



RESUMO DAS ETAPAS

DATA	Nº ETAPA	KMS	PARTIDA	HORA	CHEGADA	HORA
14 de Junho	1ª	130.2	Marco de Canaveses (Av. Dr. Francisco Sá Carneiro)	13h30	Marco de Canaveses (Av. Dr. Francisco Sá Carneiro)	16h41
15 de Junho	2ª	135.3	Tabuaço (Av. Marechal Carmona)	12h00	Armamar (Av. Dr. Oliveira Salazar)	15h18
16 de Junho	3ª	161.6	Pinhão (Cais de Pinhão – Tv. Marginal)	11h00	Alijó (Av. Dr. Francisco Sá Carneiro)	14h55
17 de Junho	4ª	142.7	Resende (Av. Dom Afonso Henriques)	12h00	Resende (Av. Dom Afonso Henriques)	15h28
18 de Junho	5ª	176.8	Lamego (Av. Dr. Alfredo Sousa)	12h00	Lamego (Av. Dr. Alfredo Sousa))	16h17



1ª Etapa - 14/06/2023




























Marco de Canaveses/ Marco de Canaveses - 130,2 KM

Concentração/Parque Equipas: Estádio Avelino Ferreira Torres - 11h00












Partida: AV. Dr. Francisco Sá Carneiro (Junto ao Café Central) - 13h30

Chegada: AV. Dr. Francisco Sá Carneiro (Junto ao Café Central) - 16h41 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	1,3	243	Av. Dr. Francisco Sá Carneiro	▶		13:30	13:30	13:30
0,1	1,2	245	Em frente	↑				
0,4	0,9	259	Em frente	↑				
0,7	0,6	265	Rot. esq. p/Régua - 3ª Saida	↶				
0,9	0,4	270	Esq.	←				
1,3	0,0	287	KM0 - Junto ao Aldi	↑				
0,0	130,2	287	Partida Real - Junto ao Aldi	▶		13:35	13:35	13:35
2,4	127,8	317	Em frente p/Régua	↑		13:38	13:38	13:38
6,1	124,1	344	Tarrío - Placa	↑		13:44	13:44	13:43
8,4	121,8	292	Drt. p/Barragem do Carrapatelo - Atenção Viragem Acentuada	➡	⚠	13:48	13:47	13:47
8,7	121,5	299	Rot. em frente p/Capela de Fandinhães - 3ª Saida	↶		13:48	13:48	13:47
9,9	120,3	263	Paços do Gaiolo - Placa	↑		13:50	13:49	13:49
11,0	119,2	194	Drt. p/Entre-os-Rios	➡		13:52	13:51	13:50
13,0	117,2	240	Em frente	↑		13:55	13:54	13:53
14,5	115,7	355	Em frente p/Alpendurada	↑		13:57	13:56	13:55
19,9	110,3	289	Esq. p/Entre-os-Rios	←		14:06	14:04	14:03
23,9	106,3	144	Alpendurada e Matos	↑		14:12	14:10	14:09
29,0	101,2	145	Rot. drt. p/Marco de Canaveses - 1ª Saida	↷		14:20	14:18	14:16
32,2	98,0	153	Ponto Quente - Alpendurada (junto à placa Rota do Romanico)	🔥		14:25	14:23	14:21
32,5	97,7	207	Em frente p/Marco de Canaveses	↑		14:26	14:23	14:21
37,2	93,0	222	Rot. em frente p/ Marco de Canaveses - 2ª Saida	↶		14:33	14:30	14:28

37,9	92,3	242	MV - Marco de Canaveses (Junto ao MendCor)			14:34	14:31	14:29
47,0	83,2	245	Rot. drt. p/Régua - 1ª Saida			14:49	14:45	14:42
47,5	82,7	251	Esq. p/Régua			14:50	14:46	14:42
47,7	82,5	287	Zona de Descarte			14:50	14:46	14:43
48,0	82,2	307	Em frente p/Régua			14:50	14:47	14:43
50,4	79,8	344	Tarrio - Placa			14:54	14:50	14:47
54,1	76,1	286	Esq. p/Juncal			15:00	14:56	14:52
56,8	73,4	227	Soalhães - Placa			15:04	15:00	14:56
57,0	73,2	185	Drt. p/Rua das Mozes - Atenção Viragem Acentuada			15:05	15:00	14:56
58,4	71,8	152	Drt. p/Soalhães			15:07	15:02	14:58
62,6	67,6	153	Inicio de Subida			15:13	15:08	15:04
66,3	63,9	428	PM - Soalhães - 2ª Cat.			15:19	15:14	15:09
66,6	63,6	422	Rot. esq. p/Soalhães Centro			15:20	15:14	15:10
66,7	63,5	428	Atenção Lombas			15:20	15:15	15:10
67,4	62,8	404	Esq. Atenção - Inicio de Descida Sinuosa			15:21	15:16	15:11
74,0	56,2	226	Drt. p/Ponte do Arco			15:31	15:26	15:20
76,2	54,0	251	Várzea - Placa			15:35	15:29	15:23
77,0	53,2	200	Em frente p/Amarante			15:36	15:30	15:25
86,0	44,2	164	Esq. p/Amarante			15:50	15:44	15:37
86,2	44,0	153	Atenção - Viragem Acentuada e Estreita			15:51	15:44	15:38
87,4	42,8	197	Esq. p/Amarante			15:53	15:46	15:39
88,4	41,8	104	Rot. em frente p/Porto - 1ª Saida			15:54	15:47	15:41
88,7	41,5	104	Amarante			15:55	15:48	15:41
88,8	41,4	104	Esq. p/Vila Real			15:55	15:48	15:41
88,9	41,3	104	Inicio de Subida			15:55	15:48	15:42
89,5	40,7	145	Rot. esq. - 2ª Saida			15:56	15:49	15:42
89,8	40,4	165	Rot. em frente - 2ª Saida			15:56	15:49	15:43
90	40,2	185	Rot. em frente - 2ª Saida			15:57	15:50	15:43
91,5	38,7	298	PM - Lomba - 3ª Cat.			15:59	15:52	15:45
91,7	38,5	302	Em frente p/ Marco de canaveses			15:59	15:52	15:46
91,8	38,4	335	Salvador do Monte - Placa			15:59	15:52	15:46
93,6	36,6	333	Atenção - Lombas			16:02	15:55	15:48
95,8	34,4	333	Atenção - Lombas			16:06	15:58	15:51

95,9	34,3	201	Em frente			16:06	15:58	15:52
96,9	33,3	199	Zona de Descarte			16:08	16:00	15:53
97,3	32,9	166	Atenção - Lombas			16:08	16:00	15:54
97,9	32,3	166	Atenção - Lombas			16:09	16:01	15:54
99	31,2	105	Esq. p/Marco de Canaveses			16:11	16:03	15:56
101,4	28,8	130	Rot. drt. p/Marco de Canevaves - 1ª Saida			16:15	16:07	15:59
101,6	28,6	154	Rot. em frente p/Marco de Canaveses - 2ª Saida			16:15	16:07	16:00
101,9	28,3	163	Rot. drt. p/Marco de Canaveses Centro - 1ª Saida			16:15	16:07	16:00
102,5	27,7	197	Drt. p/Marco de Canaveses Centro			16:16	16:08	16:01
102,8	27,4	215	Drt. p/Marco de Canaveses Centro			16:17	16:09	16:01
102,9	27,3	224	Esq. p/Meta			16:17	16:09	16:02
103,2	27,0	226	Passagem pela Meta - Meta Autarquias			16:17	16:09	16:02
103,6	26,6	245	Em frente			16:18	16:10	16:03
103,9	26,3	252	Rot. em frente p/Porto - 2ª Saida			16:19	16:10	16:03
104,1	26,1	252	Drt. p/Igreja S. Nicolau			16:19	16:11	16:03
104,5	25,7	229	Rot. em frente p/Porto - 2ª Saida - Atenção - Descida Acentuada			16:20	16:11	16:04
105,2	25,0	182	Rot. em frente - 2ª Saida			16:21	16:12	16:05
105,6	24,6	159	Rot. em frente p/Porto - 2ª Saida			16:21	16:13	16:05
105,9	24,3	105	Rot. em frente p/Porto - 2ª Saida			16:22	16:13	16:06
106	24,2	108	Esq. p/Amarante			16:22	16:14	16:06
106,6	23,6	89	Esq. p/Sobretâmega			16:23	16:14	16:07
109,5	20,7	105	Atenção - Passagem Estreita			16:27	16:19	16:11
110,4	19,8	125	Rot. em frente p/Amarante - 1ª Saida			16:29	16:20	16:12
11,7	118,5	205	Esq. p/Penafiel			13:53	13:52	13:51
112	18,2	206	Atenção - Lombas			16:31	16:23	16:15
114,1	16,1	141	Castelões - Placa			16:35	16:26	16:18
116	14,2	204	Rot. esq. p/Vila Boa de Quires - 2ª Saida			16:38	16:29	16:20
117	13,2	230	Sprint Especial - Castelões			16:39	16:30	16:22
118	12,2	245	Esq. p/Vila Boa de Quires			16:41	16:32	16:23
119,5	10,7	190	Drt. p/Vila Boa de Quires			16:43	16:34	16:25
121,1	9,1	250	Atenção - Lombas			16:46	16:36	16:28
121,2	9,0	260	Em Frente			16:46	16:36	16:28
121,3	8,9	260	Vila Boa de Quires			16:46	16:36	16:28

122,8	7,4	268	Esq. p/Igreja de Abragão			16:48	16:39	16:30
123,9	6,3	274	Rot. em frente - 2ª Saida - Atenção - Descida Sinuosa			16:50	16:40	16:32
125	5,2	103	Zona de Descarte			16:52	16:42	16:33
126,1	4,1	95	Drt. p/Marco de Canaveses			16:54	16:44	16:35
126,4	3,8	94	Drt. p/Marco de Canaveses			16:54	16:44	16:35
127,4	2,8	131	Em frente p/Marco da Canaveses			16:56	16:46	16:37
128	2,2	131	Drt. p/Marco de Canaveses			16:57	16:47	16:37
129,4	0,8	190	Rot. esq. p/Marco de Canaveses Centro - 2ª Saida			16:59	16:49	16:39
130	0,2	243	Em frente p/Meta			17:00	16:50	16:40
130,2	0,0	243	Meta Final - Av. Dr. Francisco Sá Carneiro			17:00	16:50	16:41



2ª Etapa - 15/06/2023
Tabuaço/ Armamar - 135,3 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Piscinas Municipais -10h00 - Chegada - Parque da Feira Semanal








Partida: Tabuaço - AV. Marechal Carmona(Junto ao Hotel Douro Inn)- 12h00

Chegada: Av. Dr. Oliveira Salazar (Junto ao Centro de Saúde de Armamar) - 15h18 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	1,1	551	Av. Marechal Carmona	▶		12:00	12:00	12:00
0,1	1,0	551	Drt. p/Régua	➔				
1,1	0,0	587	KM 0	⬆				
0,0	135,3	587	Partida Real - EN 226-2	▶		12:05	12:05	12:05
1,2	134,1	610	Em frente p/Barcos	⬆		12:06	12:06	12:06
2,2	133,1	629	Em frente p/Barcos	⬆		12:08	12:08	12:08
3,8	131,5	639	Drt. p/ Longa	➔	⚠	12:11	12:10	12:10
5,7	129,6	66	Em frente p/Pinheiros	⬆		12:14	12:13	12:13
6,3	129,0	650	Rot. em frente p/Pinheiros - 1ª Saída	⦿		12:14	12:14	12:14
9,2	126,1	560	Atenção - Lombas - Passagem Estreita	▲	⚠	12:19	12:18	12:18
9,5	125,8	551	Esq. p/Longa	➔		12:20	12:19	12:18
10,5	124,8	613	Em frente p/Longa	⬆		12:21	12:20	12:20
15,1	120,2	609	Esq.	➔		12:28	12:27	12:26
15,3	120,0	620	Longa			12:29	12:27	12:26
17,9	117,4	605	Esq. p/Arcos	➔		12:33	12:31	12:30
19,7	115,6	787	Em frente	⬆		12:36	12:34	12:33
19,8	115,5	800	Esq. p/Tabuaço	➔		12:36	12:34	12:33
20,7	114,6	814	Rot. drt. p/Tabuaço - 1ª Saída	⦿		12:37	12:36	12:34
24,3	111,0	895	Chavães			12:43	12:41	12:39
29,2	106,1	634	Drt. p/Tabuaço	➔		12:51	12:48	12:46
30,0	105,3	567	Atenção - Virgem Acentuada	▲	⚠	12:52	12:50	12:47

30,2	105,1	550	Esq. p/Partida - Piso Empedrado - Viragem Acentuada			12:52	12:50	12:48
30,3	105,0	546	Drt. p/Rua Macedo Pinto (sentido proibido)			12:52	12:50	12:48
30,6	104,7	521	Drt. p/Tabuaço Centro			12:53	12:50	12:48
30,7	104,6	520	Ponto Quente - Tabuaço			12:53	12:51	12:48
30,9	104,4	517	Rot. esq. p/EN 323			12:53	12:51	12:49
31,7	103,6	479	Drt. p/ Moimenta da Beira			12:55	12:52	12:50
34,4	100,9	443	Tábua			12:59	12:56	12:54
44,6	90,7	678	Sendim			13:15	13:11	13:08
49,2	86,1	653	Zona de Descarte			13:22	13:18	13:15
55,2	80,1	569	Em frente p/Moimenta da Beira			13:32	13:27	13:23
58,1	77,2	647	Piso Empedrado			13:36	13:32	13:28
58,4	76,9	659	Moimenta da Beira			13:37	13:32	13:28
58,5	76,8	664	Rot. drt. p/Lamego - 1ª Saida			13:37	13:32	13:28
58,7	76,6	679	MV - Moimenta da Beira (piso empedrado)			13:37	13:33	13:28
59,4	75,9	695	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			13:38	13:34	13:29
60,0	75,3	680	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			13:39	13:35	13:30
60,5	74,8	667	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			13:40	13:35	13:31
62,5	72,8	696	Leomil			13:43	13:38	13:34
63,5	71,8	834	Em frente p/Lamego			13:45	13:40	13:35
76,7	58,6	732	Esq. p/São João de Tarouca			14:06	14:00	13:54
78,9	56,4	544	Esq.			14:09	14:03	13:57
79,7	55,6	577	Início de Subida			14:10	14:04	13:58
81,2	54,1	660	Em frente			14:13	14:06	14:01
82,9	52,4	708	PM - Couto - 3ª Cat.			14:15	14:09	14:03
83,1	52,2	821	Drt. p/Vilarinho			14:16	14:09	14:03
87,3	48,0	826	Drt. p/ Tarouca			14:22	14:15	14:09
88,3	47,0	834	Drt. p/ Tarouca			14:24	14:17	14:11
89,9	45,4	865	Início de descida sinuosa			14:26	14:19	14:13
91,5	43,8	760	Atenção - Viragem Acentuada			14:29	14:22	14:15
92,1	43,2	646	Esq. p/Tarouca			14:30	14:23	14:16
92,3	43,0	602	Esq. p/Tarouca - Piso empedrado			14:30	14:23	14:16
92,6	42,7	583	Atenção Separador Central			14:31	14:23	14:17
92,8	42,5	548	Drt.			14:31	14:24	14:17

