MONTE TERMINILLO CYCLING — CITTÀ DI LEONESSA

TABELLA DI MARCIA · GRAN FONDO CLASSICA · KM 148,6 · DISLIVELLO 3.200 M · TEMPO MASSIMO 5:30

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
Leonessa partenza, piazza 7 Aprile	**0,0**	148,6	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Leonessa, rotonda grande	**0,9**	147,7	8:03	8:02	8:02	8:02	8:01
Serie di rotonde per la Terminillese	**1,2**	147,4	8:04	8:03	8:02	8:02	8:02
Bivio Terminillese SP 10 Turistica (km 0)	**2,3**	146,3	8:07	8:06	8:05	8:04	8:03
Fonte Nuova	**12,5**	136,1	8:38	8:30	8:25	8:21	8:19
Sella di Leonessa Ristoro	**18,5**	130,1	8:56	8:44	8:37	8:32	8:28
Sella di Leonessa Valico	**21,8**	126,8	9:05	8:52	8:44	8:37	8:33
Selletta di Pratorecchia Valico	**22,7**	125,9	9:08	8:54	8:45	8:39	8:34
Bivio anello SS 4 bis Terminillo	**23,5**	125,1	9:11	8:56	8:47	8:40	8:35
Terminillo, bivio centro abitato albergo	**24,5**	124,1	9:14	8:59	8:49	8:42	8:37
Campoforogna	**26,8**	121,8	9:20	9:04	8:54	8:46	8:40
Pian de' Valli	**27,8**	120,8	9:23	9:07	8:56	8:48	8:42
Pian de Rosce	**31,5**	117,1	9:35	9:16	9:03	8:54	8:47
Bivio Lisciano	**38,5**	110,1	9:56	9:32	9:17	9:06	8:58
Rotonda Lisciano	**39,0**	109,6	9:57	9:34	9:18	9:07	8:59
Bivio Vazia	**39,5**	109,1	9:59	9:35	9:19	9:08	8:59
Lisciano	**41,3**	107,3	10:04	9:39	9:23	9:11	9:02
Vazia	**42,9**	105,7	10:09	9:43	9:26	9:14	9:04
Bivio Cantalice Alta	**44,5**	104,1	10:14	9:47	9:29	9:16	9:07
Bivio San Felice	**45,5**	103,1	10:17	9:49	9:31	9:18	9:08
Bivio Cantalice (supermercato)	**49,5**	99,1	10:29	9:59	9:39	9:25	9:14

 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 Collepicchio	**50,5**	98,1	10:32	10:01	9:41	9:27	9:16
San Liberato	**52,5**	96,1	10:38	10:06	9:45	9:30	9:19
Bivio Poggio Bustone San Pietro	**53,5**	95,1	10:41	10:08	9:47	9:32	9:20
Bivio Poggio Bustone Alto	**55,5**	93,1	10:47	10:13	9:51	9:35	9:23
Villa Falilò	**55,8**	92,8	10:47	10:14	9:52	9:36	9:24
Villa Giovannone	**57,8**	90,8	10:53	10:19	9:56	9:39	9:27
Bivio Rivodutri Ristoro	**58,5**	90,1	10:56	10:20	9:57	9:40	9:28
Rivodutri	**61,1**	87,5	11:03	10:27	10:02	9:45	9:32
Bivio Morro Reatino – Leonessa	**61,5**	87,1	11:05	10:28	10:03	9:45	9:32
Vicchiagnone da Capo	**63,0**	85,6	11:09	10:31	10:06	9:48	9:35
Valliola	**64,7**	83,9	11:14	10:35	10:09	9:51	9:37
Valico del Fuscello Ristoro	**74,2**	74,4	11:43	10:58	10:28	10:07	9:51
Valico Fuscello Valico	**76,6**	72,0	11:50	11:04	10:33	10:11	9:55
Bivio Villa Bigioni	**77,5**	71,1	11:53	11:06	10:35	10:13	9:56
Leonessa, rotonda grande	**79,5**	69,1	11:59	11:11	10:39	10:16	9:59
Bivio Casanova Terminillese	**79,8**	68,8	11:59	11:12	10:40	10:17	10:00
Bivio Casanova 2	**81,7**	66,9	12:05	11:16	10:43	10:20	10:03
Bivio Piedelpoggio	**82,7**	65,9	12:08	11:18	10:45	10:22	10:04
Ponte Riovalle	**85,8**	62,8	12:17	11:26	10:52	10:27	10:09
San Clemente	**87,4**	61,2	12:22	11:30	10:55	10:30	10:11
Albaneto	**87,7**	60,9	12:23	11:30	10:55	10:30	10:12
Albaneto	**91,4**	57,2	12:34	11:39	11:03	10:37	10:17
Bivio Posta / Salaria attraversamento SS 4	**95,7**	52,9	12:47	11:50	11:11	10:44	10:24
Favischio	**97,8**	50,8	12:54	11:55	11:16	10:48	10:27
Cerqua	**98,3**	50,3	12:55	11:56	11:17	10:49	10:27

