

ORGANIZZAZIONE:				CICLISTICA ISOLA LIRI - LEONE TEAM																			
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:				7' Randonnée della Valle del Liri - LIRIS 200				ISOLA DEL LIRI			27/09/2026												
				h partenza		7:00				km totali		207,53				tempo max h		13		max h		20,00	
ROAD BOOK E TABELLA ORARIA CHILOMETRICA DI MARCIA										media km/h													
nr	località / punto del percorso	chilometri			quota	pend.za	minuti	15		minuti	20		minuti	25		minuti	28						
		progr	parz	arrivo	(slm)	tratto %		hh:mm			hh:mm			hh:mm			hh:mm						
1	ISOLA DEL LIRI - TEATRO STABILE	0,00	0,00	207,53	221	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00							
PARTENZA in uscita da Teatro Stabile e avviarsi in direzione Sora SR82 fino al Bivio per Arpino, poi a DX su Via B. Cataldi - direz. Arpino																							
2	ISOLA DEL LIRI - BIVIO ARPINO	2,30	2,30	205,23	270	2,13	9	7:09	7	7:06	6	7:05	5	7:04									
Svoltare a dx su Via B. Cataldi e proseguire su Via Arpino SP92 Tulliana																							
3	ARPINO - BIVIO SANTOPADRE	9,60	7,30	197,93	448	2,44	29	7:38	22	7:28	18	7:23	16	7:20									
Proseguire su Via per Santopadre, SP139																							
4	SANTOPADRE - P.ZZA G. MARCONI	18,20	8,60	189,33	392	-0,65	35	8:12	26	7:54	21	7:43	19	7:39									
CONTROLLO - BAR QUARANTACINQUEGIRI sul lato dx della P.zza - poi proseguire per Via Notargiacomo e poi per Via Monticello del Carmine direz. Roccasecca																							
5	Roccasecca - Bivio Via Torretta	29,30	11,10	178,23	548	1,41	45	8:57	34	8:27	27	8:10	24	8:02									
Prendere a sx per Via Torretta e seguire fino al ponte sul Melfa; proseguire fino a immissione su SP7 direz. Centro e poi su Via santa Maria Nuova, poi su Via Roma																							
6	ROCCASECCA - CENTRO ABITATO	33,40	4,10	174,13	251	-7,24	17	9:13	13	8:40	10	8:20	9	8:11									
CONTROLLO - BAR SABOT BAKERY - poi proseguire su Via Roma, C.so San Tommaso fino a bivio a dx su Via Pozzo																							
7	Roccasecca - Bivio su Via Pozzo	35,80	2,40	171,73	245	-0,25	10	9:23	7	8:47	6	8:25	5	8:16									
Prendere Via Pozzo a dx in discesa, poi Via del Pizzone Seconda, poi Via vicini, poi Via Lestra Cafante fino a intersezione con V.le Immacolata																							
8	Castrocielo - Intersezione su Viale Immacolata	39,10	3,30	168,43	240	-0,15	13	9:36	10	8:57	8	8:33	7	8:23									
Prendere a dx su Viale Immacolata e poi subito a sx su Via s. Liberatore, poi a dx all'inters.ne con Via per Stazione di Aquino fino a bivio con Via Santa Domiziana																							
9	Castrocielo - Intersezione su Via S. Domiziana	40,00	0,90	167,53	240	0,00	4	9:40	3	9:00	2	8:36	2	8:25									
Prendere a sx su Via S. Domiziana, poi a dx su Via Scocciamosca e proseguire su Via Cavallara fino a Piedimento San Germano bivio Viale A. Vespucci																							
10	PIEDIMONTE S.GERMANO - bivio V.le Vespucci	44,60	4,60	162,93	114	-2,74	19	9:58	14	9:13	11	8:47	10	8:35									
Prendere a sx su V.le A. Vespucci, poi Viale Decorato, poi Via Madonna della Neve, poi via S. Scolastica, poi a dx su Via Campo di Porro e a sx su SS6 Casilina																							
11	CASSINO - Via Campo di Porro su SS6	50,70	6,10	156,83	46	-1,11	25	10:22	19	9:32	15	9:01	13	8:48									
Seguire SS6 Casilina fino al centro urbano, poi a dx su Via Gari, poi a dx su Via Ariosto, poi a sx su Via Foscolo, poi a dx su Viale Dante fino a L.go Dante																							
12	CASSINO - CENTRO ABITATO	52,80	2,10	154,73	45	-0,05	9	10:31	7	9:38	5	9:06	5	8:53									
CONTROLLO - RISCOIO' RISTOPUB , poi proseguire su V.le Dante, poi a dx su V.le Bonomi fino a bivio a sx su SP76																							
13	CASSINO - bivio V.le Bonomi, SP76	54,70	1,90	152,83	45	0,00	8	10:38	6	9:44	5	9:11	4	8:57									
Prendere a sx su SP76 e proseguire fino a Sant'Apollinare intersezione con SP89																							
14	SANT'APOLLINARE - bivio SP89, SP76	64,00	9,30	143,53	94	0,53	37	11:16	28	10:12	23	9:33	20	9:17									
Proseguire a sx restando su SP76 fino a Sant'Andrea sul Garigliano																							
