

300 Km		Randonnée delle Cime d'Abruzzo				
Km PAR	LOCALITA			INDICAZIONI	CONTROLLI	Km TOT
0	CAPISTRELLO			Si inizia a pedalare sulla SS 82 direzione Avezzano	BAR GELATERIA CARMINELLA	0,0
0,5	Bivio Fontana			Girare a SX. Si lascia la SS82 e si prende la SS 579 direzione Tagliacozzo		0,5
Ignorare tutti i bivi continuare dritto lungo la SS 579 costeggiando la montagna						
7,4	Corcumello			Continuare sulla SS 579		7,9
4,1	Villa S. Sebastiano			Continuare sulla SS 579		12
2,6	Inn. Tiburtina SS5			Innesto SS 5 (Via Tiburtina) direzione Tagliacozzo		14,6
7,3	TAGLIACOZZO			Non si entra nel paese ma si procede verso Carsoli- Sante Marie procedendo dritti SR 5 Quater		21,9
Procedere sulla SR 5 Quater ignorando tutti i bivi per i vari paesi						
9	Valico Colle Civitella			Si continua in discesa lungo la SR5 Quater verso Carsoli		30,9
7	Bivio Pietrasecca			Ignorare il bivio per il paese e proseguire dritti verso Carsoli		37,9
8,5	Bivio Carsoli			Ignorare il Bivio per Carsoli sulla SX e procedere dritto		46,4
1,7	Bivio RIETI			Girare a DX abbandonare la SR5 Quater ed imboccare la strada direzione RIETI- Lago del Turano		48,1
2	Bivio Poggio Cinolfo			Continuare dritti ignorando il bivio a DX per Poggio Cinolfo		50,1
2,5	Bivio			Girare a DX lungo la SP 34 Turanese direzione RIETI		52,6
Continuare sempre lungo la SP 34 di fondovalle ignorando i bivi						
5,2	Bivio Collalto Sabino			Continuare dritto		57,8
13,6	Colle di Tora			Continuare lungo la SP 34 Turanese		71,4
4,7	Diga			Continuare lungo la SP 34 Turanese		76,1
6,6	Bivio Rocca Sinibalda			Girare a DX lasciare la SP34 direzione Rocca Sinibalda		82,7
1	ROCCA SINIBALDA			CONTROLLO	BAR L'INCONTRO	83,7
				Dopo il controllo continuare in discesa direzione Longone Sabino al termine della discesa inizia la salita		83,7
11	Longone Sabino			Girare a SX lasciando Longone Sabino sulla DX		94,7
1	Bivio Vallecupola			Girare a DX si lascia la SP 30 per Rieti-Vaccareccia e si gira a DX direzione Vallecupola-Varco Sabino- Lago del Salto		95,7
7,3	Vallecupola			Continuare in discesa direzione Varco Sabino-Lago del Salto ATTENZIONE DISCESA RIPIDA CON FONDO		103
3,9	Varco Sabino			A Varco Sabino non si entra nel paese ma si passa sotto, dopo una breve salita si scende in direzione del Lago del Salto		106,9
4,5	Bivio Rieti-Fiumata			Girare a DX direzione Fiumata affinché il lago rimanga alla vostra SX - Continuare sul lungo lago ignorando i bivi. Attraversate il ponte direzione Fiumata		111,4
12,3	FIUMATA			CONTROLLO	BAR ALIMENTARI F.lli GIGLIO	123,7
				Girare a DX sulla SS 578 Cicolana direzione Avezzano e seguirla per 10 Km		123,7
10,4	Bivio L'AQUILA			Lasciare la SS 578 Cicolana, svoltare a SX in salita direzione L'AQUILA		134,1
14,6	Valico Castiglione			Continuare dritti in discesa		148,7
11,7	Bivio Autostrada A24			Percorrere il tornante a SX e continuare in discesa verso Villa Grande		160,4
9,1	Sassa			Continuare dritto		169,5
9	L'AQUILA			Si attraversa L'AQUILA percorrendo la SS17 lasciando il centro città sulla vostra SX		178,5
9	Bazzano			Continuare lungo la SS 17		187,5
4	San Gregorio			Lasciare la SS 17 girando a DX e prendere la Subequana direzione San Demetrio		191,5
6,6	San Demetrio sui Vestini			Continuare dritto sulla Subequana		198,1
10,4	Fontecchio			Continuare dritto sulla SR 261 sulla Subequana		208,5
4,6	S. Maria del Ponte			SR 261 Subequana girare a DX sulla ripida discesa, dopo il ponte salita impegnativa		213,1
2,8	Tione degli Abruzzi			Girare a SX lasciando Tione sulla propria DX. Strappi in salita ripidi. Giunti al valico si scende a Secinaro		215,9
13,1	SECINARO			CONTROLLO	BAR SIRENTE	229
				Continuare sulla ripida salita direzione Rovere-Sirente		229
20,9	Bivio Altipiano delle Rocche			Girare a SX direzione Rovere-Ovindoli		249,9
7,3	OVINDOLI			CONTROLLO	BAR GELATERIA LA TAVERNETTA	257,2
				Dopo il controllo procedere in discesa verso AVEZZANO		257,2
5,2	San Potito			Continuare in discesa direzione AVEZZANO		262,4
1,9	Bivio Santa Iona			Girare a DX direzione Santa Iona		264,3
A Santa Iona non entrare nel paese girare a DX verso la salita che conduce a Fonte Capo la Maina 1116 s.l.m.						
9	Forme			Continuare dritti in discesa		273,3
3	Incrocio Panoramica			Girare a DX direzione Massa-Magliano		276,3
3,3	Bivio Massa D'Albe			Girare a SX ma non andare verso il centro paese		279,6
0,4	Bivio AVEZZANO-Magliano			Girare a SX direzione AVEZZANO-Cappelle		280
4,2	Cappelle dei Marsi			Attraversare la Tiburtina e prendere la strada direzione Cese		284,2
6,1	Cese			Continuare dritto direzione CAPISTRELLO		290,3
4,7	Innesto SS 82			Girare a DX direzione CAPISTRELLO		295
3,5	CAPISTRELLO			ARRIVO TERMINE BREVETTO	BAR GELATERIA CARMINELLA	298,5

Organizzatori: LUSTRI Marco 3487411037 - PERSIA Giovanni 3346602983 - SALUSTRI Francesco 3492914775