

ALBERGARIA / ALBERGARIA = 155,7 KM
DOMINGO – 30/05/2021 HORA:11h 45m
SECRETARIADO: Cineteatro ALBA - 08h 00m /09h30m
CONCENTRAÇÃO: Alameda 5 de Outubro
ORGANIZAÇÃO : Clube de Albergaria
REUNIÃO DIR. DESPORTIVOS: 09h 45m (Cineteatro ALBA)
CONTROLO ANTI DOPING : Cineteatro ALBA
BANHOS : Pavilhão Municipal
MÉDICO : Dr. Orlando Luís
ENFERMEIRO : EnF. Paulo Cruz
AMBULÂNCIA : Bombeiros Voluntário de Albergaria-a-Velha

ALTITUDE	METAS	PERCURSO	KM PERC.	Horário 38km/h.	Horário 39km/h	Horário 40km/h
131		PARTIDA REAL na Meta	0	11:45:00	11:45:00	11:45:00
131		Rotunda à direita p/ rua Comendador M. Pereira	0,1	11:45:10	11:45:09	11:45:09
131		Rotunda à esquerda	1,2	11:46:57	11:46:54	11:46:48
		Rotunda à direita IC.2 sentido Coimbra	1,3	11:47:06	11:47:03	11:46:57
104		À direita Alquerubim	3,3	11:50:21	11:50:13	11:49:57
		Placa freguesia de Alquerubim	4,3	11:51:58	11:51:47	11:51:27
		À esquerda - Placas "Fontes, Ameal, Calvães"	7,9	11:57:49	11:57:28	11:56:51
		Placas "Aveiro, Calvães Fontes"	8,3	11:58:28	11:58:06	11:57:27
		Rotunda	9,4	12:00:15	11:59:51	11:59:06
44		À esquerda igreja de Alquerubim / Aveiro / Agueda	9,6	12:00:34	12:00:09	11:59:24
		Placa "Pinheiro"	11,3	12:03:19	12:02:51	12:01:57
		Placa "Azenhas"	12,8	12:05:45	12:05:13	12:04:12
13		Rotunda em frente (Clínica de S.J.Loure)	13,5	12:06:54	12:06:19	12:05:15
18		Rotunda Loure em frente	15,2	12:09:39	12:09:00	12:07:48
		Placa "Frossos"	16	12:10:57	12:10:16	12:09:00
4	M. Vol.	Meta Volante Angeja/Parque do Areal	19,6	12:16:47	12:15:57	12:14:24
4		À direita Angeja	19,7	12:16:57	12:16:06	12:14:33
68		À direita sentido Albergaria (estrada de paralelo)	20,4	12:18:05	12:17:13	12:15:36
117		Rotunda à direita	21,6	12:20:02	12:19:06	12:17:24
118		Rotunda em frente p/ Albergaria	22,5	12:21:29	12:20:32	12:18:45
		Rotunda em frente	24,2	12:24:15	12:23:13	12:21:18
118		À esquerda rotunda zona industrial	24,5	12:24:44	12:23:41	12:21:45
		À direita zona industrial	24,9	12:25:23	12:24:19	12:22:21
		Rotunda em frente	27,1	12:28:57	12:27:47	12:25:39
		Rotunda em frente	27,8	12:30:05	12:28:54	12:26:42
		Rotunda à direita	28,3	12:30:54	12:29:41	12:27:27
		Direira Av. Afonso Henriques (ponte amarela) Angeja/Sobreiro	28,6	12:31:23	12:30:09	12:27:54
		Rotunda em frente	29,3	12:32:31	12:31:16	12:28:57
		Em frente rotunda (com oliveiras)	29,5	12:32:50	12:31:35	12:29:15
118		À esquerda capela Sobreiro (passagem estreita)	30,9	12:35:06	12:33:47	12:31:21
150		Entroncamento (junto ao Intermarché) esquerda	33	12:38:31	12:37:06	12:34:30
157		Rotunda em frente (subida)	33,2	12:38:50	12:37:25	12:34:48
		Av. Bernardino Máximo Albuquerque	33,7	12:39:39	12:38:13	12:35:33
		Rotunda em frente	34,1	12:40:18	12:38:51	12:36:09
158		Passagem de nível	34,2	12:40:28	12:39:00	12:36:18
159		Rotunda à direita	34,3	12:40:37	12:39:09	12:36:27
167		1ª (Pass. Meta) Prémio Autarquia (Câm. Munic.)	34,6	12:41:06	12:39:38	12:36:54
