

TurBike

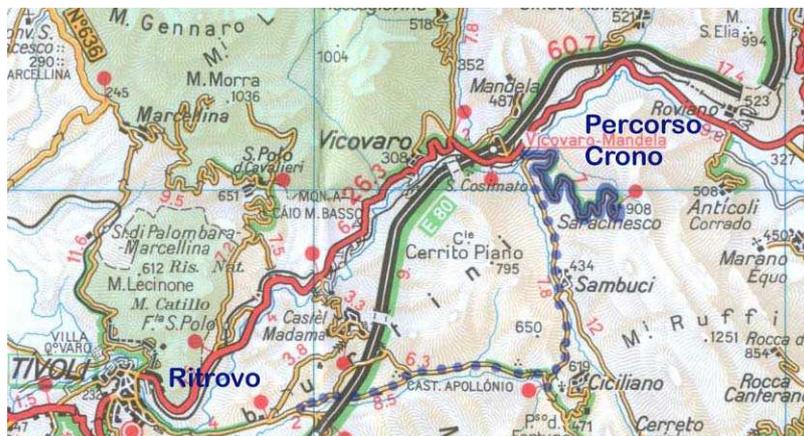
Allenamento Programmato n° 12
16 giugno 2012

Saracinesco (crono)

Luogo di ritrovo: **Castelmadama**

Distanza andata Km. 7,3
Distanza ritorno Km. 44,6
(compresi trasferimenti)

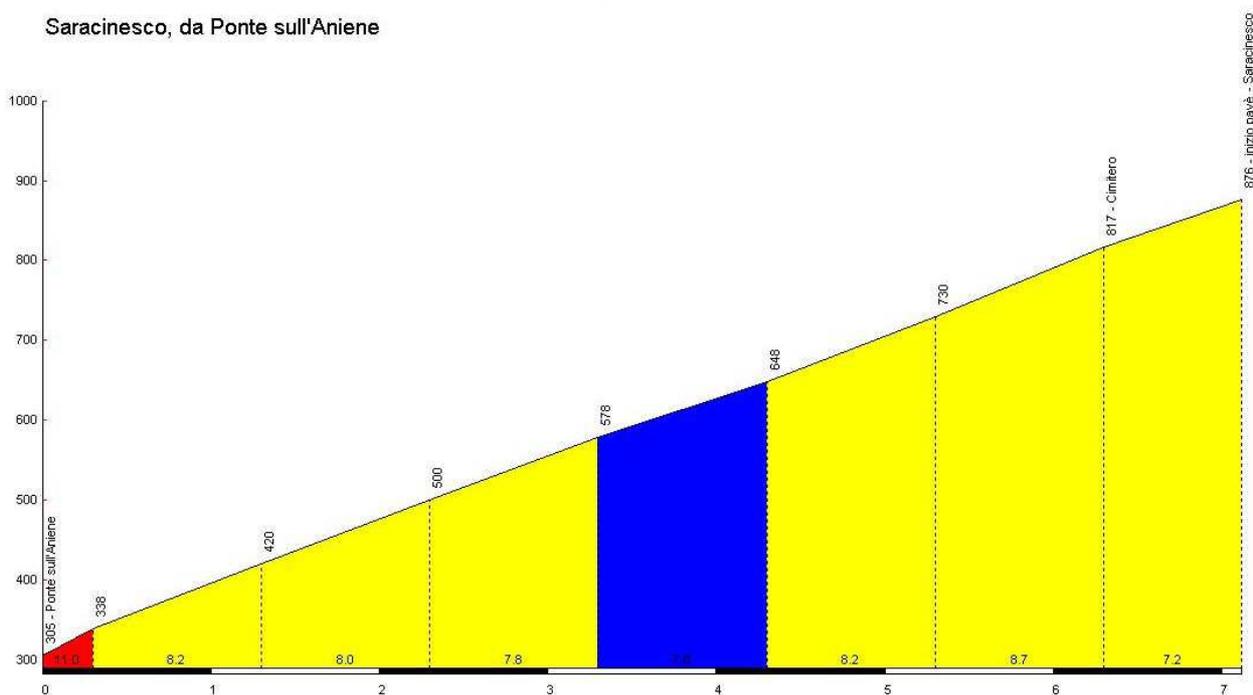
Dislivello da superare mt. 571
Punto int.:



Percorso crono tratto blu. Percorso di avvicinamento tratto puntinato.

Planimetria

Saracinesco, da Ponte sull'Aniene



Profilo altimetrico

Note: Partenza dal Parcheggio di Castelmadama. Ci si avvia al punto di partenza presso ai piedi della discesa di Saracinesco in prossimità della via Tiburtina (passaggio a livello vicino alla stazione ferroviaria di Mandela) km.15,0. In totale oltre alla crono ed al ritorno (km. 15,6) sono previsti c.a. km.30,0 tra avvicinamento e ritorno al parcheggio.

La salita è molto dura e non molla mai, si dovrebbe affrontare con una guarnitura compact 34/50 ed un rapporto del 26.