

<b>Concentração</b> - Av. Multiusos (junto ao Pavilhão Multiusos) - 10:00			<b>HORA DE PARTIDA</b>		<b>12:00</b>		
<b>Local de partida (simbólica)</b> - Av. Multiusos (junto ao Pavilhão Multiusos) - 11:50			<b>KM Corrida 143,7</b>				
Av. Multiusos, Av. Oliveira Martins, R. Padre Andrade e Silva, R. da Igreja, Largo Stº António, R. D. João França, posto de Abastecimento Repsol de S. Cosme			Distância partida simbólica	2,0 KM	Média km/h de	Média km/h de	
<b>Altimetria</b>	<b>Detalhe percurso</b>		<b>Percorso</b>	<b>Em falta</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	
133	<b>Partida Real</b> - Início da R. Prof. Egas Moniz		<b>0,0</b>	143,7	12:00	12:00	
151	Rotunda (3ª saída) em frente mantendo-se na R. Prof. Egas Moniz		<b>0,3</b>	143,4	12:00	12:00	
167	Separador no eixo da via seguido de rotunda (1ª saída) em frente seguindo pela estrada D. Miguel		<b>0,8</b>	142,9	12:01	12:01	
146	Rotunda (1ª saída) "Largo de Stª Cruz" em frente mantendo-se na Estrada de D. Miguel		<b>2,0</b>	141,7	12:02	12:03	
82	<b>Precaução</b> - Pinos no eixo da faixa de rodagem		<b>4,7</b>	139,0	12:06	12:07	
39	<b>Precaução</b> - Separador no eixo da faixa de rodagem		<b>5,2</b>	138,5	12:07	12:07	
33	À esquerda pela Av. Clube dos Caçadores (N108)		<b>5,3</b>	138,4	12:07	12:07	
35	Zebreiros		<b>6,8</b>	136,9	12:09	12:10	
30	Em frente mantendo-se na N108 em dir. Entre-os-Rios		<b>10,5</b>	133,2	12:15	12:15	
27	Rotunda em frente (2ª saída)		<b>11,9</b>	131,8	12:17	12:17	
82	Rotunda (2ª saída) em frente dir. Entre-os-Rios		<b>13,7</b>	130,0	12:19	12:20	
64	Início de subida		<b>15,5</b>	128,2	12:22	12:23	
131	<b>PM</b> - Meda (3ª Cat)		<b>16,9</b>	126,8	12:24	12:25	
121	<b>Precaução</b> - Separador no eixo da via em frente dir. Entre-os-Rios		<b>17,3</b>	126,4	12:24	12:25	
41	Melres		<b>19,6</b>	124,1	12:28	12:29	
27	<b>MV</b> - Melres (em frente à Galp)		<b>21,7</b>	122,0	12:31	12:32	
33	Rio Mau		<b>24,0</b>	119,7	12:34	12:36	
92	Sebolido		<b>26,4</b>	117,3	12:37	12:39	
38	Rotunda à direita (1ª saída)		<b>33,8</b>	109,9	12:48	12:50	
	À esquerda mantendo-se na N108 em dir. a Penafiel + Entre-os-Rios		<b>33,9</b>	109,8	12:48	12:50	
39	Em frente mantendo-se na N108 em dir. Alpendurada + Marco de Canaveses		<b>35,0</b>	108,7	12:50	12:52	
39	À esquerda p/Rio de Moinhos + Igreja da Cabeça Santa		<b>35,4</b>	108,3	12:50	12:53	
176	Alpendurada		<b>39,5</b>	104,2	12:56	12:59	
165	Entroncamento à esquerda pela Av. Francisco Sá Carneiro		<b>39,8</b>	103,9	12:56	12:59	
159	<b>Precaução</b> - Separador no eixo da via em frente mantendo-se na Av. Francisco Sá Carneiro ( <i>circular pelo lado direito do separador</i> )		<b>40,0</b>	103,7	12:57	13:00	
137	Rotunda (2ª saída) à esquerda R. do Memorial (N108) em dir. Marco de Canaveses		<b>40,5</b>	103,2	12:57	13:00	
136	Rotunda (2ª saída) em frente mantendo-se na R. do Memorial (N108) em dir. Marco de Canaveses		<b>40,7</b>	103,0	12:58	13:01	
209	Rotunda em frente (2ª saída)		<b>46,5</b>	97,2	13:06	13:09	
						13:13	

206	Marco de Canavezes		<b>54,9</b>	88,8	13:18	13:22	13:26
239	<b>MV - Marco de Canaveses (em frente ao café Ernesto)</b>		<b>55,4</b>	88,3	13:19	13:23	13:27
239	Rotunda à esquerda (2ª saída) p/A11 + A4		<b>56,4</b>	87,3	13:20	13:24	13:29
218	Rotunda em frente (2ª saída)		<b>56,4</b>	87,3	13:20	13:24	13:29
170	Rotunda em frente (2ª saída)		<b>57,0</b>	86,7	13:21	13:25	13:30
148	Rotunda em frente (2ª saída)		<b>57,4</b>	86,3	13:22	13:26	13:30
118	Rotunda em frente (2ª saída)		<b>57,8</b>	85,9	13:22	13:26	13:31
96	Entroncamento à esquerda p/N211 em dir. Porto + Penafiel		<b>57,9</b>	85,8	13:22	13:26	13:31
92	À esquerda p/R. de Sobretâmega em dir. Vila Boa de Quires + Sobretâmega		<b>59,0</b>	84,7	13:24	13:28	13:33
133	Temporão		<b>60,5</b>	83,2	13:26	13:30	13:35
187	Agrela		<b>62,4</b>	81,3	13:29	13:33	13:38
246	Em frente pela Av. de Recezinhos		<b>64,0</b>	79,7	13:31	13:36	13:41
379	Casais Novos		<b>67,8</b>	75,9	13:36	13:41	13:47
380	Rotunda junto ao Restaurante "O Engaço" (3ª saída) à esquerda dir. Penafiel + Porto pela N15		<b>67,9</b>	75,8	13:37	13:41	13:47
377	Croca		<b>68,7</b>	75,0	13:38	13:43	13:48
356	Penafiel		<b>72,4</b>	71,3	13:43	13:48	13:54
355	<i>Precaução - contornar rotunda, separador após rotunda</i>		<b>72,5</b>	71,2	13:43	13:48	13:54
355	Rotunda (2ª saída) à esquerda pela Variante Cavalum em dir. Centro de Saúde + Igreja de Abragão		<b>72,5</b>	71,2	13:43	13:48	13:54
339	Rotunda (2ª saída) em frente mantendo-se na Variante Cavalum		<b>72,6</b>	71,1	13:43	13:48	13:54
322	Rotunda (2ª saída) em frente mantendo-se na Variante Cavalum		<b>72,9</b>	70,8	13:44	13:49	13:55
301	Rotunda (2ª saída) em frente mantendo-se na Variante Cavalum		<b>73,7</b>	70,0	13:45	13:50	13:56
300	Rotunda (2ª saída) em frente mantendo-se na Variante Cavalum		<b>74,1</b>	69,6	13:45	13:51	13:57
269	Rotunda (1ª saída) em frente mantendo-se na Variante Cavalum		<b>74,8</b>	68,9	13:46	13:52	13:58
235	Rotunda em frente (1ª saída) mantendo-se na Variante Cavalum		<b>75,8</b>	67,9	13:48	13:53	13:59
241	Rotunda em frente (1ª saída) mantendo-se na Variante Cavalum		<b>76,5</b>	67,2	13:49	13:54	14:00
248	Rotunda "Abraço do Povo"(3ª saída à esquerda em dir. Entre-os-Rios pela N106		<b>76,8</b>	66,9	13:49	13:55	14:01
234	Rotunda (2ª saída) à esquerda em dir. Entre-os-Rios pela N106		<b>77,1</b>	66,6	13:50	13:55	14:01
205	Rotunda (2ª saída) à esquerda em dir. Entre-os-Rios pela Av. da Boa Viagem (N106)		<b>78,2</b>	65,5	13:51	13:57	14:03
199	Rás		<b>78,7</b>	65,0	13:52	13:58	14:04
