

ORGANIZZAZIONE:

CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM

DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		12' RANDONNEE DEL PARCO NAZ. D'ABRUZZO		POSTA FIBRENO		09/07/2023									
h partenza		7:00		km totali		208,6		tempo massimo		13:30					
ROAD BOOK E TABELLA ORARIA CHILOMETRICA DI MARCIA								media km/h							
nr	località / punto del percorso	chilometri			quota	pend.za	minuti	15		20		25		28	
		progr	parz	arrivo	(slm)	tratto %		hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	
1	POSTA FIBRENO-VIA CARPELLO 24-PARTENZA	0,00	0,00	208,60	300	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	
	LAB.TER. - Info Point Assoc. Natura Loci														
2	Bivio	2,00	2,00	206,60	301	0,05	8	7:08	6	7:06	5	7:05	5	7:04	
	Girare a sinistra														
3	Bivio	3,60	1,60	205,00	293	-0,50	7	7:14	5	7:11	4	7:09	4	7:07	
	Girare a destra su SR627 e seguire fino a SORA														
4	SORA	8,50	4,90	200,10	287	-0,12	20	7:33	15	7:25	12	7:21	11	7:17	
	Girare a dx su SR 82 e seguire per 55 km fino ad Avezzano - ATTENZIONE: percorrere sempre la vecchia SS 82 ignorando tutti i cartelli che indicano SUPERSTRADA														
5	BALSORANO	22,00	13,50	186,60	302	0,11	54	8:27	41	8:05	33	7:53	29	7:46	
	Proseguire su SR 82 - diverse possibilità di rifornimento acqua alle fontanelle lungo la strada														
6	CIVITELLA ROVETO	41,50	19,50	167,10	529	1,16	78	9:45	59	9:03	47	8:40	42	8:28	
	Proseguire su SR 82 - possibilità di rifornimento acqua all'attraversamento del paese														
7	CAPISTRELLO - CONTROLLO - RISTORO	49,50	8,00	159,10	730	2,51	32	10:17	24	9:27	19	8:59	17	8:45	
	Bar Carminella - Via Roma 617 su traccia - ATTENZIONE: consigliato rifornimento acqua														
8	Bivio	53,00	3,50	155,60	761	0,89	14	10:31	11	9:37	9	9:07	8	8:52	
	Proseguire in salita su SS 82 ignorando le indicazioni per Cese-Rieti														
9	VALICO MONTE SALVIANO	56,50	3,50	152,10	895	3,83	14	10:45	11	9:47	9	9:15	8	8:59	
	Proseguire in discesa su SS 82 in direzione Avezzano														
10	AVEZZANO INIZIO ABITATO	61,50	5,00	147,10	701	-3,88	20	11:05	15	10:02	12	9:27	11	9:10	
	Girare a sinistra passando sui binari - ignorare il cavalcavia in salita - consigliato rifornimento acqua														
11	AVEZZANO	62,30	0,80	146,30	688	-1,63	3	11:08	3	10:04	2	9:29	2	9:12	
	Girare a dx su Via Fucino e ancora a dx su Via Nuova														
12	Bivio Via Nuova	62,70	0,40	145,90	680	-2,00	2	11:09	1	10:05	1	9:30	1	9:13	
	Restare su Via Nuova														

