

4^ Maratonina “Città di Ragusa” (Ragusa 21/1/2007)

Elenco tratti in salita (15 Settori in tutto)

I gradi di difficoltà vanno da: NULLO-MINIMO-NON ECCESSIVO-IMPEGNATIVO

I leggerissimi falsipiani **dallo 0 al 2%** (in + e in -) si considerano PIANURA

A.) Leggere salite con pendenze tra il **2 e il 3%** (grado di difficoltà “MINIMO”)

	Totale 3,055Km (10 Settori)
1) Via Dublino	180 metri al 2,2% tra il km 0,870 ed il Km 1,050
2) C.da Monachella/uscita Deposito	1360 metri al 2% tra il km 3,240 e il Km 4,600
3) Rotatoia V.le delle Americhe/Bar Osiria	430 metri al 2,3% tra il Km 4,900 e il Km 5,330
4) Via Erbesso	100 metri al 3% tra il Km 10,090 e il Km 10,190
5)Semaforo Via Roma	120 metri al 2,5% tra il Km 14,180 e 14,300
6) Ponte S.Vito/Via S.Francesco	320 metri al 2,2% tra il Km 16,320 e 16,640
7)Fontana Largo San Paolo	230 metri al 2,2% tra il Km 18,700 e 18,930
8) Strappo Panoramica	180 metri al 2,8% tra il Km 19,250 e 19,360
9) Piazzale Giardini Iblei	100 metri al 3% tra il Km 20,460 e 20,560
10) Corso 25 Aprile	137 metri al 2,9%

tra il km 20,960 e 21,097

B) Salite con pendenze tra il 3 e il 5% (grado di difficoltà “**NON ECCESSIVO-
IMPEGNATIVO**”)

Totale 300 metri (2 Settori)

1) Strappetto Viale Adelia Melilli

110 metri al 3,6%

tra il Km 9,180 e il Km 9,290

2) Via Ten. La Rocca/curva Via Orfanotrofia
4,2%

190 metri al

tra il Km 20,650 e 20,840

C) Salite con pendenze tra il 5 e il 10% (grado di difficoltà “**IMPEGNATIVO**”)

Totale 400 metri (3 Settori)

1) Ponte Cappuccini

130 metri al 5,4%

tra il Km 15,790 e 15,920

2) Chiesa SS. Trovato

60 metri al 8,3%

tra il Km 20,120 e 20,180

3) Viale Regina Margherita

210 metri al 5,2%

tra il Km 20,180 e 20,39

4^ Maratonina “Città di Ragusa” (Ragusa 21/1/2007)

Elenco tratti in discesa (13 Settori in tutto)

I gradi di difficoltà vanno da : NULLO-MINIMO-NON ECCESSIVO, fino ad IMPEGNATIVO
MUSCOLARMENTE

I Leggerissimi falsipiani dallo **0 al 2%** (in + e in-) si considerano PIANURA

A) Leggere discese con pendenze tra il **2 e il 4%** (Grado di difficoltà “**NULLO**”)(**8 Settori**)

Totale Km 5,020

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1) Fondovalle 100 Pozzi | 500 m al - 2,4% |
| | tra il Km 1,900 e 2,400 |
| 2) Via Psaumida/Via Erbeso | 800 m al -3,7% |
| | tra il Km 9,290 e 10,090 |
| 3) Stadio Colajanni/ Supermarket Dimeglio | 1710 m al -2,2% |
| | tra il Km 10,190 e 11,900 |
| 4) Via Carducci/Piazza Libertà | 420 m al -2,6% |
| | tra il km 13,140 e 13,560 |
| 5) Via Dante | 280 m al -2,1% |
| | tra il Km 13,900 e il Km 14,180 |
| 6) Via Matteotti/Ponte Vecchio | 620 m al -2,4% |
| | tra il Km 15,170 e 15,790 |
| 7) Ponte San Vito | 400 m al -2,2% |
| | tra il Km 15,920 e 16,320 |
| 8) Giardini Iblei/Scavi archeologici | 90 m al -2,2% |
| | tra il Km 20,560 e 20,650 |

B) Discese tra il 4 e l'8% (grado di difficoltà "Non Eccessivo-Impegnativo) (2 Settori)

Totale 1870 Metri

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1) Corso Mazzini | 1800 m al -6,2% |
| | Tra il Km 16,900 e 18,700 |
| 2) Chiesa della Bambina | 70 m al -5,7% |
| | tra il Km 19,430 e 19,500 |

C) Discese con oltre l'8% di Pend.(Grado di difficoltà "Impegnativo muscolar.") (3 Settori)

Totale 550 Metri

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1) Sterrato/Viale Ad. Melilli | 120 m al -9,3% |
|-------------------------------|-----------------------|

	tra il Km 8,780 e 8,900
2) Via Diaz/Via Matteotti	110 m al -8,2%
	tra il Km 15,060 e 15,170
3) Fontana S.Paolo/ Panoramica	320 m al -8,2%
	tra il Km 18,930 e 19,250

“4^ Hybla-Barocco Marathon” (Ragusa 21/1/2007)

Elenco tratti in salita (24 Settori in tutto)

I gradi di difficoltà vanno da: NULLO-MINIMO- NON ECCESSIVO fino a IMPEGNATIVO

I tratti in leggerissimo falsopiano dallo **0 al 2%** (in + o in -) si considerano “PIANURA”

A) Leggere salite con pendenze tra il **2 e il 3%** (grado di difficoltà “**MINIMO**”)

Totale 4,905 Km (15 Settori)

