

STRASUBASIO - Randonnée di Assisi - ROAD BOOK 200 KM

Km	Direzione	Località	Indicazioni	Km P.	Salita	RP/R	Orario
0,00		S. Maria degli Angeli	Partenza da Lyrick (Palaeventi) direzione Assisi				7 - 8
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			
700,00		Assisi	PIAZZA DEL COMUNE - CONTROLLO E TIMBRO	0,10		RP	7,20 - 8,15
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 BORGIO - CONTROLLO E TIMBRO	0,00		RP	7,40 - 9
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	8,10 - 10,15
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	8,30 - 11
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	RP/R	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	9,45 - 12,40
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	11 - 14,50
107,20		Bastardo	girare a sx direzione Massa Martana	0,20			
122,00		SR 316 via Monti Martani	superata Massa martana girare a dx direzione Colvalenza	14,80			
128,00		SP 342 (ex Tiberina)	immettersi sulla dx in direzione Todi	6,00			
134,00		Todi via Cortesi	superata una rotonda alla seconda a sx direzione Todi	6,00			
135,00		Todi	alla rotonda (Porta) prendere a sx e proseguire lungo le mura	1,00			
136,00		Todi (Consolazione)	In prossimità della chiesa girare a dx e prendere la salita	1,00			
137,00		Todi (Piazza del Popolo)	BAR BACIO DI LATTE - CONTROLLO E TIMBRO	1,00		RP	12 - 16,50
138,00		Todi	proseguire per via del Duomo in discesa ripida ATTENZIONE	1,00			
139,00		SR 79 Orvietana	finita la discesa girare a sx direzione Ponte Rio	1,00			
140,00		SR 79 Orvietana	superata rotonda, girare a dx	1,00			
140,20		Sp 384	superato sottopasso girare a sx	0,20			
142,00		Sp 394	sul sovrappasso girare a sinistra direzione Fratta Todina	1,80			
149,00		Fratta Todina	proseguire dritto direzione Marsciano	7,00			
155,00		Marsciano	alla rotonda proseguire dritto seguendo il senso unico	6,00			
157,00		SR 317	alla rotonda prendere a sx direzione Perugia	2,00			
162,00		Cerqueto	BAR DESIRE' - CONTROLLO E TIMBRO	5,00			13 - 18
173,00		San Martino in Colle	proseguire dritto	11,00			
178,00		Montebello	a sx su innesto via Tuderte	5,00			
182,00		Perugia	prendere a sx via Roma	4,00			
183,00		Perugia (Porta San Costanzo)	girare a sx per viale Roma	1,00			
184,00		Perugia (Cacciatori delle Alpi)	girare a dx su via Masi e poi Indipendenza	1,00			
185,00		Perugia (Piazza Italia)	proseguire dritto su via Baglioni	1,00			
185,50		Perugia (piazza Matteotti)	girare a sx verso Piazza IV Novembre	0,50			
185,60		Perugia (Piazza IV Novembre)	girare a dx verso piazza Danti	0,10			
185,70		Perugia (Piazza Danti)	girare a sx verso via Bartolo e proseguire a dx in discesa	0,10			
185,90		Perugia (via Bartolo)	ATTENZIONE - INIZIO DISCESA PERICOLOSA	0,20			
186,20		Perugia (Piazza Fortebraccio)	dopo la piazza, girare a dx su via degli Scortici	0,30			

Km	Direzione	Località	Indicazioni	Km P.	Salita	RP/R	Orario
186,40		Perugia	a dx su via Sant'Antonio	0,20			
186,80		Perugia	a dx su via Enrico Cialdini	0,40			
186,90		Perugia	a dx su via Brugnoli	0,10			
187,10		Perugia	curva a gomito a sx su via Brunamonti	0,20			
187,40		Perugia	proseguire verso Piazza di Monteluca fino a Rando Point	0,30			
187,40		Perugia	BAR LORIS - CONTROLLO E TIMBRO	0,00		RP	14 - 19,30
187,50		Perugia (Monteluca)	a dx su via del Giochetto	0,10			
188,00		Perugia	a sx su via Enrico dal Pozzo	0,50			
190,00		Casaglia	proseguire dritto verso Ponte Valleceppi (DISCESA RIPIDA)	2,00			
192,00		Ponte Valleceppi	dopo semaforo proseguire dritto attraverso il ponte	2,00			
193,00		Ponte Valleceppi	alla rotonda girare a dx	1,00			
193,20		Ponte Valleceppi	a sx su via Casciolano	0,20			
196,56		Sant'Egidio	proseguire dritto verso aeroporto	3,36			
197,00		Sant'Egidio	a sx verso aeroporto	0,44			
197,90		Sant'Egidio	alla rotonda proseguire dritto su strada Traversa	0,90			
198,00		SP 247	girare a dx su via dell'aeroporto direzione Ospedalichio	0,10			
198,10		Via Andrea Costa	girare a sx su via Costa	0,10			
202,00		Via Andrea Costa	girare a dx su via Enrico Mattei	3,90			
203,00		Bastiola	alla rotonda girare a sx direzione via Campiglione Assisi	1,00			
206,00		SR 147 via Campiglione	girare a dx dopo Camping	3,00			
206,40		via San Giovanni	dopo incrocio proseguire dritto su via Tescio	0,40			
208,00		Santa Maria degli Angeli	dopo via Ponte Rosso e rotonda girare a sx su via Los Angeles	1,60			
209,00		Santa Maria degli Angeli	alla prima rotonda proseguire dritto	1,00			
209,10		Santa Maria degli Angeli	alla seconda rotonda girare a sx su via Patrono d'Italia (Basilica)	0,10			
209,30		Santa Maria degli Angeli	dopo Basilica girare a dx su via Protomartiri Francescani	0,20			
209,60		Santa Maria degli Angeli	dopo rotonda proseguire dritto	0,30			
210,00		Santa Maria degli Angeli	alla rotonda girare a sx e proseguire oltre sottopasso	0,40			
210,40		Santa Maria degli Angeli	LIRYCK - ARRIVO	0,40			15 - 21,00

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 www.openrunner.com ID 7185453