

Road book

tappe e controlli

**BIKE
RANDO**
bikemotion

333 Miglia di Roma

sulle strade della 999

590 km 6255 m+

ROMA

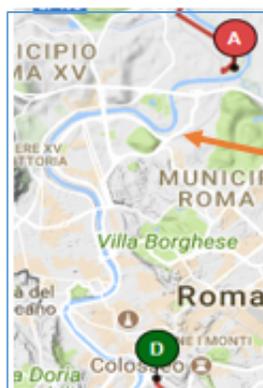
Sporting Club La Mirage

via Baiardo, 380 – zona Tor di Quinto, lungo la ciclabile Tevere

° ritrovo dalle 16 alle 22 di venerdì 29 giugno

° alle 23 **PARTENZA**

con trasferimento guidato lungo la ciclabile del Tevere – centro storico e uscita da Roma



- ° Km 83 **ANAGNI** (piazza Innocenzo III) controllo e bevande calde (ore 3.00/5.00)
- ° Km 186 **SPERLONGA** (bar pasticceria Fiorelli in piazza Fontana – controllo (ore 7.00/11.00)
- ° Km 252 **ROCCAMONFINA** (negozi Mobili e Vetreria Artistica Finelli – viale San Lorenzo) controllo e ristoro (ore 9.30/15.30)
- ° Km 308 **FILIGNANO** (bar del Borgo, via Roma 20) controllo (ore 11.30/18.00 – selfie ore 13.30-15.30)
- ° Km 390 **PESCASSEROLI** (palestra scuola in piazza S. Antonio/di fronte al Municipio) controllo - ristoro - riposo notte (ore 15.30/24.00)
- ° Km 507 **CASTEL DI TORA** (la Casina del gelato) controllo (ore 20.00/10.00 e/o selfie)
- ° km 588 **ROMA** (Sporting Club La Mirage)

ARRIVO (entro le ore 16 di domenica 1 luglio)

controllo – ristoro – doccia - riposo

Località consigliate per sosta notturna in autonomia:

Pescasseroli (hotel Dafne e pensione al Castello)

Alfedena km360 – lago di Barrea km370/375



333 MIGLIA - INFORMAZIONI UTILI

PARTENZA: ciclabile del Tevere, Circo Massimo, Appia Antica



01. Roma - Anagni

83 km

1338 mt/disl

+ 10km ciclabile del Tevere



CONTROLLO: Anagni (piazza Innocenzo III) con bevande e caffè



TAPPA 1		ROMA - ANAGNI		
luogo	km/tappa	direzione	istruzioni	per/km
ROMA - (Circo Massimo)	00.0	M	uscita: via Appia Antica/via Appia	M
<i>VEDI MAPPA DELLA CITTA'</i>	10.0	M		M
ROMA - (ippodromo Capannelle)	12.0	^	SS7 Appia	10.0
bivio Castel Gandolfo	22.0	<	via Ercolano	0.5
CASTEL GANDOLFO	22.5	>	SP 71/b e SP 72/b - via Pio XI	5.7
bivio Madonna del Tufo	28.2	>	SP 217	4.8
bivio SP 18/c	33.0	<	SP18/C	7.5
COLLI DEL VIVARO (bivio)	40.5	>	SP215	7.5
CASALE PASTORE	48.0	<	SP600	5.0
ARTENA	53.0	^	SP600 via Latina	7.5
COLLEFERRO	60.5	^	SP600	0.7
COLLEFERRO	61.2	^	SR609	0.3
COLLEFERRO	61.5	>	SR609	1.0
COLLEFERRO	62.5	<	SR 609 Carpinetana	10.0
ANAGNI (Stazione FFSS)	72.5	^	SP Anagni-Gavignano	2.5
ANAGNI (Zona Industriale)	75.0	^	SR155 raccordo	3.0
bivio SP 25	78.0	>	SP25	3.0
ANAGNI	81.0	^	SP230 via Gimignani (circonvallazione)	1.5
ANAGNI (porta ingresso)	82.5	^	via Onorato Capo	0.5
ANAGNI (RANDO POINT)	83.0	O	PIAZZA INNOCENZO III	STOP

02. Anagni – Sperlonga

103 km (186 km tot)

1123 mt/disl



TAPPA 2

ANAGNI - SPERLONGA

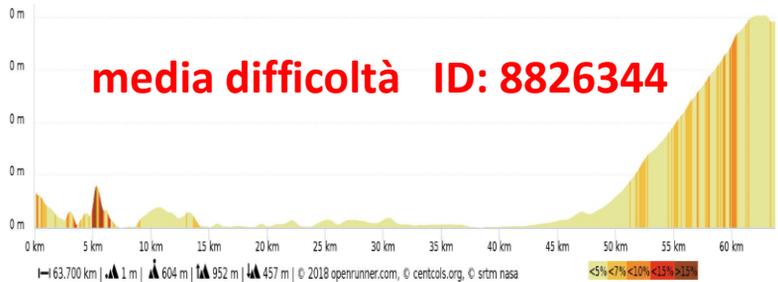
luogo	km/tappa	direzione	istruzioni	per/km
ANAGNI	0.0	^	Centro storico/via della Pescheria/via Tolfe	3.7
bivio SP6	3.7	>	SR6	0.2
bivio SP12	3.9	<	SP12	4.1
bivio SP11	8.0	<	SP11 via Morolense	4.0
MOROLO SCALO	12.0	^	SP11	14.5
QUATTRO STRADE	26.5	<	SR156	5.5
CECCANO	32.0	^	SR637	18.0
VALLECORSA	50.0	^	SR637	9.5
PASSO DELLA QUERCIA DEL MONACO	59.5	^	SR637	2.5
LENOLA	62.0	^	SR637	13.0
FONDI	75.0	<^	SS7 Appia Antica per Itri	13.0
ITRI	88.0	>	SP105 Itri-Sperlonga	13.4
SPERLONGA	101.4	^	via Itri	0.3
SPERLONGA	101.7	>	via Roma	1.3
SPERLONGA (RANDO POINT)	103.0	O	PIAZZA FONTANA	STOP

03. Sperlonga – Roccamonfina

66 km (252 km tot)

900m+/disl

media difficoltà ID: 8826344



TAPPA 3

SPERLONGA - ALVIGNANELLO (RUVIANO)

luogo	km/tappa	direzione	istruzioni	per/km
SPERLONGA - piazza Fontana	0.0	^	via C. Colombo	0,5
SPERLONGA	0.5	O >	via Flacca - SR213	4.0
galleria	4.5	^	SR213 - lungomare	2.5
galleria	7.0	^	SR213 - lungomare	7.7
GAETA	14.7	>	via Fontania	0.8
GAETA	15.5	<	via Marina di Serato - lungomare	1.2
GAETA	16.7	^	via Firenze	0.3
GAETA	17.0	^	via G. Caboto - lungomare	1.3
GAETA	18.3	^	SR13	1.0
FORMIA	21.5	^	SR13 via Vindicio/viale Unità d'Italia	3.7
FORMIA	25.2	^	SS7 via Appia	2.8
GIANOLA	28.0	^	SS7 via Appia	4.0
SCAURI	32.0	^	SS7 via Appia	15.0
bivio SP80 - direzione Sessa Aurunca	47.0	<	SP320 via Travata	6.5
SESSA AURUNCA	53.5	>	SP14 via Corbara Marzulli	5.5

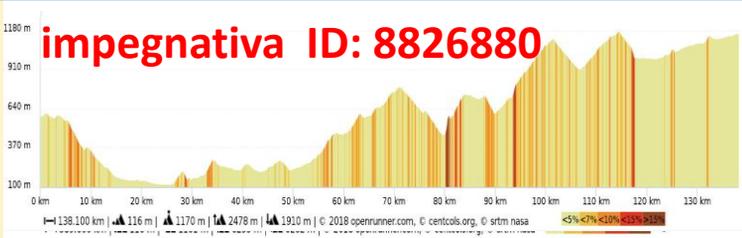


ATTENZIONE: a Sessa Aurunca non si segue più il percorso della 999Miglia e si prende in direzione Roccamonfina fino a raggiungere, dopo 12 km il **CONTROLLO/RISTORO**

04. ROCCAMONFINA – PESCASSEROLI

impegnativa ID: 8826880

138 km (390 km tot)
1719 mt+/disl



Da Roccamonfina proseguire sulla SP90 x San Marzano Appio (km260). Prendere SS85 per Vairano Scalo e SP96 per Vairano Patenora al Km 269 – Pratella km 278 e Prata Sannita (km 282). Prendere SS158 SP331 per Fragneto e Capriati Volturmo (km 289) – Taverna Ravindola (km298). **ATTENZIONE:** a Masserie La Corte il percorso devia dall'originario della 999 e prende la strada delle Mainarde per evitare il traffico e la galleria. **Il bivio è per Filignano (CONTROLLO)** e poi x Scapoli ed il lago di Castel San Vincenzo (km 338). Dopo 2 km da Castel San Vincenzo si riprende la SS158 per il valico di San Francesco

valico San Francesco	60.0	^	SS158	5.0
ALFEDENA	65.0	<	via Marsicana	0.2
ALFEDENA	65.2	<	SS83 Marsicana	8.8
BARREA centro	74.0	^	SS83 Marsicana	2.5
BARREA lago	76.5	^	SS83 Marsicana	5.0
VILLETTA BARREA	81.5	^	via Roma - via Virgilio - SS83	11.0
bivio Opi	92.5	>	SS83 Marsicana	4.0
PESCASSEROLI	96.5	>	SS83 Marsicana	1.2
PESCASSEROLI municipio	97.7	>	SS83 Marsicana	0.3
PESCASSEROLI (RANNO POINT)	98.0	O		STOP

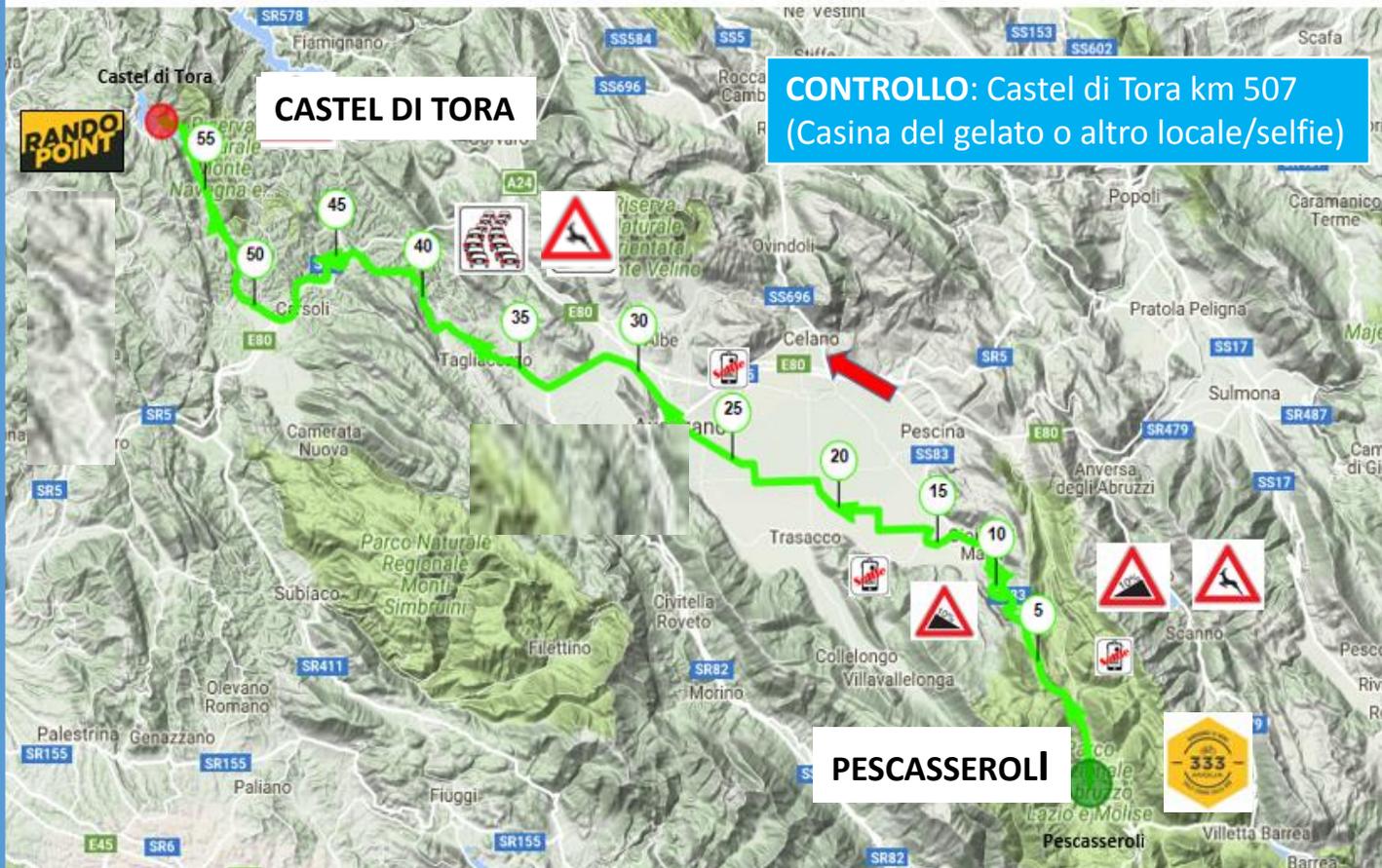
05. Pescasseroli – Castel di Tora

117 km (507 km tot)

805 m+/disl



facile ID: 7419629



TAPPA 16

PESCASSEROLI - CASTEL DI TORA

luogo	km/tappa	direzione	istruzioni	per/km
PESCASSEROLI	0.0	^	SS83 Marsicana	25.5
GIOIA DEI MARSII	25.5	^	SS83 Marsicana	2.5
ovio per Ortucchio	28.0	<	SP22 Circumfucense	2.2
ORTUCCHIO	30.2	>	via Avezzano - viale degli Alpini	0.8
ORTUCCHIO	31.0	>	via Circumfucense	0.5
ORTUCCHIO	31.5	<	strada 27	4.0
ovio	35.5	>	direzione Centro Spaziale del Fucino	1.5
CENTRO SPAZIALE	37.0	<	strada del Centro Spaziale	6.0
BORGIO OTTOMILA	43.0	^	strada 46	4.0
ovio	47.0	>	via Nuova	4.0
AVEZZANO	51.0	M	ingresso da Borgo vie Nuove - via Roma	M
VEDI MAPPA DELLA CITTA'	57.0	M	uscita per SS5 via Tiburtina Valeria	M
CAPPELLE DEI MARSII	61.0	^	SS5	3.0
SCURCOLA MARSICANA	64.0	^	SS5	8.0
TAGLIACOZZO	72.0	^	SS5	7.0
SANTE MARIE	79.0	^	SS5	10.0
PIETRASECCA	89.0	^	SS5	7.0
CARSOLI	96.0	^	SS5	1.5
CARSOLI	97.5	^	via Turanese	3.5
ovio	101.0	>	SP32b - SP34	9.0
ago Turano	110.0	^	SP34 Turanese	5.5
CASTEL DI TORA	115.5	^	SP34 Turanese	1.0
CASTEL DI TORA	116.5	>		0.5

06. Castel di Tora – Roma

81 km (588 tot)

770 m+/disl



TAPPA 17		CASTEL DI TORA - ROMA		
luogo	km/tappa	direzione	istruzioni	per/km
CASTEL DI TORA	0.0	^	SP34d	0.5
CASTEL DI TORA	0.5	>	SP34 Turanese	3.5
COLLE DI TORA	4.0	^	SP34 Turanese	3.0
bivio per Poggio Moiano	7.0	<	SP66 Intervalliva	8.7
bivio	15.7	>	SR314 via Licinese	2.0
POGGIO MOIANO	17.5	^	SR314 via Licinese	4.5
bivio	22.0	<	SP40 via Salaria Vecchia	1.5
OSTERIA NUOVA	23.5	^	SP40 via Salaria Vecchia	6.5
POGGIO CORESE	30.0	^	SP40 via Salaria Vecchia	6.0
ACQUAVIVA	36.0	^	SP40 via Salaria Vecchia	2.5
BORGIO QUINZIO	38.5	^	SP40 via Salaria Vecchia	3.5
BORGIO SANTA MARIA	42.0	>	SP40 via Salaria Vecchia	2.5
PASSO CORESE	44.5	^	SP40 via Salaria Vecchia	1.5
PASSO CORESE	46.0	^	SS4 via Salaria	8.0
Fiume Tevere	54.0	>	SP18a	2.5
PONTE STORTO	56.5	<	SP15a via Tiberina	14.5
ROMA	71.0	M	ingresso da Prima Porta - Labaro	M
VEDI MAPPA DELLA CITTA'	73.0	M	ingresso pista ciclabile	M
ROMA (ARRIVO - RANDO POINT)	81.0	M	LA MIRAGE SPORTING CLUB	M