131		Rotunda à direita p/ rua Comendador M. Pereira	34,7	12:41:16	12:39:47	12:37:03
		Rotunda à esquerda	35,8	12:43:03	12:41:32	12:38:42
		Rotunda à direita IC.2 sentido Coimbra	35,9	12:43:13	12:41:41	12:38:51
104		À direita Alquerubim	37,9	12:46:28	12:44:51	12:41:51
		Placa freguesia de Alquerubim	38,9	12:48:05	12:46:25	12:43:21
		À esquerda - Placas "Fontes, Ameal, Calvães"	42,5	12:53:55	12:52:06	12:48:45
		Placas "Aveiro, Calvães Fontes"	42,9	12:54:34	12:52:44	12:49:21
		Rotunda	44	12:56:21	12:54:28	12:51:00
44		À esquerda igreja de Alquerubim / Aveiro / Agueda	44,2	12:56:41	12:54:47	12:51:18
		Placa "Pinheiro"	45,9	12:59:26	12:57:28	12:53:51
		Placa "Azenhas"	47,3	13:01:42	12:59:41	12:55:57
13		Rotunda em frente (Clínica de S.J.Loure)	48,1	13:03:00	13:00:57	12:57:09

18		Rotunda Loure em frente	49,8	13:05:45	13:03:38	12:59:42
		Placa "Frossos"	50,6	13:07:03	13:04:54	13:00:54
	M. VOL.	Meta Volante Angeja/Parque do Areal/ 404444	54,2	13:12:54	13:10:35	13:06:18
4		À direita Angeja	54,3	13:13:03	13:10:44	13:06:27
68		À direita sentido Albergaria (início subida)	55	13:14:11	13:11:51	13:07:30
117		Rotunda à direita	56,2	13:16:08	13:13:44	13:09:18
118		Rotunda em frente p/ Albergaria	57,1	13:17:36	13:15:09	13:10:39
		Rotunda em frente	58,8	13:20:21	13:17:51	13:13:12
118		À esquerda rotunda zona industrial	59,1	13:20:50	13:18:19	13:13:39
118		À direita zona industrial	59,6	13:21:39	13:19:06	13:14:24
		Rotunda em frente	61,7	13:25:03	13:22:25	13:17:33
		Rotunda em frente	62,4	13:26:11	13:23:32	13:18:36
150		À esquerda rotunda Volvo /IC2 Porto (CONTORNAR PELA DIREITA)	62,8	13:26:50	13:24:09	13:19:12
		Rotunda em frente	63,6	13:28:08	13:25:25	13:20:24
157		A-a-Nova (entroncamento com semáforos) em frente	67,2	13:33:58	13:31:06	13:25:48
158	M. VOL.	Meta Vol. Branca em frente edifício Vila 404444	68,3	13:35:45	13:32:51	13:27:27
159		Em frente semáforos	68,4	13:35:55	13:33:00	13:27:36
167		Em frente (bombas Galp)	68,8	13:36:34	13:33:38	13:28:12
169		À direita (placa serra) início de subida	69,4	13:37:32	13:34:35	13:29:06
215		À direita (Igreja da Branca)	70,3	13:39:00	13:36:00	13:30:27
300	M. MONT	Meta Mont. junto ao Café (3ª cat.) 404444	71	13:40:08	13:37:06	13:31:30
300		Início de descida muito rápida	71,1	13:40:18	13:37:16	13:31:39
256		Escola Nobrijo	71,7	13:41:16	13:38:13	13:32:33
198		Em frente (local muito perigoso junto à capela)	72	13:41:45	13:38:41	13:33:00
181		À esquerda no "STOP" (passagem estreita)	73,7	13:44:31	13:41:22	13:35:33
91		(início de subida)	74,9	13:46:28	13:43:16	13:37:21
133		Rotunda pela esquerda Telhadela / Rib. Fráguas	75,8	13:47:55	13:44:41	13:38:42
128		À direita Valmaior / Ribeira	76,9	13:49:42	13:46:25	13:40:21
73		Em frente - Vale Maior	78,8	13:52:47	13:49:25	13:43:12
50		Placa Valmaior	83,5	14:00:24	13:56:51	13:50:15
