



### RESUMO DAS ETAPAS

| DATA        | Nº ETAPA | KMS   | PARTIDA                             | HORA  | CHEGADA                             | HORA  |
|-------------|----------|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|
| 22 de abril | 1ª       | 142.4 | Barcelos (Av. Sidónio Pais)         | 10h30 | Barcelos (Rua Cândido Cunha)        | 14h03 |
| 23 de abril | 2ª       | 20.3  | Pinhel (Av. Dom José I)             | 09h30 | Pinhel (Av. Dom José I)             | 09h59 |
| 23 de abril | 3ª       | 78.6  | Trancoso (Av. Heróis de São Marcos) | 16h00 | Trancoso (Av. Heróis de São Marcos) | 17h49 |
| 24 de abril | 4ª       | 168.4 | Boticas (Av. de Chaves)             | 12h00 | Boticas (Av. de Chaves)             | 15h49 |
| 25 de abril | 5ª       | 143.2 | Paredes (Parque José Guilherme)     | 12h00 | Paredes (Parque José Guilherme)     | 15h34 |



## 1ª Etapa - 22/04/2023

Barcelos/ Barcelos - 142,4 KM

**Concentração:** Av. João Paulo II - 08h30

**Partida:** Av. Sidónio Pais (Junto ao Pavilhão Municipal) - 10h30

**Chegada:** Av. Sidónio Pais (Junto ao Pavilhão Municipal) - 13h39 (melhor horário)

| Km + | km -  | Alt. | Percurso                                                |   | i | Horários de passagem |         |         |
|------|-------|------|---------------------------------------------------------|---|---|----------------------|---------|---------|
|      |       |      |                                                         |   |   | 38 Km/h              | 40 Km/h | 42 Km/h |
| 0,0  | 4,8   |      | Av.Sidónio Pais                                         | ▶ |   | 10:30                | 10:30   | 10:30   |
| 0,2  | 4,6   |      | Esq. p/Rua Cândido Cunha                                | ◀ |   |                      |         |         |
| 0,5  | 4,1   |      | Esquerda p/ Av. Combatentes da Grande Guerra            | ◀ |   |                      |         |         |
| 0,8  | 4,0   |      | Direita para Estádio Cidade de Barcelos                 | ▶ |   |                      |         |         |
| 1,2  | 3,6   |      | Rot. em frente (2ª saída) p/Estádio Cidade de Barcelos  | ⬇ |   |                      |         |         |
| 1,4  | 3,4   |      | Rot. em frente (2ª saída) p/Estádio Cidade de Barcelos  | ⬇ |   |                      |         |         |
| 1,6  | 3,2   |      | Rot. em frente (2ª saída) p/Estádio Cidade de Barcelos  | ⬇ |   |                      |         |         |
| 2,0  | 2,8   |      | Rot. em frente (2ª saída) p/Estádio Cidade de Barcelos  | ⬇ |   |                      |         |         |
| 2,8  | 2,0   |      | Rot. esquerda (3ª saída) p/Abade do Neiva               | ⬅ |   |                      |         |         |
| 4,8  | 0,0   |      | Casa da Encosta                                         |   |   |                      |         |         |
| 0,0  | 142,4 | 136  | <b>Partida Real - Rua do Barreiro (Casa da Encosta)</b> | ▶ |   | 10:40                | 10:40   | 10:40   |
| 0,1  | 142,3 | 138  | Em frente p/Rua do Barreiro                             | ⬆ |   | 10:40                | 10:40   | 10:40   |
| 1,2  | 141,2 | 175  | Rot. direita (1ªsaída) p/Viana do Castelo               | ⬆ |   | 10:41                | 10:41   | 10:41   |
| 3,8  | 138,6 | 242  | Feitos (placa)                                          |   |   | 10:46                | 10:45   | 10:45   |
| 8,7  | 133,7 | 170  | Em frente p/Viana do Castelo                            | ⬆ |   | 10:53                | 10:53   | 10:52   |
| 11,0 | 131,4 | 72   | Em frente p/Viana do Castelo(EN103)                     | ⬆ |   | 10:57                | 10:56   | 10:55   |
| 15,0 | 127,4 | 40   | Rot. em frente (2ª saída) p/Viana do Castelo            | ⬇ |   | 11:03                | 11:02   | 11:01   |
| 16,0 | 126,4 | 42   | Rot. em frente (2ª saída) p/Viana do Castelo            | ⬇ |   | 11:05                | 11:04   | 11:02   |
| 16,1 | 126,3 | 46   | Rot. em frente (2ª saída) p/Viana do Castelo            | ⬇ |   | 11:05                | 11:04   | 11:03   |
| 18,9 | 123,5 | 45   | Atenção - Separadores                                   | ⚠ | ⚠ | 11:09                | 11:08   | 11:07   |
| 20,0 | 122,4 | 62   | Em frente p/Viana do Castelo                            | ⬆ |   | 11:11                | 11:10   | 11:08   |

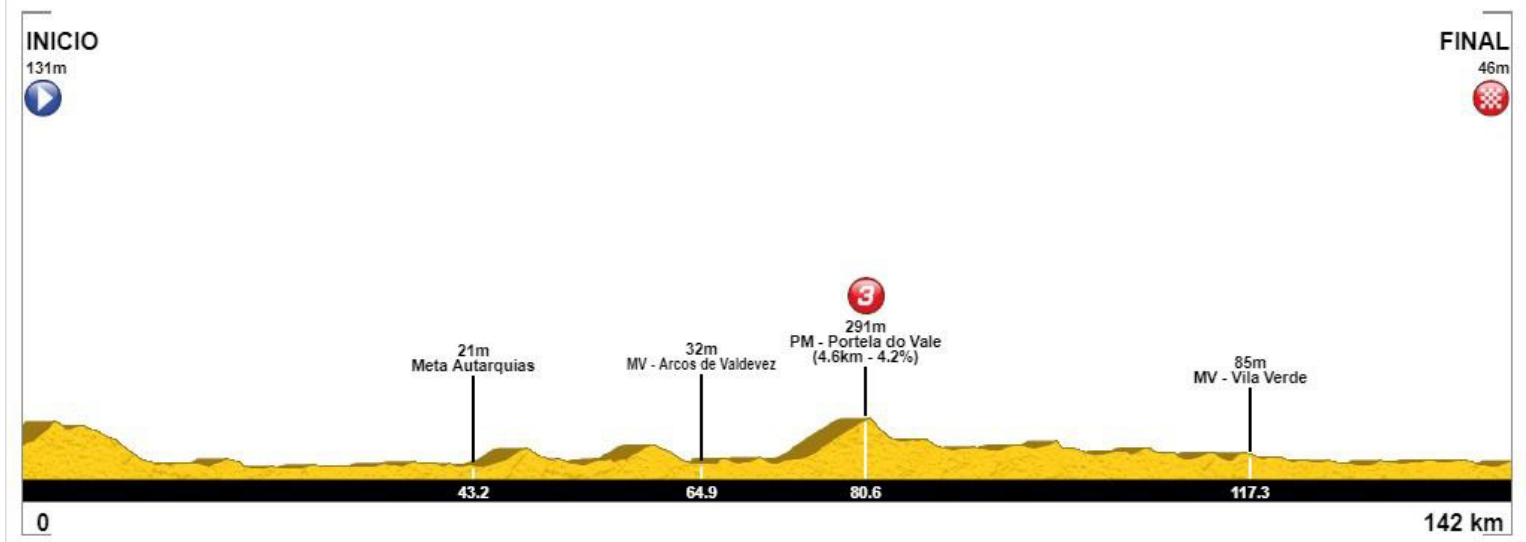
|      |       |     |                                                   |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|------|-------|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 20,8 | 121,6 | 48  | Rot. em frente (2ª saída) p/Viana do Castelo      |    |                                                                                       | 11:12 | 11:11 | 11:09 |
| 21,2 | 121,2 | 36  | Rot. direita (1ª saída) p/Valença (EN203)         |    |                                                                                       | 11:13 | 11:11 | 11:10 |
| 21,6 | 120,8 | 25  | Rot. em frente (2ª saída) p/Ponte de Lima         |    |                                                                                       | 11:14 | 11:12 | 11:10 |
| 21,9 | 120,5 | 17  | Rot. em frente (2ª saída) p/Ponte de Lima         |    |                                                                                       | 11:14 | 11:12 | 11:11 |
| 22,7 | 119,7 | 17  | Rot. em frente (2ª saída) p/Ponte de Lima         |    |                                                                                       | 11:15 | 11:14 | 11:12 |
| 22,9 | 119,5 | 17  | Rot. em frente (2ª saída) p/Ponte de Lima         |    |                                                                                       | 11:16 | 11:14 | 11:12 |
| 23,5 | 118,9 | 19  | Vila Franca (Placa)                               |                                                                                       |                                                                                       | 11:17 | 11:15 | 11:13 |
| 24,2 | 118,2 | 19  | Em frente p/Ponte de Lima                         |    |                                                                                       | 11:18 | 11:16 | 11:14 |
| 28,1 | 114,3 | 30  | Rot. em frente (2ª saída) p/Ponte de Lima         |    |                                                                                       | 11:24 | 11:22 | 11:20 |
| 36,7 | 105,7 | 33  | Seara (Placa) em frente p/Ponte de Lima           |    |                                                                                       | 11:37 | 11:35 | 11:32 |
| 38,0 | 104,4 | 48  | Em frente p/Ponte de Lima                         |    |                                                                                       | 11:40 | 11:37 | 11:34 |
| 41,2 | 101,2 | 29  | Ponte de Lima (Placa)                             |                                                                                       |                                                                                       | 11:45 | 11:41 | 11:38 |
| 41,7 | 100,7 | 18  | Direita p/ponte sobre Rio Lima                    |    |                                                                                       | 11:45 | 11:42 | 11:39 |
| 41,9 | 100,5 | 24  | Rot. esquerda (3ª saída) p/ponte sobre o Rio Lima |    |                                                                                       | 11:46 | 11:42 | 11:39 |
| 42,7 | 99,7  | 32  | Rot. direita p/Valença (EN201)                    |   |                                                                                       | 11:47 | 11:44 | 11:41 |
| 43,2 | 99,2  | 30  | Meta Autarquias - Ponte de Lima                   |  |                                                                                       | 11:48 | 11:44 | 11:41 |
| 44,0 | 98,4  | 30  | Rot. direita (1ª saída) p/ Paredes de Coura       |  |                                                                                       | 11:49 | 11:46 | 11:42 |
| 44,6 | 97,8  | 23  | Rot. em frente (2ª saída) p/ Arcos de Valdevez    |  |                                                                                       | 11:50 | 11:46 | 11:43 |
| 46,5 | 95,9  | 71  | Brandara (placa)                                  |                                                                                       |                                                                                       | 11:53 | 11:49 | 11:46 |
| 48,0 | 94,4  | 136 | Refoios do Lima (placa)                           |                                                                                       |                                                                                       | 11:55 | 11:52 | 11:48 |
| 51,5 | 90,9  | 66  | Rot. esquerda (2ª saída) p/ Arcos de Valdevez     |  |                                                                                       | 12:01 | 11:57 | 11:53 |
| 52,6 | 89,8  | 37  | Zona de Descarte                                  |  |                                                                                       | 12:03 | 11:58 | 11:55 |
| 55,8 | 86,6  | 58  | Rot. em frente (3ª saída) p/Arcos de Valdevez     |  |                                                                                       | 12:08 | 12:03 | 11:59 |
| 57,5 | 84,9  | 88  | Esquerda p/Arcos de Valdevez                      |  |                                                                                       | 12:10 | 12:06 | 12:02 |
| 60,3 | 82,1  | 147 | Souto ( placa)                                    |                                                                                       |                                                                                       | 12:15 | 12:10 | 12:06 |
| 63,5 | 78,9  | 43  | Rot. em frente ( 1ª saída) p/Arcos de Valdevez    |  |                                                                                       | 12:20 | 12:15 | 12:10 |
| 63,9 | 78,5  | 43  | Atenção - Lombas                                  |  |  | 12:20 | 12:15 | 12:11 |
| 64,3 | 78,1  | 42  | Rot. direita (1ª Saída) p/ponte sobre o Rio Vez   |  |                                                                                       | 12:21 | 12:16 | 12:11 |
| 64,6 | 77,8  | 47  | Rot. em frente (2º saída) p/Ponte da Barca        |  |                                                                                       | 12:22 | 12:16 | 12:12 |
| 64,6 | 77,8  | 47  | Atenção Separadores - Circular pela direita       |  |  | 12:22 | 12:16 | 12:12 |
| 64,9 | 77,5  | 50  | Meta Volante - Arcos de Valdevez                  |  |                                                                                       | 12:22 | 12:17 | 12:12 |
| 65,5 | 76,9  | 48  | Rot. em frente (1ª saída) p/Ponte da Barca        |  |                                                                                       | 12:23 | 12:18 | 12:13 |
| 66   | 76,4  | 44  | Rot. em frente (1ª saída) p/EN101                 |  |                                                                                       | 12:24 | 12:19 | 12:14 |

