 delle Calabrie)	128,8
1,7			PONTE FINITA	svoltare a DX sulla SP110	130,5
5,5			INCROCIO SP248	imboccare SP248	136
2	<b>5° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>LUZZI (CS), Via Impennuti C/O CICLITALIA</b>				<b>138</b>
0,4			LUZZI	svoltare a DX sulla SP248 direzione LUZZI PAESE Abbazia della Sambucina - Varco San Mauro	138,4
18,4	<b>6° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>VARCO SAN MAURO C/O Ristorante IL CACCIATORE, Via Serralonga</b>				<b>156,8</b>
proseguire sulla SP247 direzione ROSE - COSENZA					
18,2			PETRARO	alla rotonda girare a SX sulla SP234 direzione Rende - Cosenza	175
5,8			PONTE CRATI	svoltare a DX su SP229	180,8
0,2			CONCESSIONARIA CHIAPPETTA	alla rotonda svoltare a SX proseguire su Via Fratelli Salerno direzione COSENZA	181
2,6			GHIANDARO	svoltare a DX su Viale Francesco e Carolina Principe	183,6
1			MUNICIPIO DI RENDE	continuare su Via Rossini ( SP241 ) fino all'arrivo	184,6
0,8	<b>7° RANDO POINT ( SELFIE )</b> <b>ARRIVO: RENDE (CS), Via Gioacchino Rossini C/O LA CREMERIA VITARO</b>				<b>185,4</b>

**IMPORTANTE**

**Inviare i Selfie e la Traccia GPS del percorso sul Gruppo WHATSAPP "SUPER SLAM"**