

ORGANIZZAZIONE:

CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM

LIRIS 200

DENOMINAZIONE DELLA GARA:

3' RANDONNEE DELLA VALLE DEL LIRI

ISOLA DEL LIRI

18/09/2022

h partenza

7:00

km totali

194,74

tempo massimo

12:57

ROAD BOOK E TABELLA ORARIA CHILOMETRICA DI MARCIA

media km/h

località / punto del percorso	chilometri			quota (m/slm)	pendenza tratto %	minuti	15		20		25		28	
	progr	parz	arrivo				hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	
ISOLA DEL LIRI - PART P.ZA GREGORIO VII	0,0	0,00	194,7	217	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	
Su SR82 direz ARCE fino a loc S. Eleuterio														
ARCE - DX VIA CAMPOSTEFANO - v. CEPRANO	14,7	14,66	180,1	247	0,20	59	7:58	44	7:44	35	7:35	32	7:31	
Su Via Campostefano fino a SR82 vs CEPRANO														
CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR STAZIONE	22,4	7,77	172,3	105	-1,83	31	8:29	24	8:07	19	7:53	17	7:47	
Superare l'abitato direz Stazione/Falvaterra														
PONTECORVO PER SP 129 E 257 (DX SP8)	42,7	20,31	152	97	-0,04	82	9:50	61	9:08	49	8:42	44	8:30	
Su SP 129 e 257. A Pontecorvo su SP 8														
PONTECORVO MUSEO TABACCO-CONTROLLO	48,1	5,36	146,6	97	0,00	22	10:11	16	9:24	13	8:55	12	8:41	
Su SP 8 direz Esperia fino a fraz San'Oliva														
S. GIORGIO A LIRI p. SP 45-SX SP149 SX SP89	65,3	17,19	129,5	38	-0,34	69	11:20	52	10:15	42	9:36	37	9:18	
A Pontecorvo SP 45 fino a S. Giorgio a Liri														
S. APOLLINARE SU SP 76 (PROSECUZIONE)	71,0	5,68	123,8	51	0,23	23	11:43	17	10:32	14	9:49	12	9:30	
A S. Giorgio SP 149 e SP 89; poi SP76														
CASTELFORTE SU SP 125 AUSENTE	92,7	21,75	102	181	0,60	87	13:10	66	11:37	52	10:41	47	10:16	
Pr Latina SP 125; SX Via Porto Galeo														
MINTURNO FOCE - CONTROLLO-INVERSIONE	103,4	10,63	91,39	1	-1,69	43	13:52	32	12:09	26	11:06	23	10:39	
Via Punta Fiume, poi Albergo Teatro Romano														
S. APOLLINARE SU SP 125 E 76 DX CASSINO	135,1	31,77	59,62	51	0,16	127	15:59	96	13:44	77	12:22	68	11:47	
Ritorno Via Porto Galeo, Ausente dx SP 76														
CASSINO - VIA SFERRACAVALLI - CONTROLLO	148,8	13,65	45,97	40	-0,08	55	16:53	41	14:25	33	12:55	30	12:16	
Superare Cassino direz Atina Hotel Rocca														
ATINA SU SP 259	165,1	16,35	29,62	481	2,70	66	17:58	49	15:14	40	13:34	35	12:51	
Via Sferracavalli - SP 259 vs Atina														
POSTA FIBRENO BIVIO SS 627 SU SP 141	179,6	14,48	15,14	288	-1,33	58	18:56	44	15:57	35	14:09	31	13:22	
SS627 direz SORA fino bivio Posta Fibreno														
POSTA FIBRENO - LUNGOLAGO - CONTROLLO	182,0	2,43	12,71	288	0,00	10	19:06	8	16:04	6	14:15	5	13:27	
Indicaz Lungolago - LABTER Via Carpello 24														
ISOLA DEL LIRI - P.ZA GREGORIO VII	194,7	12,71	0	217	-0,56	51	19:57	38	16:42	31	14:45	28	13:54	