 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
Località Rosata, SP 59	**98,7**	49,9	12:56	11:57	11:17	10:49	10:28
Bivio Tigino	**100,7**	47,9	13:02	12:02	11:21	10:53	10:31
Picciame	**102,3**	46,3	13:07	12:06	11:25	10:55	10:33
Bivio le Rose Santa Croce	**102,7**	45,9	13:08	12:06	11:25	10:56	10:34
Bivio Cittareale	**105,7**	42,9	13:17	12:14	11:31	11:01	10:39
Santa Croce	**106,4**	42,2	13:19	12:15	11:33	11:02	10:40
Bivio Cesello	**107,7**	40,9	13:23	12:18	11:35	11:05	10:42
Colli Nasso, SP 17 Umbra	**108,5**	40,1	13:26	12:20	11:37	11:06	10:43
Pallottini	**109,6**	39,0	13:29	12:23	11:39	11:08	10:44
Bivio Vallata	**111,0**	37,6	13:33	12:26	11:42	11:10	10:47
Cittareale	**112,0**	36,6	13:36	12:29	11:44	11:12	10:48
Cittareale	**114,5**	34,1	13:44	12:35	11:49	11:16	10:52
Selva Rotonda, impianti Ristoro	**117,0**	31,6	13:51	12:41	11:54	11:21	10:56
Bivio Selva Rotonda, SP 77	**121,0**	27,6	14:03	12:50	12:02	11:27	11:02
Bivio Cascia confine Umbria / Lazio	**125,4**	23,2	14:16	13:01	12:11	11:35	11:08
Trimezzo	**127,0**	21,6	14:21	13:05	12:14	11:38	11:11
Bivio Pienezza	**133,0**	15,6	14:39	13:19	12:26	11:48	11:20
Bivio Sala	**134,0**	14,6	14:42	13:22	12:28	11:50	11:21
Volciano	**136,0**	12,6	14:48	13:26	12:32	11:53	11:24
Vindoli	**136,5**	12,1	14:49	13:28	12:33	11:54	11:25
Bivio Posta / Leonessa	**138,0**	10,6	14:54	13:31	12:36	11:57	11:27
Casanova	**139,2**	9,4	14:58	13:34	12:38	11:59	11:29
Rotonda per Albaneto / SR 471	**139,5**	9,1	14:59	13:35	12:39	11:59	11:29
Leonessa, rotonda grande	**140,0**	8,6	15:00	13:36	12:40	12:00	11:30
Casanova Madonna della Strada	**141,5**	7,1	15:05	13:40	12:43	12:03	11:32
Bivio Villa Bigioni	**143,1**	5,5	15:09	13:43	12:46	12:05	11:35

 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
Via Fonte Filucca	**144,0**	4,6	15:12	13:46	12:48	12:07	11:36
Via dei Martiri	**146,0**	2,6	15:18	13:50	12:52	12:10	11:39
Via della Ripa	**148,0**	0,6	15:24	13:55	12:56	12:14	11:42
Leonessa arrivo, piazza 7 Aprile	**148,6**	0,0	15:26	13:57	12:57	12:15	11:43

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