

ORGANIZZAZIONE:		CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM												
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		4' RANDONNEE VALLE DEL LIRI - LIRIS 100					ISOLA DEL LIRI			24/09/2023				
		h partenza	8:00		km totali	90,75		tempo massimo	6:00					
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 - PART. P.ZA GREGORIO VII	0,00	0,00	90,75	221	0,00	0	8:00	0	8:00	0	8:00	0	8:00
Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini														
2	ARCE - LOCALITA' SANT'ELEUTERIO	12,60	12,60	78,15	141	-0,63	51	8:50	38	8:38	31	8:30	27	8:27
Prendere a dx su Via Campostefano direzione Ceprano fino ad immettersi sulla SR6 Casilina direzione Ceprano														
3	CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR. STAZIONE	20,40	7,80	70,35	101	-0,51	32	9:21	24	9:01	19	8:49	17	8:44
Superare l'abitato seguendo le indicazioni stradali in direzione di Stazione Ceprano/Falvaterra														
4	PONTECORVO-BAR LOREDANA-CONTROLLO	40,40	20,00	50,35	73	-0,14	80	10:41	60	10:01	48	9:37	43	9:27
Da stazione Ceprano/Falvaterra direzione Pontecorvo su SP129 poi 257 poi 268 - A Pontecorvo su SP268 sulla sx - BAR LOREDANA - CONTROLLO - RISTORO														
5	AQUINO - BORGO	46,50	6,10	44,25	94	0,34	25	11:05	19	10:19	15	9:51	13	9:40
Da SP268 superare il ponte sul Liri, prendere a dx su Via San Rocco, poi a dx su SP45, poi a sx su SP52 direzione AQUINO														
6	AQUINO SU SR6 CASILINA	48,30	1,80	42,45	91	-0,17	8	11:12	6	10:24	5	9:55	4	9:44
Da Aquino Borgo proseguire su SP52 fino a SR6 Casilina, immettersi sulla Casilina svoltando a sx e subito dopo a dx su Via Guadiciolo														
7	CASTROCELO BORGO	52,40	4,10	38,35	226	3,29	17	11:28	13	10:36	10	10:05	9	9:53
Da Via Guadiciolo su SP Cavallara svoltando a sx e proseguire prendendo dritto per Via Scacciamosca, poi salire a dx direzione borgo fino a Via Roma														
8	ROCCASECCA - GOLE DEL MELFA - PONTE	58,10	5,70	32,65	153	-1,28	23	11:51	17	10:53	14	10:19	13	10:05
Da Castrocielo su Via Roma (a mezzacosta) fino a Caprile, poi su C.so San Tommaso fino Roccasecca. Dopo piazzale del cimitero a dx in discesa su Via Torretta														
9	FONTANA LIRI - DEVIAZ. P. ARPINO	72,00	13,90	18,75	145	-0,06	56	12:46	42	11:35	34	10:52	30	10:35
Dal ponte sul Melfa proseguire su Via Torretta, poi a sx e immettersi su SR6 Casilina direzione Arce. Poi SR82 direzione Sora fino a Fontana Liri bivio p. Arpino														
10	ARPINO - BORGO - CONTROLLO	82,60	10,60	8,15	450	2,88	43	13:28	32	12:07	26	11:17	23	10:58
da Fontana Liri prendere SP144 per Arpino - poi su SP Tulliana per Isola del Liri - selfie o foto in P.zza Municipio presso STATUA CICERONE														
11	ISOLA DEL LIRI-ARRIVO P.ZA GREGORIO VII	90,75	8,15	0,00	221	-2,81	33	14:00	25	12:31	20	11:36	18	11:15
Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini														