

ORGANIZZAZIONE:

CICLISTICA ISOLA LIRI - LEONE TEAM

DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		13' RANDONNEE DEL PARCO NAZ. D'ABRUZZO		POSTA FIBRENO		16/06/2024									
h partenza		7:00		km totali		208,5		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	208,50	300	0,00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	0	7:00	
	Edificio "vecchio mulino ad acqua"														
2	Bivio	2,85	2,85	205,65	301	0,04	12	7:11	9	7:08	7	7:07	6	7:06	
	Girare a sinistra														
3	Bivio	4,45	1,60	204,05	293	-0,50	7	7:17	5	7:13	4	7:11	4	7:09	
	Girare a destra su SR627 e seguire fino a SORA														
4	SORA	9,35	4,90	199,15	287	-0,12	20	7:36	15	7:27	12	7:23	11	7:19	
	Girare a dx su SR 82 e seguire per 55 km fino ad Avezzano - ATTENZIONE: percorrere sempre la vecchia SS 82 ignorando tutti i cartelli che indicano SUPERSTRADA														
5	BALSORANO	22,85	13,50	185,65	302	0,11	54	8:30	41	8:07	33	7:55	29	7:48	
	Proseguire su SR 82 - diverse possibilità di rifornimento acqua alle fontanelle lungo la strada														
6	CIVITELLA ROVETO	42,35	19,50	166,15	529	1,16	78	9:48	59	9:05	47	8:42	42	8:30	
	Proseguire su SR 82 - possibilità di rifornimento acqua all'attraversamento del paese														
7	CAPISTRELLO - CONTROLLO - RISTORO	50,35	8,00	158,15	730	2,51	32	10:20	24	9:29	19	9:01	17	8:47	
	Bar Carminella - Via Roma 617 su traccia - ATTENZIONE: consigliato rifornimento acqua														
8	Bivio	53,85	3,50	154,65	761	0,89	14	10:34	11	9:39	9	9:09	8	8:54	
	Proseguire in salita su SS 82 ignorando le indicazioni per Cese-Rieti														
9	VALICO MONTE SALVIANO	57,35	3,50	151,15	895	3,83	14	10:48	11	9:49	9	9:17	8	9:01	
	Proseguire in discesa su SS 82 in direzione Avezzano														
10	AVEZZANO INIZIO ABITATO	62,35	5,00	146,15	701	-3,88	20	11:08	15	10:04	12	9:29	11	9:12	
	Girare a sinistra passando sui binari - ignorare il cavalcavia in salita - consigliato rifornimento acqua														
11	AVEZZANO	63,15	0,80	145,35	688	-1,63	3	11:11	3	10:06	2	9:31	2	9:14	
	Girare a dx su Via Fucino e ancora a dx su Via Nuova														
12	Bivio Via Nuova	63,55	0,40	144,95	680	-2,00	2	11:12	1	10:07	1	9:32	1	9:15	
	Restare su Via Nuova														

13	SP 20	68,35	4,80	140,15	654	-0,54	19	11:31	15	10:21	12	9:43	11	9:25
	Girare a sinistra													
14	SP 20	69,35	1,00	139,15	652	-0,20	4	11:35	3	10:24	3	9:45	2	9:27
	Girare a destra													
15	SP 20	70,35	1,00	138,15	652	0,00	4	11:39	3	10:27	3	9:47	2	9:29
	Girare a sinistra													
16	SP 20	75,45	5,10	133,05	651	-0,02	21	11:59	16	10:42	13	9:59	11	9:40
	Girare a destra													
17	SAN BENEDETTO	81,95	6,50	126,55	674	0,35	26	12:25	20	11:01	16	10:14	14	9:54
	Proseguire dritto attraversando il paese													
18	PESCINA - CONTROLLO	85,95	4,00	122,55	726	1,30	16	12:41	12	11:13	10	10:23	9	10:02
	BAR CENTRALE P.ZA MAZZARINO - Lasciare la SS 83 e imboccare a dx strada lungo il fiume Giovenco direz. Sulmona Scanno - consigliato rifornimento acqua													
19	Bivio Ortona - Cocullo	92,65	6,70	115,85	858	1,97	27	13:08	20	11:33	16	10:39	15	10:16
	Lasciare la strada che porta ad Ortona e imboccare a sinistra in direzione Sulmona Scanno													
20	Valico Olmo di Bobbi	98,85	6,20	109,65	1220	5,84	25	13:33	19	11:51	15	10:54	14	10:29
	Galleria di 200 mt non illuminata - fare attenzione alle mucche													
21	Bivio	101,05	2,20	107,45	1145	-3,41	9	13:42	7	11:57	6	10:59	5	10:34
	Ignorare il bivio a sinistra per Goriano - Procedere dritto													
22	Bivio Cocullo	106,85	5,80	101,65	884	-4,50	23	14:05	18	12:14	14	11:13	13	10:46
	Proseguire dritto verso Anversa - Scanno													
23	Bivio Anversa	108,75	1,90	99,75	825	-3,11	8	14:12	6	12:19	5	11:17	4	10:50
	Proseguire verso il paese Anversa - Scanno													
24	ANVERSA DEGLI ABRUZZI	113,85	5,10	94,65	623	-3,96	21	14:32	16	12:34	13	11:29	11	11:01
	Continuare direzione Scanno - consigliato rifornimento acqua													
25	Lago di Scanno	125,85	12,00	82,65	940	2,64	48	15:20	36	13:10	29	11:58	26	11:27
	Rientro sulla strada principale e continuare verso Scanno - PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE AL TRAFFICO MOTOCICLISTICO													
26	SCANNO	128,35	2,50	80,15	1017	3,08	10	15:30	8	13:17	6	12:04	6	11:32
	Proseguire in salita direzione Passo Godi/Villetta Barrea - consigliato rifornimento acqua													
27	PASSO GODI - CONTROLLO	143,00	14,65	65,50	1574	3,80	59	16:28	44	14:01	35	12:39	32	12:03
	RISTORANTE RIFUGIO LO SCOIATTOLO - Continuare in discesa direzione Villetta Barrea													
28	VILLETTA BARREA	158,40	15,40	50,10	989	-3,80	62	17:29	46	14:47	37	13:16	33	12:36
	Girare a destra su SS 83 direzione Pescasseroli - consigliato rifornimento acqua in paese o al successivo bivio per Forca d'Acero													