|       |      |     |                                                  |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|-------|------|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 66,3  | 76,1 | 44  | Rot. esquerda (2ª saída) p/Braga                 |    |                                                                                       | 12:24 | 12:19 | 12:14 |
| 66,8  | 75,6 | 68  | Esquerda p/Braga - IC28                          |    |                                                                                       | 12:25 | 12:20 | 12:15 |
| 67,4  | 75,0 | 84  | Direira p/Ponte da Barca                         |    |                                                                                       | 12:26 | 12:21 | 12:16 |
| 68,2  | 74,2 | 48  | Ponte sobre o Rio Lima                           |                                                                                       |                                                                                       | 12:27 | 12:22 | 12:17 |
| 68,9  | 73,5 | 51  | Rot. em fente (1ª saída) p/Vila Verde            |    |                                                                                       | 12:28 | 12:23 | 12:18 |
| 69,1  | 73,3 | 49  | Rot. em fente (2ª saída) p/Vila Verde            |    |                                                                                       | 12:29 | 12:23 | 12:18 |
| 71,1  | 71,3 | 46  | Rot. esquerda (2ª saída) p/Vila Verde - EN 101   |    |                                                                                       | 12:32 | 12:26 | 12:21 |
| 76    | 66,4 | 131 | Início de Subida                                 |                                                                                       |                                                                                       | 12:40 | 12:34 | 12:28 |
| 80,4  | 62,0 | 301 | Portela do Vade (placa)                          |                                                                                       |                                                                                       | 12:46 | 12:40 | 12:34 |
| 80,5  | 61,9 | 304 | Rot. em frente (2ª saída) p/Vila Verde           |    |                                                                                       | 12:47 | 12:40 | 12:35 |
| 80,6  | 61,8 | 311 | <b>PM - Portela do Vale - 3ª Categoria</b>       |    |                                                                                       | 12:47 | 12:40 | 12:35 |
| 80,8  | 61,6 | 308 | Esquerda p/Sande                                 |    |                                                                                       | 12:47 | 12:41 | 12:35 |
| 80,8  | 61,6 | 308 | <b>Início de descida sinuosa - Atenção</b>       |    |    | 12:47 | 12:41 | 12:35 |
| 82,2  | 60,2 | 210 | <b>Atenção - Lombas</b>                          |    |    | 12:49 | 12:43 | 12:37 |
| 83,1  | 59,3 | 179 | Esquerda p/Terras de Bouro                       |   |                                                                                       | 12:51 | 12:44 | 12:38 |
| 83,4  | 59,0 | 182 | Direita p/Sande                                  |  |                                                                                       | 12:51 | 12:45 | 12:39 |
| 89,0  | 53,4 | 127 | Rot. esquerda (3ª Saída) p/ Terras de Bouro      |  |                                                                                       | 13:00 | 12:53 | 12:47 |
| 90,0  | 52,4 | 132 | Atenção - Lombas                                 |  |  | 13:02 | 12:55 | 12:48 |
| 92,7  | 49,7 | 129 | Atenção - Lombas                                 |  |  | 13:06 | 12:59 | 12:52 |
| 95    | 47,4 | 135 | Balbom S. Pedro (placa)                          |                                                                                       |                                                                                       | 13:10 | 13:02 | 12:55 |
| 98,6  | 43,8 | 140 | <b>Zona de Descarte</b>                          |  |                                                                                       | 13:15 | 13:07 | 13:00 |
| 99,3  | 43,1 | 171 | Rot. direita (1ª saída) p/ Terras de Bouro       |  |                                                                                       | 13:16 | 13:08 | 13:01 |
| 99,7  | 42,7 | 127 | Terras de Bouro (placa)                          |                                                                                       |                                                                                       | 13:17 | 13:09 | 13:02 |
| 100,3 | 42,1 | 127 | Em frente p/Braga                                |  |                                                                                       | 13:18 | 13:10 | 13:03 |
| 100,6 | 41,8 | 141 | Rot.esquerda (1ª saída) p/Braga                  |  |                                                                                       | 13:18 | 13:10 | 13:03 |
| 104,4 | 38,0 | 103 | Em frente p/Braga                                |  |                                                                                       | 13:24 | 13:16 | 13:09 |
| 104,9 | 37,5 | 107 | Amares (placa)                                   |                                                                                       |                                                                                       | 13:25 | 13:17 | 13:09 |
| 109   | 33,4 |     | Caldelas (placa)                                 |                                                                                       |                                                                                       | 13:32 | 13:23 | 13:15 |
| 110,3 | 32,1 | 98  | Rot. em frente (1ªsaída) p/Vila Verde            |  |                                                                                       | 13:34 | 13:25 | 13:17 |
| 110,6 | 31,8 | 89  | Direita p/Vila verde - Viragem acentuada         |  |  | 13:34 | 13:25 | 13:18 |
| 111,1 | 31,3 | 56  | <b>Passagem Estreita - Ponte sobre Rio Homem</b> |  |  | 13:35 | 13:26 | 13:18 |
| 111,2 | 31,2 | 56  | Esquerda p/Vila Verde                            |  |                                                                                       | 13:35 | 13:26 | 13:18 |
| 113,1 | 29,3 | 91  | Rot. esquerda (3ªsaída) p/Vila Verde             |  |                                                                                       | 13:38 | 13:29 | 13:21 |

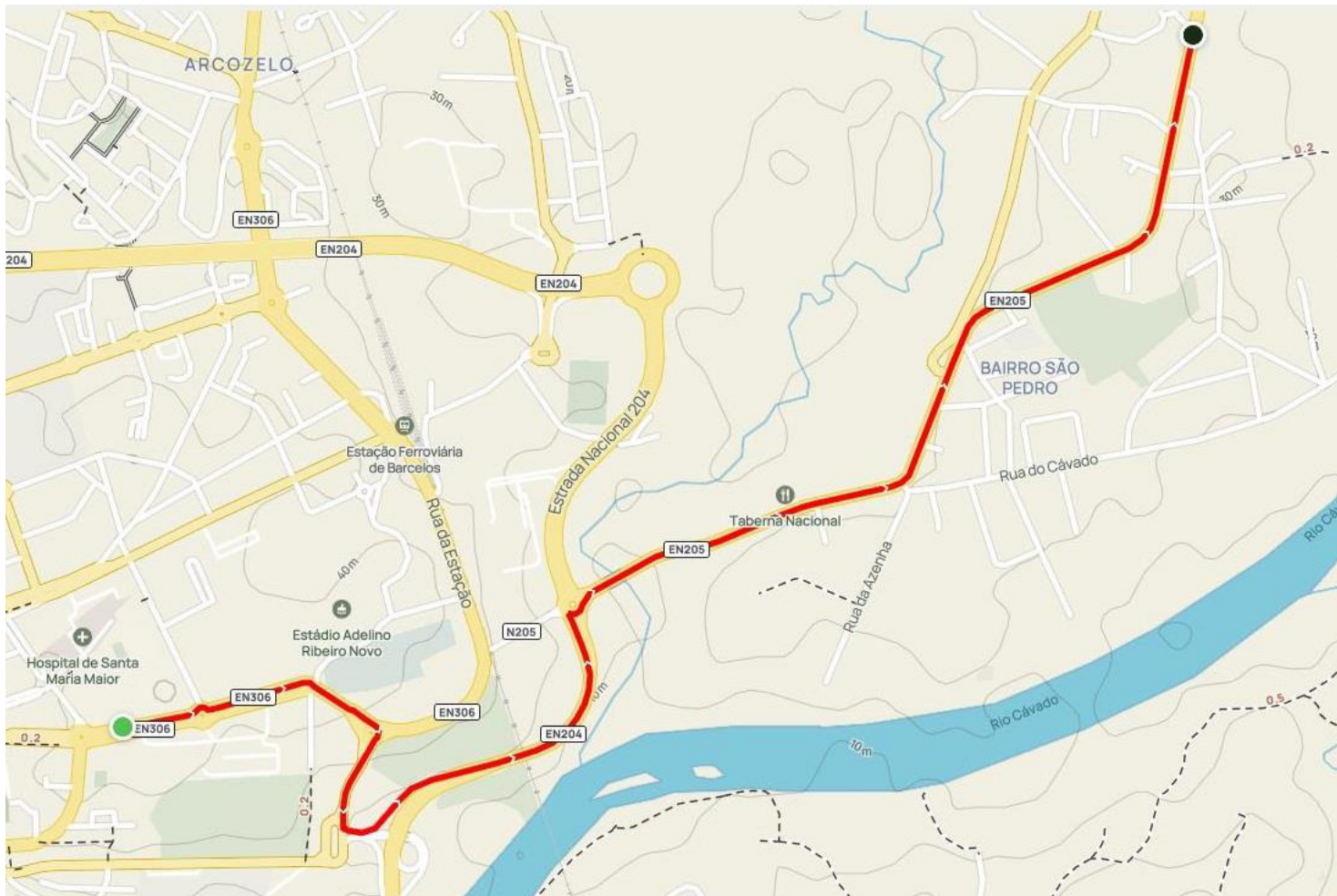
|       |      |     |                                                     |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|-------|------|-----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 115,7 | 26,7 | 100 | Rot. em frente (3ª saída) p/Vila Verde              |    |                                                                                       | 13:42 | 13:33 | 13:25 |
| 117,3 | 25,1 | 88  | Meta Volante - Vila Verde (Piso Empedrado)          |    |                                                                                       | 13:45 | 13:35 | 13:27 |
| 117,5 | 24,9 | 87  | Atenção - Lombas                                    |    |    | 13:45 | 13:36 | 13:27 |
| 118,2 | 24,2 | 78  | Rot. em frente (1ª saída) p/ Braga                  |    |                                                                                       | 13:46 | 13:37 | 13:28 |
| 119,7 | 22,7 | 76  | Soutelo - Senhora do Alívio                         |                                                                                       |                                                                                       | 13:49 | 13:39 | 13:31 |
| 121   | 21,4 | 63  | Esquerda p/ Amares                                  |    |                                                                                       | 13:51 | 13:41 | 13:32 |
| 121,8 | 20,6 | 45  | Rot. direita (1ª saída) p/Vila de Prado             |    |                                                                                       | 13:52 | 13:42 | 13:34 |
| 123   | 19,4 | 45  | Rot. esquerda (3ª saída) p/Vila de Prado            |    |                                                                                       | 13:54 | 13:44 | 13:35 |
| 123,9 | 18,5 | 45  | Vila de Prado                                       |                                                                                       |                                                                                       | 13:55 | 13:45 | 13:37 |
| 124,8 | 17,6 | 42  | Rot. em frente (2ª saída) p/Barcelos                |    |                                                                                       | 13:57 | 13:47 | 13:38 |
| 125,4 | 17,0 | 42  | Atenção - Lombas                                    |    |    | 13:58 | 13:48 | 13:39 |
| 125,8 | 16,6 | 43  | Rot. em frente (2ª saída) p/ Barcelos               |    |                                                                                       | 13:58 | 13:48 | 13:39 |
| 137   | 5,4  | 25  | Zona de Descarte                                    |    |                                                                                       | 14:16 | 14:05 | 13:55 |
| 141,1 | 1,3  | 19  | Rot. esquerda (3ª saída) p/ Barcelos Centro         |    |                                                                                       | 14:22 | 14:11 | 14:01 |
| 141,5 | 0,9  | 17  | Direita p/Barcelos Centro                           |   |                                                                                       | 14:23 | 14:12 | 14:02 |
| 141,7 | 0,7  | 28  | Direita p/Barcelos Centro                           |  |                                                                                       | 14:23 | 14:12 | 14:02 |
| 141,9 | 0,5  | 40  | Rot. esquerda p/Barcelos Centro                     |  |                                                                                       | 14:24 | 14:12 | 14:02 |
| 142   | 0,4  | 50  | Em frente p/Barcelos Centro - Circular pela Direita |  |                                                                                       | 14:24 | 14:13 | 14:02 |
| 142,2 | 0,2  | 51  | Rot. em frente p/Meta                               |  |  | 14:24 | 14:13 | 14:03 |
| 142,4 | 0,0  | 50  | Meta Final - Av. Sidónio Pais                       |  |                                                                                       | 14:24 | 14:13 | 14:03 |



# Mapa Barcelos



## Últimos 3 km



INICIO

22m



FINAL

46m



0

3 km



## 2ª Etapa - 23/04/2023

Pinhel/ Pinhel - CRI - 20,3 km

**Concentração:** Av. Dom José I ( Sentido Descendente) - 08h00

**Partida:** Av. Dom José I - 09h30 ( primeiro corredor)

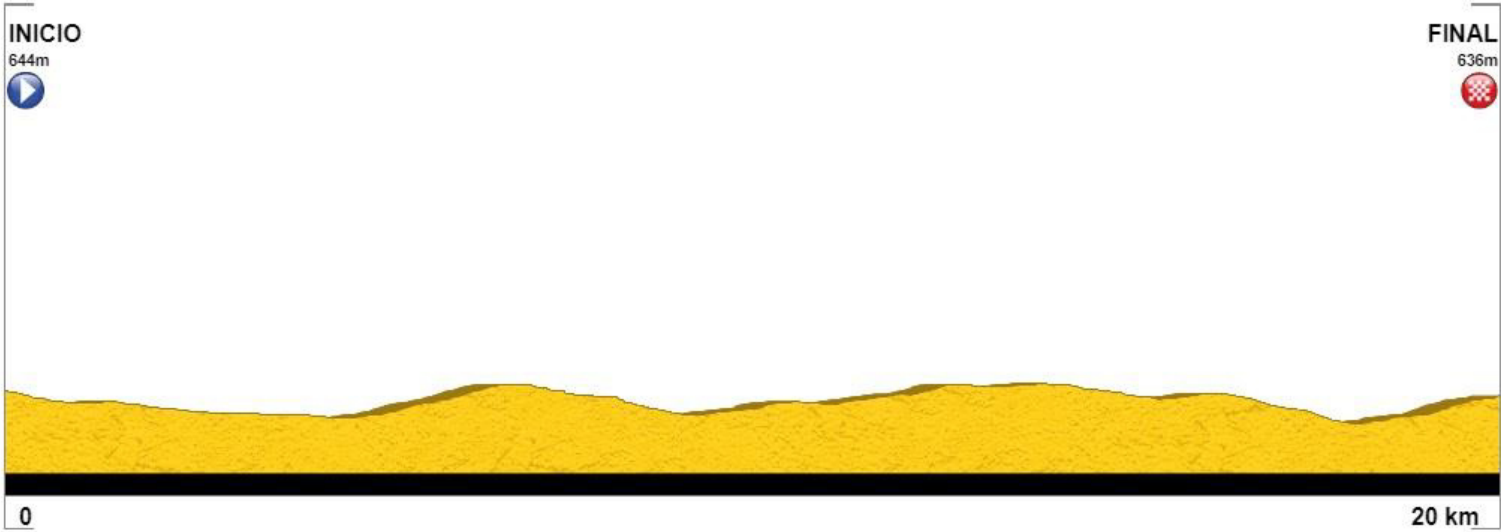
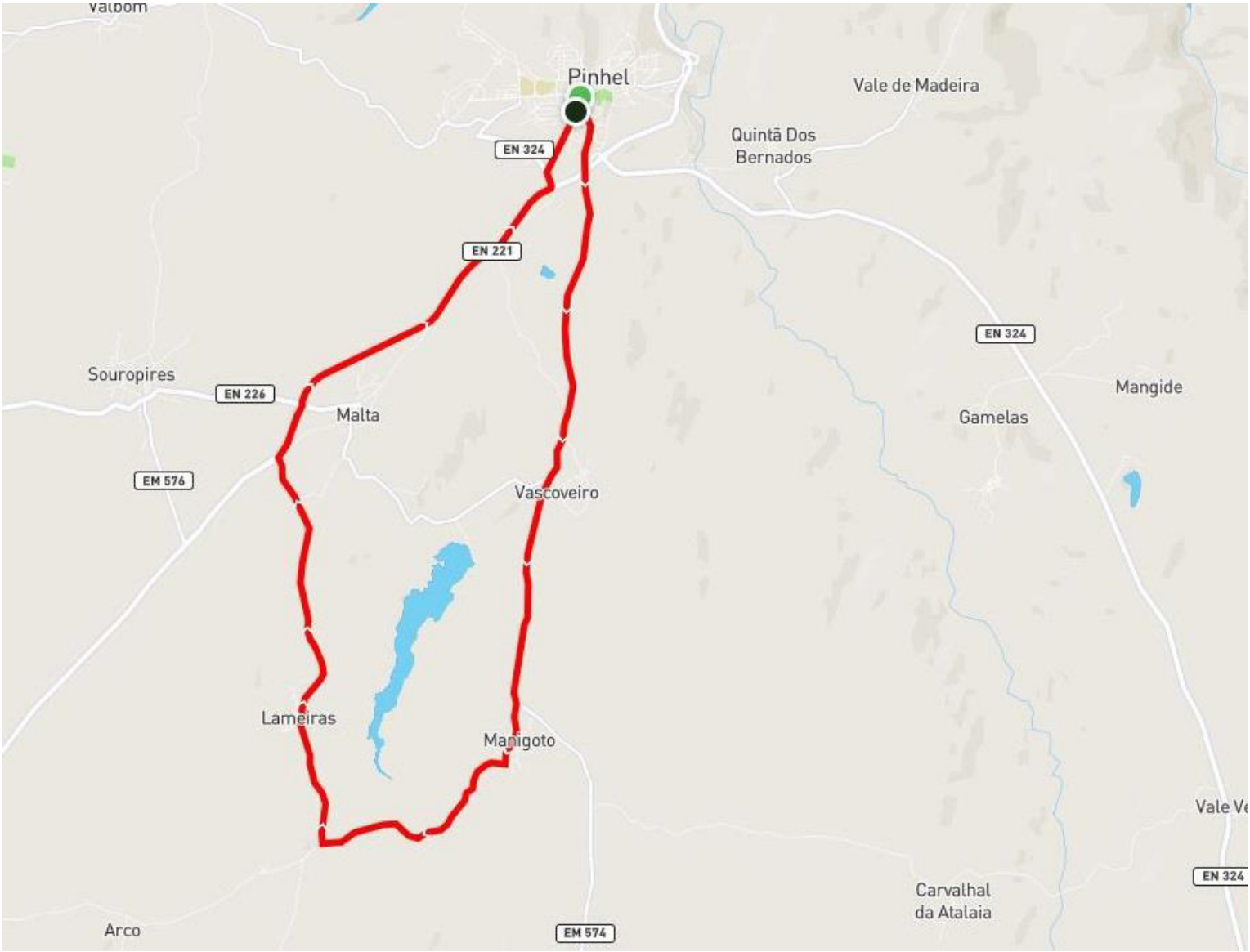
**Chegada:** Av. Dom José I

| Km + | km - | Alt. | Percurso                            |   | i | Horários de passagem |         |         |
|------|------|------|-------------------------------------|---|---|----------------------|---------|---------|
|      |      |      |                                     |   |   | 38 Km/h              | 40 Km/h | 42 Km/h |
|      |      |      |                                     |   |   |                      |         |         |
| 0,0  | 20,3 | 650  | Av. Dom José I                      | ▶ |   | 09:30                | 09:30   | 09:30   |
| 0,0  | 20,3 | 650  | Esquerda p/Rua Diú (Piso empedrado) | ◀ |   | 09:30                | 09:30   | 09:30   |
| 0,1  | 20,2 | 662  | Direita p/Rua D. Sancho I           | ▶ |   | 09:30                | 09:30   | 09:30   |
| 0,2  | 20,1 | 659  | Fim de piso empedrado               | ▲ | ! | 09:30                | 09:30   | 09:30   |
| 0,3  | 20,0 | 659  | Em frente p/Rua D.Sancho I          | ↑ |   | 09:30                | 09:30   | 09:30   |
| 0,7  | 19,6 | 658  | Em frente p/EM574                   | ↑ |   | 09:31                | 09:31   | 09:31   |
| 3,5  | 16,8 | 620  | Vascoveiro (Placa)                  |   |   | 09:35                | 09:35   | 09:35   |
| 3,6  | 16,7 | 620  | Atenção - Lombas                    | ▲ | ! | 09:35                | 09:35   | 09:35   |
| 4,3  | 16,0 | 608  | Em frente                           | ↑ |   | 09:36                | 09:36   | 09:36   |
| 6,6  | 13,7 | 677  | Manigoto (placa)                    |   |   | 09:40                | 09:39   | 09:39   |
| 6,7  | 13,6 | 682  | Atenção - Lombas                    | ▲ | ! | 09:40                | 09:40   | 09:39   |
| 6,9  | 13,4 | 684  | Direita p/Manigoto                  | ▶ |   | 09:40                | 09:40   | 09:39   |
| 7,6  | 12,7 | 652  | Direita (Viragem acentuada)         | ▶ | ! | 09:42                | 09:41   | 09:40   |
| 10,2 | 10,1 | 631  | Direita p/Pinhel                    | ▶ |   | 09:46                | 09:45   | 09:44   |
| 11,0 | 9,3  | 641  | Lameiras (placa)                    |   |   | 09:47                | 09:46   | 09:45   |
| 11,5 | 8,8  | 641  | Piso empedrado                      |   | ! | 09:48                | 09:47   | 09:46   |
| 14,8 | 5,5  | 661  | Esquerda p/EN221                    | ◀ |   | 09:53                | 09:52   | 09:51   |
| 14,9 | 5,4  | 660  | Direita p/Pinhel                    | ▶ |   | 09:53                | 09:52   | 09:51   |
| 15,4 | 4,9  | 642  | Rot. em frente (2ª saída) p/Pinhel  | ⦿ |   | 09:54                | 09:53   | 09:52   |

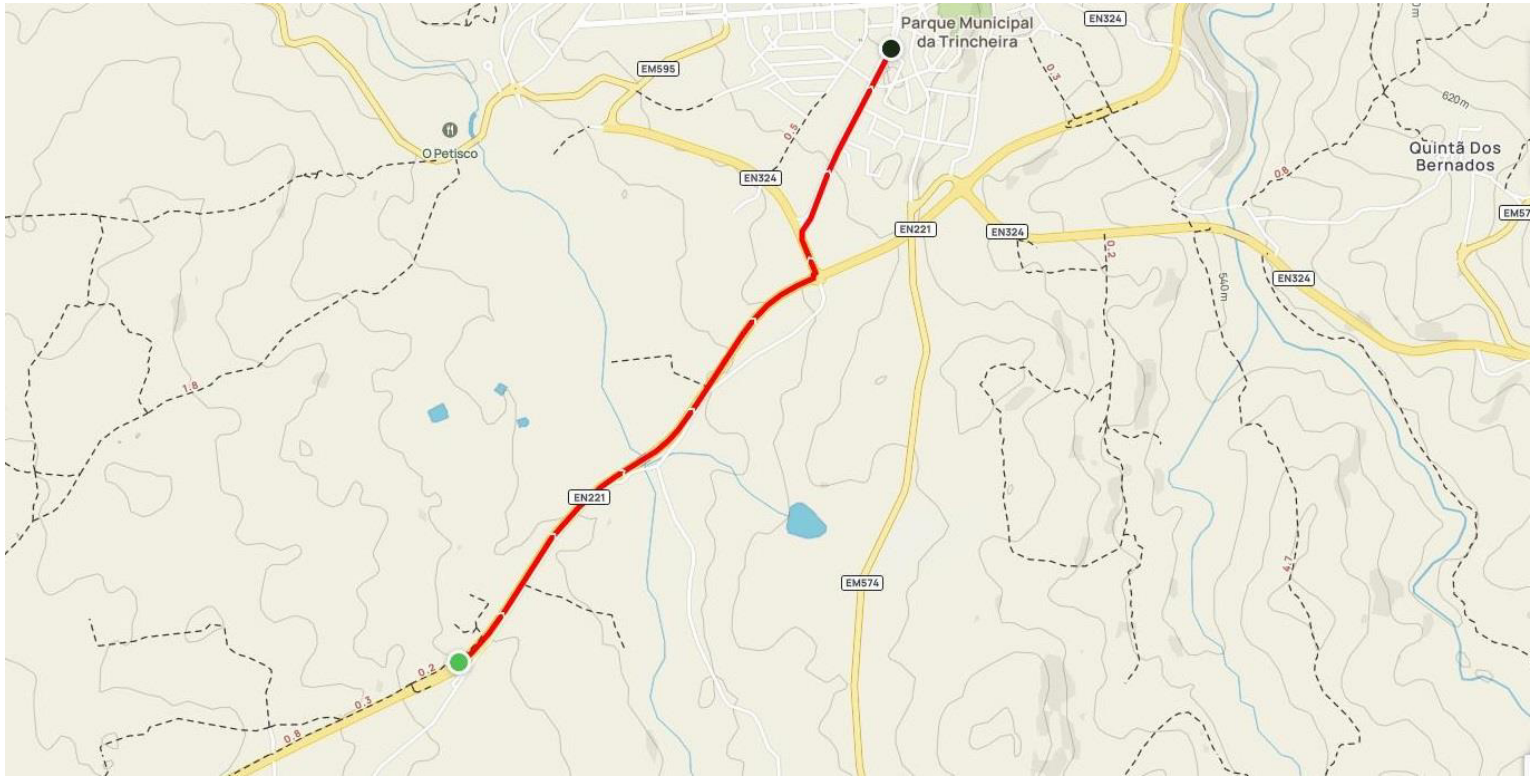


|      |     |     |                                    |                                                                                     |  |       |       |       |
|------|-----|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------|-------|
| 17,2 | 3,1 | 620 | Em frente p/Pinhel                 |  |  | 09:57 | 09:55 | 09:54 |
| 19,2 | 1,1 | 625 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Pinhel  |  |  | 10:00 | 09:58 | 09:57 |
| 19,5 | 0,8 | 624 | Direita p/Meta                     |  |  | 10:00 | 09:59 | 09:57 |
| 20,2 | 0,1 | 649 | Rot. em frente (2ª saída) p/Meta   |  |  | 10:01 | 10:00 | 09:58 |
| 20,3 | 0,0 | 659 | <b>Meta Final - Av. Dom José I</b> |  |  | 10:02 | 10:00 | 09:59 |

Mapa Pinhel



## Últimos 3KM



INICIO  
609m



FINAL  
637m



0

3 km

# 11º G.P. Ciclismo O JOGO- 3ª Etapa - 23/04/2023

Trancoso/ Trancoso - 78,6 KM

**Concentração:** Largo da Feira - 14h00

**Partida:** Av. Heróis de São Marcos - 16h00

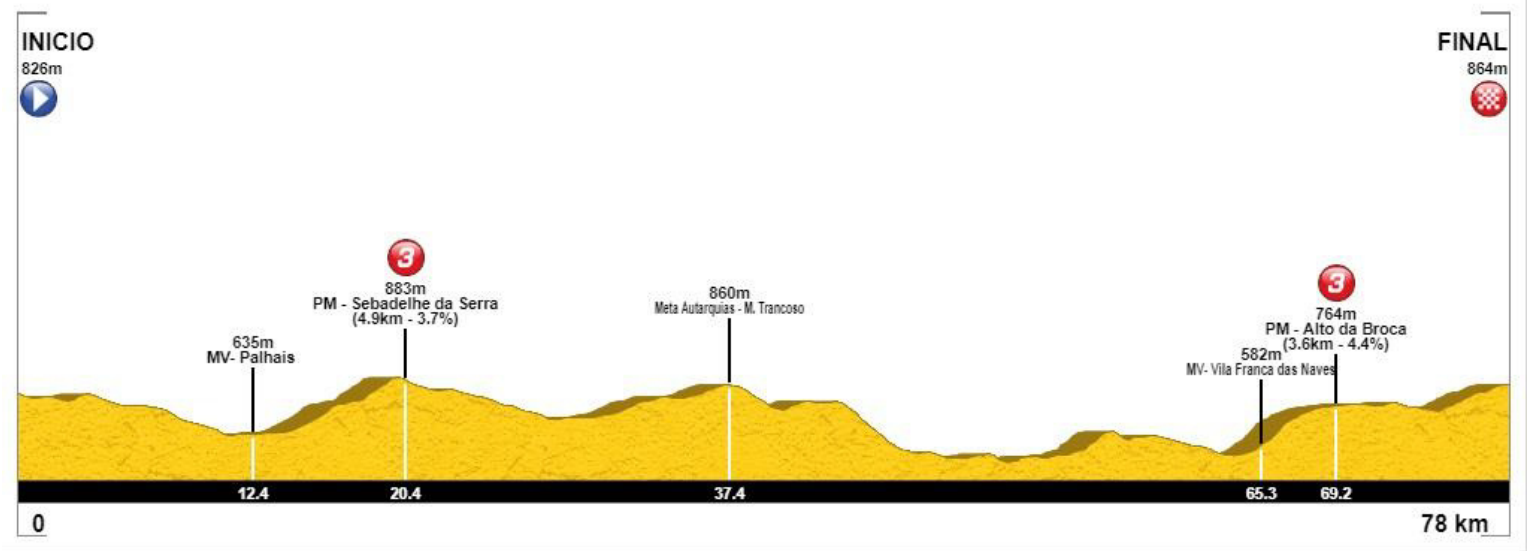
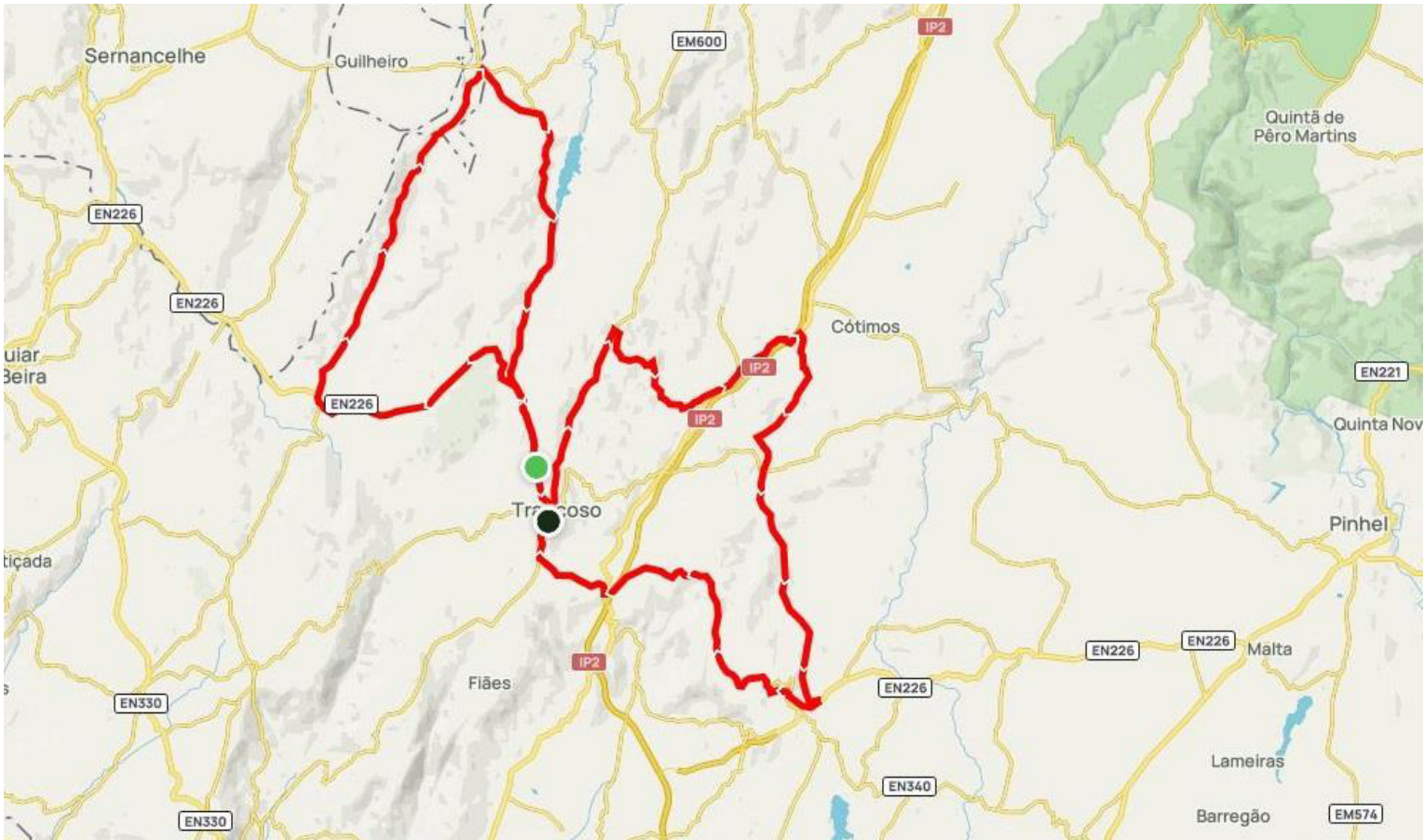
**Chegada:** Av. Heróis de São Marcos - 17h50

