GRANFONDO CITTÀ DI SUBIACO

TABELLA DI MARCIA · MEDIO FONDO · KM 98 · DISLIVELLO 1.920 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**	98,0	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Bivio Ospedale	**2,9**	95,1	8:09	8:07	8:06	8:05	8:04
Madonna della Pace	**5,8**	92,2	8:18	8:14	8:12	8:10	8:09
Bivio Canterano	**6,3**	91,7	8:19	8:15	8:13	8:11	8:09
Bivio Agosta	**9,5**	88,5	8:29	8:23	8:19	8:16	8:14
Agosta centro abitato svolta a sinistra	**10,4**	87,6	8:31	8:25	8:21	8:18	8:16
Bivio Agosta / Sublacense	**11,8**	86,2	8:35	8:28	8:24	8:20	8:18
Bivio Selva	**14,3**	83,7	8:43	8:34	8:29	8:25	8:21
Bivio Canterano	**14,9**	83,1	8:45	8:36	8:30	8:26	8:22
Bivio Ospedale	**18,4**	79,6	8:55	8:44	8:37	8:32	8:28
Subiaco Arco Trionfale	**20,5**	77,5	9:02	8:49	8:41	8:35	8:31
Parcheggio Subiaco	**21,2**	76,8	9:04	8:51	8:42	8:36	8:32
Bivio per i Monasteri	**22,5**	75,5	9:08	8:54	8:45	8:39	8:34
Santa Scolastica	**23,7**	74,3	9:11	8:57	8:47	8:41	8:36
Bivio Sacro Speco	**24,3**	73,7	9:13	8:58	8:49	8:42	8:36
Sacro Speco inizio cronometro	**24,4**	73,6	9:13	8:59	8:49	8:42	8:37
San Giovanni all'Acqua fine cronometro · Ristoro	**28,6**	69,4	9:26	9:09	8:57	8:49	8:43
Bivio Monte Livata / Jenne	**33,2**	64,8	9:40	9:20	9:06	8:57	8:50
Inizio salita Fondi di Jenne	**33,8**	64,2	9:41	9:21	9:08	8:58	8:51
Fine salita Fondi di Jenne Gran premio della montagna	**42,4**	55,6	10:07	9:42	9:25	9:13	9:04
Bivio Campo dell'Osso	**46,6**	51,4	10:20	9:52	9:33	9:20	9:10

 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
Monte Livata Ristoro	**47,9**	50,1	10:24	9:55	9:36	9:22	9:12
Relutta	**57,4**	40,6	10:52	10:18	9:55	9:38	9:26
Camarde	**57,8**	40,2	10:53	10:19	9:56	9:39	9:27
Bivio per Subiaco	**59,2**	38,8	10:58	10:22	9:58	9:41	9:29
Bivio Subiaco / Vignola deviazione cicloturistica / Medio Fondo	**60,0**	38,0	11:00	10:24	10:00	9:43	9:30
Vignola	**61,2**	36,8	11:04	10:27	10:02	9:45	9:32
Bivio Forma Focereale	**62,0**	36,0	11:06	10:29	10:04	9:46	9:33
Le Morre	**64,2**	33,8	11:12	10:34	10:08	9:50	9:36
Bivio Cervara di Roma Ristoro	**69,6**	28,4	11:29	10:47	10:19	9:59	9:44
Inizio salita di Arsoli	**79,8**	18,2	11:59	11:12	10:40	10:17	10:00
Arsoli paese fine salita · Gran premio della montagna	**81,1**	16,9	12:03	11:15	10:42	10:19	10:02
Bivio via Aprotina provinciale	**83,1**	14,9	12:09	11:19	10:46	10:22	10:05
Bivio Arsoli / Subiaco, strada Sublacense	**83,9**	14,1	12:12	11:21	10:48	10:24	10:06
Bivio Marano Equo	**87,1**	10,9	12:21	11:29	10:54	10:29	10:11
Bivio Agosta	**89,3**	8,7	12:28	11:34	10:59	10:33	10:14
Bivio Selva	**92,0**	6,0	12:36	11:41	11:04	10:38	10:18
Bivio Canterano	**92,6**	5,4	12:38	11:42	11:05	10:39	10:19
Bivio Ospedale ricongiungimento cicloturistica / Medio Fondo	**96,0**	2,0	12:48	11:50	11:12	10:45	10:24
Subiaco arrivo, via Alberto Dalla Chiesa	**98,0**	0,0	12:54	11:55	11:16	10:48	10:27

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