93,0	42,3	539	Drt. p/Tarouca Centro			14:31	14:24	14:17
93	42,3	537	Tarouca			14:31	14:24	14:17
93,1	42,2	530	Rot. esq. - 4ª Saida			14:32	14:24	14:18
93,5	41,8	522	Rot. drt. p/Lamego - 1ª Saida			14:32	14:25	14:18
94,1	41,2	504	Rot. em frente - 2ª saida			14:33	14:26	14:19
94,5	40,8	513	Sprint Especial - Tarouca			14:34	14:26	14:20
94,5	40,8	500	Drt. p/ Lamego			14:34	14:26	14:20
95,4	39,9	488	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			14:35	14:28	14:21
96,1	39,2	522	Esq. p/ Uchanha			14:36	14:29	14:22
97,7	37,6	524	Ucanha			14:39	14:31	14:24
98,3	37,0	515	Piso empedrado			14:40	14:32	14:25
101,6	33,7	524	Zona de Descarte			14:45	14:37	14:30
101,8	33,5	522	Piso empedrado			14:45	14:37	14:30
102,1	33,2	541	Inicio de Subida			14:46	14:38	14:30
103,8	31,5	641	Em frente			14:48	14:40	14:33
104,9	30,4	715	PM - Cimbres - 3ª Cat (junto a placa Cimbres)			14:50	14:42	14:34
105,5	29,8	728	Em frente			14:51	14:43	14:35
109	26,3	784	Em frente p/Santa Cruz			14:57	14:48	14:40
110,5	24,8	680	Drt. p/Armamar			14:59	14:50	14:42
112,5	22,8	622	Rot. em frente p/Coura - 2ª Saida			15:02	14:53	14:45
114,1	21,2	694	Esq. p/Coura			15:05	14:56	14:48
116,6	18,7	673	Piso empedrado - Passagem estreita			15:09	14:59	14:51
118,5	16,8	542	Em frente p/Armamar			15:12	15:02	14:54
118,8	16,5	512	Em frente p/Armamar			15:12	15:03	14:54
122,2	13,1	555	Piso empedrado			15:17	15:08	14:59
122,3	13,0	565	Em frente p/Armamar Centro			15:18	15:08	14:59
122,4	12,9	565	Esq. p/Meta			15:18	15:08	14:59
122,6	12,7	565	Passagem pela Meta - Meta Autarquias			15:18	15:08	15:00
123,4	11,9	581	Rot. em frente - 1ª Saida			15:19	15:10	15:01
125,1	10,2	622	Rot. esq. p/Coura			15:22	15:12	15:03
126,7	8,6	694	Esq. p/Coura			15:25	15:15	15:06
129,2	6,1	694	Zona de Descarte			15:29	15:18	15:09
129,2	6,1	673	Piso empedrado - Passagem estreita			15:29	15:18	15:09

131,1	4,2	572	Em frente p/Armamar			15:32	15:21	15:12
131,4	3,9	512	Em frente p/Armamar			15:32	15:22	15:12
134,8	0,5	555	Piso empedrado			15:37	15:27	15:17
135	0,3	565	Em frente p/Armamar centro			15:38	15:27	15:17
135,1	0,2	565	Esq. p/Meta			15:38	15:27	15:18
135,3	0,0	565	Meta Final - Av. Doutor Oliveira Salazar			15:38	15:27	15:18



3ª Etapa - 16/06/2023





































Pinhão/ Alijó - 161,6 KM










































Concentração/Parque de Equipas: Partida -Pinhão - Caiz da Foz - **Chegada** - Alijó - Parque de Desporto e Lazer de Alijó







Partida: Pinhão - Trav. Da Marginal (Cais de Pinhão)- 10h30

Chegada: Alijó - Av. Dr. Francisco Sá Carneiro - 14h25(melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	1,5	92	Cais de Pinhão - Trav. da Marginal	▶		10:30	10:30	10:30
0,3	1,2	103	Esq. p/ponte	◀				
1,5	0,0	103	KM 0					
0,0	161,6	103	Partida Real - ER323 -Em Frente p/S. João da Pesqueira	▶		10:35	10:35	10:35
1,1	160,5	102	Esq. p/S. João Pesqueira - EN222	◀		10:36	10:36	10:36
11,4	150,2	102	Ervedosa do Douro			10:53	10:52	10:51
11,9	149,7	248	Esq. p/S. João Pesqueira	◀		10:53	10:52	10:52
16,5	145,1	674	Em frente p/S. João Pesqueira	⬆		11:01	10:59	10:58
17,0	144,6	658	Em frente p/S. João Pesqueira	⬆		11:01	11:00	10:59
17,4	144,2	658	Ponto quente - S. João da Pesqueira	🔥		11:02	11:01	10:59
17,9	143,7	628	Rot. em frente p/S. João Pesqueira - 2ª Saída	⦿		11:03	11:01	11:00
18,1	143,5	629	Atenção - Lombas	⚠	⚠	11:03	11:02	11:00
18,9	142,7	611	S. João Pesqueira - Centro			11:04	11:03	11:02
19,4	142,2	611	Rot. em frente - 2ª Saída	⦿		11:05	11:04	11:02
19,4	142,2	611	Atenção - Lombas	⚠	⚠	11:05	11:04	11:02
19,7	141,9	612	Drt. p/Foz Côa	➡		11:06	11:04	11:03
19,8	141,8	612	Esq. p/Carrazeda de Ansiães	◀		11:06	11:04	11:03
19,9	141,7	613	Drt. p/ Carrazeda de Ansiães	➡		11:06	11:04	11:03
21,3	140,3	471	Esq. p/Carrazeda de Ansiães - Atenção - Viragem Acentuada	◀	⚠	11:08	11:06	11:05
29,4	132,2	125	Esq. p/Barragem - Atenção - Viragem Acentuada	◀	⚠	11:21	11:19	11:17
30,0	131,6	128	Inicio Subida - EM 633			11:22	11:20	11:17