| Km + | km - | Alt. | Percurso                                                                                      |  | i | Horários de passagem |         |         |
|------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------------|---------|---------|
|      |      |      |                                                                                               |  |   | 38 Km/h              | 40 Km/h | 45 Km/h |
| 0,0  | 1,7  | 872  | Av. Heróis de São Marcos (3 metros de altura máxima nas viaturas de apoio)                    |  |   | 16:00                | 16:00   | 16:00   |
| 0,1  | 3,3  | 872  | Em frente p/Porta Del Rei                                                                     |  |   |                      |         |         |
| 0,2  | 3,3  | 872  | Em frente p/Porta Del Rei (Piso empedrado)                                                    |  |   |                      |         |         |
| 0,4  | 3,3  | 874  | Em frente p/Muralha - Passagem estreita                                                       |  |   |                      |         |         |
| 6,0  | 3,3  | 870  | Praça D. Dinis                                                                                |  |   |                      |         |         |
| 0,7  | 3,3  | 869  | Rot. em frente (2ª saída)                                                                     |  |   |                      |         |         |
| 1.1  | 3,3  | 870  | Rot. direita (1ª saída) p/Lamego                                                              |  |   |                      |         |         |
| 1,7  | 3,3  | 838  | Partida Real ( Placa Fim de Trancoso)                                                         |  |   |                      |         |         |
| 0,0  | 78,6 | 838  | <b>Partida Real - EN226</b>                                                                   |  |   | 16:05                | 16:05   | 16:05   |
| 0,1  | 78,5 | 835  | Em frente p/Lamego                                                                            |  |   | 16:05                | 16:05   | 16:05   |
| 2,3  | 76,3 | 806  | Castaíde (Placa)                                                                              |  |   | 16:08                | 16:08   | 16:08   |
| 2,8  | 75,8 | 797  | Esquerda p/Lamego                                                                             |  |   | 16:09                | 16:09   | 16:08   |
| 10,7 | 67,9 | 663  | Em frente p/Lamego                                                                            |  |   | 16:21                | 16:21   | 16:19   |
| 10,9 | 67,7 | 663  | Direita p/Sebadelhe da Serra                                                                  |  |   | 16:22                | 16:21   | 16:19   |
| 12,4 | 66,2 | 650  | <b>Meta Volante - Palhais</b>                                                                 |  |   | 16:24                | 16:23   | 16:21   |
| 13,6 | 65,0 | 657  | Em frente - Piso Empedrado                                                                    |  |   | 16:26                | 16:25   | 16:23   |
| 15,8 | 62,8 | 720  | Início de subida - Corças                                                                     |  |   | 16:29                | 16:28   | 16:26   |
| 16,2 | 62,4 | 657  | Em frente p/Sebadelhe da Serra                                                                |  |   | 16:30                | 16:29   | 16:26   |
| 20,4 | 58,2 | 907  | <b>PM - Alto de Sebadelhe da Serra - 3ª Categoria ( junto a viragem para o ponto de água)</b> |  |   | 16:37                | 16:35   | 16:32   |
| 22,5 | 56,1 | 836  | Direira p/Trancoso                                                                            |  |   | 16:40                | 16:38   | 16:35   |
| 33,6 | 45,0 | 789  | Esquerda p/Trancoso                                                                           |  |   | 16:58                | 16:55   | 16:49   |
| 33,7 | 44,9 | 789  | <b>Zona de Descarte</b>                                                                       |  |   | 16:58                | 16:55   | 16:49   |
| 37,1 | 41,5 | 846  | Rot. esquerda (3ª saída) p/Trancoso                                                           |  |   | 17:03                | 17:00   | 16:54   |
| 37,4 | 41,2 | 851  | <b>Meta Autarquias - Município de Trancoso</b>                                                |  |   | 17:04                | 17:01   | 16:54   |
| 37,6 | 41,0 | 855  | Esquerda p/Mêda                                                                               |  |   | 17:04                | 17:01   | 16:55   |
| 41,5 | 37,1 | 782  | Golfar (placa)                                                                                |  |   | 17:10                | 17:07   | 17:00   |
| 43,3 | 35,3 | 792  | Direira p/Casas Zabro                                                                         |  |   | 17:13                | 17:09   | 17:02   |

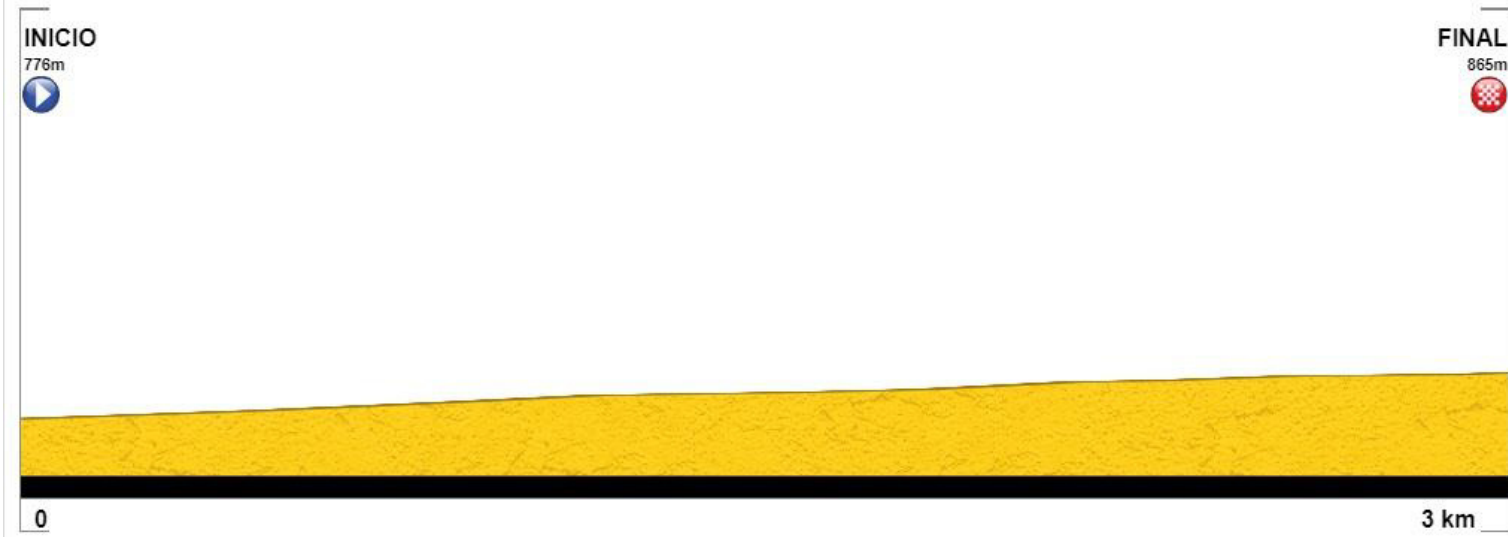


|      |      |     |                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|------|------|-----|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 43,5 | 35,1 | 192 | Início de descida sinuosa                                            |    |    | 17:13 | 17:10 | 17:03 |
| 45,0 | 33,6 | 708 | Em frente p/Casas                                                    |    |                                                                                       | 17:16 | 17:12 | 17:05 |
| 45,1 | 33,5 | 699 | Direita - Passagem estreita                                          |    |    | 17:16 | 17:12 | 17:05 |
| 46,2 | 32,4 | 624 | Em frente                                                            |    |                                                                                       | 17:17 | 17:14 | 17:06 |
| 47,5 | 31,1 | 577 | Esquerda p/A-dos-Ferreiros                                           |    |                                                                                       | 17:20 | 17:16 | 17:08 |
| 48,3 | 30,3 | 570 | Esquerda p/IP2                                                       |    |                                                                                       | 17:21 | 17:17 | 17:09 |
| 51,3 | 27,3 | 562 | Rot. em frente (2ª saída) p/Pinhel                                   |    |                                                                                       | 17:26 | 17:21 | 17:13 |
| 51,5 | 27,1 | 565 | Rot. em frente (2ª saída) p/Cogula                                   |    |                                                                                       | 17:26 | 17:22 | 17:13 |
| 52,0 | 26,6 | 557 | Direita p/Cogula                                                     |    |                                                                                       | 17:27 | 17:23 | 17:14 |
| 52,7 | 25,9 | 519 | Atenção - Passagem estreita                                          |    |    | 17:28 | 17:24 | 17:15 |
| 53,0 | 25,6 | 529 | Piso empedrado                                                       |                                                                                       |    | 17:28 | 17:24 | 17:15 |
| 53,5 | 25,1 | 547 | Direita p/Vale do Seixo                                              |    |                                                                                       | 17:29 | 17:25 | 17:16 |
| 56,8 | 21,8 | 575 | Piso empedrado                                                       |                                                                                       |    | 17:34 | 17:30 | 17:20 |
| 62,9 | 15,7 | 597 | Vila Franca das Naves (placa)                                        |                                                                                       |                                                                                       | 17:44 | 17:39 | 17:28 |
| 64,7 | 13,9 | 553 | Esquerda p/Rua das Moreiras                                          |   |                                                                                       | 17:47 | 17:42 | 17:31 |
| 64,8 | 13,8 | 551 | Em frente                                                            |  |                                                                                       | 17:47 | 17:42 | 17:31 |
| 65,0 | 13,6 | 547 | Direita p/Vila Franca das Naves - Viragem Acentuada - Piso empedrado |  |  | 17:47 | 17:42 | 17:31 |
| 65,3 | 13,3 | 551 | Meta Volante - Vila Franca das Naves                                 |  |                                                                                       | 17:48 | 17:42 | 17:32 |
| 65,6 | 13,0 | 559 | Direita p/GNR Vila Franca das Naves                                  |  |                                                                                       | 17:48 | 17:43 | 17:32 |
| 65,6 | 13,0 | 559 | Início de subida                                                     |                                                                                       |                                                                                       | 17:48 | 17:43 | 17:32 |
| 66,1 | 12,5 | 596 | Direita p/Trancoso                                                   |  |                                                                                       | 17:49 | 17:44 | 17:33 |
| 66,1 | 12,5 | 600 | Esquerda p/Alto da Broca - Piso empedrado                            |  |                                                                                       | 17:49 | 17:44 | 17:33 |
| 67,3 | 11,3 | 679 | Esquerda p/ Trancoso                                                 |  |                                                                                       | 17:51 | 17:45 | 17:34 |
| 69,2 | 9,4  | 746 | PM - Alto da Broca - 3ª Categoria                                    |  |                                                                                       | 17:54 | 17:48 | 17:37 |
| 74,5 | 4,1  | 748 | Esquerda p/Trancoso                                                  |  |                                                                                       | 18:02 | 17:56 | 17:44 |
| 74,6 | 4,0  | 741 | Rot. direita (1ª saída) p/Trancoso                                   |  |                                                                                       | 18:02 | 17:56 | 17:44 |
| 75   | 3,6  | 741 | Zona de Descarte                                                     |  |                                                                                       | 18:03 | 17:57 | 17:45 |
| 77,2 | 1,4  | 835 | Rot. em frente (1ª saída) p/Trancoso                                 |  |                                                                                       | 18:06 | 18:00 | 17:47 |
| 77,6 | 1,0  | 847 | Rot. em frente (3ª saída) p/Trancoso                                 |  |                                                                                       | 18:07 | 18:01 | 17:48 |
| 78,6 | 0,0  | 872 | Meta Final - Av. Heróis de São Marcos                                |  |                                                                                       | 18:09 | 18:02 | 17:49 |

Mapa Trancoso



Últimos 3KM





## 11º G.P. Ciclismo O JOGO- 4ª Etapa - 24/04/2023

Boticas/ Boticas - 168,4 KM

**Concentração:** Av. de Chaves

**Partida:** Av. de Chaves - 12h00

**Chegada:** Av. de Chaves - 12h00

| Km + | km -  | Alt. | Percurso                                         |   | i | Horários de passagem |         |         |
|------|-------|------|--------------------------------------------------|---|---|----------------------|---------|---------|
|      |       |      |                                                  |   |   | 38 Km/h              | 40 Km/h | 45 Km/h |
| 0,0  | 3,0   | 501  | Av. de Chaves                                    | ↑ |   | 12:00                | 12:00   | 12:00   |
| 0,1  | 2,9   | 501  | Em frente p/CM Boticas                           | ↑ |   |                      |         |         |
| 0,2  | 2,8   | 508  | Em frente p/CM Boticas                           | ↑ |   |                      |         |         |
| 0,4  | 2,6   | 510  | Rot. esquerda (3ª saída)                         | ↶ |   |                      |         |         |
| 0,5  | 2,5   | 510  | Rot. direita (3ª Saída) p/ Montalegre            | ↷ |   |                      |         |         |
| 0,9  | 2,1   | 502  | Rot. esquerda (3ª saída) p/ Montalegre           | ↶ |   |                      |         |         |
| 1,5  | 1,5   | 512  | Rot. em frente (2ª saída) p/ Montalegre          | ↷ |   |                      |         |         |
| 3,0  | 0,0   | 527  | Partida Real - EN213                             |   |   |                      |         |         |
| 0,0  | 168,4 | 527  | Partida Real - EN 213                            | ▶ |   | 12:05                | 12:05   | 12:05   |
| 1,5  | 166,9 | 652  | Rot. esquerda (3ª saída) p/ Montalegre ( EN 103) | ↶ |   | 12:07                | 12:07   | 12:07   |
| 6,9  | 161,5 | 774  | Em frente p/Montalegre                           | ↑ |   | 12:15                | 12:15   | 12:14   |
| 9,0  | 159,4 | 740  | Atenção - Passagem estreita                      | ⚠ | ⚠ | 12:19                | 12:18   | 12:17   |
| 14,1 | 154,3 | 760  | Barracão (placa)                                 |   |   | 12:27                | 12:26   | 12:23   |
| 14,5 | 153,9 | 764  | Em frente p/Montalegre                           | ↑ |   | 12:27                | 12:26   | 12:24   |
| 17,0 | 151,4 | 848  | Em frente p/Venda Nova                           | ↑ |   | 12:31                | 12:30   | 12:27   |
| 22,3 | 146,1 | 851  | Em frente p/Vieira do Minho                      | ↑ |   | 12:40                | 12:38   | 12:34   |
| 25,7 | 142,7 | 872  | Em frente p/Vieira do Minho                      | ↑ |   | 12:45                | 12:43   | 12:39   |
| 31,9 | 136,5 | 851  | Em frente p/Vieira do Minho                      | ↑ |   | 12:55                | 12:52   | 12:47   |
| 32,3 | 136,1 | 867  | Pisões (placa)                                   |   |   | 12:56                | 12:53   | 12:48   |
| 33,3 | 135,1 | 844  | Em frente p/Vieira do Minho                      | ↑ |   | 12:57                | 12:54   | 12:49   |

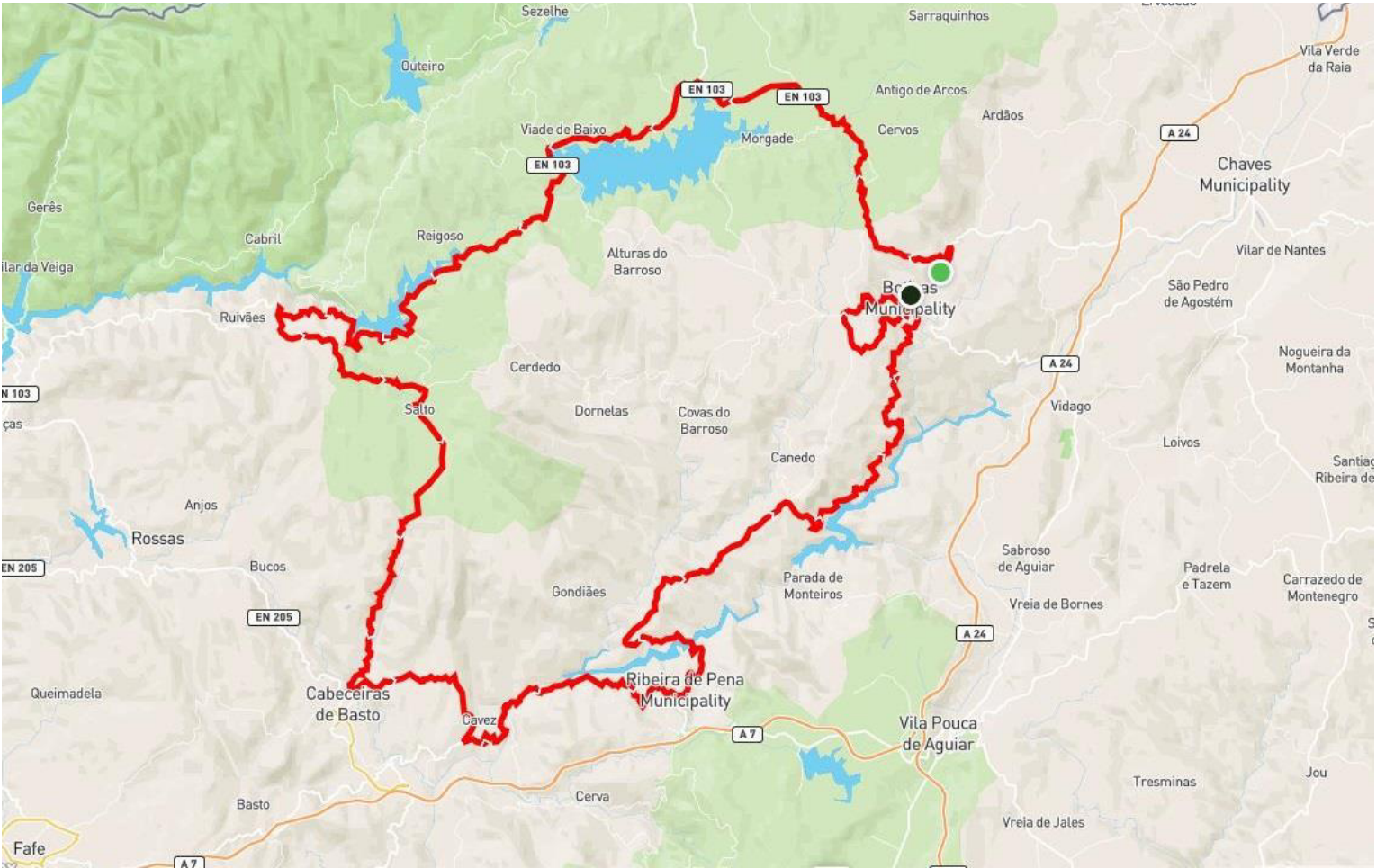


|       |       |     |                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|-------|-------|-----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 47,6  | 120,8 | 684 | Direita p/Venda Nova                                                |    |                                                                                       | 13:20 | 13:16 | 13:08 |
| 48,4  | 120,0 | 696 | Meta Volante - Venda Nova                                           |    |                                                                                       | 13:21 | 13:17 | 13:09 |
| 52,8  | 115,6 | 692 | Vieira do Minho (placa)                                             |                                                                                       |                                                                                       | 13:28 | 13:24 | 13:15 |
| 53,9  | 114,5 | 689 | Em frente p/Vieira do Minho                                         |    |                                                                                       | 13:30 | 13:25 | 13:16 |
| 54,3  | 114,1 | 695 | Zona de Descarte                                                    |    |                                                                                       | 13:30 | 13:26 | 13:17 |
| 58,9  | 109,5 | 648 | Esquerda p/Campos-Zebral ( Viragem acentuada logo a seguir à curva) |    |    | 13:38 | 13:33 | 13:23 |
| 60,4  | 108,0 | 738 | Em frente                                                           |    |                                                                                       | 13:40 | 13:35 | 13:25 |
| 62,4  | 106,0 | 834 | Lamalonga (placa)                                                   |                                                                                       |                                                                                       | 13:43 | 13:38 | 13:28 |
| 63,0  | 105,4 | 854 | Em frente - Passagem estreita - Piso empedrado                      |    |    | 13:44 | 13:39 | 13:29 |
| 63,2  | 105,2 | 858 | Direita p/Minas da Borralha                                         |    |                                                                                       | 13:44 | 13:39 | 13:29 |
| 64,7  | 103,7 | 849 | Esquerda p/Minas da Borralha                                        |    |                                                                                       | 13:47 | 13:42 | 13:31 |
| 65,5  | 102,9 | 798 | Minas da Borralha (placa)                                           |                                                                                       |                                                                                       | 13:48 | 13:43 | 13:32 |
| 65,7  | 102,7 | 788 | Em frente p/Salto                                                   |    |                                                                                       | 13:48 | 13:43 | 13:32 |
| 66,0  | 102,4 | 773 | Em frente p/Salto                                                   |    |                                                                                       | 13:49 | 13:44 | 13:33 |
| 66,7  | 101,7 | 779 | Esquerda p/Salto                                                    |   |                                                                                       | 13:50 | 13:45 | 13:33 |
| 69,6  | 98,8  | 855 | Salto (placa)                                                       |                                                                                       |                                                                                       | 13:54 | 13:49 | 13:37 |
| 70,0  | 98,4  | 842 | Direita p/Cabeceiras de Basto                                       |  |                                                                                       | 13:55 | 13:50 | 13:38 |
| 71,3  | 97,1  | 823 | Meta Volante - Salto                                                |  |                                                                                       | 13:57 | 13:51 | 13:40 |
| 76,8  | 91,6  | 948 | Em frente p/Cabeceiras de Basto                                     |  |                                                                                       | 14:06 | 14:00 | 13:47 |
| 77,3  | 91,1  | 906 | Atenção - Descida sinuosa                                           |  |  | 14:07 | 14:00 | 13:48 |
| 88,1  | 80,3  | 324 | Cabeceiras de Basto (Placa)                                         |                                                                                       |                                                                                       | 14:24 | 14:17 | 14:02 |
| 88,4  | 80,0  | 317 | Esquerda p/Cavez                                                    |  |  | 14:24 | 14:17 | 14:02 |
| 91,6  | 76,8  | 434 | Meta Autarquias - Cabeceiras de Basto                               |  |                                                                                       | 14:29 | 14:22 | 14:07 |
| 91,7  | 76,7  | 434 | Em frente p/Cavez                                                   |  |                                                                                       | 14:29 | 14:22 | 14:07 |
| 93,3  | 75,1  | 518 | Atenção - Descida sinuosa - Piso empedrado                          |  |  | 14:32 | 14:24 | 14:09 |
| 93,4  | 75,0  | 532 | Direita p/Cavez                                                     |  |                                                                                       | 14:32 | 14:25 | 14:09 |
| 93,5  | 74,9  | 532 | Atenção - Descida sinuosa                                           |  |  | 14:32 | 14:25 | 14:09 |
| 97,1  | 71,3  | 337 | Direita                                                             |  |                                                                                       | 14:38 | 14:30 | 14:14 |
| 97,2  | 71,2  | 325 | Direita p/EN206                                                     |  |                                                                                       | 14:38 | 14:30 | 14:14 |
| 98,3  | 70,1  | 305 | Esquerda p/Ribeira de Pena                                          |  |                                                                                       | 14:40 | 14:32 | 14:16 |
| 103,3 | 65,1  | 195 | Em frente p/Ribeira de Pena                                         |  |                                                                                       | 14:48 | 14:39 | 14:22 |
| 103,8 | 64,6  | 189 | Atenção - Viragem acentuada                                         |  |  | 14:48 | 14:40 | 14:23 |
| 103,9 | 64,5  | 189 | Esquerda p/Ribeira de Pena                                          |  |                                                                                       | 14:49 | 14:40 | 14:23 |

