

# ASPROMARATHON - TABELLA DI MARCIA GRANFONDO

QUOTA (mt. s.l.m.)	LOCALITA'	COMUNE	NOTE	DISTANZA (km)			ORARIO DI TRANSITO		
				Parziali	Percorsa	Da perc.	Andatura (km/h)		
							10	15	20
2	Arena dello Stretto	REGGIO CAL.	<b>Km 0,00</b>	0,00	0,00	<b>41,93</b>	<b>9:30:00</b>	<b>9:30:00</b>	<b>9:30:00</b>
6	Piazza Mino Reitano	REGGIO CAL.		2,45	2,45	39,48	9:44:42	9:39:48	9:37:21
22	Viale Libertà	REGGIO CAL.		0,85	3,30	38,63	9:49:48	9:43:12	9:39:54
65	Sentiero Limbone	REGGIO CAL.		2,20	5,50	36,43	10:03:00	9:52:00	9:46:30
533	Monte Rigà - Monastero	REGGIO CAL.	<b>RISTORO + FEED ZONE</b>	6,88	12,38	29,55	10:44:16	10:19:31	10:07:08
595	Monte Chiarello	REGGIO CAL.		1,95	14,33	27,60	10:55:58	10:27:19	10:12:59
605	Fine Monte Chiarello - Iannacoli	REGGIO CAL.		4,89	19,22	22,71	11:25:19	10:46:52	10:27:39
750	Bosco di Iannacoli	REGGIO CAL.		4,80	24,02	17,91	11:54:07	11:06:04	10:42:03
<b>950</b>	S.P. Ortì - Gambarie dir. Est	REGGIO CAL.	<b>RISTORO + FEED ZONE (bivio Gf/Mx)</b>	0,95	24,97	16,96	11:59:49	11:09:52	10:44:54
800	Monte Percuso DH	REGGIO CAL.		1,78	26,75	15,18	12:10:30	11:17:00	10:50:15
620	Via Cataciola	REGGIO CAL.		0,69	27,44	14,49	12:14:38	11:19:45	10:52:19
685	Discesa San Leonardo	REGGIO CAL.		0,97	28,41	13,52	12:20:27	11:23:38	10:55:13
498	Arasi climb inizio Single Track	REGGIO CAL.		1,95	30,36	11,57	12:32:09	11:31:26	11:01:04
550	Ortì - Vito DH	REGGIO CAL.		3,98	34,34	7,59	12:56:02	11:47:21	11:13:01
430	Sentiero Italia variante Sud	REGGIO CAL.	<b>RISTORO + FEED ZONE</b>	0,91	35,25	6,68	13:01:30	11:51:00	11:15:45
350	Panoramica Vito Sentiero Italia	REGGIO CAL.		1,89	37,14	4,79	13:12:50	11:58:33	11:21:25
20	Vito - Ponte Libertà	REGGIO CAL.		1,50	38,64	3,29	13:21:50	12:04:33	11:25:55
2	Arena dello Stretto (ARRIVO)	REGGIO CAL.		3,29	<b>41,93</b>	0,00	13:41:34	12:17:43	11:35:47