34		À esquerda rotunda Valmaior	84,3	14:01:42	13:58:06	13:51:27
42		À esquerda Nac nº 16	84,8	14:02:31	13:58:54	13:52:12
43		À direita Açores (Início de Subida)	85	14:02:50	13:59:13	13:52:30
117	M. MONT	Meta Mont. junto Escola (3ª cat.) 404444	87,1	14:06:15	14:02:32	13:55:39
132		Direita Rua Conselheiro José Mourisca	87,6	14:07:03	14:03:19	13:56:24
131		Esquerda no STOP - Rua do Jogo	88,2	14:08:02	14:04:16	13:57:18
		Rotunda direita IC2 - PORTO	88,3	14:08:11	14:04:25	13:57:27
		Direita S. Socorro	89,4	14:09:58	14:06:09	13:59:06
		Esquerda A25 / Albergaria / Sobreiro	89,7	14:10:28	14:06:38	13:59:33
		Rotunda à direita	90	14:10:57	14:07:06	14:00:00
		Rotunda frente	90,2	14:11:16	14:07:25	14:00:18
		Esquerda Av Afonso Henriques	90,3	14:11:26	14:07:35	14:00:27
		Rotunda em frente	90,8	14:12:15	14:08:22	14:01:12
		Em frente rotunda (com oliveiras)	91	14:12:34	14:08:41	14:01:30
118		À esquerda capela Sobreiro (passagem estreita)	92,3	14:14:41	14:10:44	14:03:27
150		Entroncamento (junto ao Intermarché) esquerda	94,5	14:18:15	14:14:13	14:06:45
157		Rotunda em frente (subida)	94,7	14:18:34	14:14:32	14:07:03
		Av. Bernardino Máximo Albuquerque	95,1	14:19:13	14:15:09	14:07:39
		Rotunda em frente	95,5	14:19:52	14:15:47	14:08:15
158		Passagem de nível	95,6	14:20:02	14:15:57	14:08:24
159		Rotunda à direia	95,7	14:20:11	14:16:06	14:08:33
167		2ª (Pass. Meta) Prémio Autarquia (Câm. Munic.)	96	14:20:41	14:16:35	14:09:00
131		Rotunda à direita p/ rua Comendador M. Pereira	96,1	14:20:50	14:16:44	14:09:09
		Rotunda à esquerda	97,2	14:22:37	14:18:28	14:10:48
		Rotunda à direita IC.2 sentido Coimbra	97,3	14:22:47	14:18:38	14:10:57
104		À direita Alquerubim	99,3	14:26:02	14:21:47	14:13:57
		Placa freguesia de Alquerubim	100,3	14:27:39	14:23:22	14:15:27
		À esquerda - Placas "Fontes, Ameal, Calvães"	103,9	14:33:29	14:29:03	14:20:51
		Placas "Aveiro, Calvães Fontes"	104,3	14:34:08	14:29:41	14:21:27
		Rotunda	105,4	14:35:55	14:31:25	14:23:06
44		À esquerda igreja de Alquerubim / Aveiro / Agueda	105,6	14:36:15	14:31:44	14:23:24
		Placa "Pinheiro"	107,3	14:39:00	14:34:25	14:25:57
		Placa "Azenhas"	108,8	14:41:26	14:36:47	14:28:12

13		Rotunda em frente (Clínica de S.J.Loure)	109,5	14:42:34	14:37:54	14:29:15
18		Rotunda Loure em frente	111,2	14:45:19	14:40:35	14:31:48
		Placa "Frossos"	112	14:46:37	14:41:51	14:33:00
	M. VOL.	Meta Volante Angeja/Parque do Areal 115,6	115,6	14:52:28	14:47:32	14:38:24
4		À direita Angeja	115,7	14:52:37	14:47:41	14:38:33
68		À direita sentido Albergaria (início subida)	116,4	14:53:45	14:48:47	14:39:36
117		Rotunda à direita	117,6	14:55:42	14:50:41	14:41:24
118		Rotunda em frente p/ Albergaria	118,5	14:57:10	14:52:06	14:42:45
		Rotunda em frente	120,2	14:59:55	14:54:47	14:45:18
118		À esquerda rotunda zona industrial	120,5	15:00:24	14:55:16	14:45:45
118		À direita zona industrial	120,9	15:01:03	14:55:54	14:46:21