36,8	124,8	621	PM - Linhares - 2ª Cat			11:33	11:30	11:27
37,5	124,1	607	Drt. p/Carrazeda de Ansiães - Atenção - Viragem Acentuada			11:34	11:31	11:28
40,0	121,6	657	Marzagão - Placa			11:38	11:35	11:32
40,9	120,7	668	Esq. p/Carrazeda de Ansiães - EM663			11:39	11:36	11:33
41,0	120,6	663	Esq. p/Carrazeda de Ansiães - Piso empedrado			11:39	11:36	11:33
42,6	119,0	678	Esq. p/Carrazeda de Ansiães - EM632			11:42	11:38	11:35
45,3	116,3	794	Em frente - Piso empedrado			11:46	11:42	11:39
45,5	116,1	791	Em frente			11:46	11:43	11:40
45,7	115,9	739	Drt. - Atenção - Passagem estreita			11:47	11:43	11:40
45,8	115,8	734	Rot. Esq. p/Carrazeda de Ansiães - Centro - 4ª Saída			11:47	11:43	11:40
46,0	115,6	741	Esq. p/Carrazeda de Ansiães - Centro - Piso empedrado			11:47	11:44	11:40
46,4	115,2	750	Em frente			11:48	11:44	11:41
46,6	115,0	750	MV - Carrazeda de Ansiães - Junto às Finanças			11:48	11:44	11:41
47,5	114,1	751	Atenção - Lombas			11:50	11:46	11:42
48,3	113,3	734	Rot. drt. p/Vila Flor- 1ª Saída			11:51	11:47	11:44
49,3	112,3	762	Zona de Descarte			11:52	11:48	11:45
49,8	111,8	787	Rot.esq. p/Amedo - EM631 - 3ª Saída			11:53	11:49	11:46
52,7	108,9	670	Atenção- Separadores			11:58	11:54	11:50
53,3	108,3	639	Em frente			11:59	11:54	11:51
57,6	104,0	503	Rot. Esq. p/Foz do Tua - 3ª Saída			12:05	12:01	11:57
59,5	102,1	408	Esq. p/Foz do Tua - Atenção - Viragem Acentuada			12:08	12:04	12:00
63,7	97,9	477	Paradela			12:15	12:10	12:06
67,2	94,4	592	Drt. p/Tua - EN214			12:21	12:15	12:11
78,5	83,1	146	Drt. p/Alijó - EN 212 - Viragem acentuada			12:38	12:32	12:27
82	79,6	164	Sprinte Especial - Foz do Tua			12:44	12:38	12:32
85	76,6	287	Início Súbida			12:49	12:42	12:36
87,4	74,2	399	Atenção - Piso empedrado			12:53	12:46	12:39
87,6	74,0	399	S. Mamede de Ribatua			12:53	12:46	12:40
87,7	73,9	410	Em frente			12:53	12:46	12:40
87,8	73,8	415	Em frente p/Alijó			12:53	12:46	12:40
93,4	68,2	588	Rot.esq. p/Alijó Centro - 2ª Saída			13:02	12:55	12:48
93,7	67,9	596	Rot. esq. p/Favaivos - 3ª Saída			13:02	12:55	12:48
94,0	67,6	609	PM - Alijó - 2ª Cat - Passagem junto à meta			13:03	12:56	12:49

94,3	67,3	612	Rot. em frente p/Favaios - 2ª Saída			13:03	12:56	12:49
96	65,6	650	Rot em frente p/Favaios - 1ª Saída			13:06	12:59	12:52
96,7	64,9	649	Atenção - Piso empedrado			13:07	13:00	12:53
97	64,6	649	Drt. p/Sanfins do Douro			13:08	13:00	12:53
97,2	64,4	647	Atenção - Lombas			13:08	13:00	12:53
99,7	61,9	694	Zona de Descarte			13:12	13:04	12:57
101	60,6	697	Sanfins do Douro			13:14	13:06	12:59
101,1	60,5	603	Em frente - Atenção - Início de estrada sinuosa			13:14	13:06	12:59
101,2	60,4	590	Atenação - Lombas			13:14	13:06	12:59
112,8	48,8	574	Drt. - Viragem acentuada- Piso empedrado			13:33	13:24	13:16
112,9	48,7	583	Drt. - Viragem acentuada			13:33	13:24	13:16
113,2	48,4	589	Passagem estreita			13:33	13:24	13:16
117,5	44,1	712	Atenção - Lombas			13:40	13:31	13:22
117,9	43,7	721	Em frente			13:41	13:31	13:23
119,1	42,5	721	Rot. drt. p/Alijó - 1ª Saída			13:43	13:33	13:25
122,4	39,2	709	Rot. em frente p/ Bragança - 2ª Saída			13:48	13:38	13:29
122,5	39,1	771	Rot. em frente p/ Bragança - 1ª Saída			13:48	13:38	13:30
123,4	38,2	750	Drt. p/Alijó			13:49	13:40	13:31
125,5	36,1	720	Em frente - EN212			13:53	13:43	13:34
130,4	31,2	709	Drt. p/Alijó			14:00	13:50	13:41
130,7	30,9	759	Esq. p/Vila Chã			14:01	13:51	13:41
131,5	30,1	773	Meta Autarquias - Vila Chã (Junto ao Café Anta)			14:02	13:52	13:42
132,1	29,5	773	Esq. p/ Santa Eugénia			14:03	13:53	13:43
133,7	27,9	707	Atenção - Início descida sinuosa			14:06	13:55	13:46
135,1	26,5	685	Rot. em frente p/Carvão - 1ª Saída			14:08	13:57	13:48
136,5	25,1	599	Carvão - Placa			14:10	13:59	13:50
137,6	24,0	514	Esq. p/Franzinhal			14:12	14:01	13:51
137,9	23,7	520	Drt. p/ Franzinhal - Atenção - Piso empedrado - Estrada estreita			14:12	14:01	13:52
138,2	23,4	523	Esq. - Atenção - Viragem acentuada - Passagem dentro de aldeia			14:13	14:02	13:52
140,9	20,7	507	Esq. p/Amieiro - Atenção - Viragem muito acentuada			14:17	14:06	13:56
140,9	20,7	507	Atenção - Início de descida sinuosa e estreita			14:17	14:06	13:56
147,4	14,2	285	Drt. p/ Alijó			14:27	14:16	14:05
151,7	9,9	514	Drt. p/ S. Mamede de Ribatua			14:34	14:22	14:11

