GRANFONDO DEI BORGHI

TABELLA DI MARCIA · MEDIO FONDO · KM 88 · DISLIVELLO 1.700 M · TEMPO MASSIMO 4:30

Orari di passaggio a velocità media costante, dalla partenza delle 08:00, arrotondati al minuto.

Località	Km	Al traguardo	20 km/h	25 km/h	30 km/h	35 km/h	40 km/h
Castelnuovo di Farfa partenza, via Roma	**0,0**	88,0	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Monte Santa Maria	**2,8**	85,2	8:08	8:07	8:06	8:05	8:04
Bivio Poggio Nativo	**5,8**	82,2	8:17	8:14	8:12	8:10	8:09
Bivio Frasso Sabino	**6,8**	81,2	8:20	8:16	8:14	8:12	8:10
Bivio Casali di Frasso	**8,9**	79,1	8:27	8:21	8:18	8:15	8:13
Osteria Nuova	**10,1**	77,9	8:30	8:24	8:20	8:17	8:15
Casali Poggio Nativo	**11,8**	76,2	8:35	8:28	8:24	8:20	8:18
Toffia	**15,8**	72,2	8:47	8:38	8:32	8:27	8:24
Bivio Toffia – Fara in Sabina – Farfa	**18,9**	69,1	8:57	8:45	8:38	8:32	8:28
Bivio Fara in Sabina	**19,8**	68,2	8:59	8:48	8:40	8:34	8:30
Bivio Prime Case I	**20,7**	67,3	9:02	8:50	8:41	8:35	8:31
Bivio Coltodino	**21,4**	66,6	9:04	8:51	8:43	8:37	8:32
Canneto	**22,5**	65,5	9:08	8:54	8:45	8:39	8:34
Talocci	**25,4**	62,6	9:16	9:01	8:51	8:44	8:38
Bivio strada Inglesi	**27,0**	61,0	9:21	9:05	8:54	8:46	8:41
Bivio Prime Case II	**29,2**	58,8	9:28	9:10	8:58	8:50	8:44
Bivio Villa Galli Ristoro	**30,0**	58,0	9:30	9:12	9:00	8:51	8:45
Bivio Prime Case III	**31,2**	56,8	9:34	9:15	9:02	8:53	8:47
Abbazia di Farfa, parcheggio bivio per Granica	**32,7**	55,3	9:38	9:18	9:05	8:56	8:49
Granica	**34,5**	53,5	9:44	9:23	9:09	8:59	8:52
Castelnuovo di Farfa deviazione Cicloturistica Small	**35,1**	52,9	9:45	9:24	9:10	9:00	8:53

 Tracciato dalla traccia GPX ufficiale. Località: © OpenStreetMap contributors (ODbL).

Località	Km	Al traguardo	20 km/h	25 km/h	30 km/h	35 km/h	40 km/h
Bivio Montopoli di Sabina (ex Croce Verde)	**35,8**	52,2	9:47	9:26	9:12	9:01	8:54
Bivio per Salisano (vivaio), Bocchignano	**36,4**	51,6	9:49	9:27	9:13	9:02	8:55
Deviazione Cicloturistica Classica	**38,7**	49,3	9:56	9:33	9:17	9:06	8:58
Bivio Poggio Mirteto	**41,0**	47,0	10:03	9:38	9:22	9:10	9:02
Poggio Mirteto bivio Poggio Catino	**42,1**	45,9	10:06	9:41	9:24	9:12	9:03
Catino	**45,9**	42,1	10:18	9:50	9:32	9:19	9:09
Deviazione percorsi MF / GF	**46,4**	41,6	10:19	9:51	9:33	9:20	9:10
Poggio Catino	**46,7**	41,3	10:20	9:52	9:33	9:20	9:10
Poggio Catino paese	**48,5**	39,5	10:26	9:56	9:37	9:23	9:13
Poggio Catino Montagna bivio campo sportivo	**51,3**	36,7	10:34	10:03	9:43	9:28	9:17
Trio	**52,1**	35,9	10:36	10:05	9:44	9:29	9:18
Tancia spartitraffico	**52,7**	35,3	10:38	10:06	9:45	9:30	9:19
Tancia Ponticello	**54,0**	34,0	10:42	10:10	9:48	9:33	9:21
Agriturismo	**54,7**	33,3	10:44	10:11	9:49	9:34	9:22
Rifugio Osteria della Tancia bivio Monte San Giovanni	**55,6**	32,4	10:47	10:13	9:51	9:35	9:23
Bivio per Rieti ricongiungimento Medio Fondo / Gran Fondo	**59,8**	28,2	10:59	10:24	10:00	9:43	9:30
Bivio Montenero Sabino	**64,2**	23,8	11:13	10:34	10:08	9:50	9:36
Bivio Leone Ristoro	**65,5**	22,5	11:17	10:37	10:11	9:52	9:38
Semaforo (frana)	**68,9**	19,1	11:27	10:45	10:18	9:58	9:43
Bivio Mompeo	**72,5**	15,5	11:37	10:54	10:25	10:04	9:49
Salisano	**74,1**	13,9	11:42	10:58	10:28	10:07	9:51
Bivio Salisano	**76,1**	11,9	11:48	11:03	10:32	10:10	9:54
Bivio Acea	**78,4**	9,6	11:55	11:08	10:37	10:14	9:58
Bocchignano	**80,8**	7,2	12:02	11:14	10:42	10:18	10:01
Bivio vivaio	**82,2**	5,8	12:07	11:17	10:44	10:21	10:03

 Tracciato dalla traccia GPX ufficiale. Località: © OpenStreetMap contributors (ODbL).

Località	Km	Al traguardo	20 km/h	25 km/h	30 km/h	35 km/h	40 km/h
Bivio Montopoli di Sabina (ex Croce Verde)	**82,8**	5,2	12:08	11:19	10:46	10:22	10:04
Bivio Granica deviazione Cicloturistica Small	**83,6**	4,4	12:11	11:21	10:47	10:23	10:05
Castelnuovo di Farfa arrivo	**88,0**	0,0	12:24	11:31	10:56	10:31	10:12

 Tracciato dalla traccia GPX ufficiale. Località: © OpenStreetMap contributors (ODbL).