

ORGANIZZAZIONE:		CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM																
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		5' RANDONNEE VALLE DEL LIRI - LIRIS 200					ISOLA DEL LIRI			29/09/2023								
		h partenza	7:00			km totali	202,19			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	202,19	221	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00		
Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini																		
7	BALSORANO LOC DEL PONTE - CONTROLLO	18,90	11,40	183,29	340	-5,68	46	8:15	34	7:56	28	7:45	25	7:40				
Superare il ponte sul Fiume Liri e prendere a sx direzione Sora - proseguire su Strada Comunale Le Compre - superare Sora direzione Isola del Liri																		
8	ISOLA DEL LIRI - CONTROLLO/RISTORO	35,40	16,50	166,79	221	-0,72	66	9:21	50	8:45	40	8:24	36	8:15				
P.za Gregorio VII																		
9	ARCE - LOCALITA' SANT'ELEUTERIO	47,90	12,50	154,29	247	0,21	50	10:11	38	9:22	30	8:54	27	8:42				
Prendere a dx su Via Campostefano direzione Ceprano fino alla SR6 Casilina direzione Ceprano																		
10	CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR. STAZIONE	55,70	7,80	146,49	105	-1,82	31	10:42	24	9:45	19	9:13	17	8:59				
Superare l'abitato seguendo le indicazioni stradali in direzione di Stazione Ceprano/Falvaterra																		
11	PONTECORVO	74,90	19,20	127,29	97	-0,04	77	11:59	58	10:42	46	9:59	41	9:40				
Da stazione Ceprano/Falvaterra direzione Pontecorvo su SP129 poi 257 poi 268 - A Pontecorvo su SP268 seguire le indicazioni per SP8 direz. Esperia																		
12	PONTECORVO-MUSEO TABACCO-CONTROLLO	81,10	6,20	121,09	97	0,00	25	12:24	19	11:00	15	10:14	14	9:53				
Da SP268 a dx su P.zza Annunziata, a dx su Via del Giglio, a sx su Via Priore, a dx su C.so Garibaldi. Alla rotatoria su SP8 in direzione Esperia - LOC SANT'OLIVA																		

13	ESPERIA	88,20	7,10	113,99	190	1,31	29	12:52	22	11:21	17	10:31	16	10:08
	Transito nel centro abitato su SP8 direzione SR630 Cassino-Formia													
14	SR630 Cassino-Formia/Immissione dir Formia	93,20	5,00	108,99	143	-0,94	20	13:12	15	11:36	12	10:43	11	10:19
	su SR630 per 2,1 km fino uscita Ausonia/Castelnuovo Parano - MASSIMA ATTENZIONE - PEDALARE NELL'AMPIA CORSIA AL DI FUORI DELLA CARREGGIATA													
15	AUSONIA - Centro abitato	97,00	3,80	105,19	149	0,16	15	13:27	12	11:47	9	10:52	8	10:27
	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													
16	SP Vecchia Ausonia	97,20	0,20	104,99	105	-22,00	1	13:28	1	11:47	1	10:52	1	10:27
	Percorrere la SP Vecchia Ausonia fino a incrocio con Via Capomazza - tratto di 2,2 km - prendere a sx per Via Capomazza													
17	Via Capomazza - direzione SP229	99,30	2,10	102,89	60	-2,14	9	13:36	7	11:53	5	10:57	5	10:31
	Proseguire su Via Capomazza fino a Località Piedi di Serra (cartello località a incrocio) e prendere a dx su strada comunale in direzione SP229 - tratto di 1,0 km													
18	BIV V.P. CASTELFORTE-V. PARCHI AUSENTE	108,60	9,30	93,59	10	-0,54	37	14:13	28	12:21	23	11:19	20	10:51
	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 - tratto di 7,0 km													
19	MINTURNO - CONTROLLO - RISTORO	112,20	3,60	89,99	5	-0,14	15	14:27	11	12:32	9	11:27	8	10:59
	Albergo Ristorante Teatro Romano - da Via Parchi Ausente immissione su Via Galeo direz. SS7 Via Appia - Controllo/Ristoro sulla dx													
20	FOCE DEL GARIGLIANO - LIRIS	114,50	2,30	87,69	1	-0,17	9	14:36	7	12:39	6	11:32	5	11:04
	Prendere dall'Appia a dx su Via Punta Fiume fino alla foce del Garigliano - OBBLIGATORIO SCATTARE FOTO E/O SELFIE ALLA FOCE VISTA MARE/FIUME													
21	SANT'APOLLINARE	146,00	33,80	56,19	51	0,14	135	16:42	102	14:13	81	12:48	73	12:11
	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													
22	CASSINO	157,00	11,00	45,19	40	-0,10	44	17:26	33	14:46	27	13:14	24	12:34
	Superare Cassino direzione Caira, poi direzione Olivella su Via Spineto, poi a sx su Via Sferracavalli direz. Belmonte Castello, Atina su SP 259													
23	ATINA	176,00	19,00	26,19	481	2,32	76	18:42	57	15:43	46	13:59	41	13:15
	da SP259 su Via Capodichina e Via San Nicola - da centro storico su Via Sferracavalli e su SS627 della Vandra - Dir. Sora - TRAFFICO SULLA SR627 VANDRA													
24	ATINA PONTE MELFA - CONTROLLO	178,90	2,90	23,29	392	-3,07	12	18:53	9	15:51	7	14:06	7	13:21
	VALCOBAR PIZZERIA - proseguire su SR Vandra dir. Sora per 15,3 km poi svoltare a sx su Via Vado la Mola (secondaria) - TRAFFICO SULLA SR627 VANDRA													
25	ISOLA DEL LIRI-ARRIVO P.ZA GREGORIO VII	202,19	23,29	0,00	221	-0,73	93	20:26	70	17:01	56	15:02	50	14:11
	Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini													