CRONOTABELLA / ITINERARY TIMETABLE

	ALTITUDINE ALTITUDE	LOCALITÀ / PLACE			KM PARZIALI PARTIAL KM	KM PERCORSI COVERED KM	KM DA PERCORRERE KM TO BE COVERED	MEDIA ORARIA AVERAGE SPEED 42 km/h	40 km/h	38 km/h
		PROVINCIA DI L'AQUILA								
	720	**TAGLIACOZZO**	↑	**Start Village**	**3,3**			**10.15**	**10.15**	**10.15**
	725	**TAGLIACOZZO**	↑	**km 0**	**0,0**	**0,0**	**213,0**	**10.25**	**10.25**	**10.25**
	698	Scurcola Marsicana	↑	sr.5	4,4	4,4	208,6	10.30	10.30	10.31
	707	Cappelle dei Marsi	↱	ss.578-sp.125	3,8	8,2	204,8	10.35	10.36	10.36
	715	Pelino	↰	v.Verga-ss.696	7,4	15,6	197,4	10.45	10.46	10.47
	835	Celano	↰	v.Carusi-ss.696	9,4	25,0	188,0	10.57	10.59	11.00
	1379	**Ovindoli**	↱	**ss.696**	**11,0**	**36,0**	**177,0**	**11.23**	**11.27**	**11.31**
	1350	Rovere	↑	ss.696	4,4	40,4	172,6	11.29	11.32	11.37
	1274	Rocca di Mezzo	↑	sp.38	4,5	44,9	168,1	11.34	11.38	11.43
	1277	Terranera	↑	sp.38	3,4	48,3	164,7	11.39	11.43	11.48
	1115	San Martino d'Ocre	↑	sp.38--sr.5bis	7,4	55,7	157,3	11.48	11.52	11.58
	850	San Panfilo d'Ocre	↰	sp.38-sr.5bis	6,3	62,0	151,0	11.55	12.00	12.06
	640	Civita di Bagno	↑	sr.5bis	6,1	68,1	144,9	12.03	12.08	12.14
	602	P.L.	↰	ss.17	4,4	72,5	140,5	12.08	12.14	12.20
	717	L'Aquila	↑	v.20 Sett.-ss.17-ss.80	2,4	74,9	138,1	12.14	12.20	12.27
	645	Cansatessa	↑	ss.80	7,0	81,9	131,1	12.23	12.29	12.36
	662	Cermone	↱	ss.80	4,6	86,5	126,5	12.29	12.35	12.43
	830	Arischia	↑	ss.80	3,6	90,1	122,9	12.37	12.45	12.53
	1299	**Valico delle Capannelle**	↑	**ss.80**	**10,1**	**100,2**	**112,8**	**13.01**	**13.10**	**13.21**
		PROVINCIA DI TERAMO								
	1161	Bv. di Campotosto	↑	ss.80	4,5	104,7	108,3	13.06	13.16	13.27
	1004	gallerie	↑	760m	7,7	112,4	100,6	13.16	13.26	13.38
	840	galleria	↑	731m	2,7	115,1	97,9	13.19	13.30	13.41
	716	Aprati	↑	ss.80	2,9	118,0	95,0	13.23	13.33	13.45
	424	Bv. di Prati di Tivo	↑	ss.80	8,9	126,9	86,1	13.34	13.45	13.57
	429	galleria	↑	335m	1,7	128,6	84,4	13.36	13.47	14.00
	255	Montorio al Vomano	↑	ss.150	7,8	136,4	76,6	13.46	13.57	14.10

CRONOTABELLA / ITINERARY TIMETABLE

4A TAPPA
4TH STAGE

	ALTITUDINE ALTITUDE	LOCALITÀ / PLACE			KM PARZIALI PARTIAL KM	KM PERCORSI COVERED KM	KM DA PERCORRERE KM TO BE COVERED	MEDIA ORARIA AVERAGE SPEED 42 km/h	40 km/h	38 km/h
	196	Bv. di Isola del Gran sasso	↑	ss.150	7,2	143,6	69,4	13.54	14.06	14.19
	152	Val Vomano	↑	ss.81	5,3	148,9	64,1	14.01	14.13	14.26
	150	Villa Vomano	↱	ss.150	0,8	149,7	63,3	14.02	14.14	14.27
	117	Castelnuovo Vomano	↰	sp.25B	6,8	156,5	56,5	14.10	14.22	14.36
	430	Feudo Alto	↱	sp.19	5,5	162,0	51,0	14.23	14.36	14.51
	470	**Castellalto**	↱	**v.Annunziata-sp.19**	**2,3**	**164,3**	**48,7**	**14.25**	**14.39**	**14.55**
	254	Bv. di Notaresco	↰	ss.553	7,3	171,6	41,4	14.34	14.48	15.04
	82	P.L.	↱	ss.80	5,6	177,2	35,8	14.41	14.55	15.12
	62	Mosciano Stazione	↰	sp.15	2,0	179,2	33,8	14.43	14.58	15.14
	225	**Mosciano Sant'Angelo**	↱	**sp.282dir-sp.262**	**5,9**	**185,1**	**27,9**	**14.52**	**15.07**	**15.23**
	163	Maggi	↰	sp.10	4,2	189,3	23,7	14.57	15.12	15.29
	26	Fondovalle Salino	↰	sp.10	3,0	192,3	20,7	15.00	15.16	15.33
	42	via Badetta	↱		6,4	198,7	14,3	15.08	15.24	15.42
	197	**Tortoreto (Badetta)**	↰	**v.Fontanelle**	**1,7**	**200,4**	**12,6**	**15.13**	**15.29**	**15.47**
	9	Alba Adriatica	↑	v.Oleandri-	4,3	204,7	8,3	15.18	15.34	15.53
	3	Villa Rosa	↱	v.Filzi-Lung.Italia	2,6	207,3	5,7	15.21	15.38	15.56
	3	**MARTINSICURO**	↑	**Lungomare Europa**	**5,7**	**213,0**	**0,0**	**15.28**	**15.45**	**16.03**

NOTE / *NOTES*

Traguardo Volante / Intermediate Sprint:
km 185.1 Mosciano Sant'Angelo

GPM / KOM:
km 36 - Ovindoli - m 1379
km 100.2 - Valico delle Capannelle - m 1299
km 164.3 - Castellalto - m 470
km 200.4 - Tortoreto (Badetta) - m 197

Feed/Litter zone
km 73.5 - 142.8

Bidon/Litter zone:
km 34.2 - 98.1 - 161.9 - 193.1

Litter zone:
km 209

Galleria/Tunnel:
km 112.4 - 115.1 - 128.6

Passaggio a Livello/Level Crossing:
km 72.5 - 177.2