

# GRANFONDO CITTÀ DI SUBIACO «PARCO DEI MONTI SIMBRUINI»

TABELLA DI MARCIA · GRAN FONDO · KM 122 · DISLIVELLO 2.300 M

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 |
|----------------------------------------------------------------|------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Subiaco</b><br>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<br>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<br>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    |

| Località                                                                     | Km    | Al traguardo | 20 km/h | 25 km/h | 30 km/h | 35 km/h | 40 km/h |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Jenne centro<br>bivio per Subiaco                                            | 55,7  | 66,3         | 10:47   | 10:14   | 9:51    | 9:35    | 9:24    |
| Livata<br>ricongiungimento percorsi Medio Fondo, cicloturistica e Gran Fondo | 57,3  | 64,7         | 10:52   | 10:18   | 9:55    | 9:38    | 9:26    |
| <b>Ristorante B&amp;B</b><br>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    |
| <b>Fine salita Fondi di Jenne</b><br>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    |
| <b>Monte Livata casa cantoniera</b><br>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   |
| <b>Arsoli paese</b><br>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   |
| <b>Subiaco</b><br>arrivo, via Alberto Dalla Chiesa                           | 122,0 | 0,0          | 14:06   | 12:53   | 12:04   | 11:29   | 11:03   |