1) Rotatoia C.so Vitt.Veneto/incrocio V.le Europa	280 metri al 2,5% tra il km 5,17 ed il Km 5,45
2)Via Aldo Moro/ incrocio Cifali	400 metri al 2,3% tra il km 8 e il Km 8,400
3)Strappo uscita Macello Com.le	110 metri al 2,7% tra il Km 9,250 e 9,360
4)Fondovalle sp.116/ Stazioncina S.P.20	900 metri al 2,9% tra il Km 14,100 e 15
5)Strappo Villaggio Beccaria	160 metri al 2,5% tra il Km 19,250 e 19,360
6)Via Dublino/Via Irlanda	180 metri al 2,2% tra il Km 21,970 e 22,150
7)Contrada Monachella	1360 metri al 2,0% tra il Km 24,340 e 25,700
8) Rotatoia/Bar Osiria	430 metri al 2,3% tra il Km 26 e il Km 26,430
9)Strappo Via Erbeso	100 metri al 3,0% tra il Km 31,190 e 31,290
10)Strappo Int.Finanza/V.Roma	120 metri al 2,4% tra il Km 35,280 e 35,400
11)Palazzo Zacco/V.S.Francesco	320 metri al 2,2% tra il Km 37,420 e 37,740
12)Via Giusti/Largo S.Paolo	230 metri al 2,2% tra il Km 39,800 e 40,030
13)Cavalcavia S.Domenica	180 metri al 2,8% tra il Km 40,350 e 40,530
14)Portale S.Giorgio/Villa Com.le	100 metri al 3,0% tra il Km 41,560 e 41,660

15) Corso 25 Aprile/arrivo **135 metri al 2,9%** tra il Km 42,060 e 42,195

B) Salite con pendenze tra il **3 e il 5%** (grado di difficoltà “NON ECCESSIVO-IMPEGNATIVO”)

Totale 1,910 Km (6 Settori)

1) Via P.La Torre/ V.le Ferrari **550 metri al 3,3%** tra il Km 5,450 e il Km 6

2) Via 38 (Palestra) **400 metri al 3,2%** tra il Km 6 e il Km 6,400

3) Strappetto c.da Cilone
11,430 **90 metri al 4,2%** tra il Km 11,34 e km

4) Villaggio Conservatore **570 metri al 4,2%** tra il Km 15,91 e km 16,48

5) Strappetto Viale A.Melilli **110 metri al 3,6%** tra il Km 30,28 e Km 30,39

6) V.Ten La Rocca/V.Orfanotrofia **190 metri al 4,2%** tra il Km 41,75 e Km 41,94

C) Salite con pendenze **oltre il 5%** (Grado di difficoltà “IMPEGNATIVO”)

Totale 400 Metri (3 Settori)

1) Ponte Vecchio/P.Cappuccini
37,02 **130 metri al 5,4%** tra il Km 36,890 e Km

2) Strappo SS Trovato
41,28 **60 metri al 8,3%** tra il Km 41,220 e Km

3) V.le Reg.Margherita
41,49 **210 metri al 5,2%** tra il km 41,280 e Km

“ 4[^] Hybla-Barocco Marathon” (Ragusa 21/1/2007)

Elenco tratti in discesa (21 Settori in tutto)

A) Leggere discese con pendenze tra il **2 e il 4%** (Grado di difficoltà “NULLO”) (13 Settori)

Totale Km 7,080

1) V.le Europa/ Via La Malfa ; **1 Km al -3,4%** tra il Km 4 e il km 5

2) V. La Malfa/ C. Vitt.Veneto; **170 m al -2,9%** tra il Km 5 e il Km 5,170

3) Strada Cilone 1° Tratto ; **360 m al -3,3%** tra il km 10,640 e il Km 11

4)Fondovalle Agriturismo Cilone;	340 m al -2,9% tra il Km 11 e il Km 11,340
5)Discesina Via Beccaria;	190 m al -3,7% tra il Km 19,36 e Km 19,55
6)Fondovalle Centopozzi	500 m al -3,4% tra il Km 23 e il km 23,500
7)Via Psaumida/Via Erbeso.	800 m al -3,7% tra il Km 30,390 e 31,190
8)Via Colajanni/ Sup.Dimeglio	1 Km al -2,0% tra il km 32 e il Km 33
9)Via Carducci/Piazza Libertà	690 m al -3,4% tra il Km 34 e il km 34,690
10) Via Dante	280 m al -2,1% tra il Km 35 e il km 35,280
11) V.Matteotti/ponte vecchio	620 m al -2,5% tra il Km 36,270 e Km 36,89
12)P.Cappuccini/ponte S.Vito	400 m al -2,5% tra il Km 37,02 e Km 37,42
13)Via Giardino	90 m al -2,2% tra il Km 41,660 e Km 41,75

B) Discese tra il **4 e l'8%** (grado di difficoltà “**Non Eccessivo-Impegnativo**”) (5 Settori)

Totale 2,660 Km

1) Villaggio Conservatore/ Sp.10;	790 m al -4,4% dal Km 16,950 al Km 17,740
2) Via P.Nenni	400 m al -4,0% dal Km 31,290 al Km 31,690
3) Via Ibla/ C.Mazzini	1 Km al -6,2% dal Km 38 al Km 39
4) C.Mazzini/P.Repubblica	800 m al -5,5% dal Km 39 al Km 39,800
5) Chiesa della “Bambina” 40,600	70 m al -5,7% dal Km 40,530 al Km

C) Discese con **oltre l'8%** di Pend.(Grado di difficoltà “**Impegnativo muscolarmente**”)(3 Settori)

Totale 550 metri

1) Via Carrubba/v.M.Leggio	120 m al -9,2 % tra il Km 33,380 e il km 33,500
2) Via Diaz/Via Matteotti	110 m al -8,2% tra il km 36,160 e il Km 36,270
3) L.S.Paolo/Panoramica	320 m al -8,2% tra il Km 40,030 e il Km 40,350