GRAN FONDO CITTÀ DELL'AQUILA

TABELLA DI MARCIA · MEDIO FONDO · KM 84 · DISLIVELLO 1.400 M · TEMPO MASSIMO 4:10

Orari di passaggio a velocità media costante, dalla partenza delle 08:30, arrotondati al minuto.

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**	84,0	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
Pettino	**4,5**	79,5	8:44	8:41	8:39	8:38	8:37
Preturo	**13,0**	71,0	9:09	9:01	8:56	8:52	8:50
Civitatomassa	**16,4**	67,6	9:19	9:09	9:03	8:58	8:55
Madonna della Strada	**18,3**	65,7	9:25	9:14	9:07	9:01	8:57
Rocca Santo Stefano	**19,4**	64,6	9:28	9:17	9:09	9:03	8:59
Palombaia	**22,7**	61,3	9:38	9:25	9:15	9:09	9:04
Molino Salomone	**24,0**	60,0	9:42	9:28	9:18	9:11	9:06
Viaro	**24,7**	59,3	9:44	9:29	9:19	9:12	9:07
Villagrande di Tornimparte Ristoro	**27,5**	56,5	9:53	9:36	9:25	9:17	9:11
Casello autostradale Tornimparte	**33,4**	50,6	10:10	9:50	9:37	9:27	9:20
Valico della Chiesola Gran premio della montagna	**42,4**	41,6	10:37	10:12	9:55	9:43	9:34
Rocca di Cambio deviazione Medio Fondo / Gran Fondo	**58,5**	25,5	11:26	10:50	10:27	10:10	9:58
Valico di Rocca di Cambio ricongiungimento · Ristoro	**60,8**	23,2	11:32	10:56	10:32	10:14	10:01
Bivio San Martino d'Ocre	**66,0**	18,0	11:48	11:08	10:42	10:23	10:09
Bivio SR 5 bis / SP 38	**69,0**	15,0	11:57	11:15	10:48	10:28	10:13
Bivio San Panfilo SR 5 bis / SP 38	**69,5**	14,5	11:58	11:17	10:49	10:29	10:14
San Panfilo d'Ocre deviazione	**72,2**	11,8	12:06	11:23	10:54	10:34	10:18
Valle d'Ocre	**74,3**	9,7	12:13	11:28	10:59	10:37	10:22
Cavalletto	**74,8**	9,2	12:14	11:29	11:00	10:38	10:22

 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
Cavaletto d'Ocre incrocio via del Rio	**75,2**	8,8	12:15	11:30	11:00	10:39	10:23
Monticchio piazza	**76,8**	7,2	12:20	11:34	11:04	10:42	10:25
Incrocio SP 36 / SP 120 Mausonia	**78,7**	5,3	12:26	11:39	11:07	10:45	10:28
Incrocio SP 36 / SR 5 bis	**81,1**	2,9	12:33	11:45	11:12	10:49	10:32
Incrocio SR 5 bis / SS 17	**82,1**	1,9	12:36	11:47	11:14	10:51	10:33
Incrocio SS 17 / SR 615	**83,0**	1,0	12:39	11:49	11:16	10:52	10:35
L'Aquila arrivo, via Michele Iacobucci	**85,0**	0,0	12:45	11:54	11:20	10:56	10:38

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