		Rotunda em frente	123,1	15:04:37	14:59:22	14:49:39
		Rotunda em frente	123,8	15:05:45	15:00:28	14:50:42
150		À esquerda rotunda Volvo /IC2 Porto (CONTORNAR PELA DIREITA)	124,3	15:06:34	15:01:16	14:51:27
		Rotunda em frente	125,1	15:07:52	15:02:32	14:52:39
157		A-a-Nova (entroncamento com semáforos) em frente	128,7	15:13:42	15:08:13	14:58:03
158	M. VOL.	Meta Vol. Branca em frente edifício Vila 129,8	129,8	15:15:29	15:09:57	14:59:42
159		Em frente semáforos	128,9	15:14:02	15:08:32	14:58:21
167		Em frente (bombas Galp)	129,3	15:14:41	15:09:09	14:58:57
169		À direita (placa serra) início de subida	129,9	15:15:39	15:10:06	14:59:51
215		À direita (Igreja da Branca)	130,8	15:17:06	15:11:32	15:01:12
300	M. MONT	Meta Mont. junto ao Café (3ª cat.) 131,5	131,5	15:18:15	15:12:38	15:02:15
300		Início de descida muito rápida	131,6	15:18:24	15:12:47	15:02:24
256		Escola Nobrijo	132,2	15:19:23	15:13:44	15:03:18
198		Em frente (local muito perigoso junto à capela)	132,5	15:19:52	15:14:13	15:03:45
181		À esquerda no "STOP" (passagem estreita)	134,2	15:22:37	15:16:54	15:06:18
91		(início de subida)	134,4	15:22:57	15:17:13	15:06:36
133		Rotunda pela esquerda Telhadela / Rib. Fráguas	135,3	15:24:24	15:18:38	15:07:57
128		À direita Valmaior / Ribeira	136,4	15:26:11	15:20:22	15:09:36
73		Em frente - Vale Maior	138,3	15:29:16	15:23:22	15:12:27
50		Placa Valmaior	143	15:36:54	15:30:47	15:19:30
34		À esquerda rotunda Valmaior	143,8	15:38:11	15:32:03	15:20:42
42		À esquerda Nac nº 16	144,3	15:39:00	15:32:51	15:21:27
43		À direita Açores (Início de Subida)	144,5	15:39:19	15:33:09	15:21:45
117	M. MONT	Meta Mont. junto Escola (3ª cat.) 146,6	146,6	15:42:44	15:36:28	15:24:54
132		Direita Rua Conselheiro José Mourisca	147,1	15:43:32	15:37:16	15:25:39
131		Esquerda no STOP - Rua do Jogo	147,7	15:44:31	15:38:13	15:26:33
		Rotunda direita IC2 - PORTO	147,8	15:44:41	15:38:22	15:26:42
		Direita S. Socorro	148,9	15:46:28	15:40:06	15:28:21
		Esquerda A25 / Albergaria / Sobreiro	149,2	15:46:57	15:40:35	15:28:48
		Rotunda à direita	149,5	15:47:26	15:41:03	15:29:15
		Rotunda frente	149,7	15:47:45	15:41:22	15:29:33
		Esquerda Av Afonso Henriques	150	15:48:15	15:41:51	15:30:00
		Rotunda em frente	150,5	15:49:03	15:42:38	15:30:45
		Em frente rotunda (com oliveiras)	150,7	15:49:23	15:42:57	15:31:03
118		À esquerda capela Sobreiro (passagem estreita)	152	15:51:29	15:45:00	15:33:00
150		Entroncamento (junto ao Intermarché) esquerda	154,2	15:55:03	15:48:28	15:36:18
157		Rotunda em frente (subida)	154,4	15:55:23	15:48:47	15:36:36
		Av. Bernardino Máximo Albuquerque	154,8	15:56:02	15:49:25	15:37:12
		Rotunda em frente	155,2	15:56:41	15:50:03	15:37:48
158		Passagem de nível	155,3	15:56:50	15:50:13	15:37:57
159		Rotunda à direita	155,4	15:57:00	15:50:22	15:38:06
167		3ª (Meta) Prémio Autarquia (Câm. Munic.)	155,7	15:57:29	15:50:51	15:38:33