

PIANIFICAZIONE DEI CAMBI -

stampato il:

25/02/2016 17:21

partenza ore:

6:00

sabato 2

apr-16

Tratta Atleti

quota partenza	città partenza	città destinazione	quota arrivo	tratta	Km tratta	tipo fondo	Km prog	Kmetri /h Handicap	n° cambio	Runner 1	Runner 2	Runner 3	altri	KM tratta	ore: minuti	Giorno	ora inizio tratta	ora Fine tratta	Fase del giorno	tempo tratta	tempo progressivo
15	Porto Piccolo	Santa Croce	218	1	9,00	facile	9,00	6,2	1	MLuisa	Adelaide	Miriana	Tullio	-	-	sabato 2	6:00	7:26	giorno	1:27	1:26
218	Santa Croce	Monte San Primo	267	1	2,00	facile	11,00	6,1	1	MLuisa	Adelaide	Miriana	Tullio	-	-	sabato 2	7:26	7:46	giorno	0:20	1:46
267	Monte San Primo	Miramare	172	1	2,00	facile	13,00	7,0	1	MLuisa	Adelaide	Miriana	Tullio	-	-	sabato 2	7:46	8:03	giorno	0:18	2:03
172	Miramare	Contovello	254	1	3,00	facile	16,00	6,0	1	MLuisa	Adelaide	Miriana	Tullio	-	-	sabato 2	8:03	8:33	giorno	0:30	2:33
254	Contovello	Opicina	333	1	5,30	facile	21,30	6,5	1	MLuisa	Adelaide	Miriana	Tullio	21	3:22	sabato 2	8:33	9:22	giorno	0:50	3:22
333	Opicina	Monte Belvedere	426	2	3,20	facile	24,50	6,0	2	Marta	Lorenza			-	-	sabato 2	9:22	9:54	giorno	0:33	0:32
426	Monte Belvedere	Longera	330	2	3,50	facile	28,00	7,0	2	Marta	Lorenza			-	-	sabato 2	9:54	10:24	giorno	0:30	1:02
330	Longera	Monte Stena	400	2	5,70	facile	33,70	6,6	2	Marta	Lorenza			-	-	sabato 2	10:24	11:16	giorno	0:53	1:54
400	Monte Stena	Bagnoli superiore	107	2	2,80	facile	36,50	7,0	2	Marta	Lorenza			-	-	sabato 2	11:16	11:40	giorno	0:24	2:18
400	Bagnoli superiore	Punto tecnico ALTO	316	3	0,70	difficile	37,20	6,3	2	Marta	Lorenza			-	-	sabato 2	11:40	11:47	giorno	0:07	2:24
107	Punto tecnico ALTO	Punto tecnico BASSO	104	3	3,10	difficile	40,30	6,3	2	Marta	Lorenza			-	-	sabato 2	11:47	12:16	giorno	0:30	2:54
104	Punto tecnico BASSO	Socerb	365	3	3,30	difficile	43,60	3,8	2	Marta	Lorenza			22	3:46	sabato 2	12:16	13:08	giorno	0:52	3:46
365	Socerb	Osp	40	4	4,20	facile	47,80	8,0	3	Marinella	Dali			-	-	sabato 2	13:08	13:40	giorno	0:32	0:31
40	Osp	Crni Kal	4	2,10	facile	49,90	8,0	3	Marinella	Dali			-	-	sabato 2	13:40	13:56	giorno	0:16	0:47	
-	Crni Kal	Marcev	390	5	3,10	difficile	53,00	2,7	3	Marinella	Dali			-	-	sabato 2	13:56	15:05	giorno	1:10	1:56
390	Marcev	Punto tecnico ALTO	450	5	2,90	difficile	55,90	6,5	3	Marinella	Dali			-	-	sabato 2	15:05	15:32	giorno	0:27	2:23
450	Punto tecnico ALTO	Prapoce	410	5	1,10	difficile	57,00	7,2	3	Marinella	Dali			-	-	sabato 2	15:32	15:41	giorno	0:10	2:33
410	Prapoce	Podgorie	500	5	4,00	difficile	61,00	6,4	3	Marinella	Dali			17	3:10	sabato 2	15:41	16:19	giorno	0:38	3:10
500	Podgorie	Slavnik	1.030	6	4,70	difficile	65,70	3,1	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	16:19	17:49	giorno	1:30	1:29
1.030	Slavnik	Punto tecnico BASSO	680	6	3,80	difficile	69,50	7,2	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	17:49	18:20	giorno	0:32	2:01
680	Punto tecnico BASSO	Velika Plesevica	850	6	1,20	difficile	70,70	2,1	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	18:20	18:55	giorno	0:35	2:35
