

































1° Rando AbruzzoExtreme da 400km 8000mt dlsv 14/05/2011

KM fatti		ITINERARIO	STRADA
0		Palazzetto Sport sempre dritto direzione SS16	
0,5	→	alla rotonda gira a Destra dir Roseto; Ancona;	SS16
10	PINETO	attraversare rotonde e semafori direzione ROSETO	SS16
15	ROSETO	attraversare rotonde e semafori direzione GIULIANOVA	SS16
22,6		COLOGNA S , Fontana sulla sinistra vicino Chiesa	SS16
23,4		al semaforo prosegui dritto SS16 GIULIANOVA	SS16
24,2		← al semaforo svolta a sinistra sulla SS80	SS80
		direzione Teramo	
24-27		attenzione fino al Km 27 strada dissestata	SS80
		caditoie per acque piovane pericolose	SS80
33,01		Fontanella sulla destra a Notaresco Stazione	SS80
35,7	↑	proseguire sempre dritti direzione Teramo;	SS80
45,55	TERAMO	incrocio proseguire dritti direzione Teramo Centro;	SS80
48,23	↑	incrocio proseguire dritti direzione Piazza Garibaldi	SS80
49,3		Piazza Garibaldi	SS80
	→	a → direzione SS 80 L'Aquila - Montorio	
56,8	→	gira a destra per VILLA RIPA x CEPPO 32km	
62,3	SAN FELICE	proseguire dritto	
63,1	←	a sinistra per Borgonovo	
64	←	a sinistra per S. Maria, Rocca Ceppo	
69,9	GINEPRI	→ per Ceppo 	
73,68		fontana a sinistra	
76,6		fontana a sinistra	
81,62	↑	dritto per Ceppo	
88,95	CEPPO	CONTROLLO BAR JULIA mt 1331	
		tornare indietro per la stessa strada	
99,5	Rocca S. Maria	proseguire dritto	
101,4	→	a destra per CANILI-FIUME	
103,7		attenzione discesa pericolosa RALLENTARE	
106,8	FIUME	proseguire dritto	
109,3	←	a sinistra direzione Teramo	
111,9	AGNOVA	proseguire dritto	
115		fontana a destra	
116,2	ELCE	proseguire dritto	
118,8	→	a destra per CORTINO-Crognaleto	
120		fontana a sinistra	
123,3	COMIGNANO	proseguire dritto	
125,8	CORTINO	→ a destra per CROGNALETO-APRATI	
129,5	→	a destra per Crognaleto su SP45A	SP45A

135,3	←	direzione Aprati SS80	
140,7	APRATI	← Per Teramo su SS80	SS80
141,4	CONTROLLO	Ristorante "La Rocchetta" (in curva a destra sulla statale)	
150,4	↑	direzione Teramo	
158,6	→	a destra per Isola del Gran Sasso	SP491
159,2	→	a destra per Isola del Gran Sasso-Tossicia-Castelli	SP491
163,8	CAMERALE	proseguire dritto	
166,9	TOSSICIA	 in piazza sulla sinistra	
170,3	→	a destra per -Isola del Gran Sasso	
174,5	Isola del Gran Sasso	a destra e poi a sinistra per Castelli	
177,2	→	a destra per Castelli	
184,5	CASTELLI	→ prendere a destra direzione Rigopiano-L'Aquila	
195,6		complimenti avete completato 3700mt di dislivello e siete a meta' percorso!!!	
198		attenzione discesa pericolosa RALLENTARE	
199	→	incrocio prendere a destra per L'Aquila-Castel del Monte	
IGOPIAN PUNTO RISTORO-ASSISTENZA!!!!!! (cel 3391804114 paolo)			
206,28		Sei in cima Valico Vado di Sole	
208,19	Attenzione	Strada con buche	
210,8	←	svoltare a sinistra per CASTEL DEL MONTE	
216,00		Sei in cima Valico di CAPO LA SERRA 1600 M.	
221,52	Castel del Monte	← proseguire sulla sinistra per OFENA	
222	Castel del Monte	alla rotondia proseguire indicazione PESCARA	
222		fontanella sulla sinistra	
231,53	↑	seguire la strada direzione OFENA	
233,96	↑	Proseguire per indicazione PESCARA-L'AQUILA	
235,7	→	Svoltare a destra per OFENA	
239,03	Ofena	Proseguire sulla sinistra	
244,24	↑	Proseguire indicazione PESCARA	
245,79	→ →	innesto: svoltare a destra e ancora a destra indicazione PESCARA	
258,88	Attenzione!	Galleria illuminata	
259,7	←	innesto SS5: alla rotondia prendere a sinistra indicazione PESCARA	
267,98	↑	alla rotondia proseguire dritti indicazione PESCARA (cartello giallo)	
272,3	Piano D'Orta	proseguire	
276,46	↑	proseguire dritto NON Girare a destra per Roccamorice	
277,46	Scafa	→ Svoltare a destra S.Valentino; Roccamorice (12,7km)	
282,92	←	Alla prima rotonda prendere a sinistra per S.Valentino	
283,1	↑	Alla seconda rotonda proseguire dritto per S.Valentino	
283,9	S.Valentino	sulla sinistra ammirate il profilo del Blokhaus proseguire dritti	
283,9		fontanella sulla sinistra	
286,02	Abbateggio	→ a sinistra per Roccamorice (4km)	
289,74	Roccamorice	→ alla piazzetta prendere a destra per Blokhaus	

290,02	→	tieni sulla destra indicazione Blokhaus	
292,28	→	tieni sulla destra Fonte Tettone; prosegui per Blockhaus	
		fontanella sulla sinistra. Inizio salita pendenza 9% e per molti tra	
303	Mammarosa	Sei in cima Mammarosa 1600 m	
303	←	a sinistra ed iniziare discesa, Passo Lanciano (5km)	
307,8	CONTROLLO	Passo Lanciano; Controllo/Ristoro a destra in curva	
307,8	→	Proseguire sulla destra indicazione Pretoro	
316,5	↑	all'incrocio proseguire dritti non svoltare a destra per Pretoro (1km)	
318,1	←	alla rotonda prendere a sinistra direzione Roccamontepiano (3km)	
320,9	←	all'incrocio svoltare a sinistra direzione Serramonacesca (5km)	
326,5	Serramonacesca	proseguire ↑ per Manoppello (7km)	
332,5	←	svoltare a sinistra direzione Manoppello (1km)	
333,1	←	prendere a sinistra direzione Lettomanoppello	
333,9	←	prosegui a sinistra direzione Lettomanoppello (4km)	
336,7	 ←	alla rotonda prendere a sinistra direzione Lettomanoppello (2km)	
337,3	 ←	alla rotonda prendere a sinistra direzione Lettomanoppello (2km)	
338,50	LettoManoppello ←	svolta a sinistra indicazione Passo Lanciano	
338,70	→	svolta a destra indicazione Passo Lanciano	
338,8	←	svolta a sinistra indicazione Passo Lanciano (11km)	
339,8		Fontanella sulla destra	
343,10		Fontanella sulla destra	
349,70	CONTROLLO	Passo Lanciano; Controllo/Ristoro a destra in curva	
199	→	Proseguire sulla destra indicazione Pretoro	
358,1	↑	all'incrocio proseguire dritti non svoltare a destra per Pretoro (1km)	
359,9	→	alla rotonda prendere a destra direzione Pretoro	
361,3	Pretoro	← proseguire a sinistra indicazione PESCARA	
363,3	 ←	alla rotonda prendere a sinistra indicazione CHIETI	
366,10	 ←	alla rotonda svolta a sinistra direzione Francavilla (24km)	
366,4	↑	prosegui dritto per Francavilla	
370,6	STOP ↑	allo stop prosegui dritto per Francavilla	
375,8		alla rotonda prosegui a sinistra per Francavilla	
377,6	 ↑	attraversare serie di rotonde direzione Francavilla	
389,4	FRANCAVILLA	incrocio SS16; prosegui dritto per sottopasso ferroviario	
389,6	 ←	alla rotonda a sinistra per lungomare Francavilla sempre dritto	
399,5	 →	alla rotonda prosegui per lungomare	
400,4	PESCARA	sei al porto di Pescara; svolta a sinistra ←	
400,9	 →	oltrepassa la rotonda e prosegui tenendo la destra x P.zza Italia	
401,3	→	scendi dalla rampa a destra per lungomare Pescara	

401,5		oltrepassa due rotonde e segui il lungomare fino a Montesilvano	
410,2	MONTESILVANO	Grandi Alberghi prosegui seguendo la strada sulla sinistra	
411		innesto SS16; proseguire per Silvi Marina passando un'altra rotonda	
412,9	SILVI MARINA		
412,9		svoltare a destra per Viale PO'	
413,6		all'incrocio prosegui dritto per PALAZZETTO DELLO SPORT	
414	PALAZZETTO	a sinistra su ingresso.....COMPLIMENTI sei all'ARRIVO!!!	