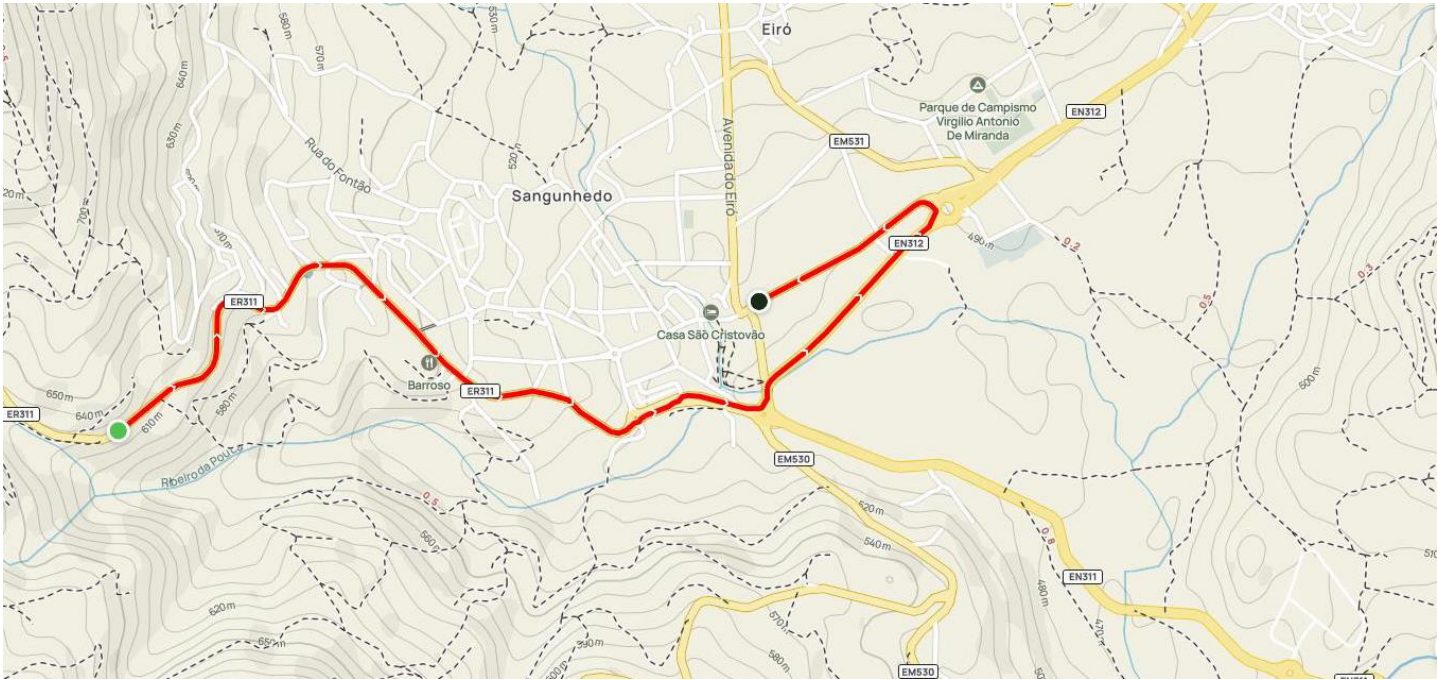


|       |      |     |                                                |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|-------|------|-----|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 105,2 | 63,2 | 230 | Arosa (placa) - Inicio de subida               |                                                                                       |                                                                                       | 14:51 | 14:42 | 14:25 |
| 107,3 | 61,1 | 235 | Zona de Descarte                               |    |                                                                                       | 14:54 | 14:45 | 14:28 |
| 113,8 | 54,6 | 545 | PM - Ribeira de Pena - 2ª Categoria            |    |                                                                                       | 15:04 | 14:55 | 14:36 |
| 114,0 | 54,4 | 550 | Esquerda p/Ribeira de Pena                     |    |                                                                                       | 15:05 | 14:56 | 14:37 |
| 115   | 53,4 | 478 | Rot. em frente (2ª saída) p/Boticas            |    |                                                                                       | 15:06 | 14:57 | 14:38 |
| 115,5 | 52,9 | 446 | Rot. em frente (1ª saída) p/Boticas            |    |                                                                                       | 15:07 | 14:58 | 14:39 |
| 118,3 | 50,1 | 317 | Rot. em frente (2ª saída) p/Boticas            |    |                                                                                       | 15:11 | 15:02 | 14:42 |
| 119,4 | 49,0 | 263 | Rot. direita (1ª saída) p/Boticas              |    |                                                                                       | 15:13 | 15:04 | 14:44 |
| 125,9 | 42,5 | 494 | Em frente p/Boticas                            |    |                                                                                       | 15:23 | 15:13 | 14:52 |
| 136   | 32,4 | 691 | Direita p/Fiães do Tâmega                      |    |                                                                                       | 15:39 | 15:29 | 15:06 |
| 136   | 32,4 | 691 | Atenção - Descida sinuosa                      |    |    | 15:39 | 15:29 | 15:06 |
| 139,5 | 28,9 | 454 | Atenção - Piso empedrado                       |    |    | 15:45 | 15:34 | 15:11 |
| 142,8 | 25,6 | 486 | Atenção - Estrada estreita                     |    |    | 15:50 | 15:39 | 15:15 |
| 146,7 | 21,7 | 580 | Mosteirão (placa)                              |                                                                                       |                                                                                       | 15:56 | 15:45 | 15:20 |
| 148   | 20,4 | 679 | Em frente p/Boticas                            |    |                                                                                       | 15:58 | 15:47 | 15:22 |
| 148,1 | 20,3 | 679 | Atenção - Inicio de estrada estreita e sinuosa |  |  | 15:58 | 15:47 | 15:22 |
| 155,6 | 12,8 | 552 | Esquerda p/Torneiros                           |  |                                                                                       | 16:10 | 15:58 | 15:32 |
| 155,6 | 12,8 | 552 | Inicio de subida                               |                                                                                       |                                                                                       | 16:10 | 15:58 | 15:32 |
| 158,3 | 10,1 | 820 | Esquerda p/Torneiros                           |  |                                                                                       | 16:14 | 16:02 | 15:36 |
| 158,7 | 9,7  | 838 | PM - Torneiros - 1ª Categoria                  |  |                                                                                       | 16:15 | 16:03 | 15:36 |
| 159,2 | 9,2  | 857 | Direita p/Boticas                              |  |                                                                                       | 16:16 | 16:03 | 15:37 |
| 160,2 | 8,2  | 880 | Atenção - Descida sinuosa                      |  |  | 16:17 | 16:05 | 15:38 |
| 160,3 | 8,1  | 869 | Em frente                                      |  |                                                                                       | 16:18 | 16:05 | 15:38 |
| 161,1 | 7,3  | 810 | Direita p/Boticas                              |  |                                                                                       | 16:19 | 16:06 | 15:39 |
| 161,2 | 7,2  | 810 | Zona de Descarte                               |  |                                                                                       | 16:19 | 16:06 | 15:39 |
| 162,6 | 5,8  | 776 | Rot. direita (1ª saída) p/Boticas              |  |                                                                                       | 16:21 | 16:08 | 15:41 |
| 166,8 | 1,6  | 520 | Rot. em frente (2ª saída) p/Vila Real          |  |                                                                                       | 16:28 | 16:15 | 15:47 |
| 167   | 1,4  | 501 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Boticas centro      |  |                                                                                       | 16:28 | 16:15 | 15:47 |
| 167,1 | 1,3  | 501 | Direita para EN312                             |  |                                                                                       | 16:28 | 16:15 | 15:47 |
| 167,8 | 0,6  | 505 | Rot. esquerda p/Meta                           |  |                                                                                       | 16:29 | 16:16 | 15:48 |
| 168,4 | 0,0  | 504 | Meta Fina- Av. de Chaves                       |  |                                                                                       | 16:30 | 16:17 | 15:49 |

Mapa Boticas



Últimos 3KM



INICIO  
620m



FINAL  
498m



0

3 km





## 5ª Etapa - 25/04/2023

Paredes/ Paredes - 143,2 KM

**Concentração:** Parque da Feira - 10h00

**Partida:** Parque José Guilherme - 12h00

**Chegada:** Parque José Guilherme - 15h34

| Km + | km -  | Alt. | Percurso                                    |  | i | Horários de passagem |         |         |
|------|-------|------|---------------------------------------------|--|---|----------------------|---------|---------|
|      |       |      |                                             |  |   | 38 Km/h              | 40 Km/h | 42 Km/h |
| 0,0  | 4,0   | 170  | Parque José Guilherme ( Junto ao Tribunal)  |  |   | 12:00                | 12:00   | 12:00   |
| 0,2  | 3,8   | 163  | Rot. direita (2ª saída) p/Porto             |  |   |                      |         |         |
| 1,5  | 2,5   | 191  | Rot. esquerda (3ª saída) p/Cête             |  |   |                      |         |         |
| 2,3  | 1,7   | 185  | Direita p/Cête                              |  |   |                      |         |         |
| 3,1  | 0,9   | 182  | Direita p/Cête                              |  |   |                      |         |         |
| 4,0  | 0,0   | 169  | Partida Real                                |  |   |                      |         |         |
| 0,0  | 143,2 | 169  | <b>Partida Real - Rua do Cardal</b>         |  |   | 12:10                | 12:10   | 12:10   |
| 0,7  | 142,5 | 176  | Rot. esquerda (3ª saída) p/Cête             |  |   | 12:11                | 12:11   | 12:11   |
| 1,0  | 142,2 | 161  | Rot. esquerda (3ª saída) p/Entre-os-Rios    |  |   | 12:11                | 12:11   | 12:11   |
| 1,7  | 141,5 | 140  | Rot. direita (1ª saída) p/Fonte Arcada      |  |   | 12:12                | 12:12   | 12:12   |
| 4,0  | 139,2 | 155  | Fonte Arcada (placa)                        |  |   | 12:16                | 12:16   | 12:15   |
| 5,0  | 138,2 | 205  | Rot. em frente (1ªsaída) p/Lagares          |  |   | 12:17                | 12:17   | 12:17   |
| 7,3  | 135,9 | 180  | Em frente p/Entre-os-Rios                   |  |   | 12:21                | 12:20   | 12:20   |
| 9,0  | 134,2 | 190  | <b>Passagem estreita</b>                    |  |   | 12:24                | 12:23   | 12:22   |
| 10,3 | 132,9 | 237  | Inicio de subida (placa Capela)             |  |   | 12:26                | 12:25   | 12:24   |
| 18,2 | 125,0 | 444  | PM - Capela - 3ª Categoria                  |  |   | 12:38                | 12:37   | 12:36   |
| 19,8 | 123,4 | 381  | Esquerda p/Entre-os-Rios                    |  |   | 12:41                | 12:39   | 12:38   |
| 22,0 | 121,2 | 294  | Em frente p/Castelo de Paiva                |  |   | 12:44                | 12:43   | 12:41   |
| 26,0 | 117,2 | 158  | Direita p/Entre-os-Rios                     |  |   | 12:51                | 12:49   | 12:47   |
| 28,5 | 114,7 | 79   | Rot. esquerda (3ª saída) p/Entre-os-Rios    |  |   | 12:55                | 12:52   | 12:50   |
| 29,3 | 113,9 | 53   | Esquerda p/Alpendurada ( Viragem Acentuada) |  |   | 12:56                | 12:53   | 12:51   |
| 29,3 | 113,9 | 53   | Piso empedrado                              |  |   | 12:56                | 12:53   | 12:51   |

|      |       |     |                                                       |                                                                                       |                                                                                     |       |       |       |
|------|-------|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 29,7 | 113,5 | 51  | Direita p/Alpendurada/Rota dos Vinhos Verdes          |    |                                                                                     | 12:56 | 12:54 | 12:52 |
| 30,1 | 113,1 | 59  | Em frente p/Alpendurada                               |    |                                                                                     | 12:57 | 12:55 | 12:53 |
| 35,0 | 108,2 | 150 | Alpendurada ( placa)                                  |                                                                                       |                                                                                     | 13:05 | 13:02 | 13:00 |
| 35,9 | 107,3 | 148 | Rot. em frente (2ª saída) p/ Vila Boa do Bispo        |    |                                                                                     | 13:06 | 13:03 | 13:01 |
| 41,7 | 101,5 | 225 | Rot. em frente (2ª saída) p/Marco de Canaveses        |    |                                                                                     | 13:15 | 13:12 | 13:09 |
| 43,0 | 100,2 | 170 | Zona de Descarte                                      |    |                                                                                     | 13:17 | 13:14 | 13:11 |
| 48,8 | 94,4  | 186 | Esquerda p/Marco de Canaveses                         |    |                                                                                     | 13:27 | 13:23 | 13:19 |
| 50,8 | 92,4  | 250 | Meta Volante - Marco de Canaveses                     |    |                                                                                     | 13:30 | 13:26 | 13:22 |
| 51,4 | 91,8  | 252 | Rot. em frente (2ª saída) p/Marco de Canaveses Centro |    |                                                                                     | 13:31 | 13:27 | 13:23 |
| 51,7 | 91,5  | 239 | Direita p/Marco de Canaveses centro - Descida sinuosa |    |  | 13:31 | 13:27 | 13:23 |
| 51,8 | 91,4  | 232 | Direita p/Marco de Canaveses centro - Descida sinuosa |    |  | 13:31 | 13:27 | 13:24 |
| 52,1 | 91,1  | 214 | Em frente                                             |    |                                                                                     | 13:32 | 13:28 | 13:24 |
| 52,2 | 91,0  | 209 | Rot. direita (1ª saída)                               |    |                                                                                     | 13:32 | 13:28 | 13:24 |
| 52,8 | 90,4  | 188 | Atenção - Lombas                                      |    |                                                                                     | 13:33 | 13:29 | 13:25 |
| 53,7 | 89,5  | 161 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Tabuado                    |   |                                                                                     | 13:34 | 13:30 | 13:26 |
| 53,9 | 89,3  | 142 | Rot. em frente (2ªsaída) p/EN210                      |  |                                                                                     | 13:35 | 13:30 | 13:27 |
| 54,2 | 89,0  | 127 | Rot. esquerda (3ª saída) p/EN210                      |  |                                                                                     | 13:35 | 13:31 | 13:27 |
| 56,6 | 86,6  | 102 | Em frente p/Amarante                                  |  |                                                                                     | 13:39 | 13:34 | 13:30 |
| 62,3 | 80,9  | 154 | Salvador do Monte (placa)                             |                                                                                       |                                                                                     | 13:48 | 13:43 | 13:39 |
| 69,8 | 73,4  | 94  | Direita p/Rua António Lago Cerqueira                  |  |                                                                                     | 14:00 | 13:54 | 13:49 |
| 70,3 | 72,9  | 155 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Amarante                   |  |                                                                                     | 14:01 | 13:55 | 13:50 |
| 71,1 | 72,1  | 113 | Rot. esquerda (2ªsaída) p/Amarante(Rot. das Vinhas)   |  |                                                                                     | 14:02 | 13:56 | 13:51 |
| 71,4 | 71,8  | 108 | Direita p/Amarante                                    |  |                                                                                     | 14:02 | 13:57 | 13:52 |
| 71,7 | 71,5  | 100 | Rot. em frente (2ª saída) p/Amarante                  |  |                                                                                     | 14:03 | 13:57 | 13:52 |
| 73,3 | 69,9  | 124 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Porto                      |  |                                                                                     | 14:05 | 13:59 | 13:54 |
| 73,5 | 69,7  | 120 | Rot. em frente (1ªsaída) p/Porto                      |  |                                                                                     | 14:06 | 14:00 | 13:55 |
| 74,5 | 68,7  | 161 | Rot. em frente (1ªsaída) p/Lixa                       |  |                                                                                     | 14:07 | 14:01 | 13:56 |
| 74,6 | 68,6  | 169 | Início de subida                                      |                                                                                       |                                                                                     | 14:07 | 14:01 | 13:56 |
| 76,5 | 66,7  | 185 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Porto ( EN15)              |  |                                                                                     | 14:10 | 14:04 | 13:59 |
| 81,9 | 61,3  | 435 | PM - Alto da Lixa - 3ª Categoria                      |  |                                                                                     | 14:19 | 14:12 | 14:07 |
| 82,7 | 60,5  | 448 | Rot. em frente (2ª saída) p/Porto                     |  |                                                                                     | 14:20 | 14:14 | 14:08 |
| 88,5 | 54,7  | 419 | Esquerda p/ Senhora da Aparecida                      |  |                                                                                     | 14:29 | 14:22 | 14:16 |
| 90,0 | 53,2  | 353 | Rot. em frente (2ª saída) p/Porto                     |  |                                                                                     | 14:32 | 14:25 | 14:18 |



