

**Rando Sila Extreme**  
**Squirrel Route (160 km)**  
*Roadbook 2022*

**TEMPI MASSIMI E MINIMI (Regolamento ARI)**

I tempi massimi e minimi per lo svolgimento dei BREVETTI STRADA sono indicati dall'organizzatore nella Carta Viaggio nel rispetto di un tempo massimo di percorrenza di 15 km/h e minimo di 28 km/h.

Checkpoint: effettuare selfie in luogo riconoscibile ed inviarlo su whatsapp al 333 269 2121 subito/esibirlo all'arrivo agli organizzatori oppure fornire una traccia gps o lo scontrino di un esercizio commerciale situato in loco.

☑ Il tempo di percorrenza della singola frazione e dell'intero percorso, nel rispetto della media oraria minima e massima, terrà conto dell'orario effettivo di partenza liberamente scelto da ogni randonneur.

*La forbice oraria indicata per i Checkpoint e inserita nel presente roadbook è a scopo puramente indicativo.*

☑ I cancelli e i ristori saranno garantiti tenendo conto dell'orario di partenza EFFETTIVO dell'ultimo dei partecipanti della Rando Sila.















Referenti: 328 400 79 86 (Domenico) - 333 269 2121 (Nicola)

Gruppo WhatsApp: Rando Sila (richiedere l'ammissione)

Canale Telegram: Rando Sila (isciversi autonomamente)

[www.randosila.com](http://www.randosila.com)

Km totali	Km parziali	Descrizione itinerario	Controllo
0	0	<b>PARTENZA – ALBI</b> (belvedere di via Kennedy, nei pressi della farmacia Cerullo)	Dalle ore 06.00 Alle ore 07.00
0,30	0,30	Procedi in direzione sudest per 250 m, da Via Asmara verso <b>SS 179 dir</b> e percorrerla fino alla fraz. San Giovanni d'Albi.	
2,80	2,50	Al bivio, <b>svolta a SX, sulla SS109</b> della Sila Piccola, in direzione Zagarise/Sersale.	
17,60	14,80	Rimanere sulla SS109 per 15 km fino a <b>ZAGARISE</b> , oltrepassando S. Pietro Magisano e Magisano.	
18,20	3,40	Attraversare l'abitato di Zagarise <u>restando sulla SS109/via Marconi</u> . All'uscita del paese, al bivio, proseguire dritto lungo la SS109 in direzione SERSALE	
22,20	4,00	Fontana Campanaro	Fontana sulla SX
26,50	4,30	<b>SERSALE – inizio salita</b> - Lascia la SS109 all'ingresso in paese e <b>svoltare a SX, immettendosi sulla SP20</b> . Segui le indicazioni per BUTURO.	
40,50	14,00	<b>CONTROLLO n. 2</b> <b>BUTURO</b>	Presso fontana di Buturo
		<b>Percorrere la strada fino al km 56 con prudenza per la presenza di buche nascoste dall'ombra e detriti naturali</b>	
40,50	14,00	Proseguire dritto lungo la SP22 in direzione TIRIVOLO	
44,50	4,50	Bivio <b>TIRIVOLO</b> Proseguire dritto in direzione CIRICILLA	
56,50	12,00	Bivio <b>CIRICILLA</b> <b>Svoltare a DX</b> , in discesa, seguire indicazioni per Spineto e Ampollino	

60,70	4,20	<b>CONTROLLO n. 3</b> Bivio <b>SPINETO</b>	<b>Bar/ristorante</b> <b>Spineto Sapori</b> <b>Ristoro</b> 
60,70	4,20	<b>Svoltare a DX</b> , in direzione Crotone, Villaggio Palumbo, Lago Ampollino, sulla SP243.	
63,00	2,30	Inizio SP161 e termine SP243 (confine provincia CS/KR). Inizio Provincia di Crotone. Proseguire dritto lungo la SP161, direzione Vill. Palumbo.	<i>fontana sulla SX</i>   (Si suggerisce di far rifornimento idrico)
74,00	21,00	<b>Villaggio Palumbo</b>	
77,50	2,50	<b>Immettersi sulla SP35, svoltando a SX</b> Direzione Diga Lago Ampollino/ S. Giovanni in Fiore	
78,80	1,30	Bivio Caporose Rimanere sulla SP35, proseguire dritto verso San Giovanni in Fiore (continuare la salita)	
80,50	1,70	<b>FONTANA</b> Proseguire dritto per 850 metri	<i>Fontana sulla SX</i> 
81,35	0,85	Bivio <b>CAGNO</b> <b>SVOLTARE A SX</b> , immettendosi sulla SP214 Direzione loc. CAGNO/SS108 BIS	
91,10		<b>FONTANA</b>	<i>Fontana sulla SX</i> 
97.50	16,15	<b>CONTROLLO n. 4</b> Bivio loc. <b>RAMUNDO</b>	<i>Media 28 kmh: 3h 47'</i> <i>Media 15 kmh: 6h 49'</i>
97,50	16,15	<b>Svoltare a SX, immettendosi sulla SS108bis</b> Direzione Lorica/Silvana Mansio	
101,00	4,50	<b>Proseguire DRITTO sulla SS 108 bis</b> Direzione LORICA	
103,60	4,00	<b>LORICA</b>	<i>Fontane in serie</i> 
103,60		<b>CONTROLLO n. 5</b> <b>Sede Ente Parco Nazionale della Sila</b>	
107,00	3,40	<b>Loc. Cavaliere</b> Seguire SS 108 bis, sempre dritti	<i>Fontana sulla DX</i> 

115,30	8,30	<b>Loc. Quaresima</b> Sempre dritti su SS 108 bis	Fontana sulla SX  
117,80	2,50	<b>BIVIO</b> Restare su SS 108 bis, piega leggermente a SX Direzione Vill. Mancuso.    <b>Prestare attenzione al manto stradale</b> <b>insidioso causa buche in ombra</b>  	
126,50	8,70	<b>BOCCA di PIAZZA</b> Svoltare a SX, sulla SS 179	  Fontana sulla SX 
132,20	5,70	<b>SPINETO</b> Svoltare a DX, Direzione Vill. Mancuso, Albi	
136,50	4,30	<b>Bivio Ciricilla</b> Fine salita, procedere dritto, direzione Vill. Mancuso	
141,30	4,80	<b>Loc. Pantane</b> Riferimento ristorante IL SEMAFORO Piegarne leggermente a SX, restando sulla SS 179 dir Direzione Vill. Mancuso	
145,00	3,70	<b>Villaggio Mancuso</b> Riferimento Bar La Rotonda, proseguire dritto	
146,20	1,20	<b>Centro visitatori MONACO</b> <b>Seguire SP 179 dir piegando leggermente a DX</b> Inizio discesa finale fino ad Albi	Fontana sulla DX  
157,00	10,80	 <b>CONTROLLO n. 6</b>   <b>ALBI, via Kennedy</b>	<b>Conclusione</b> <b>Rando Sila</b> <b>Squirrel Route</b>