189	Separador no eixo da via seguido de cruzamento em frente em dir. Entre-os-Rios mantendo-se na Av. da Boa Viagem (N106)		<b>79,4</b>	64,3	13:53	13:59	14:05
190	Rotunda (2ª saída) em frente em dir. Entre-os-Rios mantendo-se na Av. da Boa Viagem (N106)		<b>79,9</b>	63,8	13:54	13:59	14:06
196	Galegos		<b>80,1</b>	63,6	13:54	14:00	14:06
209	Rotunda (2ª saída) em frente em dir. Entre-os-Rios pela Av. Central de Oldrões (N106)		<b>82,4</b>	61,3	13:57	14:03	14:10
149	À direita p/Av. Gaspar Baltar (N319) em dir. Capela + Lagares + Canelas		<b>86,8</b>	56,9	14:04	14:10	14:17
166	S. Paio de Portela		<b>87,0</b>	56,7	14:04	14:10	14:17

166	Início de subida		<b>87,1</b>	56,6	14:04	14:10	14:17
200	Ameixêde		<b>87,8</b>	55,9	14:05	14:11	14:18
375	Curva à direita mantendo-se na N319 (Av. De Vilar)		<b>92,6</b>	51,1	14:12	14:18	14:26
439	<b>PM - Capela (2ª Cat.)</b>		<b>94,0</b>	49,7	14:14	14:21	14:28
415	Capela		<b>94,7</b>	49,0	14:15	14:22	14:29
368	Cabroêlo		<b>95,8</b>	47,9	14:16	14:23	14:31
188	Lagares		<b>103,4</b>	40,3	14:27	14:35	14:43
170	À esquerda mantendo-se na N319 em dir. Porto + Sobreira		<b>104,9</b>	38,8	14:29	14:37	14:45
148	Sobreira		<b>105,4</b>	38,3	14:30	14:38	14:46
99	<b>MV - Sobreira (em frente à Igreja)</b>		<b>107,3</b>	36,4	14:33	14:40	14:49
107	Rotunda (2ª saída) à esquerda pela Av. da Liberdade dir. Estação + Porto + Recarei		<b>107,7</b>	36,0	14:33	14:41	14:50
102	Rotunda (2ª saída) à esquerda pela N319-2 dir. Aguiar de Sousa + Recarei		<b>108,0</b>	35,7	14:34	14:42	14:50
117	Rotunda (3ª saída) p/Recarei + Aguiar de Sousa		<b>109,0</b>	34,7	14:35	14:43	14:52
95	Pela esquerda mantendo-se na N319-2 na Rota do Românico em dir. ao monumento "Torre do Castelo de Aguiar de Sousa"		<b>110,1</b>	33,6	14:37	14:45	14:53
78	Rotunda em frente (2ª saída) p/Aguiar de Sousa		<b>112,9</b>	30,8	14:41	14:49	14:58
118	Sarnada		<b>119,4</b>	24,3	14:50	14:59	15:08
126	À direita pela N108 dir. Porto		<b>124,3</b>	19,4	14:57	15:06	15:16
82	Rotunda (1ª saída) em frente mantendo-se na N108 dir. Porto		<b>128,0</b>	15,7	15:02	15:12	15:22
27	Rotunda em frente (2ª saída) dir. Porto		<b>129,8</b>	13,9	15:05	15:14	15:24
32	Em frente mantendo-se na N108 dir. Porto		<b>131,1</b>	12,6	15:07	15:16	15:27
37	Ponte sobre o Rio Sousa		<b>135,2</b>	8,5	15:13	15:22	15:33
33	<b>Precaução</b> - Separadores no eixo da via. Em frente mantendo-se na N108 dir. Porto		<b>136,3</b>	7,4	15:14	15:24	15:35
21	À direita p/Calçada Convenção de Gramido		<b>141,6</b>	2,1	15:22	15:32	15:43
111	Rotunda (4ª saída) à esquerda pela R. Regadinho		<b>143,0</b>	0,7	15:24	15:34	15:45
104	Separador seguido de rotunda em frente		<b>143,5</b>	0,2	15:25	15:35	15:46
114	<b>Meta Final</b> - Av. Multiusos (em frente ao Pavilhão)		<b>143,7</b>	0,0	15:25	15:35	15:46