

| SPOLETO-NORCIA RANDONNE' 2019 | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|--------------------------|---|----------|-------------|---------|-----|------|
| km parz | direzione | località | indicazioni | info | Orario | km tot | Com | Prov |
| 0,000 | | Spoletto | Piazza Garibaldi | PARTENZA | 7:00-8:00 | 0,000 | | |
| 0,000 | | Spoletto | Uscire dagli archi e prendere Via Flaminia | | | 0,000 | | |
| 0,200 | | Spoletto | Alla rotonda 1° uscita per Via Nursina | | | 0,200 | | |
| 0,400 | | Spoletto | Tenere la destra per Via Flaminia | | | 0,600 | | |
| 0,300 | | Spoletto | Alla rotonda 1° uscita direzione Foligno-Perugia | | | 0,900 | | |
| 0,100 | | Spoletto | Mantenere la destra, proseguire su SR 395 Passo del Cerro | | | 1,000 | | |
| 9,200 | | Forca di Cerro | Fine 1° salita - 730 mslm | | | 10,200 | | |
| 3,300 | | Grotti | | | | 13,500 | | |
| 5,700 | | Piedipaterno | Prendere SS 685 in direzione Terni | | | 19,200 | | |
| 4,800 | | Palombara | Proseguire dritto su SR 209 Valnerina in direzione Terni | | | 24,000 | | |
| 20,700 | | Fontechiaruccia | Alla rotatoria 3° uscita per Arrone | | | 44,700 | | |
| 1,300 | | Arrone | Proseguire dritto su SP4 Arronese in direzione Piediluco | | | 46,000 | | |
| 9,500 | | Piediluco | Prendere SR79 ternana in direzione Rieti | | | 55,500 | | |
| 0,000 | | Piediluco | Lago di Piediluco - SELFIE con sfondo lago di Piediluco | | | 55,500 | | |
| 2,000 | | Madonna della Luce | Svoltare a sinistra su SP5 di Leonessa | | | 57,500 | | |
| 7,000 | | Morro Reatino | Svoltare a sinistra su SR521 direzione Morro Reatino - Leonessa | | | 64,500 | | |
| 13,500 | | Valico del Fuscello | Fine 2° salita - 1120 mslm | | | 78,000 | | |
| 6,000 | | Leonessa | Alla rotatoria 3° uscita per SS471 direzione Monteleone-Cascia | | | 84,000 | | |
| 0,300 | | Bivio Leonessa | 1° RANDO POINT | | 9:00-13.30 | 84,300 | | |
| 15,200 | | Passo di Ocosce | Fine 3° salita - 970 mslm | | | 99,500 | | |
| 5,800 | | Cascia | Entrare in Viale S. Rita | | | 105,300 | | |
| 0,200 | | Cascia | Seguire il senso unico in discesa all'interno del centro storico | | | 105,500 | | |
| 0,100 | | Cascia | Prendere Via XX Settembre e riuscire dal centro storico | | | 105,600 | | |
| 0,300 | | Cascia | Immettersi in Via Roma in direzione Norcia | | | 105,900 | | |
| 1,600 | | Cascia | Alla rotonda 2° uscita direzione Norcia su SR 320 | | | 107,500 | | |
| 10,000 | | Serravalle | Prendere SS 685 in direzione Norcia | | | 117,500 | | |
| 0,200 | | Serravalle | Lasciare la SS 685 per bypassare la galleria | | | 117,700 | | |
| 0,500 | | Serravalle | Rientrare in SS 685 in direzione Norcia | | | 118,200 | | |
| 5,500 | | Norcia | Entrare da Porta Romana e seguire Corso Sertorio | | | 123,700 | | |
| 0,300 | | Norcia | Proseguire su Via Roma per uscire dal centro storico da Porta Ascolana | | | 124,000 | | |
| 0,200 | | Norcia | Via Circonvallazione in direzione Visso - Preci | | | 124,200 | | |
| 0,500 | | Norcia | Seguire indicazioni per Preci su SP 476 | | | 124,700 | | |
| 4,000 | | SP 476 | Continuare in direzione Preci su SP 476 | | | 128,700 | | |
| 2,000 | | Forca di Ancarano | Fine 4° salita - 1010 mslm | | | 130,700 | | |
| 5,300 | | Campi di Norcia | 2° RANDO-POINT ("Pro-loco di Campi" Bar) | | 11.00-17.00 | 136,000 | | |
| 0,000 | | Campi di Norcia | Riprendere SP476 in direzione Preci | | | 136,000 | | |
| 6,500 | | Preci | Via Roma | | | 142,500 | | |
| 4,300 | | Ponte Chiusita | Seguire indicazioni per Terni - Roma su SP 209 "valnerina" | | | 146,800 | | |
| 8,600 | | Triponzo | Svoltare a destra su SP 465 direzione Cerreto di Spoleto | | | 155,400 | | |
| 1,800 | | Cerreto di Spoleto | Continuare su SP 465 direzione Sellano | | | 157,200 | | |
| 3,400 | | SR 319 | Seguire indicazioni per Sellano su SR 319 | | | 160,600 | | |
| 5,900 | | Sellano | Entrare nel centro storico da Via Pietro Nenni | | | 166,500 | | |
| 0,200 | | Sellano | Centro Storico di Sellano - (SELFIE con sfondo centro storico) | | | 166,700 | | |
| 0,800 | | Sellano | Riprendere SR 319 in direzione Foligno | | | 167,500 | | |
| 4,100 | | Valico del Soglio | Fine 5° salita - 840 mslm | | | 171,600 | | |
| 3,300 | | Incrocio SP 459 | Lasciare la SR 319 e girare in direzione Terne su SP 459 di Passo Spina | | | 174,900 | | |
| 8,100 | | Passo Spina | Fine ultima salita - 950 mslm | | | 183,000 | | |
| 13,400 | | Distributore Tamoil | Lasciare la Sp 459 e seguire indicazione per Cortaccione | | | 196,400 | | |
| 2,600 | | Vigili del Fuoco Spoleto | Immettersi su Via Flaminia in direzione Spoleto | | | 199,000 | | |
| 1,000 | | Spoletto | Continuare sempre dritti in direzione Spoleto Centro | | | 200,000 | | |
| 1,000 | | Spoletto | Piazza Garibaldi | ARRIVO | 14:00-20:00 | 201,000 | | |

Numeri Utili:

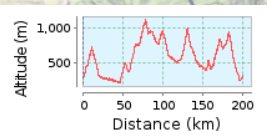
Assistenza Sanitaria ed Emergenze: 118

Info: 392-2886998 (Roberto) o 335-6102095 (Gianni).

In caso di ritiro inviare un MESSAGGIO ai numeri precedenti (Roberto o Gianni) indicando RITIRO: NOME, COGNOME e N° PETTORALE del partecipante.

Traccia gps e ulteriori info: QCODE in allegato.

Snr2019



200.84 km (Percorso circolare)

Ascesa totale: 3854 m, Discesa totale: 3853 m

Differenza altimetrica 891 m (Altitudine da: 224 m a 1115 m)