

# V CERASA BIKE

**Palombara Sabina 6 Luglio 2008**

**Gara provinciale medio fondo csi Rieti**

**Descrizione tecnica del percorso**

- KM 0.0 (290 slm) ore 09.00 Partenza parcheggio campo sportivo a velocità  
Controllata su strada provinciale tratto in asfalto**
- KM 1.0 (290 slm) svolta a destra bivio di San Michele partenza lanciata  
tratto in salita asfaltato**
- KM 1.5 (330 slm) svolta a destra bivio per castiglione tratto sterrato in leggera  
Salita**
- KM 2.0 (340 slm) svolta a sinistra e dopo 20 metri a destra bivio per Palombara  
Vecchia tratto in asfalto salita**
- KM 3.0 (410 slm) svolta a sinistra in direzione Tenuta Cruciani tratto sterrato  
in leggera salita per 500 metri poi pianeggiante**
- KM 4.5 (455 slm) inizio single track pianeggiante sterrato**
- KM 5.5 (450 slm) ingresso Tenuta Cruciani svolta a sinistra discesa tratto  
Iniziale sterrato e poi in asfalto rovinato**
- KM 6.3 (360 slm) Svolta a destra in direzione della Salita dello Storo tratto in  
leggera discesa sterrata**
- KM 6.5 (355 slm) Inizio della salita dello Storo caratterizzata per 2 KM da  
fondo Sassoso stabile e brevi rampe in cemento armato**
- KM 8.4 (490 slm) svolta a sinistra sterrata in discesa**
- KM 8.7 (470 slm) Attraversamento Ponte e inizio del secondo tratto dello storo  
con le stesse caratteristiche tecniche del primo tratto**
- KM 11.0(685 slm) Incrocio con salita del Matano tenere la destra fondo sterrato**
- KM 11.3(700 slm) Svolta a sinistra per valle Cerchiara**
- KM 11.5(710 slm) Fine Salita RIFORNIMENTO e inizio discesa sterrata**
- KM 12.3(680 slm) Svolta a destra strappo in cemento armato**
- KM 12.5(700 slm) Breve tratto pianeggiante e ripida discesa con fondo sterrato**
- KM 14.5(505 slm) Svolta A sinistra inizio single track in discesa sottobosco**
- KM 15.5(410 slm) Svolta a destra e fine Single Track discesa sterrata interrotta  
Da una breve strappo sempre sterrato.**
- KM 17.5(330 slm) Svolta a sinistra inizia la pietraia strada sterrata stretta con  
Sassi stabili, leggerissima salita molto tecnica ma veloce**
- KM 20.7(360 slm) Si sbucca sulla salita del matano percorrerla per pochi metri e  
Prendere una sterrata sulla destra leggera salita.**
- KM 21.2(375 slm) Si svolta a destra su single track molto tecnico e pericoloso  
In discesa si consiglia di procedere a piedi**

- KM 21.3(320 slm)** Si attraversa letto di un Torrente asciutto nei mesi estivi e si Risale su un single track si consiglia di procedere a piedi
- KM 21.5(350 slm)** si sbuca sullo storo girare a destra sterrata in leggera salita
- KM 22.8(360 slm)** si gira a sinistra e si rientra nella tenuta Cruciani ha inizio L'impegnativa salita della torretta asfalto irregolare.
- KM 23.5(450slm)** si sbuca davanti alle ville di Cruciani, Finisce l'asfalto e si Sale seguendo i tornanti sterrati sulla destra.
- KM 24.6(520slm)** si gira a destra proseguendo la salita dopo un breve tratto Pianeggiante la salita raggiunge tratti con pendenze al 20%
- KM 26.0(660slm)** Bivio di capo d'acqua si segue il percorso sulla destra per un Km le pendenze sono lievi
- KM 27.0(750slm)** 2° rifornimento inizia il tratto più duro della salita con Pendenze sempre superiori al 10% dal km 27.8 Pietre instabili E l'elevata Pendenza rende la salita difficile, negli ultimi 500 Metri la pendenza scende sotto il 10%
- KM 28.9(1020slm)** bivio della torretta si gira a sinistra 3°RIFORNIMENTO
- KM 29.0(1030slm)** si gira a destra inizia il single track di valle scoperta Con la regina della discese con ben 27 tornanti molto Tecnici e affascinanti in mezzo ad un spettacolare bosco
- Km 32.0(500slm)** fine single track, svolta a destra verso san Nicola con discesa Veloce con fondo terroso.
- Km 33.0(390slm)** svolta sinistra discesa in asfalto
- Km 34.0(285slm)** svolta a destra prima della provinciale in terra battuta Pianeggiante.
- Km 34.5(287slm)** svolta a destra strada in asfalto
- Km 34.7(290slm)** svolta a sinistra strada pianeggiante in terra battuta
- Km 35.0(290slm)** arrivo

**Info:**

tutte le strade verranno segnalate con appositi cartelle e nastro segnaletico  
servizi in gara: ristori, assistenza medica e meccanica servizio carro scopa  
servizi dopo gara: pasta party, servizio doccia, gratuiti,  
informazioni generali:

telefono: 339 7629930 (luca)  
347 6928277 (franco)  
335 5320998 (Alessandro)

Email: [frankadventure@email.it](mailto:frankadventure@email.it)  
[Spudiopro1@alice.it](mailto:Spudiopro1@alice.it)  
[sanitarisabina@inwind.it](mailto:sanitarisabina@inwind.it)