

STRASUBASIO - Randonnée di Assisi - ROAD BOOK 100 KM

Km	Direzione	Località	Indicazioni	Km P.	Salita	RP/R	Orario
0,00		S. Maria degli Angeli	Partenza da Lyrick (Palaeventi) direzione Assisi				
3,70		Assisi	Immissione a dx poi superata 1° rotonda a dx, alla 2° dritti	3,7			
4,10		Assisi	entrare nell'arco di via Fontanella e proseguire in salita dritto	0,40			
4,70		Assisi	proseguire dritto, in salita, fino a Piazza del Comune	0,60			
5,40		Assisi	appena sulla piazza prendere a sx per via S. Paolo	0,70			
5,60		Assisi	a Porta San Paolo a sx verso Basilica Superiore	0,20			
6,50		Assisi	proseguire su via S. francesco per tornare sulla P.za del Comune	0,90			
		Assisi	PIAZZA DEL COMUNE - CONTROLLO E TIMBRO			RP	8,15 - 9,30
7,10		Assisi	prendere a sx via S. Gabriele fino all'immissione con via Umberto I°	0,60			
8,00		Assisi	scendere fino alla rotonda e a sx prendere via Madonna dell'ulivo	0,90			
13,70		via Madonna dell'Ulivo	proseguire in discesa fino ad incrocio con via Romana verso Spello	5,70			
19,90		via Centrale Umbra	proseguire su via Romana fino alla seconda rotonda di Spello	6,20			
20,10		Spello	dopo la rotonda tornare indietro per via Roma direzione Centro	0,20			
20,10		Spello	BAR BORGHO CONTROLLO E TIMBRO	0,00		RP	8,40 - 10,30
20,20		Spello	alla rotonda riprendere percorso sx su via Centrale Umbra	0,10			
20,50		Spello	alla rotonda proseguire dritto direzione Foligno	0,30			
23,60		Via San Cristoforo	proseguire su strada provinciale fino a sottopasso a dx	3,10			
23,70		Foligno	superare sottovaso e prendere a dx	0,10			
23,90		Foligno	subito dopo prendere a sinistra Via dei Trinci e proseguire dritto	0,20			
24,60		Foligno	alla fine di via dei Trinci prendere a dx via Mameli	0,70			
25,10		Foligno	immettersi su via IV Novembre	0,50			
25,15		Foligno	al semaforo girare a sx, attraversare il ponte e proseguire dritto	0,05			
25,30		Foligno	girare a dx in via XX Settembre proseguire fino alla piazza Rep.	0,15			
25,50		Foligno	sulla piazza girare a dx su via Gramsci e proseguire dritto	0,20			
25,90		Foligno	a P.zza San Domenico girare a dx e proseguire seguendo segnali	0,40			
26,50		Foligno	alla fine di via Madonna delle Grazie a dx e, dopo rotonda, dritto	0,60			
32,30		Foligno	proseguire dritto su via dei Mille direzione Montefalco su SP444	5,80			
32,40		SP 444 per Montefalco	deviazione sulla destra su strada secondaria loc. Torre	0,10			
32,50		Ponte loc. Torre	prima del ponte immettersi sulla Ciclabile Assisi Spoleto dir. Bevagna	0,10			
36,00		Ciclabile Assisi Spoleto	150 m prima immissione asfalto, girare a dx su sterrata	3,50			
36,40		Ciclabile Assisi Spoleto	superato sottovaso girare a dx su rampa in salita	0,40			
36,60		Ciclabile Assisi Spoleto	superati giardini girare a sx per entrare Porta su corso Matteotti	0,20			
37,00		Bevagna	percorso corso Matteotti e arrivati alla piazza a sx per l.go Gramsci	0,40			
37,00		Bevagna	PIAZZA F. SILVESTRI - CONTROLLO E TIMBRO	0,00		RPR	9,20 - 11,45
37,00		Bevagna	superare il ponte, proseguire su Circonvallazione dir. Montefalco	0,00			
43,00		SR 316 via Monti Martani	ATTENZIONE Innesto a sx per Montefalco	6,00			
46,20		SP Madonna della Stella	proseguire direzione Montefalco fino ad innesto con SP 444	3,20			
47,00		Viale della Vittoria	proseguire dritto fino alle mura di Montefalco	0,80			
47,40		Montefalco	superare la porta e proseguire in salita fino alla piazza	0,40			
47,40		Montefalco	BAR CAFFE DEL CORSO - CONTROLLO E TIMBRO	0,00		RP	10 - 12,45
47,40		Montefalco	scendere su via Ringhiera Umbra	0,00			
47,60		Montefalco	rotonda a dx su via Matteotti dir. Camiano Grande	0,20			
52,00		Ciclabile Assisi Spoleto	prendere a dx ciclabile direzione Spoleto fino bivio per Bovara	4,40			
58,30		Ciclabile Assisi Spoleto	uscire dalla ciclabile e prendere asfalto direzione Beroide	6,30			
58,80		SP di Beroide	ATTENZIONE prendere a sx direzione Beroide	0,50			
62,50		Incrocio	ATTENZIONE prendere a sx e subito a dx direzione Protte	3,70			
68,80		SP La Bruna	Immissione a sx su SP la Bruna direzione Pontebari Spoleto	6,30			
69,20		Rotonda	sx direzione Spoleto, proseguire dopo il ponte su via Marconi	0,40			
71,90		Via Marconi	proseguire dritto dopo aver superato sottovia su XXV Aprile	2,70			

