

## ORGANIZZAZIONE:

## CICLISTICA ISOLA LIRI - LEONE TEAM

DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		15' RANDONNEE DEL PARCO NAZ. D'ABRUZZO		POSTA FIBRENO		14/06/2026									
h partenza		7:00		km totali		211,02		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		20		25		28	
		progr	parz	arrivo	(slm)	tratto %		hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	
1	POSTA FIBRENO-VIA S. VENDITTO-PARTENZA	0,00	0,00	211,02	300	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	
Edificio "vecchio mulino ad acqua" - dx su Via Lago Fibreno, poi sx fino alla rotatoria e 2' uscita su Via Colle Pipino per tot. 1,20 km - rif. acqua alla partenza															
2	Bivio su SR627 della Vandra	1,20	1,20	209,82	325	2,08	5	7:05	4	7:03	3	7:03	3	7:02	
Girare a sinistra su SR627 della Vandra e proseguire per 3,40 km															
3	Bivio per Via Stradone - SP 237	4,60	3,40	206,42	355	0,88	14	7:18	10	7:13	8	7:11	8	7:09	
Girare a sinistra su Via Stradone SP237 e proseguire fino a bivio per 6,20 km fino a bivio per Via Pietracquara															
4	Bivio SP237 - Via Pietracquara	10,80	6,20	200,22	287	-1,10	25	7:43	19	7:31	15	7:26	14	7:22	
Girare a sx su Via Pietracquara e proseguire per 0,80 km fino a bivio con SP94															
5	Bivio Via Pietracquara - SP94	11,60	0,80	199,42	440	19,13	3	7:46	3	7:33	2	7:28	2	7:24	
Prendere a dx su SP94 direzione San Donato Val Comino e proseguire per km 3,50 fino a incrocio con SR509 di Forca d'Acero															
6	SAN DONATO VALCOMINO	15,10	3,50	195,92	640	5,71	14	8:00	11	7:43	9	7:36	8	7:31	
Prendere a dx su SR509 di Forca d'Acero, superare borgo e incrocio con SR666 da Sora. Proseguire fino valico di Forca d'Acero per 19,40 km - rifornimento acqua															
7	VALICO DI FORCA D'ACERO	34,50	19,40	176,52	1540	4,64	78	9:17	58	8:41	47	8:22	42	8:12	
Proseguire su SR509. In discesa fino all'incrocio con SR83 a OPI per km 9,60															
8	Bivio OPI SR509 - SR83	44,10	9,60	166,92	1138	-4,19	39	9:55	29	9:10	23	8:45	21	8:32	
Prendere a dx e proseguire su SR83 per km 10,00 fino a Villetta Barrea incrocio con SR479 per Passo Godi - rifornimento acqua fontane incrocio e Villetta Barrea															
9	VILLETTA BARREA INCROCIO SR83 - SR479	54,10	10,00	156,92	993	-1,45	40	10:35	30	9:40	24	9:09	22	8:53	
Lasciare la SR83 e prendere a sx sulla SR479 in salita direzione Passo Godi per 13,70 km															
10	PASSO GODI - CONTROLLO - RISTORO	67,80	13,70	143,22	1581	4,29	55	11:30	41	10:21	33	9:42	30	9:22	
Controllo e ristoro mobile di fronte al Ristorante Rifugio Lo Scoiattolo - proseguire su SR479 per Scanno, Villalago, Anversa degli Abruzzi per km 29,60															
11	ANVERSA D. ABRUZZI - CONTROLLO - CAFFE'	97,40	29,60	113,62	592	-3,34	119	13:28	89	11:50	71	10:53	64	10:25	
BOTTEGA BELPRATO BAR - Proseguire direz. Cocullo - Via D'Annunzio, Via S. Maria in Campo, Via Provinciale SP60 per km 13,60 - consigliato riforn. acqua															
12	Valico Olmo dei Bobbi	111,00	13,60	100,02	1219	4,61	55	14:22	41	12:31	33	11:25	29	10:54	
Proseguire su Via Provinciale SP60 per km 13,20 - lasciandosi sulla sx all'incrocio la SP17 - Ortona dei Marsi															

13	Pescina	124,20	13,20	86,82	720	-3,78	53	15:15	40	13:10	32	11:56	29	11:22
	Prendere a sx SS83 per 0,8 km; poi a dx su SP20 per 15,80 km; superare S. Benedetto dei Marsi e restare su SP20 fino a rotatoria in loc. Faenza - <b>rifornim. acqua</b>													
14	Località Faenza su SP20 (rotatoria)	140,00	15,80	71,02	651	-0,44	63	16:18	48	13:57	38	12:34	34	11:56
	Alla rotatoria su prima uscita (a dx) per Via Nuova; percorrere tutta direz. Avezzano; poi in città su Via Mazzarino, Via Colonna, P.za Castello tot. per km 7,40													
15	Avezzano - Piazza Castello	147,40	7,40	63,62	681	0,41	30	16:47	22	14:19	18	12:52	16	12:12
	Prendere su Via Napoli direz. Superstrada Sora-Napoli. A incrocio con SR82 a dx direz. Valico Monte Salviano e proseguire su SR82 fino a Capistrello per km 13,20													
16	<b>CAPISTRELLO - CONTROLLO - RISTORO</b>	<b>160,60</b>	13,20	50,42	<b>729</b>	0,36	53	<b>17:40</b>	<b>40</b>	<b>14:58</b>	<b>32</b>	<b>13:23</b>	<b>29</b>	<b>12:40</b>
	<b>BAR CARMINELLA</b> - Proseguire su SR82 direz. Sora fino a incrocio alla rotatoria con SR627 della Vandra per km 40,80 - <b>rifornimento acqua</b>													
17	SORA - Incr. SR82 Valle del Liri - SR627 Vandra	201,40	40,80	9,62	287	-1,08	163	20:23	123	17:00	98	15:01	88	14:07
	Percorrere la SR627 della Vandra superando l'abitato di Broccostella per km 5,20 - fino a Loc. Ponte Tapino dove prendere bivio Via Pesca (a sx prima del ponte)													
18	Broccostella - loc. Ponte Tapino bivio Via Pesca	206,60	5,20	4,42	293	0,12	21	20:44	16	17:15	13	15:13	11	14:18
	Proseguire su Via Pesca e poi su Via Schito per km 1,50 fino al bivio (a dx) per Via Ponte Vano													
19	Broccostella - Incr. Via Schito - Via P. Vano	208,10	1,50	2,92	294	0,07	6	20:50	5	17:19	4	15:16	4	14:21
	Prendere su Via Ponte Vano, poi proseguire senza deviazioni su Via Rivolta, lungolago, Via Carpello, Via San Venditto per km 2,92													
20	<b>POSTA FIBRENO-VIA S. VENDITTO-ARRIVO</b>	<b>211,02</b>	2,92	0,00	<b>300</b>	0,21	12	<b>21:01</b>	<b>9</b>	<b>17:28</b>	<b>7</b>	<b>15:23</b>	<b>7</b>	<b>14:27</b>
	<b>Edificio "vecchio mulino ad acqua"</b>													