













Tappa
05
cronotabella

PRAIA A MARE - POTENZA

km 203

mercoledì 13 maggio 2026

D = 4100 m

Quota				DISTANZE			ORA DI PASSAGGIO			
				par- ziali	per- corse	da per- correre	media km/ora			
							44	42	40	
PROVINCIA DI COSENZA							>>>>			
	5	PRAIA A MARE	↑ Start Village	5.9			12.15	12.15	12.15	
	15	PRAIA A MARE	↑ km 0	0.0	0.0	203.0	12.25	12.25	12.25	
PROVINCIA DI POTENZA										
	29	Castrocuoco	↑ ss.585	0.1	0.1	202.9	12.25	12.25	12.25	
	93	galleria	↑ 204m	6.0	6.1	196.9	12.32	12.32	12.33	
	195	galleria	↑ 45m	6.4	12.5	190.5	12.40	12.41	12.41	
	185	Bv. per Lauria	↔ ss.585 Dir	0.1	12.6	190.4	12.40	12.41	12.41	
	190	n.4 gallerie	↑ 120m, 213m, 85m, 65m	0.5	13.1	189.9	12.41	12.41	12.42	
	359	Lauria	↔ sp.100	2.9	16.0	187.0	12.47	12.48	12.50	
	676	Ins. ss.19	↔ ss.19	4.7	20.7	182.3	12.58	13.00	13.02	
	843	Prestieri	↑ ss.19	6.3	27.0	176.0	13.07	13.09	13.12	
	673	Castelluccio Superiore	↑ sp.46	7.2	34.2	168.8	13.15	13.18	13.21	
	697	Agromonte Mlleo	↑ sp.46	12.8	47.0	156.0	13.31	13.34	13.38	
	499	Ins. ss.653 Sinnica	↔ ss.653	7.0	54.0	149.0	13.39	13.43	13.47	
	345	Svinc. di Francavilla in Sinni	↔ sp.4	11.0	65.0	138.0	13.52	13.57	14.02	
	422	Francavilla in Sinni	↔ v.Gianturco-sp.107	3.4	68.4	134.6	13.56	14.01	14.06	
	317	Ins. ss.653 Sinnica	↔ ss.653	2.4	70.8	132.2	13.59	14.04	14.09	
	265	Svinc. di Noepoli	↑ ss.653	8.5	79.3	123.7	14.09	14.14	14.20	
	284	Svinc. di Senise Centro	↑ ss.653	2.1	81.4	121.6	14.12	14.17	14.23	
	275	Svinc. per ss.92 (Sant'Arcangelo)	↔ ss.92	2.9	84.3	118.7	14.15	14.21	14.27	
	235	Ins. ss.598 Fondovalle d'Agri	↔ ss.598	15.9	100.2	102.8	14.34	14.40	14.47	
	378	Bv. di San Martino d'Agri	↑ ss.598	20.3	120.5	82.5	15.00	15.07	15.15	
	410	n.2 gallerie	↑ 165m, 120m	2.0	122.5	80.5	15.02	15.10	15.18	
	530	Diga del Pertusillo	↑ ss.598	4.5	127.0	76.0	15.08	15.16	15.25	
	565	galleria	↑ 100m	3.1	130.1	72.9	15.12	15.20	15.29	
	575	Svinc. per Viggiano	↔ sp.103	5.6	135.7	67.3	15.19	15.28	15.37	
	949	Viggiano	↑ v.Vitt Em.III	9.2	144.9	58.1	15.40	15.49	16.00	
	1405	Montagna Grande di Viggiano	↑	9.1	154.0	49.0	16.00	16.11	16.24	
	1307	Bv. di Calvello	↔ sp.16	3.1	157.1	45.9	16.03	16.15	16.28	
	1148	Bv. per Pierfaone	↔ sp.146	5.7	162.8	40.2	16.10	16.22	16.35	
	1356	Red Bull km	↑ sp.146	11.4	174.2	28.8	16.24	16.37	16.51	
	1370	Pierfaone	↑ sp.146	3.5	177.7	25.3	16.29	16.41	16.55	
	1255	La Sellata	↑ sp.5	4.0	181.7	21.3	16.33	16.46	17.00	
	899	Pignola	↑ sp.5	7.6	189.3	13.7	16.42	16.55	17.10	
	673	viale del Basento	↔	6.7	196.0	7.0	16.50	17.03	17.18	
	778	Potenza (centro)	↑ C.so Garibaldi-v.Marconi	2.6	198.6	4.4	16.55	17.09	17.25	
	709	POTENZA	↑ viale dell'Unicef	4.4	203.0	0.0	17.00	17.15	17.30	

NOTE:



Red Bull km

km 173.2 - 174.2



Traguardi Volanti / Intermediate Sprints:

km 68.4 - Francavilla in Sinni



Gran Premio della Montagna:

km 27 - Prestieri - m 843 (3ª cat.)

km 154 - Montagna Grande di Viggiano - m 1405 (2ª cat.)



Feed/Litter zone: km 48.6 - 85.4 - 125- 175.8



Bidon/Litter zone: km 25.3 - 152



Litter zone: km 197.5



Galleria/Tunnel: km 6.1 - 12.5 - 13.1 - 122.5 - 130.1



Passaggio a Livello/Level Crossing: km