|       |      |     |                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |       |       |       |
|-------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 93,5  | 49,7 | 337 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Penafiel                                        |    |                                                                                       | 14:37 | 14:30 | 14:23 |
| 97,3  | 45,9 | 391 | Rot. esquerda (2ª saída) p/Penafiel                                        |    |                                                                                       | 14:43 | 14:35 | 14:29 |
| 98    | 45,2 | 380 | Zona de Descarte                                                           |    |                                                                                       | 14:44 | 14:37 | 14:30 |
| 101,9 | 41,3 | 360 | Rot. esquerda ( 2ª saída) p/Penafiel - Separadores - Circular pela direita |    |    | 14:50 | 14:42 | 14:35 |
| 102   | 41,2 | 342 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Porto                                           |    |                                                                                       | 14:51 | 14:43 | 14:35 |
| 102,3 | 40,9 | 327 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Porto                                           |    |                                                                                       | 14:51 | 14:43 | 14:36 |
| 103,1 | 40,1 | 308 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes                                         |    |                                                                                       | 14:52 | 14:44 | 14:37 |
| 103,5 | 39,7 | 302 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes                                         |    |                                                                                       | 14:53 | 14:45 | 14:37 |
| 104,2 | 39,0 | 272 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes                                         |    |                                                                                       | 14:54 | 14:46 | 14:38 |
| 105,2 | 38,0 | 236 | Rot. em frente (1ªsaída) p/Paredes                                         |    |                                                                                       | 14:56 | 14:47 | 14:40 |
| 106   | 37,2 | 245 | Rot. em frente (1ªsaída) p/Paredes - Circular pela direita                 |    |    | 14:57 | 14:49 | 14:41 |
| 106,2 | 37,0 | 257 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes - Rot. das Pedras                       |    |                                                                                       | 14:57 | 14:49 | 14:41 |
| 106,4 | 36,8 | 231 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes - Circular pela direita                 |    |    | 14:58 | 14:49 | 14:42 |
| 107,4 | 35,8 | 209 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes - Circular pela direita                 |    |                                                                                       | 14:59 | 14:51 | 14:43 |
| 108,1 | 35,1 | 106 | Rot. em frente (2ªsaída) p/Paredes - Circular pela direita                 |    |                                                                                       | 15:00 | 14:52 | 14:44 |
| 108,7 | 34,5 | 125 | Em frente - Circular pela direita                                          |   |   | 15:01 | 14:53 | 14:45 |
| 109   | 34,2 | 158 | Rot. esquerda (2ª saída) p/Paredes Centro                                  |  |                                                                                       | 15:02 | 14:53 | 14:45 |
| 109,2 | 34,0 | 166 | Rot. direita (1ª saída) p/ Meta                                            |  |                                                                                       | 15:02 | 14:53 | 14:46 |
| 110   | 33,2 | 170 | Meta Autarquias - Paredes - 1ª Passagem pela Meta                          |  |                                                                                       | 15:03 | 14:55 | 14:47 |
| 110,3 | 32,9 | 163 | Rot. direita (2ª saída) p/Baltar                                           |  |                                                                                       | 15:04 | 14:55 | 14:47 |
| 111,6 | 31,6 | 184 | Rot. em frente (2ª saída) p/Baltar                                         |  |                                                                                       | 15:06 | 14:57 | 14:49 |
| 113,6 | 29,6 | 254 | Em frente p/Valongo                                                        |  |                                                                                       | 15:09 | 15:00 | 14:52 |
| 116,3 | 26,9 | 318 | Rot. em frente (3ª saída) p/Valongo                                        |  |                                                                                       | 15:13 | 15:04 | 14:56 |
| 116,5 | 26,7 | 311 | Meta Volante - J. F. Baltar                                                |  |                                                                                       | 15:13 | 15:04 | 14:56 |
| 121   | 22,2 | 167 | Rot. em frente (2ª saída) p/Gandra                                         |  |                                                                                       | 15:21 | 15:11 | 15:02 |
| 122,2 | 21,0 | 144 | Rot. em frente (3ª saída) p/Gandra                                         |  |                                                                                       | 15:22 | 15:13 | 15:04 |
| 122,6 | 20,6 | 150 | Rot. em frente (2ª saída) p/Gandra                                         |  |                                                                                       | 15:23 | 15:13 | 15:05 |
| 123   | 20,2 | 135 | Rot. em frente (1ª saída) p/Gandra                                         |  |                                                                                       | 15:24 | 15:14 | 15:05 |
| 123,7 | 19,5 | 142 | Rot. direita (1ª saída) p/Gandra                                           |  |                                                                                       | 15:25 | 15:15 | 15:06 |
| 123,8 | 19,4 | 149 | Em frente p/Gandra - Piso empedrado                                        |  |  | 15:25 | 15:15 | 15:06 |
| 124   | 19,2 | 126 | Direita p/Gandra - Viragem acentuada - Piso irregular                      |  |  | 15:25 | 15:16 | 15:07 |
| 124,3 | 18,9 | 126 | Direita p/Gandra - Viragem acentuada - Piso irregular                      |  |  | 15:26 | 15:16 | 15:07 |
| 124,5 | 18,7 | 128 | Esquerda p/Gandra                                                          |  |                                                                                       | 15:26 | 15:16 | 15:07 |

|       |      |     |                                                                    |                                                                                       |  |       |       |       |
|-------|------|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------|-------|
| 124,6 | 18,6 | 129 | Esquerda p/Gandra                                                  |    |  | 15:26 | 15:16 | 15:08 |
| 124,7 | 18,5 | 127 | Direita p/Gandra                                                   |    |  | 15:26 | 15:17 | 15:08 |
| 124,8 | 18,4 | 128 | Direita p/Gandra                                                   |    |  | 15:27 | 15:17 | 15:08 |
| 125,2 | 18,0 | 145 | Em frente p/Gandra                                                 |    |  | 15:27 | 15:17 | 15:08 |
| 126,3 | 16,9 | 166 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Zona Industrial - Circular pela direita |    |  | 15:29 | 15:19 | 15:10 |
| 126,6 | 16,6 | 163 | Rot. direita (1ª saída)                                            |    |  | 15:29 | 15:19 | 15:10 |
| 127,4 | 15,8 | 201 | Direita p/Rebordosa                                                |    |  | 15:31 | 15:21 | 15:12 |
| 128,1 | 15,1 | 233 | Rot. em frente (2ª saída) p/Rebordosa                              |    |  | 15:32 | 15:22 | 15:13 |
| 128,6 | 14,6 | 221 | Rot. esquerda (2ª saída) p/Rebordosa                               |    |  | 15:33 | 15:22 | 15:13 |
| 128,7 | 14,5 | 254 | Atenção - Lombas                                                   |    |  | 15:33 | 15:23 | 15:13 |
| 129,7 | 13,5 | 255 | Direita p/Rebordosa                                                |    |  | 15:34 | 15:24 | 15:15 |
| 129,8 | 13,4 | 254 | Esquerda p/Rebordosa                                               |    |  | 15:34 | 15:24 | 15:15 |
| 130,4 | 12,8 | 223 | Rot. direita (1ª saída) p/Rebordosa                                |    |  | 15:35 | 15:25 | 15:16 |
| 131,1 | 12,1 | 217 | Rot. em frente (2ª saída) p/Lordelo                                |    |  | 15:37 | 15:26 | 15:17 |
| 131,8 | 11,4 | 245 | Esquerda p/Lordelo                                                 |   |  | 15:38 | 15:27 | 15:18 |
| 132,6 | 10,6 | 245 | Rot. direita (1ª saída) p/Paredes                                  |  |  | 15:39 | 15:28 | 15:19 |
| 133,6 | 9,6  | 320 | Rot. em frente (1ª saída) p/Paredes                                |  |  | 15:40 | 15:30 | 15:20 |
| 134,3 | 8,9  | 355 | Atenção Lombas - Piso empredrado                                   |  |  | 15:42 | 15:31 | 15:21 |
| 136,1 | 7,1  | 355 | Cristelo (placa)                                                   |                                                                                       |  | 15:44 | 15:34 | 15:24 |
| 136,6 | 6,6  | 330 | Direita p/Paredes                                                  |  |  | 15:45 | 15:34 | 15:25 |
| 137,8 | 5,4  | 246 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Paredes                                 |  |  | 15:47 | 15:36 | 15:26 |
| 138   | 5,2  | 246 | Zona de Descarte                                                   |  |  | 15:47 | 15:37 | 15:27 |
| 139,1 | 4,1  | 197 | Atenção - Separadores                                              |  |  | 15:49 | 15:38 | 15:28 |
| 140,5 | 2,7  | 164 | Rot. esquerda (3ª saída) p/Penafiel                                |  |  | 15:51 | 15:40 | 15:30 |
| 141,6 | 1,6  | 165 | Rot. em frente (2ª saída) p/Penafiel                               |  |  | 15:53 | 15:42 | 15:32 |
| 141,9 | 1,3  | 155 | Em frente p/Penafiel                                               |  |  | 15:54 | 15:42 | 15:32 |
| 142,3 | 0,9  | 166 | Rot. direita (1ª saída) p/Paredes                                  |  |  | 15:54 | 15:43 | 15:33 |
| 142,4 | 0,8  | 167 | Rot. direita (1ª saída) p/Meta                                     |  |  | 15:54 | 15:43 | 15:33 |
| 143,2 | 0,0  | 170 | Meta Final - Parque José Guilherme                                 |  |  | 15:56 | 15:44 | 15:34 |

Mapa Paredes





Últimos 3KM

