

## ORGANIZZAZIONE:

CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM

LIRIS 100

DENOMINAZIONE DELLA GARA:

3' RANDONNEE DELLA VALLE DEL LIRI

ISOLA DEL LIRI

18/09/2022

h partenza

7:00

km totali

96,31

tempo massimo

6:23

## ROAD BOOK E TABELLA ORARIA CHILOMETRICA DI MARCIA

media km/h

località / punto del percorso	chilometri			quota	pendenza	minuti	15		20		25		28	
	progr	parz	arrivo	(m/slm)	tratto %		hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	minuti	hh:mm	
<b>ISOLA DEL LIRI - PART - P.ZA GREGORIO VII</b>	<b>0,0</b>	0,00	96,31	217	0,00	0	<b>7:00</b>	0	7:00	0	7:00	0	<b>7:00</b>	
Su SR82 direz ARCE fino a loc S. Eleuterio														
<b>ARCE - DX VIA CAMPOSTEFANO - v. CEPRANO</b>	<b>12,8</b>	12,83	83,48	247	0,23	52	7:51	39	7:38	31	7:31	28	7:27	
Su Via Campostefano fino a SR82 vs CEPRANO														
<b>CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR STAZIONE</b>	<b>20,6</b>	7,74	75,74	105	-1,83	31	8:22	24	8:01	19	7:49	17	7:43	
Superare l'abitato direz Stazione/Falvaterra														
<b>PONTECORVO PER SP 129 E 257 (DX SP8)</b>	<b>41,0</b>	20,41	55,33	97	-0,04	82	9:43	62	9:02	49	8:38	44	8:27	
Su SP 129 e 257. A Pontecorvo su SP 8														
<b>PONTECORVO MUSEO TABACCO-CONTROLLO</b>	<b>46,0</b>	5,01	50,32	97	0,00	20	<b>10:03</b>	15	9:17	12	8:50	11	<b>8:38</b>	
Su SP 8 direz Esperia fino a fraz San'Oliva														
<b>AQUINO p. SP 45 - SX SP 52</b>	<b>57,8</b>	11,77	38,55	38	-0,50	47	10:50	36	9:52	29	9:18	26	9:03	
A Pontecorvo SP 45, poi a SX per SP 52														
<b>AQUINO bivio SR6 direz Arce</b>	<b>59,1</b>	1,35	37,2	51	0,96	6	10:55	4	9:56	4	9:21	3	9:06	
Superare abitato Aquino fino a SR6														
<b>FONTANA LIRI su SR82</b>	<b>77,3</b>	18,20	19	181	0,71	73	12:08	55	10:50	44	10:04	39	9:45	
Ad ARCE lasciare SR 6 per proseguire su SR82														
<b>ARPINO - CONTROLLO - PRO LOCO</b>	<b>88,2</b>	10,89	8,11	1	-1,65	44	<b>12:51</b>	33	11:22	26	10:30	24	<b>10:08</b>	
A Fontana Liri su SP 144 direz Arpino														
<b>ISOLA DEL LIRI - ARRIVO - P.ZA GREGORIO VII</b>	<b>96,3</b>	8,11	0	51	0,62	33	<b>13:23</b>	25	11:46	20	10:49	18	<b>10:25</b>	