

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	5:00		km totali	298,73		tempo massimo	20:00					
ROAD BOOK E TABELLA ORARIA CHILOMETRICA DI MARCIA								media km/h						
nr	località / punto del percorso	chilometri			quota	pend.za	minuti	15	minuti	20	minuti	25	minuti	28
		progr	parz	arrivo	(slm)	tratto %		hh:mm		hh:mm		hh:mm		hh:mm
1	ISOLA DEL LIRI - PART. P.ZA GREGORIO VII	0,00	0,00	298,73	221	0,00	0	5:00	0	5:00	0	5:00	0	5:00
Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini														
2	SORA - P.za Garibaldi/Via Marsicana	7,50	7,50	291,23	301	1,07	30	5:30	23	5:22	18	5:18	16	5:16
Direzione BALSORANO/AVEZZANO su SR82														
3	CAPISTRELLO - Via Bellini/Viale R.na Margherita	48,70	41,20	250,03	750	1,09	165	8:15	124	7:25	99	6:57	88	6:44
Da SR82 a sx su Via Bellini, poi a sx su Viale Regina Margherita - Direzione Petrella Liri/Cappadocia su SP23														
4	PETRELLA LIRI - Transito	61,00	12,30	237,73	1076	2,65	49	9:04	37	8:02	30	7:26	27	7:10
Proseguire su SP23 (Direzione Tagliacozzo)														
5	SP23 BIVIO VERRECCHIA	65,00	4,00	233,73	981	-2,38	16	9:20	12	8:14	10	7:35	9	7:18
Dalla SP23 prendere a sx direzione VERRECCHIA fino al centro del borgo (ATTENZIONE ALLA SVOLTA CHE SI TROVA SU STRADA IN DISCESA)														
6	VERRECCHIA - CONTROLLO/RISTORO	67,20	2,20	231,53	987	0,27	9	9:29	7	8:20	5	7:40	5	7:22
Pizzeria Trattoria "La Rosa dei Venti" - Piazza del Monumento n. 9 (nei pressi della Chiesa di Sant'Egidio Nuova) - INVERSIONE														
7	BALSORANO su SR82 a dx Locanda del Ponte	115,50	48,30	183,23	340	-1,34	193	12:42	145	10:45	116	9:36	104	9:05
Superare il ponte sul Fiume Liri e prendere a sx direzione Sora - proseguire su Strada Comunale Le Compre - superare Sora direzione Isola del Liri														
8	ISOLA DEL LIRI - CONTROLLO/RISTORO	136,50	21,00	162,23	221	-0,57	84	14:06	63	11:48	51	10:26	45	9:50
P.za Gregorio VII														
9	ARCE - LOCALITA' SANT'ELEUTERIO	144,50	8,00	154,23	247	0,33	32	14:38	24	12:12	19	10:45	17	10:07
Prendere a dx su Via Campostefano direzione Ceprano fino alla SR6 Casilina direzione Ceprano														
10	CEPRANO - PONTE SUL LIRI - DIR. STAZIONE	152,20	7,70	146,53	105	-1,84	31	15:09	23	12:35	19	11:03	17	10:23
Superare l'abitato seguendo le indicazioni stradali in direzione di Stazione Ceprano/Falvaterra														
11	PONTECORVO	172,30	20,10	126,43	97	-0,04	81	16:29	61	13:35	48	11:51	43	11:06
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	177,70	5,40	121,03	97	0,00	22	16:50	16	13:51	13	12:04	12	11:17
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														

13	ESPERIA	185,00	7,30	113,73	190	1,27	29	17:19	22	14:13	18	12:21	16	11:32	
	Transito nel centro abitato su SP8 direzione SR630 Cassino-Formia														
14	SR630 Cassino-Formia/Immissione dir Formia	189,80	4,80	108,93	143	-0,98	19	17:38	15	14:27	12	12:32	10	11:42	
	su SR630 per 2,1 km fino uscita Ausonia/Castelnuovo Parano - MASSIMA ATTENZIONE - PEDALARE NELL'AMPIA CORSIA AL DI FUORI DELLA CARREGGIATA														
15	AUSONIA - Centro abitato	193,50	3,70	105,23	149	0,16	15	17:53	11	14:38	9	12:41	8	11:50	
	da uscita SR630 su Via Giardino fino abitato Ausonia, poi fino a incrocio con Via Bellini - tratto di 1,8 km - a incrocio prendere dx per SP Vecchia Ausonia														
16	SP Vecchia Ausonia	193,70	0,20	105,03	105	-22,00	1	17:54	1	14:38	1	12:41	1	11:50	
	Percorrere la SP Vecchia Ausonia fino a incrocio con Via Capomazza - tratto di 2,2 km - prendere a sx per Via Capomazza														
17	Via Capomazza - direzione SP229	195,90	2,20	102,83	60	-2,05	9	18:03	7	14:44	5	12:46	5	11:54	
	Proseguire su Via Capomazza fino a Località Piedi di Serra (cartello località a incrocio) e prendere a dx su strada comunale in direzione SP229 - tratto di 1,0 km														
18	BIV V.P. CASTELFORTE-V. PARCHI AUSENTE	205,00	9,10	93,73	10	-0,55	37	18:39	28	15:11	22	13:08	20	12:13	
	da immissione a sx su SP229 proseguire su SP128 Ausente poi alla rotonda 1' uscita Via Per Castelforte fino a incrocio con Via Parchi Ausente - tratto di 7,0 km														
19	MINTURNO - CONTROLLO - RISTORO	208,80	3,80	89,93	5	-0,13	15	18:54	12	15:22	9	13:17	8	12:21	
	Albergo Ristorante Teatro Romano - da Via Parchi Ausente immissione su Via Galeo direz. SS7 Via Appia - Controllo/Ristoro sulla dx														
20	FOCE DEL GARIGLIANO - LIRIS	211,10	2,30	87,63	1	-0,17	9	19:03	7	15:29	6	13:22	5	12:26	
	Prendere dall'Appia a dx su Via Punta Fiume fino alla foce del Garigliano - OBBLIGATORIO SCATTARE FOTO E/O SELFIE ALLA FOCE VISTA MARE/FIUME														
21	SANT'APOLLINARE	242,00	33,20	56,73	51	0,14	133	21:07	100	17:01	80	14:36	71	13:32	
	Via Porto Galeo, poi su SP Vellota fino a Castelforte, poi a dx su Via delle Terme e SP Ausente, poi Sant'Andrea del Garigliano e Sant'Apollinare su SP76														
22	CASSINO	254,00	12,00	44,73	40	-0,09	48	21:55	36	17:37	29	15:05	26	13:57	
	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	270,20	16,20	28,53	481	2,72	65	23:00	49	18:25	39	15:44	35	14:31	
	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	275,50	5,30	23,23	392	-1,68	21	23:21	16	18:41	13	15:56	12	14:42	
	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	298,73	23,23	0,00	221	-0,74	93	0:54	70	19:50	56	16:51	50	15:31	
	Teatro Stabile Comunale Costanzo Costantini														