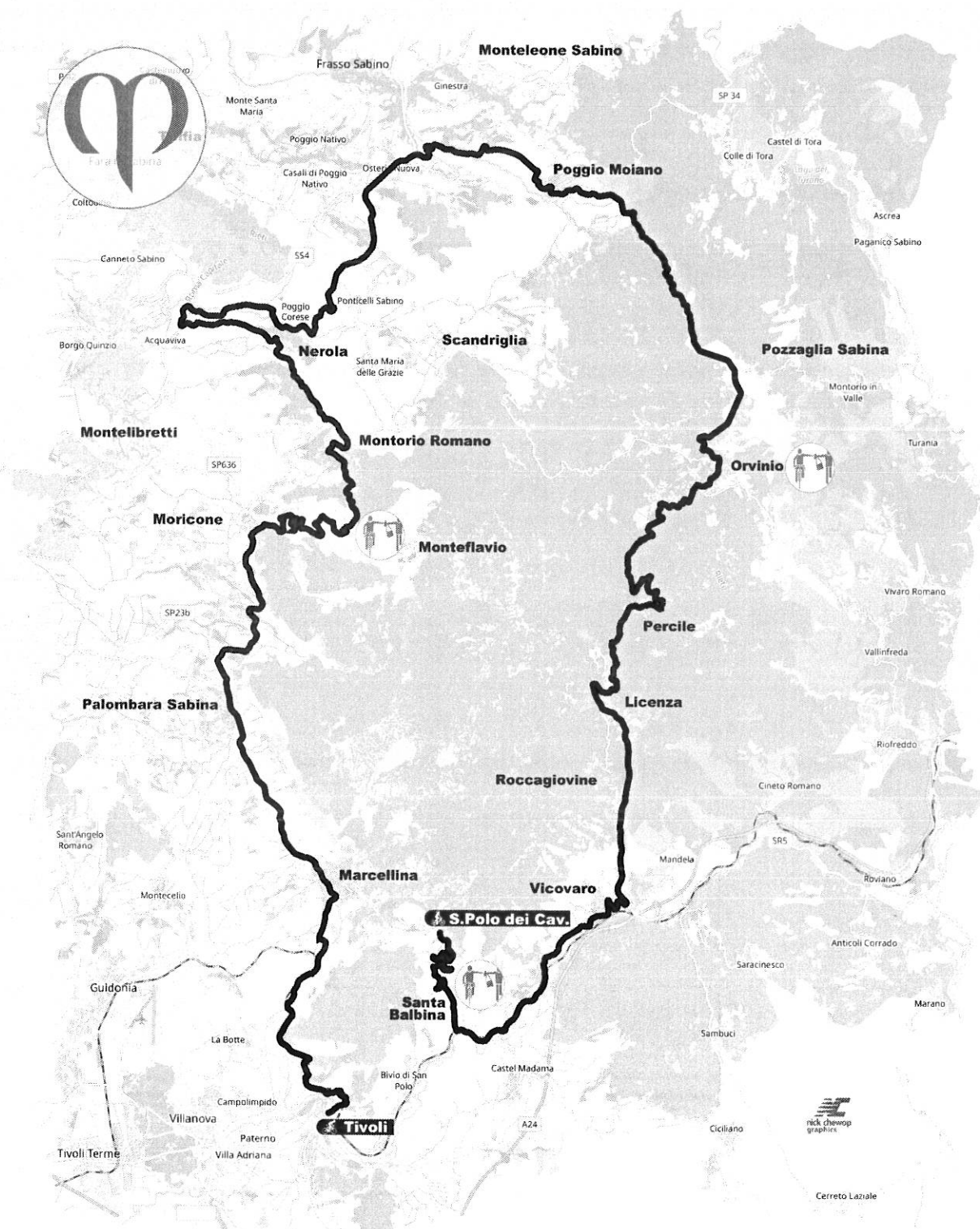
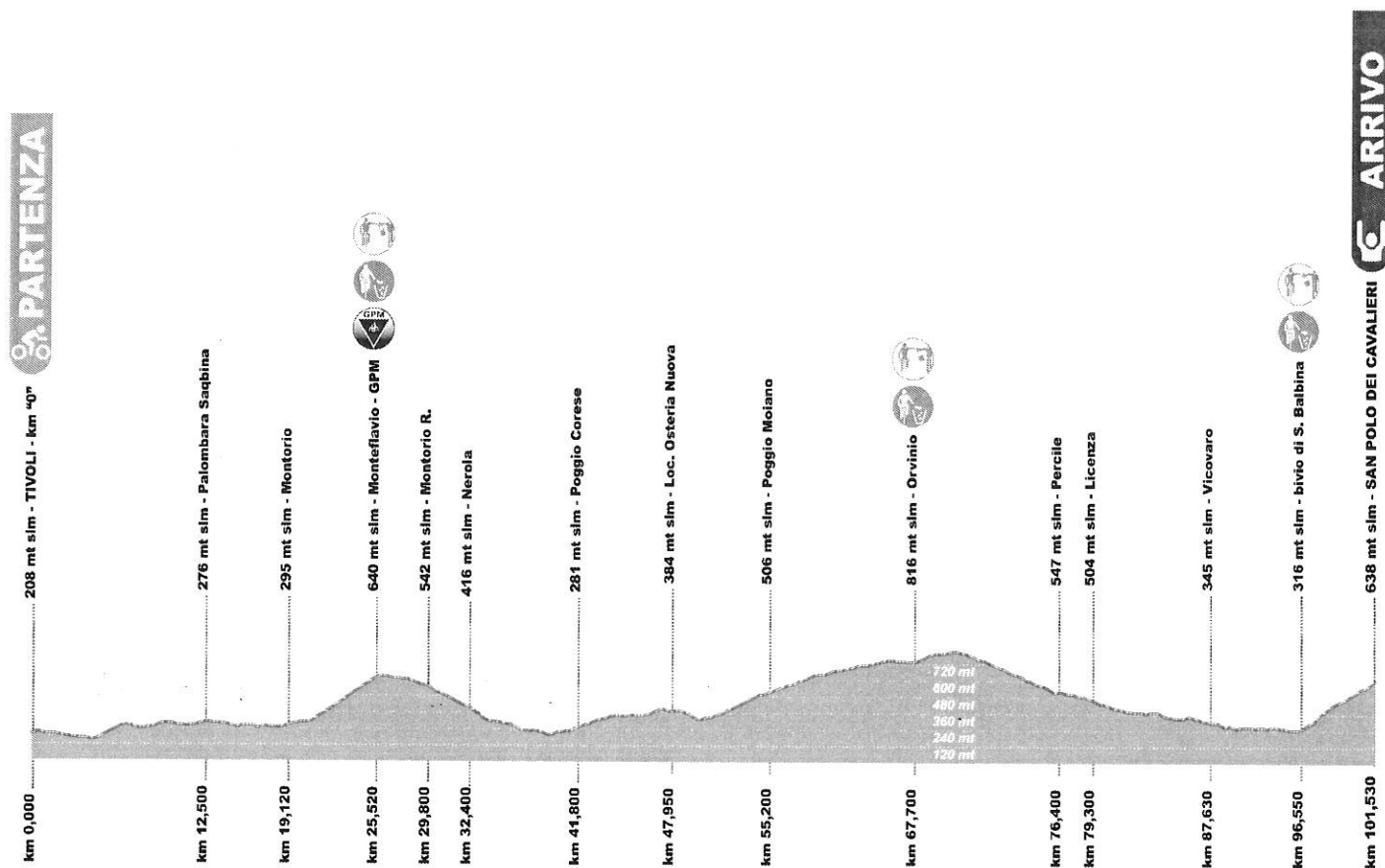


ALLEGATO 1 : PLANIMETRIA DEL PERCORSO di MEDIOFONDO



ALLEGATO 2: ALTIMETRIA DEL PERCORSO DI MEDIOFONDO



ALLEGATO 3 : CRONOTABELLA

La Medievale

San Polo dei cavalieri (Rm), 27 settembre 2025

altitudine altitude	provincia province	località - place	stradario - roads	Indicazioni - indications	direzione direction	descrizione description	km parziali partial km	km percorsi covered km	km da percorrere km to be covered	media kmh average speed	25	25	25
trasferimento al km "0" ad andamento turistico													
223	(Rm)	TIVOLI	PONTE GREGORIANO	INIZIO TRASFERIMENTO	↑		0,000	0,000	3,500	09:00	09:00	09:00	
235			LARGO S.ANGELO		↑		0,050	0,050	3,450	09:00	09:00	09:00	
235		SP 31a	VIA QUINTILIO VARO		↑		0,050	0,100	3,400	09:00	09:00	09:00	
218	(Rm)	TIVOLI	SP 31a	SP 31A MARCELLINA	FINE TRASFERIMENTO	↑		3,400	3,500	0,000	09:08	09:08	09:08
percorso agonistico													
218	(Rm)	TIVOLI	SP 31a	SP 31A MARCELLINA	START AGONISTICO	↑		0,000	0,000	101,550	09:06	09:06	09:06
189	(Rm)	MARCELLINA	SP 30a		INCROCIO STAZIONE	↑		2,670	2,670	98,880	09:10	09:10	09:12
184			SP 30a	VIA DELLA STAZIONE		↑		1,220	3,890	97,660	09:12	09:12	09:15
284			SP 30a	VIA DELLA STAZIONE	BIVIO PALOMBARA	↑		1,910	5,800	95,750	09:15	09:16	09:19
280	(Rm)	MARCELLINA	SP 30a	VIA ROMA	BIVIO S.POLO - A1	↑		0,950	6,750	94,800	09:16	09:17	09:22
261	(Rm)	S. POLO DEI CAVALIERI	SS 636		ROTONDA - BIVIO COLONNELLA	↑		0,550	7,300	94,250	09:17	09:18	09:23
270	(Rm)	PALOMBARA SABINA	SS 636	VIALE TIVOLI	ROTONDA - BIVIO VIA PALOMBARESE	↑		4,430	11,730	89,820	09:24	09:26	09:34
276			SS 636	VIALE RIETI	ROTONDA - CENTRO PALOMBARA	↑		0,770	12,500	89,050	09:25	09:28	09:36
297			SS 636	VIALE TIVOLI	ROTONDA - USCITA COTRAL	↑		0,180	12,680	88,870	09:26	09:28	09:36
279			SS 636	ROTONDA STAZZANO	INCROCO CON SP 23PONTE DELLE TAVOLE	↑		3,220	15,900	85,650	09:31	09:34	09:44
272	(Rm)	MORICONE	SS 636	VIA ROMA	INIZIO CENTRO ABITATO	↑		2,950	18,850	82,700	09:35	09:39	09:51
295			SP 29a	VIA MONTEFLAVIO		↑		0,270	19,120	82,430	09:36	09:39	09:51
640			SP 29c	VIA DEI VILLINI	1° RISTORO (alimentare e idrico)	↑		6,400	25,520	76,030	09:46	09:51	10:07
585	(Rm)	MONITORIO ROMANO	SP 29c	VIA MARTITI DEL CONGO		↑		3,180	28,700	72,850	09:51	09:56	10:14
577			SP 29c	VIA IV NOVEMBRE		↑		0,300	29,000	72,550	09:51	09:57	10:15
542			SP 29c	VIA ROMA		↑		0,800	29,800	71,750	09:53	09:58	10:17
423	(Rm)	NEROLA	SP28a	VIA MONITORIO ROMANO	INIZIO CENTRO ABITATO	↑		2,300	32,100	69,450	09:56	10:02	10:23
416			SP28a			↑		0,300	32,400	69,150	09:57	10:03	10:23
244			SP40	VIA SALARIA VECCHIA		↑		4,050	36,450	65,100	10:03	10:10	10:33
277	(Ri)	SCANDRIGLIA	SP 40	POGGIO CORESE	BIVIO RIETI-SCANDRIGLIA	↑		4,650	41,100	60,450	10:10	10:18	10:44
356	(Ri)		SP 40	VIA SALARIA VECCHIA	BIVIO PONTICELLI	↑		3,700	44,800	56,750	10:16	10:25	10:53
406	(Ri)		SP 40	VIA SALARIA VECCHIA	BIVIO TOFFIA	↑		2,350	47,150	54,400	10:20	10:29	10:59
384	(Ri)	loc. Osteria Nuova	SP 40	VIA SALARIA VECCHIA	INCROCIO SS 4 VIA SALARIA	↑		0,800	47,950	53,600	10:21	10:30	11:01
386	(Ri)		SP 40	VIA SALARIA VECCHIA	BIVIO FRASSO-ORVINIO-ROMA	↑		0,350	48,300	53,250	10:22	10:31	11:01
319	(Ri)	MONTELEONE SABINO	SR 314	VIA LICINESE	BIVIO ORVINIO-POGGIO MOIANO-POZZAGLIA	↑		1,750	50,050	51,500	10:25	10:34	11:06
503	(Ri)	POGGIO MOIANO	SR 314	VIA LICINESE	INCROCIO VIA A. MANZONIBIVIO ORVINIO	↑		4,450	54,500	47,050	10:32	10:42	11:16
504			SR 314	VIA LICINESE	INNESTO DA VIA GARIBALDI	↑		0,200	54,700	46,850	10:32	10:42	11:17
600	(Ri)		SR 314	VIA LICINESE	BIVIO LAGO DEL TURANO	↑		1,600	56,300	45,250	10:34	10:45	11:21
753	(Ri)	POZZAGLIA SABINA	SR 314	LOCALITA' CAPPELLA S.MARIA	BIVIO ORVINIO-POZZAGLIA	↑		7,450	63,750	37,800	10:46	10:58	11:39
774	(Ri)	ORVINIO	SR 314	VIA LICINESE	INIZIO CENTRO ABITATO ORVINIO	↑		3,550	67,300	34,250	10:52	11:04	11:47
816			SR 314	VIA LICINESE	2° RISTORO (alimentare e idrico)	↑		0,400	67,700	33,850	10:52	11:05	11:48
547	(Ri)	PERCILE	SR 314	VIA LICINESE	BIVIO LICENZA-PERCILE	↑		8,700	76,400	25,150	11:06	11:20	12:09
504	(Rm)	LICENZA	SR 314	VIA LICINESE	BIVIO CIVITELLA-LICENZA-TIBURTINA	↑		2,900	79,300	22,250	11:11	11:25	12:16
345	(Rm)	VICOVARO	SS 5	VIA TIBURTINA VALERIA	STOP - BIVIO TIVOLI-A2	↑		8,330	87,630	13,920	11:24	11:40	12:36
251	(Rm)			Via S. BALBINA		↑		8,020	95,650	5,900	11:37	11:54	12:55
316				Via S. BALBINA	3° RISTORO (idrico)	↑		0,900	96,550	5,000	11:38	11:56	12:57
434	(Rm)	S. POLO DEI CAVALIERI	SP32	VIA S. POLO		↑		1,100	97,650	3,900	11:40	11:58	13:00
531	(Rm)			VIA ROMA	INIZIO CENTRO ABITATO	↑		2,750	100,400	1,150	11:44	12:03	13:06
638	(Rm)	S. POLO DEI CAVALIERI		VIA ROMA	ARRIVO	↑		1,150	101,550	0,000	11:46	12:05	13:09