13	SP 20	67,50	4,80	141,10	654	-0,54	19	11:28	15	10:19	12	9:41	11	9:23
	Girare a sinistra													
14	SP 20	68,50	1,00	140,10	652	-0,20	4	11:32	3	10:22	3	9:43	2	9:25
	Girare a destra													
15	SP 20	69,50	1,00	139,10	652	0,00	4	11:36	3	10:25	3	9:45	2	9:27
	Girare a sinistra													
16	SP 20	74,60	5,10	134,00	651	-0,02	21	11:56	16	10:40	13	9:57	11	9:38
	Girare a destra													
17	SAN BENEDETTO	81,10	6,50	127,50	674	0,35	26	12:22	20	10:59	16	10:12	14	9:52
	Proseguire dritto attraversando il paese													
18	PESCINA - CONTROLLO	85,10	4,00	123,50	726	1,30	16	12:38	12	11:11	10	10:21	9	10:00
	BAR CENTRALE P.ZA MAZZARINO - Lasciare la SS 83 e imboccare a dx strada lungo il fiume Giovenco direz. Sulmona Scanno - consigliato rifornimento acqua													
19	Bivio Ortona - Cocullo	91,80	6,70	116,80	858	1,97	27	13:05	20	11:31	16	10:37	15	10:14
	Lasciare la strada che porta ad Ortona e imboccare a sinistra in direzione Sulmona Scanno													
20	Valico Olmo di Bobbi	98,00	6,20	110,60	1220	5,84	25	13:30	19	11:49	15	10:52	14	10:27
	Galleria di 200 mt non illuminata - fare attenzione alle mucche													
21	Bivio	100,20	2,20	108,40	1145	-3,41	9	13:39	7	11:55	6	10:57	5	10:32
	Ignorare il bivio a sinistra per Goriano - Procedere dritto													
22	Bivio Cocullo	106,00	5,80	102,60	884	-4,50	23	14:02	18	12:12	14	11:11	13	10:44
	Proseguire dritto verso Anversa - Scanno													
23	Bivio Anversa	107,90	1,90	100,70	825	-3,11	8	14:09	6	12:17	5	11:15	4	10:48
	Proseguire verso il paese Anversa - Scanno													
24	ANVERSA DEGLI ABRUZZI	113,00	5,10	95,60	623	-3,96	21	14:29	16	12:32	13	11:27	11	10:59
	Continuare direzione Scanno - consigliato rifornimento acqua													
25	Lago di Scanno	125,00	12,00	83,60	940	2,64	48	15:17	36	13:08	29	11:56	26	11:25
	Rientro sulla strada principale e continuare verso Scanno													
26	SCANNO	127,50	2,50	81,10	1017	3,08	10	15:27	8	13:15	6	12:02	6	11:30
	Proseguire in salita direzione Villetta Barrea - consigliato rifornimento acqua													
27	PASSO GODI - CONTROLLO	139,80	12,30	68,80	1574	4,53	49	16:16	37	13:52	30	12:31	27	11:56
	RISTORANTE RIFUGIO LO SCOIATTOLO - Continuare in discesa direzione Villetta Barrea													
28	VILLETTA BARREA	155,20	15,40	53,40	989	-3,80	62	17:17	46	14:38	37	13:08	33	12:29
	Girare a destra su SS 83 direzione Pescasseroli - consigliato rifornimento acqua in paese o al successivo bivio per Forca d'Acero													

29	Bivio per Forca d'Acero	166,00	10,80	42,60	1171	1,69	43	18:00	33	15:10	26	13:34	23	12:52
	Lasciare la SS 83 e prendere a sinistra in salita direzione Forca d'Acero - Sora - PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE AL TRAFFICO MOTOCICLISTICO													
30	Forca d'Acero	176,30	10,30	32,30	1536	3,54	41	18:41	31	15:41	25	13:59	22	13:14
	Proseguire in discesa direzione Sora - PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE AL TRAFFICO MOTOCICLISTICO													
31	Bivio	188,10	11,80	20,50	1032	-4,27	47	19:28	36	16:16	29	14:27	26	13:39
	IGNORARE IL BIVIO A SINISTRA per S. Donato Valcomino; proseguire direz. Sora - PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE AL TRAFFICO MOTOCICLISTICO													
32	Bivio	192,30	4,20	16,30	815	-5,17	17	19:45	13	16:28	10	14:37	9	13:48
	Girare a sinistra direzione ALVITO - ATTENZIONE BIVIO A SX NON TROPPO EVIDENTE													
33	ALVITO	201,00	8,70	7,60	436	-4,36	35	20:20	26	16:54	21	14:58	19	14:06
	Attraversare Alvito e proseguire in discesa - possibilità rifornimento acqua in paese													
34	Bivio SS 627	204,10	3,10	4,50	385	-1,65	13	20:32	10	17:03	8	15:05	7	14:12
	Girare a destra sulla SR 627													
35	Bivio	207,60	3,50	1,00	306	-2,26	14	20:46	11	17:13	9	15:13	8	14:19
	Girare a destra direzione Lago di Posta Fibreno													
36	POSTA FIBRENO-VIA CARPELLO 24-ARRIVO	208,60	1,00	0,00	300	-0,60	4	20:50	3	17:16	3	15:15	2	14:21
	LAB.TER. - Info Point Assoc. Natura Loci		208,60	208,60										