GRANFONDO CITTÀ DI SUBIACO

TABELLA DI MARCIA · GRAN FONDO · KM 122 · DISLIVELLO 2.300 M · TEMPO MASSIMO 5:00

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
Subiaco partenza, via Alberto Dalla Chiesa	**0,0**	122,0	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Bivio Ospedale	**2,9**	119,1	8:09	8:07	8:06	8:05	8:04
Madonna della Pace	**5,9**	116,1	8:18	8:14	8:12	8:10	8:09
Bivio Canterano	**6,3**	115,7	8:19	8:15	8:13	8:11	8:09
Bivio Agosta	**9,5**	112,5	8:29	8:23	8:19	8:16	8:14
Agosta centro abitato svolta a sinistra	**10,4**	111,6	8:31	8:25	8:21	8:18	8:16
Bivio Agosta / Sublacense	**11,8**	110,2	8:35	8:28	8:24	8:20	8:18
Bivio Selva	**14,3**	107,7	8:43	8:34	8:29	8:25	8:21
Bivio Canterano	**14,9**	107,1	8:45	8:36	8:30	8:26	8:22
Bivio Ospedale	**18,4**	103,6	8:55	8:44	8:37	8:32	8:28
Subiaco Arco Trionfale	**20,5**	101,5	9:02	8:49	8:41	8:35	8:31
Subiaco, parcheggio supermercato bivio per i Monasteri	**21,2**	100,8	9:04	8:51	8:42	8:36	8:32
Deviazione percorsi: cicloturistica e Medio Fondo / Gran Fondo	**22,5**	99,5	9:08	8:54	8:45	8:39	8:34
Bivio Maggesi	**25,8**	96,2	9:17	9:02	8:52	8:44	8:39
Bivio Affile	**28,8**	93,2	9:26	9:09	8:58	8:49	8:43
Bivio Arcinazzo Romano (1)	**29,0**	93,0	9:27	9:10	8:58	8:50	8:44
Bivio Arcinazzo Romano (2)	**31,6**	90,4	9:35	9:16	9:03	8:54	8:47
Bivio per Piglio	**38,0**	84,0	9:54	9:31	9:16	9:05	8:57
Bivio per Trevi nel Lazio	**38,2**	83,8	9:55	9:32	9:16	9:05	8:57
Bivio Jenne cabina Cotral	**42,8**	79,2	10:08	9:43	9:26	9:13	9:04
Bivio Jenne / Trevi nel Lazio (Madonnina)	**43,1**	78,9	10:09	9:43	9:26	9:14	9:05
Bivio Jenne Vallepietra Subiaco	**48,7**	73,3	10:26	9:57	9:37	9:23	9:13

 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
Jenne centro bivio per Subiaco	**55,7**	66,3	10:47	10:14	9:51	9:35	9:24
Livata ricongiungimento percorsi Medio Fondo, cicloturistica e Gran Fondo	**57,3**	64,7	10:52	10:18	9:55	9:38	9:26
Ristorante B&B Ristoro	**57,6**	64,4	10:53	10:18	9:55	9:39	9:26
Inizio salita Fondi di Jenne	**57,8**	64,2	10:53	10:19	9:56	9:39	9:27
Fine salita Fondi di Jenne Gran premio della montagna	**66,4**	55,6	11:19	10:39	10:13	9:54	9:40
Bivio Campo dell'Osso	**70,6**	51,4	11:32	10:49	10:21	10:01	9:46
Monte Livata casa cantoniera Ristoro	**71,9**	50,1	11:36	10:53	10:24	10:03	9:48
Relutta	**81,1**	40,9	12:03	11:15	10:42	10:19	10:02
Bivio Subiaco / Vignola	**83,2**	38,8	12:10	11:20	10:46	10:23	10:05
Deviazione Cicloturistica	**84,0**	38,0	12:12	11:22	10:48	10:24	10:06
Vignola	**85,2**	36,8	12:16	11:24	10:50	10:26	10:08
Bivio Forma Focereale	**86,0**	36,0	12:18	11:26	10:52	10:27	10:09
Le Morre	**87,9**	34,1	12:24	11:31	10:56	10:31	10:12
Bivio Cervara di Roma	**93,6**	28,4	12:41	11:45	11:07	10:40	10:20
Inizio salita di Arsoli	**103,8**	18,2	13:11	12:09	11:28	10:58	10:36
Arsoli paese fine salita · Ristoro	**105,1**	16,9	13:15	12:12	11:30	11:00	10:38
Bivio via Aprotina provinciale	**107,1**	14,9	13:21	12:17	11:34	11:04	10:41
Bivio Arsoli / Subiaco, strada Sublacense	**107,9**	14,1	13:24	12:19	11:36	11:05	10:42
Bivio Marano Equo	**111,1**	10,9	13:33	12:27	11:42	11:10	10:47
Bivio Agosta	**113,3**	8,7	13:40	12:32	11:47	11:14	10:50
Bivio Selva	**116,0**	6,0	13:48	12:38	11:52	11:19	10:54
Bivio Canterano	**116,6**	5,4	13:50	12:40	11:53	11:20	10:55
Bivio Ospedale	**120,0**	2,0	14:00	12:48	12:00	11:26	11:00
Subiaco arrivo, via Alberto Dalla Chiesa	**122,0**	0,0	14:06	12:53	12:04	11:29	11:03

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