15	SANT'ANDREA S. GARIGLIANO - Via Morelli	68,50	4,50	139,03	49	-1,00	18	11:34	14	10:25	11	9:44	10	9:26									
Proseguire a sx su Via Morelle, poi su Via S. Sinibaldo, poi su SP Ausente in Provincia di Latina																							
16	SS COSMA E DAMIANO - CENTRO ABITATO	85,80	17,30	121,73	10	-0,23	69	12:43	52	11:17	42	10:25	37	10:03									
Prendere a sx su Via Vellote, poi Porto Galeo, poi intersezione Via Appia SS7																							
17	MINTURNO - Rotat. Porto Galeo - SS7 Appia	92,60	6,80	114,93	2	-0,12	27	13:10	21	11:37	17	10:42	15	10:18									
CONTROLLO Albergo Ristorante Teatro Romano, poi su Via Punta Fiume fino alla foce - FOTO / SELFIE																							
18	MINTURNO - Foce Garigliano	94,90	2,30	112,63	1	-0,04	9	13:19	7	11:44	6	10:47	5	10:23									
Tornare indietro su Via Punta fiume fino alla rotatoria su SS7 Appia, proseguire su Via Porto Galeo ripercorrendola fino a incrocio Via Pantanello																							
19	MINTURNO - Incrocio Via Porto Galeo, SP28	90,01	-4,89	117,52	10	-0,18	-19	13:00	-14	11:30	-11	10:36	-10	10:12									
Proseguire su Via Pantanello SP28 poi SP229 in Prov di Fr fino a prendere a dx verso Piedi di serra, Ausonia																							
20	AUSONIA - bivio a dx verso Piedi di Serra	109,80	19,79	97,73	28	0,09	79	14:19	60	12:29	48	11:23	43	10:55									
Svoltare a dx poi a sx su Via Capomazza, proseguire verso Ausonia centro abitato e superare fino a imbocco SR630 direz. Cassino																							
21	AUSONIA - imbocco SR630 direz. Cassino	115,50	5,70	92,03	170	2,49	23	14:42	17	12:46	14	11:37	13	11:07									
Proseguire su SR630 direz. Cassino - prestare attenzione e restare su corsia laterale FUORI carreggiata stradale																							
22	AUSONIA - svincolo SR630 su SP8 dir Esperia	117,60	2,10	89,93	166	-0,19	9	14:50	7	12:52	5	11:42	5	11:12									
Prendere lo svincolo SP8 direzione Esperia e percorrere tutta fino al centro abitato, superare e continuare su SP8 fino a C.da Monticelli																							
23	ESPERIA - C.DA MONTICELLI	128,10	10,50	79,43	69	-0,92	42	15:32	32	13:24	25	12:07	23	11:34									
CONTROLLO - Bar Garbatella, poi proseguire su SP8 fino a centro abitato Pontecorvo a incrocio con SP8, SP628																							
24	PONTECORVO - Incrocio SP8 - SP628	134,30	6,20	73,23	60	-0,15	25	15:57	19	13:42	15	12:22	14	11:47									
Prendere a sx su SP628 e subito a dx su SP257 fino a incrocio con SR82 Valle del Liri																							
25	SAN GIOVANNI INCARICO - incr. SP257, SR82	146,30	12,00	61,23	96	0,30	48	16:45	36	14:18	29	12:51	26	12:13									
Proseguire su SR82 Valle del Liri direz. Ceprano poi a dx su SS6 Casilina direz. Arce fino a bivio a sx su Via Colle Passetano																							
26	CEPRANO - Bivio Via Colle Tassetano, SS6	153,40	7,10	54,13	151	0,77	29	17:13	22	14:40	17	13:08	16	12:28									
Prendere a sx su Via Colle Tassetano, poi Via Campostefano fino a riprendere SR82 in loc. Sant'Eleuterio di Arce																							
27	ARCE - SR82 loc. Sant'Eleuterio	159,60	6,20	47,93	139	-0,19	25	17:38	19	14:58	15	13:23	14	12:42									
Proseguire su SR82 Valle del Liri fino a Isola del Liri																							
28	ISOLA DEL LIRI - Teatro Stabile	172,10	12,50	35,43	221	0,66	50	18:28	38	15:36	30	13:53	27	13:08									
CONTROLLO - Rprendere SR82 Valle del Liri direz. Sora, Balsorano, Avezzano fino a Capistrello, poi a sx su Via Mazarino e poi a dx su V.le Regina Margerita																							
29	BALSORANO - Loc. Ponte di Collepiano	191,10	19,00	16,43	315	0,49	76	19:44	57	16:33	46	14:38	41	13:49									
CONTROLLO - superare il ponte, poi a sx, percorrere tutta Strada Prov.le Via Compre fino a Sora, superare C.so Volsci fino a incrocio SR82 direz. Isola Liri																							
30	SORA - Ponte di Napoli, incrocio SR82	201,40	10,30	6,13	289	-0,25	41	20:25	31	17:04	25	15:03	22	14:11									
Percorrere nuovamente SR82 fino a Isola del Liri ARRIVO																							
31	ISOLA DEL LIRI - TEATRO STABILE	207,53	6,13	0,00	221	-1,11	25	20:50	19	17:22	15	15:18	13	14:24									
ARRIVO																							