155,4	6,2	415	Drt. p/Alijó - Atenção - Piso empedrado			14:40	14:28	14:17
155,6	6,0	430	Zona de Descarte			14:40	14:28	14:17
161	0,6	592	Rot. esq. p/Alijó - 2ª Saída			14:49	14:36	14:25
161,3	0,3	600	Rot. em frente p/Av.Dr. Francisco Sá Carneiro(sentido Descendente)			14:49	14:36	14:25
161,6	0,0	602	Meta Final - Av. Dr. Francisco Sá Carneiro(sentido Proibido)			14:50	14:37	14:25



4ª Etapa - 17/06/2023

Resende/ Resende- 142,7 KM

Concentração/Parque Equipas: Auditório Municipal de Resende - 10h00

Partida: Resende - Av. Dom Afonso Henriques - 12h00

Chegada: Resende - Av. Dom Afonso Henriques - 15h28(melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	1,6	229	Partida Simbólica - Av. Dom Afonso Henriques	▶		12:00	12:00	12:00
0,1	1,5	235	Drt.	←				
0,4	1,2	250	Rot. em frente - 1ª Saída	⦿				
0,6	1,0	263	Rot. esq. p/Lamego - 2ª Saída	⦿				
1,2	0,4	278	Rot. em frente p/Lamego - 1ª Saída	⦿				
1,6	0,0	291	KM 0 - EN 222					
0,0	142,7	291	Partida Real - EN 222 - Junto à BP	▶		12:05	12:05	12:05
0,4	142,3	297	Em frente	↑		12:05	12:05	12:05
3,5	139,2	355	Em frente	↑		12:10	12:10	12:10
6,6	136,1	323	Drt. p/Paus	→		12:15	12:14	12:14
8,5	134,2	452	Paus - Placa			12:18	12:17	12:17
17,8	124,9	361	Drt. p/Régua - EN222	→		12:33	12:31	12:30
20,8	121,9	280	Em frente p/Lamego	↑		12:37	12:36	12:34
26,9	115,8	303	Ponto Quente - Molões - Penajoia	🔥		12:47	12:45	12:43
35,7	107,0	81	Esq. p/ Pinhão	←		13:01	12:58	12:56
36,0	106,7	81	Esq. p/ Pinhão	←		13:01	12:59	12:56
39,7	103,0	89	Esq. p/Barragem	←		13:07	13:04	13:01
40,1	102,6	90	Esq. p/Régua	←		13:08	13:05	13:02
41,0	101,7	96	Atenção - Passagem Estreita	⚠	⚠	13:09	13:06	13:03
44,4	98,3	83	Esq. p/Régua	←		13:15	13:11	13:08
45,3	97,4	88	Peso da Régua - Placa			13:16	13:12	13:09

46,3	96,4	90	Rot. esq. p/Lamego - 4ª Saída			13:18	13:14	13:11
46,5	96,2	82	Rot. em frente p/Régua - Centro			13:18	13:14	13:11
47,0	95,7	81	Atenção - Piso empedrado			13:19	13:15	13:12
47,1	95,6	81	Rot. em frente p/Mesão-Frio - 2ª Saída			13:19	13:15	13:12
47,6	95,1	66	MV - Peso da Régua - Junto ao Museu do Douro)			13:20	13:16	13:13
47,8	94,9	67	Rot. esq. p/Mesão - Frio - 2ª Saída			13:20	13:16	13:13
48,8	93,9	64	Rot. esq. p/Mesão - Frio - 2ª Saída			13:22	13:18	13:14
53,5	89,2	73	Granjão - Placa			13:29	13:25	13:21
54,0	88,7	73	Zona de Descarte			13:30	13:26	13:22
55,5	87,2	75	Passagem de Nivel			13:32	13:28	13:24
57,8	84,9	173	Em frente p/Mesão-Frio			13:36	13:31	13:27
58,7	84,0	195	Esq. p/Resende			13:37	13:33	13:28
60,0	82,7	234	Vila Jusã - Placa			13:39	13:35	13:30
68,1	74,6	188	Em frente p/Porto			13:52	13:47	13:42
69,0	73,7	224	Santa Marinha do Zêzere - Placa			13:53	13:48	13:43
72,2	70,5	221	Em frente p/Baião			13:59	13:53	13:48
72,5	70,2	237	Início de Subida			13:59	13:53	13:48
76,2	66,5	369	PM - S. Tomé de Covas - 3ª Cat.			14:05	13:59	13:53
80,2	62,5	433	Em frente			14:11	14:05	13:59
82,4	60,3	399	Em frente p/Marco de Canaveses			14:15	14:08	14:02
84,8	57,9	399	Em frente p/Marco de Canaveses			14:18	14:12	14:06
85,0	57,7	366	Esq. p/Cinfães			14:19	14:12	14:06
88,5	54,2	366	Atenção - Início de Descida Sinuosa			14:24	14:17	14:11
93,4	49,3	115	Esq. p/Cinfães - Atenção - Viragem Acentuada			14:32	14:25	14:18
95,1	47,6	70	Porto Manso - Placa			14:35	14:27	14:20
95,7	47,0	68	Sprint Especial - Porto Manso			14:36	14:28	14:21
96	46,7	73	Drt. p/Resende			14:36	14:29	14:22
96,5	46,2	99	Esq. p/Resende			14:37	14:29	14:22
97	45,7	212	Zona de Descarte			14:38	14:30	14:23
103,3	39,4	134	Atenção - Passagem Estreita			14:48	14:39	14:32
104,2	38,5	123	Em frente p/Resende			14:49	14:41	14:33
106,1	36,6	139	Atenção - Piso empedrado			14:52	14:44	14:36
107	35,7	202	Resende - Placa			14:53	14:45	14:37

