

## **Bicistaffetta 2010 Bari-Napoli**

### **Tabella di marcia – a cura di Emanuele Venezia**

E' stata considerata una media oraria del gruppo di 10 km/h, nei tratti in salita di circa 6 km/h. I tempi delle soste a metà giornata sono di 2 ore e mezza, in cui dovrebbe rientrare il tempo per il pranzo e per l'incontro con le autorità.

#### **Tappa 1 Bari-Castel del Monte (km 70) - dislivello m 553**

Bari (km 0) partenza ore 8.30  
Ruvo di Puglia (km 45) arrivo previsto ore 12.00  
ripartenza ore 14.30  
Castel del Monte (km 70) arrivo ore 17.00

#### **Tappa 2 Castel del Monte-Melfi (km 84) - dislivello m 1005**

Castel del Monte (km 0) partenza ore 8.30  
Minervino Murge (km 25) arrivo ore 11.00  
Venosa (km 60) arrivo ore 14.00  
ripartenza ore 16.00  
Melfi (km 84) arrivo ore 18.30

#### **Tappa 3 Melfi-Caposele (km 78) - dislivello m 948**

Melfi (km 0) partenza ore 8.00  
Ruvo del Monte (km 34) arrivo ore 12.00  
ripartenza ore 13.30  
S.Andrea di Conza (km 57) arrivo ore 15.45  
ripartenza ore 16.45  
località Materdomini di Caposele (km 78) arrivo ore 19.00

#### **Tappa 4 Caposele-Avellino (km 63) - dislivello m 976**

Caposele (km 0) partenza ore 8.30  
Abbazia di S.Guglielmo (km 18) arrivo ore 10.15  
sosta breve max 20 minuti, ripartenza ore 10.30  
Montemarano (km 38) arrivo ore 12.30  
ripartenza ore 15.00  
Atripalda (km 59) arrivo ore 17.00  
Avellino (km 63) arrivo ore 18.00

#### **Tappa 5 Avellino-Napoli (km 68) - dislivello m 346**

Avellino (km 0) partenza ore 8.30  
Nola (km 39) arrivo ore 13.00  
ripartenza ore 15.30  
Napoli (km 68) arrivo ore 18.00

#### **Distanza totale km 360**

(sono compresi i km per andare fino in centro a Ruvo di Puglia e quelli per il centro di Melfi).