

Giorno 1 (INGHILTERRA), mercoledì 26 aprile: Londra – Dartford. 26, 2 km, dislivello sconosciuto

Giorno 2 (INGHILTERRA), giovedì 27 aprile: Dartford – Sittingbourne. 41, 3 km, dislivello sconosciuto

Giorno 3 (INGHILTERRA), venerdì 28 aprile: Sittingbourne – Canterbury. 25, 8 km, dislivello sconosciuto

Giorno 4 (INGHILTERRA), sabato 29 aprile: Canterbury – Dover. 31, 5 km, dislivello +200/-210

Viaggio in traghetto da Dover a Calais

Giorno 5 (FRANCIA), domenica 30 aprile: Calais – Guines. 32 km, dislivello +365/-355m

Giorno 6 (FRANCIA), lunedì 1 maggio: Guines – Zudausques. 30 km, dislivello +285/-250m

Giorno 7 (FRANCIA), martedì 2 maggio: Zudausques – Théroutanne. 23 km, dislivello +310/-265m

Giorno 8 (FRANCIA), mercoledì 3 maggio: Théroutanne – Bruay-la-Brussière. 32 km, dislivello +210/-245m

Giorno 9 (FRANCIA), giovedì 4 maggio: Bruay-la-Brussière – Arras. 35 km, dislivello +365/-350m

Giorno 10 (FRANCIA), venerdì 5 maggio: Arras – Bapaume. 27 km, dislivello +150/-115 m

Giorno 11 (FRANCIA), sabato 6 maggio: Bapaume – Péronne. 30 km, dislivello +175/-245m

Giorno 12 (FRANCIA), domenica 7 maggio: Péronne – Saint-Quentin. 32 km, dislivello +165/-150m

Giorno 13 (FRANCIA), lunedì 8 maggio: Saint-Quentin – Tugny-et-Pont. 16 km, dislivello +130/-150m

Giorno 14 (FRANCIA), martedì 9 maggio: Tugny-et-Pont – Tergnier. 15,5 km, dislivello +80/-90m

Giorno 15 (FRANCIA), mercoledì 10 maggio: Tergnier – Suzy. 22,5 km, dislivello +385/-330m

Giorno 16 (FRANCIA), giovedì 11 maggio: Suzy – Laon. 10/15 km, dislivello +145/-175 m

Giorno 17 (FRANCIA), venerdì 12 maggio: RIPOSO a Laon

Giorno 18 (FRANCIA), sabato 13 maggio: Laon – Corbeny. 28 km, dislivello +300/-390m

Giorno 19 (FRANCIA), domenica 14 maggio: Corbeny – Reims. 28 km, dislivello +290/-300m

Giorno 20 (FRANCIA), lunedì 15 maggio: Reims – Trépail. 25,5 km, dislivello +325/-210m

Giorno 21 (FRANCIA), martedì 16 maggio: Trépail – Chalons-en-Champagne. 27,5 km, dislivello +245/-130m

Giorno 22 (FRANCIA), mercoledì 17 maggio: Chalons-en-Champagne – Le Meix-Tiercelin. 41 km, dislivello +195/-115m

Giorno 23 (FRANCIA), giovedì 18 maggio: Le Meix-Tiercelin – Brienne-le-Chateau. 33 km, dislivello +17/-43m

Giorno 24 (FRANCIA), venerdì 19 maggio: Brienne-le-Chateau – Bar-sur-Aube. 26,5 km, dislivello +100/-30m

Giorno 25 (FRANCIA), sabato 20 maggio: Bar-sur-Aube –Chateauvillain. 35,5 km, dislivello +230/-180m

Giorno 26 (FRANCIA), domenica 21 maggio: Chateauvillain – Mormant. 21,5 + 6,5 km, dislivello +320/-175m

Giorno 27 (FRANCIA), lunedì 22 maggio: Mormant – Langres. 25,5 km, dislivello +85/-42 m

Giorno 28 (FRANCIA), martedì 23 maggio: Langres – Champlitte. 37,5 km, dislivello +68/-190m

Giorno 29 (FRANCIA), mercoledì 24 maggio: Champlitte – Dampierre-sur-Salon – Seveux. 18,5 + 6,5 km, dislivello +160/-190m

Giorno 30 (FRANCIA), giovedì 25 maggio: Dampierre-sur-Salon – Gy. 25 km, dislivello +170/-155m

Giorno 31 (FRANCIA), venerdì 26 maggio: Gy – Besancon. 32 km, dislivello +495/-450m

Giorno 32 (FRANCIA), sabato 27 maggio: Besancon – Etalans. 27 km, dislivello +760/-410m

Giorno 33 (FRANCIA), domenica 28 maggio: Etalans – Mouthier-Haute-Pierre. 19 km, dislivello +375/-550m

Giorno 34 (FRANCIA), lunedì 29 maggio: Mouthier-Haute-Pierre – Pontarlier. 23,5 km, dislivello +770/-365m

Giorno 35 (FRANCIA), martedì 30 maggio: RIPOSO a Pontarlier

Giorno 36 (FRANCIA-SVIZZERA), mercoledì 31 maggio: Pontarlier – Sainte-Croix. 23 km, dislivello +530/-290m

Giorno 37 (SVIZZERA), giovedì 1 giugno: Sainte-Croix – Orbe. 23 km, dislivello +310/-910m

Giorno 38 (SVIZZERA), venerdì 2 giugno: Orbe – Lausanne. 30, 5 km, dislivello +285/-235m

Giorno 39 (SVIZZERA), sabato 3 giugno: Lausanne – Montreux. 30 km, dislivello +500/-540m

Giorno 40 (SVIZZERA), domenica 4 giugno: Montreux – Saint-Maurice. 29 km, dislivello +950/-525m

Giorno 41 (SVIZZERA), lunedì 5 giugno: Saint-Maurice – Martigny. 16 km, dislivello +430/-370m

Giorno 42 (SVIZZERA), martedì 6 giugno: Martigny – Orsières. 18 km, dislivello +1.215/-800m

Giorno 43 (SVIZZERA-ITALIA), mercoledì 7 giugno: Orsières – Passo del Gran San Bernardo. 25 km, dislivello +2.610/-1.065m

Giorno 44 (ITALIA), giovedì 8 giugno: Passo del Gran San Bernardo – Aosta. 30 km, dislivello +140/-2.035m

Giorno 45 (ITALIA), venerdì 9 giugno: Aosta – Chatillon. 28,5 km, dislivello +730/-800m

Giorno 46 (ITALIA), sabato 10 giugno: Chatillon – Verrès. 21 km, dislivello +630/-790m

Giorno 47 (ITALIA), domenica 11 giugno: Verrès – Point-Saint-Martin. 15 km, dislivello +345/-370m

Giorno 48 (ITALIA), lunedì 12 giugno: Point-Saint-Martin – Ivrea. 22 km, dislivello +360/-450m

Giorno 49 (ITALIA), martedì 13 giugno: Ivrea – Viverone/Roppolo. 21,5 km, dislivello +215/-165m

Giorno 50 (ITALIA), mercoledì 14 giugno: Viverone/Roppolo – Santhià. 14,5 km, dislivello +60/-180m

Giorno 51 (ITALIA), giovedì 15 giugno: Santhià – Vercelli. 28 km, dislivello +80/-190m

Giorno 52 (ITALIA), venerdì 16 giugno: RIPOSO a Vercelli

Giorno 53 (ITALIA), sabato 17 giugno: Vercelli – Robbio. 18,5 km, dislivello +11/-131m

Giorno 54 (ITALIA), domenica 18 giugno: Robbio – Mortara. 15,6 km, dislivello +0/-8m

Giorno 55 (ITALIA), lunedì 19 giugno: Mortara – Gropello Cairoli. 24,6 km, dislivello +5/-5 m

Giorno 56 (ITALIA), martedì 20 giugno: Gropello Cairoli – Belgioioso. 33,1 km, dislivello +130/-146m

Giorno 57 (ITALIA), mercoledì 21 giugno: Belgioioso – Orio Litta. 24,1 km, dislivello +33/-52m

Giorno 58 (ITALIA), giovedì 22 giugno: Orio Litta – Montale. 26,3 km, dislivello +34/-32m

Giorno 59 (ITALIA), venerdì 23 giugno: Montale – Fiorenzuola d'Arda. 22,7 km, dislivello +39/-11 m

Giorno 60 (ITALIA), sabato 24 giugno: Fiorenzuola d'Arda – Costamezzana. 28,5 km, dislivello +259/-180m

Giorno 61 (ITALIA), domenica 25 giugno: Costamezzana – Sivizzano. 26,8 km, dislivello +409/-324m

Giorno 62 (ITALIA), lunedì 26 giugno: Sivizzano – Berceto. 22,8 km, dislivello +1.159/-602m

Giorno 63 (ITALIA), martedì 27 giugno: Berceto – Pontremoli. 26,3 km, dislivello +1.963/-2.555m

