

ORGANIZZAZIONE:				CICLISTICA ISOLA LIRI - LEONE TEAM											
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:				7° Randonnée della Valle del Liri - LIRIS 300				ISOLA DEL LIRI			27/09/2026				
				h partenza		5:00	km totali		291,21	tempo max h		20	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	291,21	221	0,00	0	5:00	0	5:00	0	5:00	0	5:00	
	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	288,91	270	2,13	9	5:09	7	5:06	6	5:05	5	5:04	
	Svoltare a dx su Via B. Cataldi e proseguire su Via Arpino SP92 Tulliana														
3	ARPINO - BIVIO SANTOPADRE	9,60	7,30	281,61	448	2,44	29	5:38	22	5:28	18	5:23	16	5:20	
	Proseguire su Via per Santopadre, SP139														
4	SANTOPADRE - P.ZZA G. MARCONI	18,20	8,60	273,01	392	-0,65	35	6:12	26	5:54	21	5:43	19	5:39	
	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	261,91	548	1,41	45	6:57	34	6:27	27	6:10	24	6:02	
	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	257,81	251	-7,24	17	7:13	13	6:40	10	6:20	9	6:11	
	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	255,41	245	-0,25	10	7:23	7	6:47	6	6:25	5	6:16	
	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	252,11	240	-0,15	13	7:36	10	6:57	8	6:33	7	6:23	
	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	251,21	240	0,00	4	7:40	3	7:00	2	6:36	2	6:25	
	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	246,61	114	-2,74	19	7:58	14	7:13	11	6:47	10	6:35	
	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	240,51	46	-1,11	25	8:22	19	7:32	15	7:01	13	6:48	
	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	238,41	45	-0,05	9	8:31	7	7:38	5	7:06	5	6:53	
	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	236,51	45	0,00	8	8:38	6	7:44	5	7:11	4	6:57	
	Prendere a sx su SP76 e proseguire fino a Sant'Apollinare intersezione con SP89														
14	SANT'APOLLINARE - bivio SP89, SP76	64,00	9,30	227,21	94	0,53	37	9:16	28	8:12	23	7:33	20	7:17	
	Proseguire a sx restando su SP76 fino a Sant'Andrea sul Garigliano														
15	SANT'ANDREA S. GARIGLIANO - Via Morelli	68,50	4,50	222,71	49	-1,00	18	9:34	14	8:25	11	7:44	10	7:26	
	Proseguire a sx su Via Morelli, poi su Via S. Sinibaldo, poi su SP Ausente in Provincia di Latina														
16	SS COSMA E DAMIANO - CENTRO ABITATO	85,80	17,30	205,41	10	-0,23	69	10:43	52	9:17	42	8:25	37	8:03	
	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	198,61	2	-0,12	27	11:10	21	9:37	17	8:42	15	8:18	
	CONTROLLO Albergo Ristorante Teatro Romano, poi su Via Punta Fiume fino alla foce - FOTO / SELFIE														
18	MINTURNO - Foce Garigliano	95,90	3,30	195,31	1	-0,03	13	11:23	10	9:47	8	8:50	7	8:25	
	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	-5,89	201,20	10	-0,15	-23	11:00	-17	9:30	-14	8:36	-12	8:12	
	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	181,41	28	0,09	79	12:19	60	10:29	48	9:23	43	8:55	
	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	175,71	170	2,49	23	12:42	17	10:46	14	9:37	12	9:07	
	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	173,61	166	-0,19	9	12:50	7	10:52	5	9:42	5	9:12	
	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	163,11	69	-0,92	42	13:32	32	11:24	25	10:07	23	9:34	
	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	156,91	60	-0,15	25	13:57	19	11:42	15	10:22	13	9:47	
	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	144,91	96	0,30	48	14:45	36	12:18	29	10:51	26	10:13	
	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	137,81	151	0,77	29	15:13	22	12:40	17	11:08	15	10:28	
	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	131,61	139	-0,19	25	15:38	19	12:58	15	11:23	13	10:42	
	Proseguire su SR82 Valle del Liri fino a Isola del Liri														
28	ISOLA DEL LIRI - Teatro Stabile	172,10	12,50	119,11	221	0,66	50	16:28	38	13:36	30	11:53	27	11:08	
	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	CAPISTRELLO - centro abitato	221,00	48,90	70,21	760	1,10	196	19:44	147	16:03	118	13:50	105	12:53	
	Alla rotatoria prendere SP23 direzione Petrella Liri, Cappadocia fino a CONTROLLO														
30	PETRELLA LIRI - Bar I Grifoni	233,30	12,30	57,91	1081	2,61	49	20:33	37	16:39	30	14:19	27	13:19	
	CONTROLLO - Tornare ndietro su SP23 fino a Capistrello poi riprendere SR82 Valle del Liri fino a Balsorano Ponte Loc. Collepiano														
31	BALSORANO - Loc. Ponte di Collepiano	275,30	42,00	15,91	315	-1,82	168	23:21	126	18:45	101	16:00	90	14:49	
	Prendere a dx sul ponte e subito dopo a sx, percorrere tutta Strada Prov.le Via Compre fino a Sora, superare C.so Volsci fino a incrocio SR82 direz. Isola Liri														
32	SORA - Ponte di Napoli, incrocio SR82	285,10	9,80	6,11	289	-0,27	39	0:00	30	19:15	24	16:24	21	15:10	
	Percorrere nuovamente SR82 fino a Isola del Liri ARRIVO														
33	ISOLA DEL LIRI - TEATRO STABILE	291,21	6,11	0,00	221	-1,11	25	0:24	19	19:33	15	16:38	13	15:24	
	ARRIVO														