111,3	31,4	225	Drt. p/Resende - Centro			15:00	14:51	14:44
111,8	30,9	238	Passagem pela Meta - Meta Autarquias			15:01	14:52	14:44
112,1	30,6	240	Drt.			15:02	14:53	14:45
112,5	30,2	249	Em frente - Início de Subida			15:02	14:53	14:45
112,9	29,8	256	Rot. drt. - 1ª Saída			15:03	14:54	14:46
113,1	29,6	268	Drt. p/Corvo			15:03	14:54	14:46
113,2	29,5	269	Esq. p/Centro Escolar			15:03	14:54	14:46
113,4	29,3	282	Esq. p/Centro Escolar			15:04	14:55	14:47
113,6	29,1	296	Rot. em frente - 1ª Saída			15:04	14:55	14:47
114	28,7	302	Drt. p/Corvo			15:05	14:56	14:47
120,4	22,3	506	PM - Cárquere - 2ª Cat.			15:15	15:05	14:57
120,5	22,2	520	Atenção - Piso empedrado			15:15	15:05	14:57
122,7	20,0	591	Em frente			15:18	15:09	15:00
123,8	18,9	536	Esq. p/Ponte da Panchorra			15:20	15:10	15:01
127	15,7	588	S. Cipriano - Placa			15:25	15:15	15:06
128,4	14,3	605	Esq. p/Ponte da Panchorra			15:27	15:17	15:08
129,5	13,2	655	Esq. p/Esculturas Escavadas na Rocha			15:29	15:19	15:10
129,5	13,2	626	Atenção - Início de Descida Sinuosa			15:29	15:19	15:10
130,1	12,6	392	Drt. p/Resende - Atenção - Viragem Acentuada			15:30	15:20	15:10
134,3	8,4	284	Em Frente			15:37	15:26	15:16
134,3	8,4	272	Atenção - Início de descida Sinuosa			15:37	15:26	15:16
136,1	6,6	300	Drt. p/ Resende - Atenção - Viragem Acentuada			15:39	15:29	15:19
136,9	5,8	189	Zona de Descarte			15:41	15:30	15:20
138,9	3,8	219	Esq. p/Resende			15:44	15:33	15:23
140	2,7	222	Drt. p/Resende			15:46	15:35	15:25
142,4	0,3	225	Drt. p/Meta			15:49	15:38	15:28
142,7	0,0	229	Meta Final - Av. Dom Afonso Henriques			15:50	15:39	15:28



5ª Etapa - 18/06/2023

































Lamego/ Lamego - 176,8 KM



Concentração/Parque de Equipas: Parque de Turismo de Lamego - 10h00

Partida: Av Dr. Alfredo Sousa - 12h00

Chegada: Av Dr. Alfredo Sousa - 16h17 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	2,0	501	Av. Dr. Alfredo Sousa	▶		12:00	12:00	12:00
0,2	1,8	506	Drt. p/ Amoreiras	➔				
0,8	1,2	525	Rot. esq. p/Viseu - 5ª Saida - EN2	⦿				
2,0	0,0	594	Km 0					
0,0	176,8	594	Partida Real -Caves Raposeira - EN2	▶		12:05	12:05	12:05
8,3	168,5	812	Pretarouca			12:18	12:17	12:16
11,8	165,0	814	Em frente	⬆		12:23	12:22	12:21
14,8	162,0	960	Rot. drt. p/Mezio - 1ª Saida	⦿		12:28	12:27	12:26
17,3	159,5	914	Mezio - Em frente p/Castro D´Aire	⬆		12:32	12:30	12:29
23,5	153,3	865	Em frente p/Castro D´Aire	⬆		12:42	12:40	12:38
24,5	152,3	800	Em frente - Atenção Separadores	⬆	⚠	12:43	12:41	12:40
27,3	149,5	689	Rot. em frente p/Castro D´Aire - 1ª Saida	⦿		12:48	12:45	12:44
28,9	147,9	620	Atenção - Separadores	⚠	⚠	12:50	12:48	12:46
29,0	147,8	617	Rot. em frente p/Castro D´Aire - 2ª Saida	⦿		12:50	12:48	12:46
29,3	147,5	606	Rot. em frente p/Castro D´Aire - 2ª Saida	⦿		12:51	12:48	12:46
29,9	146,9	569	Em frente - Atenção Lombas - Piso Empedrado	⬆	⚠	12:52	12:49	12:47
30,3	146,5	564	Em frente	⬆		12:52	12:50	12:48
30,8	146,0	574	Ponto Quente - Castro D´Aire - Junto ao Centro de Saúde	🔥		12:53	12:51	12:49
31,0	145,8	572	Rot. drt. p/Viseu - 1ª Saida	⦿		12:53	12:51	12:49
31,3	145,5	541	Atenção - Descida Sinuosa	⚠	⚠	12:54	12:51	12:49
31,3	145,5	541	Esq. p/Vila Real	⬅		12:54	12:51	12:49

