

ORGANIZZAZIONE:		CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM												
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		4' RANDONNEE VALLE DEL LIRI - LIRIS 200					ISOLA DEL LIRI			24/09/2023				
		h partenza	7:00		km totali	200,15		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	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	200,15	221	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00
Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini														
2	SORA - P.za Garibaldi/Via Marsicana	7,50	7,50	192,65	301	1,07	30	7:30	23	7:22	18	7:18	16	7:16
Direzione BALSORANO/AVEZZANO su SR82														
3	BALSORANO Locanda del Ponte - CONTROLLO	19,00	11,50	181,15	322	0,18	46	8:16	35	7:56	28	7:45	25	7:40
Da SR82 PRIMA di Balsorano svoltare a sx (cartello FIUME LIRI) e superare il ponte. Poi sx direzione Sora - Strada Com.le Le Compre - Sora direzione Isola del Liri														
4	ISOLA DEL LIRI - CONTROLLO	35,30	16,30	164,85	221	-0,62	65	9:21	49	8:45	39	8:24	35	8:15
Superare l'abitato di Sora e raggiungere P.za Gregorio VII a Isola del Liri														
5	ARCE - LOCALITA' SANT'ELEUTERIO	47,70	12,40	152,45	247	0,21	50	10:10	37	9:22	30	8:54	27	8:41
Prendere a dx su Via Campostefano direzione Ceprano fino ad immettersi sulla SR6 Casilina direzione Ceprano														
6	CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR. STAZIONE	55,50	7,80	144,65	105	-1,82	31	10:41	24	9:45	19	9:13	17	8:58
Superare l'abitato seguendo le indicazioni stradali in direzione di Stazione Ceprano/Falvaterra														
7	PONTECORVO-BAR LOREDANA-CONTROLLO	75,60	20,10	124,55	97	-0,04	81	12:01	61	10:45	49	10:01	43	9:41
Da stazione Ceprano/Falvaterra direzione Pontecorvo su SP129 poi 257 poi 268 - A Pontecorvo su SP268 sulla sx - BAR LOREDANA - CONTROLLO - RISTORO														
8	PONTECORVO - P.zza Annunziata	75,70	0,10	124,45	97	0,00	1	12:01	1	10:45	1	10:01	1	9:41
Da SP268 a dx su P.zza Annunziata, poi a dx su Via del Giglio, poi a sx su Via Priore, poi a dx su .so Garibaldi. Alla rotatoria proseguire su SP8 in direzione Esperia														
9	ESPERIA	86,50	10,80	113,65	190	0,86	43	12:44	33	11:17	26	10:27	23	10:04
Transito nel centro abitato su SP8 direzione SR630 Cassino-Formia														
10	SR630 Cassino-Formia/Immissione dir Formia	91,40	4,90	108,75	143	-0,96	20	13:03	15	11:31	12	10:39	11	10:14
su SR630 per 2,1 km fino uscita Ausonia/Castelnuovo Parano - MASSIMA ATTENZIONE - PEDALARE NELL'AMPIA CORSIA AL DI FUORI DELLA CARREGGIATA														
11	AUSONIA - Centro abitato	95,20	3,80	104,95	149	0,16	15	13:18	12	11:42	9	10:48	8	10:22
da uscita SR630 su Via Giardino fino abitato Ausonia, poi fino a incrocio con Via Bellini - tratto di 1,8 km - a incrocio prendere dx per SP Vecchia Ausonia														
12	SP Vecchia Ausonia	95,40	0,20	104,75	105	-22,00	1	13:19	1	11:42	1	10:48	1	10:22
Percorrere la SP Vecchia Ausonia fino a incrocio con Via Capomazza - tratto di 2,2 km - prendere a sx per Via Capomazza														

13	<b>Via Capomazza - direzione SP229</b>	97,60	2,20	102,55	60	-2,05	9	13:28	7	11:48	6	10:53	5	10:27
	Proseguire su Via Capomazza fino a Località Piedi di Serra (cartello località a incrocio) e prendere a dx su strada comunale in direzione SP229 - <b>tratto di 1,0 km</b>													
14	<b>BIV V.P. CASTELFORTE-V. PARCHI AUSENTE</b>	108,10	10,50	92,05	10	-0,48	42	14:10	32	12:19	25	11:18	23	10:49
	da immissione a sx su SP229 proseguire su SP128 Ausente poi alla rotonda 1' uscita Via Per Castelforte fino a incrocio con Via Parchi Ausente - <b>tratto di 7,0 km</b>													
15	<b>MINTURNO - CONTROLLO - RISTORO</b>	110,60	2,50	89,55	5	-0,20	10	14:20	8	12:26	6	11:24	6	10:54
	Albergo Ristorante Teatro Romano - da Via Parchi Ausente immissione su Via Galeo direz. SS7 Via Appia - Controllo/Ristoro sulla dx - <b>INVERSIONE</b>													
16	<b>SANT'APOLLINARE</b>	140,20	29,60	59,95	51	0,16	119	16:18	89	13:55	71	12:35	64	11:57
	Via Porto Galeo, poi su SP Vellota fino a Castelforte, poi a dx su Via delle Terme e SP Ausente, poi Sant'Andrea del Garigliano e Sant'Apollinare su SP76													
17	<b>CASSINO</b>	152,20	12,00	47,95	40	-0,09	48	17:06	36	14:31	29	13:04	26	12:23
	Superare Cassino direzione Caira, poi direzione Olivella su Via Spineto, poi a sx su Via Sferracavalli direz. Belmonte Castello, Atina su SP 259													
18	<b>ATINA</b>	170,50	18,30	29,65	481	2,41	73	18:19	55	15:26	44	13:48	40	13:02
	da SP259 su Via Capodichina e Via San Nicola - da centro storico su Via Sferracavalli e su SS627 della Vandra - Dir. Sora - <b>TRAFFICO SULLA SS627</b>													
19	<b>POSTA FIBRENO - CONTROLLO</b>	186,70	16,20	13,45	288	-1,19	65	19:24	49	16:14	39	14:27	35	13:37
	BAR COLLANDO - SS627 della Vandra fino a Bivio Posta Fibreno, poi SP141 direzione Lungolago													
20	<b>ISOLA DEL LIRI-ARRIVO P.ZA GREGORIO VII</b>	200,15	13,45	0,00	221	-0,50	54	20:18	41	16:54	33	14:59	29	14:06
	Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini													