

| Mezzafiato Trail - corto e a staffetta | | | | | |
|--|---------------------------|----------|-------------|------------|-------------|
| quota | località | distanza | progressiva | dislivello | progressivo |
| 216 | Cannobio campanile | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 210 | | 300 | 300 | 0 | 0 |
| 208 | | 400 | 700 | 0 | 0 |
| 225 | Ponte Traffiume | 900 | 1600 | 17 | 17 |
| 245 | Traffiume rotonda | 550 | 2150 | 20 | 37 |
| 255 | Mulattiera Borromea | 550 | 2700 | 10 | 47 |
| 330 | | 400 | 3100 | 75 | 122 |
| 330 | | 300 | 3400 | 10 | 132 |
| 340 | | 450 | 3850 | 15 | 147 |
| 416 | Cappella | 350 | 4200 | 76 | 223 |
| 422 | | 450 | 4650 | 10 | 233 |
| 450 | Il Campo | 500 | 5150 | 30 | 263 |
| 393 | | 150 | 5300 | 0 | 263 |
| 393 | Ponte Geva | 200 | 5500 | 0 | 263 |
| 500 | Cavaglio | 400 | 5900 | 107 | 370 |
| 500 | bivio Gurrone | 150 | 6050 | 0 | 370 |
| 500 | Cavaglio Oratorio | 400 | 6450 | 0 | 370 |
| 520 | | 700 | 7150 | 30 | 400 |
| 570 | bivio Drignago | 550 | 7700 | 60 | 460 |
| 510 | bivio Slina | 1450 | 9150 | 25 | 485 |
| 410 | Lunecco | 350 | 9500 | 0 | 485 |
| 430 | Ponte Falmenta | 350 | 9850 | 20 | 505 |
| 395 | Ponte Rio Crealla | 300 | 10150 | 0 | 505 |
| 615 | Crealla | 800 | 10950 | 220 | 725 |
| 625 | Crealla (cimitero) | 300 | 11250 | 10 | 735 |
| 470 | Rio Falmenta | 700 | 11950 | 0 | 735 |
| 650 | Falmenta (municipio) | 650 | 12600 | 180 | 915 |
| 675 | Falmenta (chiesa) | 250 | 12850 | 25 | 940 |
| 660 | bivio Ponte Falmenta | 250 | 13100 | 0 | 940 |
| 665 | La Valle | 750 | 13850 | 0 | 940 |
| 560 | Solgia | 550 | 14400 | 0 | 940 |
| 460 | P. Spoccia - bivio Solgia | 350 | 14750 | 0 | 940 |
| 430 | Ponte di Falmenta | 1050 | 15800 | 0 | 940 |
| 430 | bivio Descelo | 300 | 16100 | 0 | 940 |
| 520 | Descelo | 550 | 16650 | 90 | 1030 |
| 570 | Slina | 400 | 17050 | 50 | 1080 |
| 625 | | 500 | 17550 | 55 | 1135 |
| 610 | bivio per Cavaglio | 450 | 18000 | 0 | 1135 |
| 700 | Gurrone (cimitero) | 600 | 18600 | 90 | 1225 |
| 700 | Gurrone | 450 | 19050 | 0 | 1225 |
| 700 | traverso | 800 | 19850 | 20 | 1245 |
| 500 | Cavaglio chiesa | 700 | 20550 | 0 | 1245 |
| 495 | Cavaglio bivio | 50 | 20600 | 0 | 1245 |
| 393 | Ponte Geva | 400 | 21000 | 0 | 1245 |
| 393 | | 200 | 21200 | 0 | 1245 |
| 450 | Il Campo | 150 | 21350 | 57 | 1302 |
| 422 | | 500 | 21850 | 0 | 1302 |
| 416 | Cappella | 450 | 22300 | 2 | 1304 |
| 340 | | 350 | 22650 | 4 | 1308 |
| 330 | | 450 | 23100 | 5 | 1313 |
| 330 | | 300 | 23400 | 10 | 1323 |
| 255 | Traffiume | 400 | 23800 | 0 | 1323 |
| 247 | Orrido Sant'Anna | 400 | 24200 | 0 | 1323 |
| 230 | Torrente Cannobino | 100 | 24300 | 0 | 1323 |
| 225 | Ponte Traffiume | 1000 | 25300 | 3 | 1326 |
| 208 | Ponte Ballerino | 1250 | 26550 | 3 | 1329 |
| 208 | Bivio Ospedale | 300 | 26850 | 0 | 1329 |
| 216 | Cannobio campanile | 300 | 27150 | 8 | 1337 |