GRAN FONDO CITTÀ DELL'AQUILA

TABELLA DI MARCIA · GRAN FONDO · KM 120 · DISLIVELLO 1.900 M · TEMPO MASSIMO 5:30

Orari di passaggio a velocità media costante, dalla partenza delle 08:30, arrotondati al minuto. Cancello orario al km 59,2 entro le 11:30: in rosso gli orari oltre il limite.

Località	Km	Al traguardo	20 km/h	25 km/h	30 km/h	35 km/h	40 km/h
L'Aquila partenza, via Michele Iacobucci	**0,0**	120,0	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
Pettino	**4,6**	115,4	8:44	8:41	8:39	8:38	8:37
Preturo	**13,0**	107,0	9:09	9:01	8:56	8:52	8:50
Civitatomassa	**16,7**	103,3	9:20	9:10	9:03	8:59	8:55
Madonna della Strada	**18,6**	101,4	9:26	9:15	9:07	9:02	8:58
Rocca Santo Stefano	**19,7**	100,3	9:29	9:17	9:09	9:04	9:00
Palombaia	**23,1**	96,9	9:39	9:25	9:16	9:10	9:05
Molino Salomone	**24,4**	95,6	9:43	9:29	9:19	9:12	9:07
Viaro	**25,1**	94,9	9:45	9:30	9:20	9:13	9:08
Villagrande di Tornimparte Ristoro	**27,5**	92,5	9:53	9:36	9:25	9:17	9:11
Casello autostradale Tornimparte	**33,4**	86,6	10:10	9:50	9:37	9:27	9:20
Valico della Chiesola Gran premio della montagna	**43,0**	77,0	10:39	10:13	9:56	9:44	9:35
Rocca di Cambio deviazione Medio Fondo · Cancello orario, entro le 11:30	**59,2**	60,8	11:28	10:52	10:28	10:11	9:59
Rocca di Cambio rotatoria SR 5 bis	**61,0**	59,0	11:33	10:56	10:32	10:15	10:02
Rocca di Mezzo rotatoria SS 696	**65,0**	55,0	11:45	11:06	10:40	10:21	10:08
Rovere innesto via Pezza SS 696	**70,6**	49,4	12:02	11:19	10:51	10:31	10:16
Ovindoli incrocio SS 696 via Cesaro	**73,3**	46,7	12:10	11:26	10:57	10:36	10:20
Campagnolo	**76,3**	43,7	12:19	11:33	11:03	10:41	10:24
Ovindoli piazza San Rocco	**77,1**	42,9	12:21	11:35	11:04	10:42	10:26

 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
Ovindoli SS 696 via della Fonte	**77,8**	42,2	12:23	11:37	11:06	10:43	10:27
Rovere rotatoria SS 696	**81,5**	38,5	12:35	11:46	11:13	10:50	10:32
Rocca di Mezzo SP 11 Sirentina	**84,2**	35,8	12:43	11:52	11:18	10:54	10:36
Rocca di Mezzo via Tenente Italo d'Erasmo	**84,9**	35,1	12:45	11:54	11:20	10:56	10:37
Rocca di Mezzo innesto via della Madonna	**86,5**	33,5	12:50	11:58	11:23	10:58	10:40
Terranera via del Centro	**89,5**	30,5	12:59	12:05	11:29	11:03	10:44
Terranera incrocio SP 38 / SP 39	**90,2**	29,8	13:01	12:06	11:30	11:05	10:45
Rocca di Cambio ricongiungimento Medio Fondo	**93,7**	26,3	13:11	12:15	11:37	11:11	10:51
Valico di Rocca di Cambio Ristoro	**94,2**	25,8	13:13	12:16	11:38	11:11	10:51
Bivio San Martino d'Ocre	**100,3**	19,7	13:31	12:31	11:51	11:22	11:01
Bivio SR 5 bis / SP 38	**103,3**	16,7	13:40	12:38	11:57	11:27	11:05
Bivio San Panfilo SR 5 bis / SP 38	**103,8**	16,2	13:41	12:39	11:58	11:28	11:06
San Panfilo d'Ocre	**106,7**	13,3	13:50	12:46	12:03	11:33	11:10
Cavalette d'Ocre piazza Cavalletto	**109,5**	10,5	13:59	12:53	12:09	11:38	11:14
Valle d'Ocre	**110,2**	9,8	14:01	12:54	12:10	11:39	11:15
Monticchio piazza	**111,1**	8,9	14:03	12:57	12:12	11:40	11:17
Incrocio SP 36 / SP 120 Mausonia	**113,0**	7,0	14:09	13:01	12:16	11:44	11:20
Incrocio SP 36 / SR 5 bis	**115,4**	4,6	14:16	13:07	12:21	11:48	11:23
Incrocio SS 17 / SR 5 bis	**116,4**	3,6	14:19	13:09	12:23	11:50	11:25
Incrocio SS 17 / SR 615	**117,5**	2,5	14:23	13:12	12:25	11:51	11:26
L'Aquila arrivo, via Michele Iacobucci	**120,0**	0,0	14:30	13:18	12:30	11:56	11:30

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