



GRAN FONDO MASSIMILIANO LELLI

8 Marzo 2009 Manciano -GR-

...NEL CUORE DELLA MIA MAREMMA



Chilometri			ITINERARIO 64 KM	Orario		
da percorrere	percorsi	altimetria		Media di Corsa (km/h)		
				28	32	37
64		406	ss 74 MANCIANO partenza ufficiosa	9.00	9.00	9.00
59,5	4,5	266	ss 74 Stellata partenza ufficiale	9.00	9.00	9.00
46,5	17,5	311	ss 74 Pitigliano bivio (deviazione)	9.37	9.32	9.28
41,5	22,5	400	sp 46 Bivio Pianetti (Pian Della Madonna)	9.48	9.42	9.36
39	25	279	sp 22 Sovana	9.53	9.46	9.40
30	34	446	sp 22 S.Martino (Marco Pantani) -RISTORO- -GPM-	10.12	10.03	9.55
24,6	39,4	498	sp 22 Catabbio	10.24	10.13	10.03
21,2	42,8	298	sp116 Poggio Murella (Bivio)	10.31	10.20	10.09
19,8	44,2	280	sp116 Poggio Capanne	10.34	10.22	10.11
14,6	49,4	258	sp 10 Saturnia bivio	10.45	10.32	10.20
8,1	55,9	242	sp159 Montemerano bivio	10.59	10.44	10.30
0	64	406	ss 74 MANCIANO ARRIVO	11.17	11.00	10.43

SALITE

FIORA	KM 2	dopo 9 Km
S.MARTINO	KM 4,3	dopo 29,70 km
CASCATE SATURNIA	KM 1	dopo 51,9km
MANCIANO	KM 4,3	dopo 59,7 km