

Rando Sila Extreme

Roadbook 2023 Squirrel Route (160 km)

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.

● La randonnée si svolge in modalità random, non vi sarà una Carta di Viaggio fisica, ma solo virtuale. Per maggior comodità sono forniti due allegati virtuali: a) elenco checkpoint con raffigurazione fotografica; b) elenco fontane e punti di ristoro.

● **Non sarà necessario scannerizzare qr-code, ma è inviare selfie nel punto indicato quale checkpoint al numero 3284007986 indicando nome e cognome**

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.

L'eventuale forbice oraria indicata per i Checkpoint e inserita nel presente roadbook è a scopo puramente indicativo.

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






ReferentE: 328 400 79 86 (Domenico)










Gruppo WhatsApp: Rando Sila (richiedere l'ammissione)

Canale Telegram: Rando Sila (iscriversi autonomamente)

www.randosila.com

Km totali	Km parziali	Descrizione itinerario	Controllo
-----------	-------------	------------------------	-----------

0	0	<p>▶ PARTENZA – Villaggio Mancuso</p> <p>▶</p> <p>LA ROTONDA bar e grigliera SS 179 Dir (km 12 IX) selfie</p>	<p>Dalle ore 05:30 Alle ore 06:30</p> <p></p>
		Procedi lungo la SS179 Dir in direzione Albi per circa 11,8 km	
		All'ingresso di Albi, lascia la SS 179 Dir e svolta a SX su via Serra e prosegui di via Amara (riferimento bar gelateria)	
12		<p>CONTROLLO N. 2</p> <p>selfie presso stemma murario di Albi in piazzata Canino</p>	<p>ALBI</p> <p>fontana </p>
		Procedi in direzione sud su Via Kennedy verso Vico Il Roma, supera la frazione di Vincolise e procedi verso S. Pietro Magisano per 4,7 km	
		San Pietro Magisano Rimanere sulla SS109 per 15 km fino a ZAGARISE , oltrepassando S. Pietro Magisano e Magisano.	
27,5		All'ingresso di Zagarise lasciare la SS 109 svoltando a destra e raggiungere piazza Aldo Moro, proseguire su via Torino	(Sulla SX) 
33		Fontana Campanaro	(Sulla SX) 
		<p>SERSALE</p> <p>Lascia la SS109 all'ingresso del paese e proseguire su via Bianchi, via Marconi e via Casolini. Al termine della discesa: Checkpoint n. 3</p>	
38,5		<p>CONTROLLO N.3</p> <p>selfie presso sede Pro Loco</p>	SERSALE
		Svoltare a destra su SS 109, risalire fino a piazza San Pasquale, percorrere via S. Pasquale, via Battisti, via Indipendenza, via Bianchi.	
		Al monumento ai caduti svoltare a SX su via Marconi e proseguire fino ad innesto SP 20, inizio salita di Buturo	
		<p>Inizio ascesa BUTURO</p> <p>Lunghezza: 14 km Pendenza media: 5,4% --- Max: 14% Dsl: 802 m (da 752 a 1554 m slm)</p>	^

55	14,00	▣ CONTROLLO n. 4 ▣ BUTURO <i>selfie presso fontana</i>	fontana di Buturo 
	!!!!!!!	Proseguire dritto lungo la SP22 in direzione TIRIVOLO Percorrere la strada fino al km 70 con prudenza per la presenza di buche nascoste dall'ombra e detriti naturali	
		Bivio loc. TIRIVOLO Proseguire dritto in direzione CIRICILLA	
70		Bivio loc. CIRICILLA Svoltare a DX , in discesa, seguire indicazioni per Spineto e Ampollino	
74,5		▣ CONTROLLO n. 5 ▣ Bivio SPINETO <i>selfie presso ingresso bar</i>	Presso Bar/ristorante Spineto Sapori <u>Ristoro</u>
		Svoltare a DX , in direzione Crotone, Villaggio Palumbo, Lago Ampollino, sulla SP243.	
		Inizio SP161 e termine SP243 (confine provincia CS/KR). Inizio Provincia di Crotone. Proseguire dritto lungo la SP161, direzione Vill. Palumbo. <i>(Si suggerisce di far rifornimento idrico)</i>	 <i>Fontana sulla SX</i>
	21,00	Villaggio Palumbo	
		Immettersi sulla SP35, svoltando a SX Direzione Diga Lago Ampollino/ S. Giovanni in Fiore	
		Bivio Caporose Rimanere sulla SP35, proseguire dritto verso San Giovanni in Fiore (continuare la salita)	
91,5		▣ CONTROLLO n. 6 ▣ AMPOLLINO <i>selfie nei pressi del cancello, prima di superare la diga SP 35 (km 1 VII)</i>	Ingresso diga di Trepidò
		FONTANA Proseguire dritto per 850 metri	<i>Fontana sulla SX</i> 

		Bivio CAGNO SVOLTARE A SX , immettendosi sulla SP214 Direzione loc. CAGNO/SS108 BIS	☐
105,5		FONTANA Si consiglia di fare rifornimento idrico	Fontana a SX ☐
113,3		<div style="text-align: center; background-color: red; color: black; padding: 2px;">☐ CONTROLLO n. 7 ☐</div> Bivio loc. RAMUNDO selfie presso innesto SS 108bis vicino cartello Ciclovía dei Parchi di Calabria (a dx)	Incrocio con SS 108bis
120		Lorica località turistica, esercizi commerciali vari	Fontane ai km ☐ 119,8 121,5 126,5 129,7
130		Bivio QUARESIMA PROSEGUIRE DRITTO, restando sulla SP 108bis	▲
132		PASSO COLLE D'ASCIONE (1.384 m slm) Restare sulla SS108bis, svoltando a SX Direzione Poverella/Bocca di Piazza	
135		Bivio Catanzaro/Cosenza Restare sulla SS 108 bis Direzione Catanzaro/Ampollino/Vill. Mancuso	▲
140,5		<div style="text-align: center; background-color: red; color: black; padding: 2px;">☐ CONTROLLO n. 8 ☐</div> Fontana BOCCA DI PIAZZA	selfie presso fontana incrocio SS 108 bis e SS 179
		Bocca di Piazza Al bivio, SVOLTARE A SX IMMETTERSI SULLA SS 179	Fontana sulla SX ☐
146,5		Bivio SPINETO (bar/ristorante Spineto Sapori) SVOLTARE A DX Direzione Villaggio Mancuso	▶▶
		Bivio CIRICILLA Proseguire dritto lungo la SS 179dir direzione Villaggio Mancuso/Albi	<i>(lungo la strada prese d'acqua a dx)</i> ☐

155	6,5	<p>Loc. PANTANE Riferimento Il Semaforo (bar, pizzeria, ristorante). Al bivio mantenere leggermente la SX, restare sempre sulla SS179dir Direzione Villaggio Mancuso</p>	<p>Fontana a DX </p>
158	3	<p>▣ CONTROLLO n. 12 ▣ LA TERRAZZA SILA <u>LOC. CUTURA</u> <u>SS 179 dir (km 11 VI)</u> <u>sulla dx</u></p>	<p>Conclusione Rando Sila Extreme Fsquirrel Route (160km)</p>