

ORGANIZZAZIONE:		CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM															
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		4' RANDONNEE VALLE DEL LIRI - LIRIS 300						ISOLA DEL LIRI			24/09/2023						
		h partenza		5:00				km totali		301,35				tempo massimo		20:00	
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					
1	ISOLA DEL LIRI - PART. P.ZA GREGORIO VII	0,00	0,00	301,35	221	0,00	0	5:00	0	5:00	0	5:00	0	5:00			
	Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini																
2	SORA - P.za Garibaldi/Via Marsicana	7,50	7,50	293,85	301	1,07	30	5:30	23	5:22	18	5:18	16	5:16			
	Direzione BALSORANO/AVEZZANO su SR82																
3	CAPISTRELLO - Via Bellini/Viale R.na Margherita	48,70	41,20	252,65	750	1,09	165	8:15	124	7:25	99	6:57	88	6:44			
	Da SR82 a sx su Via Bellini, poi a sx su Viale Regina Margherita - Direzione Petrella Liri/Cappadocia su SP23																
4	PETRELLA LIRI - Transito	61,00	12,30	240,35	1076	2,65	49	9:04	37	8:02	30	7:26	27	7:10			
	Proseguire su SP23 (Via Don Calabria, Via Fabiani fino a Cappadocia L.go Vittorio Veneto)																
5	CAPPADOCIA - L.go Vittorio Veneto	63,20	2,20	238,15	1108	1,45	9	9:13	7	8:08	5	7:31	5	7:14			
	Prendere a sx su Via Camporotondo - a Camporotondo proseguire su Via del Pozzo della Neve																
6	CAMPOROTONDO - CONTROLLO/RISTORO	69,50	6,30	231,85	1428	5,08	25	9:38	19	8:27	15	7:46	14	7:27			
	Albergo Ristorante "I Bucaneve" - da Via del Pozzo della Neve (nei pressi di Chiesa Madonna della Neve) prendere a dx su Via Beato Salvatore Lilli - INVERSIONE																
7	BALSORANO su SR82 a dx Locanda del Ponte	120,00	50,50	181,35	340	-2,15	202	13:00	152	10:58	121	9:47	108	9:15			
	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	136,50	16,50	164,85	221	-0,72	66	14:06	50	11:47	40	10:26	36	9:50			
	P.za Gregorio VII																
9	ARCE - LOCALITA' SANT'ELEUTERIO	149,00	12,50	152,35	247	0,21	50	14:56	38	12:24	30	10:56	27	10:16			
	Prendere a dx su Via Campostefano direzione Ceprano fino alla SR6 Casilina direzione Ceprano																
10	CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR. STAZIONE	156,70	7,70	144,65	105	-1,84	31	15:27	23	12:47	19	11:14	17	10:32			
	Superare l'abitato seguendo le indicazioni stradali in direzione di Stazione Ceprano/Falvaterra																
11	PONTECORVO - BAR LOREDANA - CONTROLLO	176,80	20,10	124,55	97	-0,04	81	16:47	61	13:47	48	12:02	43	11:15			
	Da stazione Ceprano/Falvaterra direzione Pontecorvo su SP129 poi 257 poi 268 - A Pontecorvo su SP268 sulla sx - BAR LOREDANA - CONTROLLO - RISTORO																
12	PONTECORVO - P.zza Annunziata	176,90	0,10	124,45	97	0,00	1	16:47	1	13:47	0	12:02	0	11:15			
	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 C.so Garibaldi. Alla rotatoria proseguire su SP8 in direzione Esperia																

[illegible]