60,5 KM D + 4.000			
partenza gara 21 settembre 2019 ore 07:45			
Località		Tempi di passaggio primo atleta	Tempi di passaggio ultimo atleta
Menaggio - <i>partenza</i>	00Km	07:45 - Sabato	07:45 - Sabato
Plesio	Km 3,9	08:20	08:40
Sant Amate	Km 9,0	09:20	10:30
Cima Bregagno	Km 15,0	10:15	11:55
Alpe Livea	Km 19,8	10:45	13:00
Alpe Nesdale	Km 21,6	11:10	14:05
Sant Amate	Km 22,8	11:15	14:15
Plesio	Km 28,7	11:50	15:00
Primo Canello località Plesio			Max 15:05 Uscita
Località La Chioderia – allevamento trote -	Km 31,2	12:15	16:00
Gonte	Km 33,00	12:30	16:15
Bene Lario	Km 34,8	12:40	16:30
Rif. Venini	Km 43,0	14:05	18:55
Secondo Canello località rif. Venini			Max 19:00 Uscita
Bocchette di Nava	Km 51,5	15:15	21:00
Chiesetta degli Alpini	Km 56,5	15:40	21:35
Menaggio – <i>arrivo</i>	km 60,5	16:00	22:15 chiusura gara

Tempo massimo ore 14:30 - Fine gara 22:15 - 21 settembre 2019

Premiazioni: Sabato 21 settembre 2019 - ore: 20:15