Giorno 64 (ITALIA), mercoledì 28 giugno: Pontremoli – Aulla. 27,9 km, dislivello +410/-582m

Giorno 65 (ITALIA), giovedì 29 giugno: Aulla – Sarzana. 15,8 km, dislivello +798/-825m

Giorno 66 (ITALIA), venerdì 30 giugno: Sarzana – Pietrasanta. 33,9 km, dislivello +370/-375m

Giorno 67 (ITALIA), sabato 1 luglio: Pietrasanta – Lucca. 32,3 km, dislivello +614/-619m

Giorno 68 (ITALIA), domenica 2 luglio: Lucca – Altopascio. 16,4 km, dislivello +35/-36 m

Giorno 69 (ITALIA), lunedì 3 luglio: Altopascio – San Miniato Alto. 23,5 km, dislivello +267/-164m

Giorno 70 (ITALIA), martedì 4 luglio: San Miniato Alto – Gambassi Terme. 23,6 km, dislivello +691/-498m

Giorno 71 (ITALIA), mercoledì 5 luglio: Gambassi Terme – San Gimignano. 13,5 km, dislivello +429/-425m

Giorno 72 (ITALIA), giovedì 6 luglio: San Gimignano – Monteriggioni. 24,8 km, dislivello +481/-536m

Giorno 73 (ITALIA), venerdì 7 luglio: Monteriggioni – Siena. 15,3 km, dislivello +395/-319m

Giorno 74 (ITALIA), sabato 8 luglio: RIPOSO a Siena

Giorno 75 (ITALIA), domenica 9 luglio: Siena – Ponte d'Arbia. 25,5 km, dislivello +358/-537m

Giorno 76 (ITALIA), lunedì 10 luglio: Ponte d'Arbia – San Quirico d'Orcia. 22,3 km, dislivello +525/-263m

Giorno 77 (ITALIA), martedì 11 luglio: San Quirico d'Orcia – Radicofani. 28,3 km, dislivello +855/-462m

Giorno 78 (ITALIA), mercoledì 12 luglio: Radicofani – Acquapendente. 23,8 km, dislivello +332/-737 m

Giorno 79 (ITALIA), giovedì 13 luglio: Acquapendente – Bolsena. 20 km, dislivello +267/-330m

Giorno 80 (ITALIA), venerdì 14 luglio: Bolsena – Viterbo. 32,4 km, dislivello +570/-653m

Giorno 81 (ITALIA), sabato 15 luglio: Viterbo – Capranica. 30,9 km, dislivello +447/-403m

Giorno 82 (ITALIA), domenica 16 luglio: Capranica – Campagnano di Roma. 25,8 km,

- dislivello +305/-385m
- Giorno 83 (ITALIA), lunedì 17 luglio:** Campagnano di Roma – La Storta. 24,3 km, dislivello +489/-631m
- Giorno 84 (ITALIA), martedì 18 luglio:** La Storta – Roma. 14,5 km, dislivello +100/-247m
- Giorno 85 (ITALIA), mercoledì 19 luglio: RIPOSO a Roma**
- Giorno 86 (ITALIA), giovedì 20 luglio:** Roma – Marino. 25,5 km, dislivello +435/-139m
- Giorno 87 (ITALIA), venerdì 21 luglio:** Marino – Artena. 28,2 km, dislivello +653/-671m
- Giorno 88 (ITALIA), sabato 22 luglio:** Artena – Anagni. 26,1 km, dislivello +608/-477m
- Giorno 89 (ITALIA), domenica 23 luglio:** Anagni – Veroli. 26,4 km, dislivello +880/-509m
- Giorno 90 (ITALIA), lunedì 24 luglio:** Veroli – Ceprano. 27,2 km, dislivello +402/-950m
- Giorno 91 (ITALIA), martedì 25 luglio:** Ceprano – Cassino. 32 km, dislivello +290/-355m
- Giorno 92 (ITALIA), mercoledì 26 luglio:** Cassino – Mignano Monte Lungo. 19,9 km, dislivello +285/-203m
- Giorno 93 (ITALIA), giovedì 27 luglio:** Mignano Monte Lungo – Alife. 39,6 km, dislivello +372/-607m
- Giorno 94 (ITALIA), venerdì 28 luglio:** Alife – Solopaca. 31,6 km, dislivello +466/-430m
- Giorno 95 (ITALIA), sabato 29 luglio:** Solopaca – Benevento. 27,3 km, dislivello +549/-735m
- Giorno 96 (ITALIA), domenica 30 luglio: RIPOSO a Benevento**
- Giorno 97 (ITALIA), lunedì 31 luglio:** Benevento – Casalbore. 26,7 km, dislivello +1.007/-549m
- Giorno 98 (ITALIA), martedì 1 agosto:** Casalbore – Celle San Vito. 22,7 km, dislivello +769/-863m
- Giorno 99 (ITALIA), mercoledì 2 agosto:** Celle San Vito – Troia. 15 km, dislivello +308/-578m
- Giorno 100 (ITALIA), giovedì 3 agosto:** Troia – Santuario dell'Incoronata. 31,7 km, dislivello +73/-415m
- Giorno 101 (ITALIA), venerdì 4 agosto:** Santuario dell'Incoronata – Cerignola. 28,1 km, dislivello +120/-70m
- Giorno 102 (ITALIA), sabato 5 agosto:** Cerignola – Canosa. 18,5 km, dislivello +120/-122m
- Giorno 103 (ITALIA), domenica 6 agosto:** Canosa – Corato. 32,5 km, dislivello +275/-167m
- Giorno 104 (ITALIA), lunedì 7 agosto:** Corato – Bitonto. 26,3 km, dislivello +78/-200m
- Giorno 105 (ITALIA), martedì 8 agosto:** Bitonto – Bari. 20,3 km, dislivello +110/-202 m
- Giorno 106 (ITALIA), mercoledì 9 agosto:** Bari – Mola. 23,6 km, dislivello +109/-112 m
- Giorno 107 (ITALIA), giovedì 10 agosto:** Mola – Monopoli. 24,4 km, dislivello +143/-154 m
- Giorno 108 (ITALIA), venerdì 11 agosto:** Monopoli – Pozzo Guacito di Fasano. 24,9 km, dislivello +135/-95m
- Giorno 109 (ITALIA), sabato 12 agosto:** Pozzo Guacito di Fasano – Lamaforca (Torre S. Sabina). 22 km, dislivello +34/-84m
- Giorno 110 (ITALIA), domenica 13 agosto:** Lamaforca (Torre S. Sabina) – Brindisi. 31,7 km, dislivello +107/-94m

- Giorno 111 (ITALIA), lunedì 14 agosto:** Brindisi – Torchiarolo. 23,8 km, dislivello +130/-124m
- Giorno 112 (ITALIA), martedì 15 agosto:** Torchiarolo – Lecce. 20,9 km, dislivello +88/-74m
- Giorno 113 (ITALIA), mercoledì 16 agosto:** Lecce – Carpignano Salentino. 27,8 km, dislivello +112/-107m
- Giorno 114 (ITALIA), giovedì 17 agosto:** Carpignano Salentino – Otranto. 16,7 km, dislivello +47/-95m
- Giorno 115 (ITALIA), venerdì 18 agosto:** Otranto – Tricase. 32,7 km, dislivello +232/-144m
- Giorno 116 (ITALIA), sabato 19 agosto:** Tricase – Santa Maria di Leuca. 17,1 km, dislivello +101/-134m
- Giorno 117 (ITALIA), domenica 20 agosto:** viaggio Santa Maria di Leuca – Lecce – Roma
- Giorno 118 (ITALIA-ISRAELE), lunedì 21 agosto:** viaggio Roma – Tel Aviv – Akko
- Giorno 119 (ISRAELE), martedì 22 agosto:** riposo ad Akko
- Giorno 120 (ISRAELE), mercoledì 23 agosto:** Akko – I'blin. 22 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 121 (ISRAELE), giovedì 24 agosto:** I'blin – Nazaret. 25 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 122 (ISRAELE), venerdì 25 agosto:** Nazaret – Monte Tabor. 16 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 123 (ISRAELE), sabato 26 agosto:** Monte Tabor – Lavi. 16 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 124 (ISRAELE), domenica 27 agosto:** Lavi – Santuario delle Beatitudini. 22 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 125 (ISRAELE), lunedì 28 agosto:** Santuario delle Beatitudini – Sha'ar Hagolan. 30 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 126 (ISRAELE), martedì 29 agosto:** Sha'ar Hagolan – Beit She'an. 25 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 127 (ISRAELE-PALESTINA), mercoledì 30 agosto:** Beit She'an – Brosh Habiq'ah. 24 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 128 (PALESTINA), giovedì 31 agosto:** Brosh Habiq'ah – Habik'ah. 32 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 129 (PALESTINA), venerdì 1 settembre:** Habik'ah – Gerico. 22 km, dislivello sconosciuto
- Giorno 130 (PALESTINA-ISRAELE), sabato 2 settembre:** Gerico – Gerusalemme. 30 km, dislivello sconosciuto