

ORGANIZZAZIONE:		CICLISTICA ISOLA DEL LIRI - LEONE TEAM													
DENOMINAZIONE DELL'EVENTO:		5' RANDONNEE VALLE DEL LIRI - LIRIS 300						ISOLA DEL LIRI			29/09/2023				
		h partenza	8:00				km totali	115,9		tempo massimo		8:00			
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	ISOLA DEL LIRI - PART. P.ZA GREGORIO VII	0,00	0,00	115,90	221	0,00	0	8:00	0	8:00	0	8:00	0	8:00	
Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini															
9	ARCE - LOCALITA' SANT'ELEUTERIO	12,60	5,60	103,30	247	0,46	23	8:50	17	8:38	14	8:27	12	8:26	
Prendere a dx su Via Campostefano direzione Ceprano fino alla SR6 Casilina direzione Ceprano															
10	CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR. STAZIONE	20,50	7,90	95,40	105	-1,80	32	9:21	24	9:02	19	8:46	17	8:43	
Superare l'abitato seguendo le indicazioni stradali in direzione di Stazione Ceprano/Falvaterra															
11	PONTECORVO	40,30	19,80	75,60	97	-0,04	80	10:40	60	10:01	48	9:33	43	9:25	
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	45,70	5,40	70,20	97	0,00	22	11:01	17	10:17	13	9:46	12	9:36	
Da SP268 a dx su P.zza Annunziata, a dx su Via del Giglio, a sx su Via Priore, a dx su C.so Garibaldi. Alla rotatoria su SP8 in direzione Esperia - LOC SANT'OLIVA															

22	CASSINO	71,00	17,00	44,90	40	-0,06	68	12:42	51	11:33	41	10:45	37	10:28
	Superare Cassino direzione Caira, poi direzione Olivella su Via Spineto, poi a sx su Via Sferracavalli direz. Belmonte Castello, Atina su SP 259													
23	ATINA	90,00	19,00	25,90	481	2,32	76	13:58	57	12:30	46	11:30	41	11:09
	da SP259 su Via Capodichina e Via San Nicola - da centro storico su Via Sferracavalli e su SS627 della Vandra - Dir. Sora - TRAFFICO SULLA SR627 VANDRA													
24	ATINA PONTE MELFA - CONTROLLO	92,70	2,70	23,20	392	-3,30	11	14:09	8	12:38	7	11:36	6	11:15
	VALCOBAR PIZZERIA - proseguire su SR Vandra dir. Sora per 15,3 km poi svoltare a sx su Via Vado la Mola (secondaria) - TRAFFICO SULLA SR627 VANDRA													
25	ISOLA DEL LIRI-ARRIVO P.ZA GREGORIO VII	115,90	23,20	0,00	221	-0,74	93	15:42	70	13:47	56	12:32	50	12:05
	Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini													