

CICLISTICA ISOLA LIRI - LEONE TEAM

DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:				6' RANDONNEE VALLE DEL LIRI - LIRIS 300				ISOLA DEL LIRI			28/09/2025			
h partenza				5:00		km totali		304,14		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		hh:mm
1	ISOLA DEL LIRI - PART. P.ZA GREGORIO VII	0,00	0,00	304,14	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	296,64	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	255,44	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	243,14	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	240,94	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	234,64	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	184,14	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	167,64	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	155,14	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	147,44	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	176,80	20,10	127,34	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 seguire le indicazioni per SP8 direz. Esperia													
12	PONTECORVO-MUSEO TABACCO-CONTROLLO	184,00	7,20	120,14	97	0,00	29	17:16	22	14:08	17	12:19	16	11:30
	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													

13	ESPERIA	187,70	3,70	116,44	190	2,51	15	17:31	11	14:19	9	12:28	8	11:38
	Transito nel centro abitato su SP8 direzione SR630 Cassino-Formia													
14	SR630 Cassino-Formia/Immissione dir Formia	192,60	4,90	111,54	143	-0,96	20	17:50	15	14:33	12	12:39	11	11:48
	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	196,40	3,80	107,74	149	0,16	15	18:05	12	14:44	9	12:48	8	11:56
	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	196,60	0,20	107,54	105	-22,00	1	18:06	1	14:44	1	12:48	1	11:56
	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	198,80	2,20	105,34	60	-2,05	9	18:15	7	14:50	5	12:53	5	12:00
	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	209,20	10,40	94,94	10	-0,48	42	18:56	31	15:21	25	13:18	22	12:22
	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	211,80	2,60	92,34	5	-0,19	11	19:06	8	15:29	6	13:24	6	12:27
	Albergo Ristorante Teatro Romano - da Via Parchi Ausente immissione su Via Galeo direz. SS7 Via Appia - Controllo/Ristoro sulla dx - INVERSIONE													
20	SANT'APOLLINARE	241,40	29,60	62,74	51	0,16	119	21:04	89	16:58	71	14:35	64	13:30
	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													
21	CASSINO	253,40	12,00	50,74	40	-0,09	48	21:52	36	17:34	29	15:04	26	13:55
	Superare Cassino direzione Caira, poi direzione Olivella su Via Spineto, poi a sx su Via Sferracavalli direz. Belmonte Castello, Atina su SP 259													
22	ATINA	271,70	18,30	32,44	481	2,41	73	23:05	55	18:29	44	15:48	39	14:34
	da SP259 su Via Capodichina e Via San Nicola - da centro storico su Via Sferracavalli e su SS627 della Vandra - Dir. Sora - TRAFFICO SULLA SS627													
23	ATINA PONTE MELFA - CONTROLLO	280,90	9,20	23,24	288	-2,10	37	23:42	28	18:56	22	16:10	20	14:53
	VALCOBAR PIZZERIA - Proseguire su SR Vandra dir. Sora per 15,3 km poi svoltare a sx su Via Vado La Mola (secondaria) - TRAFFICO SULLA SR VANDRA													
24	ISOLA DEL LIRI-ARRIVO P.ZA GREGORIO VII	304,14	23,24	0,00	221	-0,29	93	1:15	70	20:05	56	17:05	50	15:43
	Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini													