

# RANDONNÉE della CAPITALE

22 SETTEMBRE  
2019



#### 4 Percorsi previsti:

300 Km, 200, 100 e ciclopedalata di 48 Km.

#### Ritrovo:

Lunghezza, Via delle Cerquete.

#### Informazioni e iscrizioni:

Tel. : 339 2868895 - 391 3294907

e-mail : Amiciinbici2013@gmail.com

www.randonneedellacapitale.it



La “randonnée” è un genere di manifestazione ciclistica non competitiva che si svolge su strade pubbliche e ogni partecipante è tenuto al totale rispetto del Codice Della Strada.

È fatto obbligo di indossare in casco.

In assenza di specifiche indicazioni, il partecipante deve seguire la strada che sta percorrendo.

**1° CONTROLLO :**








fa fede l'esibizione di uno scontrino personale presso una delle due attività indicate nel roadbook; l'importo speso sarà rimborsato in misura massima di € 1,50 ciascuno; in alternativa fa fede un “selfie” che inquadri chiaramente le attività stesse;























**2° CONTROLLO :**





















fa fede l'esibizione di uno scontrino personale l'attività indicata nel roadbook; l'importo speso sarà rimborsato in misura massima di € 1,50 ciascuno; in alternativa fa fede un “selfie” che inquadri chiaramente l'attività stessa;




















**3° e 4° CONTROLLO:**


controlli a timbri presso le attività indicate nel roadbook.
























località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
ROMA	VIA DELLE CERQUETE, 69	BYKE BAR		↑	0,000	0,000	0,000
ROMA	VIA CARPINONE			↶	0,285	-0,285	0,285
ROMA	VIA FOSSO DELL'OSA			⊥→	0,835	-0,835	0,550
ROMA	VIA POLENSE			⊥→	4,480	-4,480	3,645
ROMA	VIA ROCCA CENCIA			⊥→	4,630	-4,630	0,150
ROMA	VIA CASILINA			⊥→	7,780	-7,780	3,150
ROMA	VIA CASILINA	DEVIAZIONE PERCORSI	300 km ↑ 200 km ⇐ 100 km ⇐ 50 km ⇐	↑	8,010	-8,010	0,230
FRASCATI	VIA DI VERMICINO			↶	9,370	-9,370	1,360
FFRASCATI	VIA DI GROTTTE PORTELLA	1a USCITA		⊙→	13,100	-13,100	3,730
FRASCATI	VIA DI GROTTTE PORTELLA	1a USCITA		⊙↑	16,600	-16,600	3,500
ROMA	VIALE GUIDO CARLI	2a USCITA		⊙←	14,390	-14,390	-2,210
ROMA	VIALE DELL'ARCHIGINNASIO	1a USCITA		⊙→	14,890	-14,890	0,500
ROMA	VIALE PPIETRO GISMONDDI	1a USCITA		⊙↑	16,410	-16,410	1,520
ROMA	VIA HEIDELBERG	2a USCITA		⊙↑	16,770	-16,770	0,360

località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
ROMA	VIALE DELLA SORBONA	1a USCITA			17,170	-17,170	0,400
ROMA	VIALE DELLA SORBONA	1a USCITA			17,650	-17,650	0,480
ROMA	VIA DEL FOSSO DI SANTA MAURA	3a USCITA			19,800	-19,800	2,150
ROMA	VIALE CIAMARRA				20,390	-20,390	0,590
ROMA	VIALE BRUNO RIZZIERI				21,060	-21,060	0,670
ROMA	VIALE BRUNO RIZZIERI	2a USCITA			21,390	-21,390	0,330
ROMA	VIA DI TORRE SPACCATA	3a USCITA			21,640	-21,640	0,250
ROMA	VIA DELLE CAPANNELLE				22,450	-22,450	0,810
ROMA	VIA APPIA NUOVA				25,580	-25,580	3,130
ROMA	VIA DEL CASALE ROTONDO				25,460	-25,460	-0,120
ROMA	VIA ARDEATINA	1a USCITA			29,460	-29,460	4,000
ROMA	VIA DI TOR PAGNOTTA	2a USCITA			29,600	-29,600	0,140
ROMA	VIA DI TOR PAGNOTTA	2a USCITA			31,720	-31,720	2,120
ROMA	VIA DI TOR PAGNOTTA				32,100	-32,100	0,380



















località	LOCALITA'		note	KM.	Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni						
ROMA	VIA LAURENTINA	PROSEGUIRE A SINISTRA 2a USCITA				33,980	-33,980	1,880
ROMA	VIA DELL'ACQUA ACETOSA OSTIENSE					34,390	-34,390	0,410
ROMA	VIA DI DECIMA					36,880	-36,880	2,490
ROMA	VIA DI DECIMA					37,020	-37,020	0,140
ROMA	VIA DI DECIMA					37,090	-37,090	0,070
ROMA	VIA DI DECIMA					37,220	-37,220	0,130
ROMA	CORSIA LATERALE DELLA VIA CRISTOFORO COLOMBO	 				37,330	-37,330	0,110
ROMA	VIA CRISTOFORO COLOMBO					40,540	-40,540	3,210
LIDO DI OSTIA	LUNGOMARE LUTAZIO CATULO	2a USCITA				53,460	-53,460	12,920
LIDO DI OSTIA	LUNGOMARE AMERIGO VESPUCCI					53,460	-53,460	0,000
LIDO DI OSTIA	VIA LITORANEA SS601	1a USCITA				55,860	-55,860	2,400
POMEZIA TOR VAIANICA	LUNGOMARE UGO TOGNAZZI					63,700	-63,700	7,840
POMEZIA TOR VAIANICA	LUNGOMARE DELLE SIRENE	BAR "MOVIDA"	1° CONTROLLO (1a opzione)		 	68,000	-68,000	4,300
POMEZIA TOR VAIANICA	VIALE SPAGNA					68,710	-68,710	0,710

















LOCALITA'		KM.		Direzione	percorsi	da perc.	parziali
località	stradario	indicazioni	note				
POMEZIA TOR VAIANICA	PIAZZA UNGHERIA	1a USCITA			69,190	-69,190	0,480
POMEZIA TOR VAIANICA	VIALE FRANCIA	"CAFE' DEL MAR"	1° CONTROLLO (2a opzione)		69,450	-69,450	0,260
POMEZIA TOR VAIANICA	LUNGOMARE DELLE MEDUSE				69,680	-69,680	0,230
POMEZIA TOR VAIANICA	SP601				72,250	-72,250	2,570
ARDEA TOR SAN LORENZO	SP602				79,900	-79,900	7,650
ANZIO LAVINIO LIDO DI ENEA	VIA ARDEATINA				86,680	-86,680	6,780
ANZIO - Colonia	VIA ARDEATINA	2a USCITA			91,030	-91,030	4,350
ANZIO	VIA FANCIULLA D'ANZIO				93,060	-93,060	2,030
ANZIO	VIA FURIO ANZIATE				93,590	-93,590	0,530
ANZIO	RIVIERA VITTORIO MALLOZZI				93,660	-93,660	0,070
ANZIO	VIA PORTO INNOCENZIANO				94,350	-94,350	0,690
ANZIO	RIVIERA ZANARDELLI				94,620	-94,620	0,270
ANZIO	VIA RIVIERA G. EGIDI				95,790	-95,790	1,170
NETTUNO	VIA ANTONIO GRAMSCI				95,920	-95,920	0,130









località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
NETTUNO	VIA GIACOMO MATTEOTTI				97,520	-97,520	1,600
NETTUNO	VIA AMERIGO VESPUCCI	SANTUARIO SANTA MARIA GORETTI			98,120	-98,120	0,600
NETTUNO	VIA DELLA LIBERAZIONE	1a USCITA			98,360	-98,360	0,240
NETTUNO	VIA ACCIARELLA				99,540	-99,540	1,180
LATINA	LUNGOMARE PONTINO				105,000	-105,000	5,460
LATINA	STRADA VALMONTORIO SP106b				106,370	-106,370	1,370
LATINA	STRADA VALMONTORIO SP106b				111,900	-111,900	5,530
LATINA	STRADA VALMONTORIO SP106b				112,800	-112,800	0,900
LATINA	STRADA FOCE VERDE				113,700	-113,700	0,900
LATINA	VIA G. MASSARO				114,000	-114,000	0,300
LATINA	VIA G. MASSARO				115,400	-115,400	1,400
LATINA	STRADA CASILINA SUD	2a USCITA			116,600	-116,600	1,200
LATINA	STRADA LUNGOMARE SP39				117,200	-117,200	0,600
LATINA	STRADA LUNGOMARE SP40	1a USCITA			119,200	-119,200	2,000




















località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
LATINA	STRADA LUNGOMARE SP41	2a USCITA			123,700	-123,700	4,500
LATINA BORGO GRAPPA	VIA DEL MARE SP42	BAR "LA BARCACCIA"	2° CONTROLLO		126,300	-126,300	2,600
LATINA BORGO GRAPPA	STRADA LITORANEA	2a USCITA			126,500	-126,500	0,200
LATINA	STRADA ZI' MARIA				127,400	-127,400	0,900
LATINA	STRADA DELLA SEGHERIA				130,300	-130,300	2,900
LATINA	VIA MIGLIARA 43	2a USCITA			132,200	-132,200	1,900
LATINA BORGO SAN MICHELE	VIA MIGLIARA 43	2a USCITA			134,200	-134,200	2,000
LATINA	VIA DEI MONTI LEPINI - SR156				134,450	-134,450	0,250
LATINA	VIA DEI MONTI LEPINI - SR156	INCROCIO CON SS7 VIA APPIA			138,100	-138,100	3,650
SEZZE SCALO	VIA DEI MONTI LEPINI - SR156	2a USCITA			140,450	-140,450	2,350
SEZZE SCALO	CORSO DELLA REPUBBLICA	2a USCITA			142,500	-142,500	2,050
SEZZE	VIA CALABRIA - SP NINFINA 1°	2a USCITA			143,400	-143,400	0,900
SEZZE	VIA NUOVA				143,970	-143,970	0,570
SEZZE	VIA BASSIANO				147,300	-147,300	3,330




























località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
SEZZE	VIA BASSIANO	1a USCITA			148,600	-148,600	1,300
SEZZE	VIA BASSIANO				148,660	-148,660	0,060
SEZZE	VIA SEZZE				152,300	-152,300	3,640
NORMA	VIA VALVISCIOLO				155,200	-155,200	2,900
NORMA	VIA NINFINA	1a USCITA			161,700	-161,700	6,500
NORMA	VIA NINFINA				162,000	-162,000	0,300
NORMA	VIA NINFINA				162,400	-162,400	0,400
GIARDINI DI NINFA	VIA NINFINA				164,900	-164,900	2,500
DOGANELLA DI NINFA	LARGO LUIGI GALAMINI SP LE PASTINE	1a USCITA			167,700	-167,700	2,800
DOGANELLA DI NINFA	VIA CORANA				175,500	-175,500	7,800
CORI	VIA LE PASTINE				168,130	-168,130	-7,370
CORI	VIA CORI	1a USCITA			175,700	-175,700	7,570
CORI	VIA DELL'ANNUNZIATA				175,900	-175,900	0,200
CORI	VIA ROMA				176,000	-176,000	0,100

località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
CORI	CIRCONVALLAZIONE ANTONIO GRAMSCI				176,800	-176,800	0,800
CORI	VIA DON G. MINZONI				178,130	-178,130	1,330
CORI	VIA G. MATTEOTTI				178,730	-178,730	0,600
CORI	VIA DEI LAVORATORI				178,750	-178,750	0,020
CORI	PIAZZA SIGNINA				179,320	-179,320	0,570
CORI	VIA MADONNA DEL SOCCORSO				179,500	-179,500	0,180
CORI	VIA CASALOTTO				179,550	-179,550	0,050
CORI	VIA ROCCAMASSIMA SP CORI-ROCCAMASSIMA				181,100	-181,100	1,550
ROCCA MASSIMA	VIA DI CORI				186,300	-186,300	5,200
ROCCA MASSIMA	VIA SAN ROCCO	BAR MONTANO DEL PRINCIPE	3°CONTROLLO		186,800	-186,800	0,500
ROCCA MASSIMA	CORSO TRIESTE SP GIULIANELLO-ROCCAMASSIMA				186,850	-186,850	0,050
GIULIANELLO	VIA ARTENA SP ARTENA-GIULIANELLO				196,300	-196,300	9,450
PROVINCIA DI ROMA					198,200	-198,200	1,900
ARTENA	SP81A	DIVIETO DI ACCESSO AI SOLI AUTOCARRI PROSEGUIRE			202,000	-202,000	3,800

località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
ARTENA	VIA CALCARELLI				203,700	-203,700	1,700
ARTENA	PIAZZA UNIONE				204,750	-204,750	1,050
ARTENA	VIA CARDINALE SCIPIONE BORGHESE				204,800	-204,800	0,050
ARTENA	VIA CARDINALE SCIPIONE BORGHESE				205,000	-205,000	0,200
ARTENA	VIA LATINA SP600dir	1a USCITA			205,050	-205,050	0,050
COLLEFFERRO	VIA LATINA SP600dir	2a USCITA			212,200	-212,200	7,150
COLLEFFERRO	VIA DEGLI ESPLOSIVI	2a USCITA			212,400	-212,400	0,200
COLLEFFERRO	CORSO GARIBALDI SR609 CARPINETANA	2a USCITA			213,200	-213,200	0,800
COLLEFFERRO	SR609 CARPINETANA	2a USCITA			213,800	-213,800	0,600
COLLEFFERRO	SR609 CARPINETANA	2a USCITA			214,200	-214,200	0,400
COLLEFFERRO	SR609 CARPINETANA	2a USCITA			214,400	-214,400	0,200
COLLEFFERRO	VIA CASILINA SS6	2a USCITA			214,600	-214,600	0,200
COLLEFFERRO	VIA CASILINA SS6	1a USCITA			214,800	-214,800	0,200
COLLEFFERRO	VIA CASILINA SS6	1a USCITA			214,900	-214,900	0,100

località	LOCALITA'		note	KM.	Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni						
COLLEFERRO	SP21 - MISSILE	1a USCITA <b>PALIANO</b>				216,300	-216,300	1,400
PALIANO	VIA MOLA DEL CASALE SP282					224,900	-224,900	8,600
OLEVANO	SS155	<b>GENAZZANO</b>				227,700	-227,700	2,800
OLEVANO	VIA MAREMMANA SUPERIORE	<b>OLEVANO</b>				228,700	-228,700	1,000
OLEVANO	SP62A	GALLERIA (250m) <b>SUBIACO</b>				234,600	-234,600	5,900
BELLEGRA	VIA J.A. KOCH					237,700	-237,700	3,100
BELLEGRA	VIA ROMA	<b>GERANO</b>				238,300	-238,300	0,600
BELLEGRA	VIA SAN FRANCESCO					239,100	-239,100	0,800
BELLEGRA	SP63A					240,600	-240,600	1,500
BELLEGRA	VIA SAN FRANCESCO - SP62A					241,200	-241,200	0,600
BELLEGRA	VIA SAN FRANCESCO, 22 - SP62A	RISTORANTE "SAN CAMILLO"	4° CONTROLLO			241,300	-241,300	0,100
SAN VITO ROMANO	SP52A	1a USCITA <b>PISONIANO</b>				247,100	-247,100	5,800
PISONIANO	SP59a					248,300	-248,300	1,200
CAPRANICA PRENESTINA	VIA DI PALESTRINA SP58A	4a USCITA <b>ROMA</b>				254,100	-254,100	5,800

località	LOCALITA'		note	KM. Direzione	percorsi	da perc.	parziali
	stradario	indicazioni					
CASTEL SAN PIETRO ROMANO	SP59a				261,900	-261,900	7,800
PALESTRINA	VIA PAPA GIOVANNI XXII				264,100	-264,100	2,200
PALESTRINA	PIAZZALE KENNEDY				265,000	-265,000	0,900
PALESTRINA	VIA ALDO MORO				265,100	-265,100	0,100
PALESTRINA	VIA A. DE GASPERI				265,400	-265,400	0,300
PALESTRINA	VIA SAN ROCCO				265,800	-265,800	0,400
PALESTRINA	VIALE PIO XII				265,900	-265,900	0,100
PALESTRINA	VIA PRENESTINA NUOVA SS155				266,300	-266,300	0,400
PALESTRINA	VIA DEGLI OLMI	"OLMATA"			267,800	-267,800	1,500
PALESTRINA	VIA CASILINA SS6				271,300	-271,300	3,500
SAN CESAREO	VIA CASILINA SS6				276,500	-276,500	5,200
COLONNA	VIA CASILINA SS6				280,600	-280,600	4,100
ROMA	VIA ACQUA FELICE				285,350	-285,350	4,750
ROMA	VIA PRENESTINA SP13C				289,000	-289,000	3,650

<i>località</i>	<i>LOCALITA'</i>		<i>note</i>	<i>KM.</i>	<i>Direzione</i>	<i>percorsi</i>	<i>da perc.</i>	<i>parziali</i>
	<i>stradario</i>	<i>indicazioni</i>						
ROMA	VIA ROCCA CENCIA					292,800	-292,800	3,800
ROMA	VIA DEL FOSSO DELL'OSA					292,900	-292,900	0,100
ROMA	VIA CARPINONE					296,600	-296,600	3,700
ROMA	VIA DELLE CERQUETE					297,200	-297,200	0,600
ROMA	VIA DELLE CERQUETE	PARROCCHIA SANTISSIMA TRINITA' di LUNGHEZZA				297,800	-297,800	0,600