850	Velika Plesevica	Punto tecnico BASSO	755	6	0,70	difficile	71,40	7,2	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	18:55	19:00	giorno	0:06	2:41
755	Punto tecnico BASSO	Mela Plesevico	870	6	3,20	difficile	74,60	5,9	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	19:00	19:33	giorno	0:33	3:14
870	Mela Plesevico	Medvizica	1.090	6	1,40	difficile	76,00	1,5	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	19:33	20:27	giorno	0:55	4:08
1.090	Medvizica	Ostria	1.020	6	1,60	difficile	77,60	6,5	4	Raffa	Miriana			-	-	sabato 2	20:27	20:42	notte	0:15	4:23
1.020	Ostria	Zagrad	700	6	2,40	difficile	80,00	6,5	4	Raffa	Miriana			19	4:45	sabato 2	20:42	21:04	notte	0:23	4:45
700	Zagrad	Punto tecnico BASSO	530	7	4,60	medio	84,60	6,0	5	Rita	Eleonora			-	-	sabato 2	21:04	21:51	notte	0:47	0:46
530	Punto tecnico BASSO	Skadancina	530	7	4,50	medio	89,10	6,0	5	Rita	Eleonora			-	-	sabato 2	21:51	22:36	notte	0:46	1:31
530	Skadancina	Punto tecnico ALTO	740	8	3,60	facile	92,70	4,5	5	Rita	Eleonora			-	-	sabato 2	22:36	23:24	notte	0:49	2:19
740	Punto tecnico ALTO	Punto tecnico BASSO	700	8	2,40	facile	95,10	6,3	5	Rita	Eleonora			-	-	sabato 2	23:24	23:47	notte	0:23	2:42
700	Punto tecnico BASSO	Punto tecnico ALTO	880	8	1,60	facile	96,70	2,8	5	Rita	Eleonora			-	-	sabato 2	23:47	0:22	notte	0:35	3:17
880	Punto tecnico ALTO	Hrpelje - ciclabile	410	8	8,80	facile	105,50	6,3	5	Rita	Eleonora			26	4:41	domenica 3	0:22	1:46	notte	1:24	4:41
410	Hrpelje - ciclabile	Cima Gradisce	720	9	6,60	medio	112,10	4,6	6	Marta	Marinella			-	-	domenica 3	1:46	3:12	notte	1:27	1:26
720	Cima Gradisce	Cocusso	665	9	2,70	medio	114,80	6,0	6	Marta	Marinella			-	-	domenica 3	3:12	3:39	notte	0:28	1:53
665	Cocusso	Basovizza	390	9	3,00	medio	117,80	6,0	6	Marta	Marinella			-	-	domenica 3	3:39	4:09	notte	0:31	2:23
390	Basovizza	Gropada	410	10	2,30	facile	120,10	6,0	6	Marta	Marinella			-	-	domenica 3	4:09	4:32	notte	0:23	2:46
410	Gropada	Ferneti	320	10	5,80	facile	125,90	6,3	6	Marta	Marinella			20	3:41	domenica 3	4:32	5:27	notte	0:56	3:41
320	Ferneti	Monte Orsaro	430	11	2,80	medio	128,70	5,5	7	Raffa	Dali			-	-	domenica 3	5:27	5:58	notte	0:31	0:30
430	Monte Orsaro	Vogije	310	11	3,10	medio	131,80	6,8	7	Raffa	Dali			-	-	domenica 3	5:58	6:25	notte	0:28	0:57
310	Vogije	Lanaro	500	11	3,50	medio	135,30	5,5	7	Raffa	Dali			-	-	domenica 3	6:25	7:03	giorno	0:38	1:35
500	Lanaro	Valico Gorjansco	170	11	9,10	medio	144,40	7,6	7	Raffa	Dali			19	2:47	domenica 3	7:03	8:15	giorno	1:12	2:47
170	Valico Gorjansco	Monte Ermada	170	12	6,70	medio	151,10	6,7	8	Rita	Eleonora	Miriana	Tullio	-	-	domenica 3	8:15	9:15	giorno	1:01	1:00
170	Monte Ermada	Medeazza	280	12	2,10	medio	153,20	4,9	8	Rita	Eleonora	Miriana	Tullio	-	-	domenica 3	9:15	9:41	giorno	0:26	1:26
280	Medeazza	San Giovanni	7	13	4,70	medio	157,90	6,7	8	Rita	Eleonora	Miriana	Tullio	-	-	domenica 3	9:41	10:23	giorno	0:43	2:08
7	San Giovanni	Pineta del Principe	40	13	3,00	facile	160,90	6,6	8	Rita	Eleonora	Miriana	Tullio	-	-	domenica 3	10:23	10:51	giorno	0:28	2:35
40	Pineta del Principe	Porto Piccolo	5	13	3,30	facile	164,20	7,0	8	Rita	Tutte	Miriana	Tullio	20	3:04	domenica 3	10:51	11:19	giorno	0:29	3:04