Km	Direzione	Località	Indicazioni	Km P.	Salita	RPR	Orario
72,20		Rotonda via dei Filosofi	a sx su via dei Filosofi direzione Spoleto Centro	0,30			
72,70		Incrocio	proseguire direzione Centro	0,50			
72,90		Porta Piazza Garibaldi	girare a dx su Piazza garibaldi	0,20			
73,80		Spoleto	proseguire in salita su via dell'Anfiteatro	0,90			
73,80		Spoleto (piazza Collicola)	CAFFE' COLLICOLA - CONTROLLO E TIMBRO	0,00		RP	11 - 13,30
74,00		Spoleto	largo Gigli (Teatro) girare a dx su via delle Terme	0,20			
74,50		Spoleto	a dx su viale Matteotti	0,50			
74,70		Spoleto	a dx su via Martiri della Resistenza	0,20			
75,20		Spoleto	discesa ripida fino alla rotonda poi a sx su via Loreto (Ospedale)	0,50			
76,30		Collerisana	salita ripida fino a Collerisana. proseguire dritto	1,10			
77,80		Santo Chiodo	discesa ripida fino ad incrocio con SR 418 - Incrocio pericoloso	1,50			
78,10		Santo Chiodo	girare a sx poi attraversare il ponte e proseguire	0,30			
79,60		Collefiorito	girare a destra	1,50			
80,30		Sant'Angelo in Mercole	incrocio, prendere a sx	0,70			
81,50		SP Monte Martano	girare a dx	1,20			
83,60		SP Monte Martano	sx direzione Uncinano	2,10			
87,20		SP Monte Martano	proseguire dritto su falsopiano in discesa	3,60			
91,30		La Bruna	girare a sx su SP de La Bruna	4,10			
91,40		La Bruna	girare a sx direzione Castel Ritaldi inizio salita	0,10			
92,90		Castel Ritaldi	proseguire in discesa	1,50			
93,70		Via Roma	proseguire dritti direzione Colle del Marchese	0,80			
97,80		Colle del Marchese	proseguire dritti direzione Bivio Moscardini	4,10			
102,00		Bivio Moscardini	girare a sx direzione Bastardo	4,20			
107,00		Bastardo	CONTROLLO, TIMBRO E RISTORO (deviazione lungo/medio)	5,00		RPR	12,15 - 15
108,40		SR 316 via Monti Martani	proseguire dritto direzione Montefalco	1,40			
110,10		SP422	girare a sx su via Sant'Anna direzione Gualdo Cattaneo	1,70			
114,60		SP422	girare a dx all'altezza della chiesa INIZIO DISCESA RIPIDA	4,50			
116,50		Fine discesa	fine discesa ripida, proseguire dritto	1,90			
118,90		Torre del Colle	girare a dx e poi, dopo il ponte proseguire a sx	2,40			
121,10		Cantalupo	girare a sx su via Cantalupo	2,20			
123,60		Campofondo	girare a dx direzione Cannara	2,50			
125,80		Cannara	dopo il ponte girare subito a sx su via Assisi	2,20			
126,10		Cannara	girare a sx e prendere la Ciclabile Assisi Spoleto	0,30			
128,80		Ciclabile Assisi Spoleto	proseguire dritto su Ciclabile	2,70			
129,10		Ciclabile Assisi Spoleto	al ponte girare a dx, attraversare strada e proseguire dritto	0,30			
129,80		Ciclabile Assisi Spoleto	girare a sx su via Montenero e proseguire per via Camapccio	0,70			
132,50		Ciclabile Assisi Spoleto	girare a sinistra su via San Petignano	2,70			
134,20		via San Patignano	girare a dx su via Protomartiri Francescani	1,70			
135,30		via Protomartiri Francescani	proseguire dopo il sottovaso fino alla rotonda poi girare a dx	1,10			
135,60		via di Valecchie	LYRICK - ARRIVO	0,30		RPR	13,30 - 17

Per informazioni contattare Moreno 335-7119408 o Valter 393-8194100 - In caso di ritiro inviare un SMS ai numeri precedenti con nome cognome e numero pettorale. - Per assistenza sanitaria 118 - Per informazioni sul percorso <http://www.openrunner.com> id=7219092