31,9	144,9	569	Rot. drt. p/Vila Nova de Paiva - 2ª Saida			12:55	12:52	12:50
51,5	125,3	820	Rot. drt. p/Vila Nova de Paiva - 1ª Saida			13:26	13:22	13:18
52,7	124,1	788	Rot. esq. p/Moimenta da Beira - 3ª Saida			13:28	13:24	13:20
53,6	123,2	820	Rot. em frente p/Moimenta da Beira - 2ª Saida			13:29	13:25	13:21
54,3	122,5	790	Rot. esq. p/Moimenta da Beira - 2ª Saida			13:30	13:26	13:22
56,9	119,9	799	Peva			13:34	13:30	13:26
59,3	117,5	800	Zona de Descarte			13:38	13:33	13:29
64,9	111,9	808	Em frente p/Moimenta da Beira			13:47	13:42	13:37
66,6	110,2	841	Drt. p/Lapa			13:50	13:44	13:40
69,3	107,5	831	Rot. em frente p/Santuário N.S. Lapa - 2ª Saida			13:54	13:48	13:44
71,3	105,5	852	Sprint Especial - Lapa			13:57	13:51	13:46
73,3	103,5	882	Rot. em frente p/Santuário N.S. Lapa - 2ª Saida - Piso Empedrado			14:00	13:54	13:49
73,7	103,1	885	Santuário Nossa Senhora da Lapa			14:01	13:55	13:50
73,8	103,0	888	Esq.			14:01	13:55	13:50
74,2	102,6	895	Drt. p/Aguiar da Beira			14:02	13:56	13:51
74,7	102,1	899	Em frente p/Aguiar da Beira			14:02	13:57	13:51
81,2	95,6	773	Aguiar da Beira - Placa			14:13	14:06	14:01
81,3	95,5	773	Rot. esq. p/Sernancelhe - 3ª Saida			14:13	14:06	14:01
83,1	93,7	754	Rot. esq. p/Sernancelhe - 4ª Saida			14:16	14:09	14:03
87,3	89,5	606	Esq. p/Sernancelhe			14:22	14:15	14:09
90,4	86,4	610	Drt. p/Sernancelhe			14:27	14:20	14:14
92,9	83,9	737	Em frente p/Sernancelhe			14:31	14:24	14:17
93,6	83,2	737	Esq. p/Sernancelhe			14:32	14:25	14:18
93,6	83,2	737	Atenção - Lombas - Piso Empedrado			14:32	14:25	14:18
94,3	82,5	729	Drt. p/CM Sernancelhe			14:33	14:26	14:19
94,6	82,2	744	Em frente			14:34	14:26	14:20
94,7	82,1	748	MV - Sernancelhe			14:34	14:27	14:20
95	81,8	747	Drt. p/Moimenta da Beira - Circular pela direita			14:35	14:27	14:20
97,5	79,3	595	Esq.			14:38	14:31	14:24
98,6	78,2	564	Rot. Esq. p/Moimenta da Beira					
98,9	77,9	569	Drt. p/Moimenta da Beira			14:41	14:33	14:26
103,2	73,6	593	Prados de Baixo - Placa			14:47	14:39	14:32
104,9	71,9	594	Piso Empedrado			14:50	14:42	14:34

107	69,8	661	Em frente p/Moimenta da Beira			14:53	14:45	14:37
109,7	67,1	691	Rot. em frente - 2ª Saida			14:58	14:49	14:41
110,6	66,2	679	Drt. p/Moimenta da Beira			14:59	14:50	14:43
111,0	65,8	674	Esq. p/Lamego - Piso empedrado			15:00	14:51	14:43
111,9	64,9	705	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			15:01	14:52	14:44
112,5	64,3	690	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			15:02	14:53	14:45
113,1	63,7	679	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			15:03	14:54	14:46
116,3	60,5	755	Zona de Descarte			15:08	14:59	14:51
121,3	55,5	825	Arcas			15:16	15:06	14:58
131	45,8	535	Drt. p/Lamego EN226			15:31	15:21	15:12
132,3	44,5	457	Esq. p/Lamego			15:33	15:23	15:14
133	43,8	498	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			15:35	15:24	15:15
133,9	42,9	518	Em frente p/Lamego			15:36	15:25	15:16
134,7	42,1	546	Rossas			15:37	15:27	15:17
136,3	40,5	585	Rot. drt. p/Lamego - 2ª Saida			15:40	15:29	15:19
139	37,8	586	Em frente p/ Lamego			15:44	15:33	15:23
141,3	35,5	561	Rot. em frente p/Lamego - 4ª Saida			15:48	15:36	15:26
141,7	35,1	545	Atenção - Lombas			15:48	15:37	15:27
141,9	34,9	537	Rot. em frente p/Lamego -2ª Saida			15:49	15:37	15:27
142,3	34,5	512	Rot. esq. p/Lamego - 3ª Saida			15:49	15:38	15:28
143,5	33,3	500	Em frente p/Lamego - Piso empedrado			15:51	15:40	15:30
143,7	33,1	506	Atenção - Lombas			15:51	15:40	15:30
144	32,8	495	Rot. esq. p/Meta - Circular pela direita			15:52	15:41	15:30
144,4	32,4	501	Passagem pela Meta - Meta Autarquias			15:53	15:41	15:31
144,5	32,3	506	Drt. p/Amoreiras			15:53	15:41	15:31
145,1	31,7	524	Rot. esq. p/Viseu - 5ª Saida - EN2			15:54	15:42	15:32
145,5	31,3	562	Inicio de Subida			15:54	15:43	15:32
152,4	24,4	726	Matança			16:05	15:53	15:42
154,5	22,3	805	Pretarouca			16:08	15:56	15:45
158	18,8	874	Esq. p/Meijinhos			16:14	16:02	15:50
158,9	17,9	926	PM - Parafita - 2ª Cat			16:15	16:03	15:52
159,1	17,7	925	Atenção - Inicio de Descida Sinuosa - Piso Irregular			16:16	16:03	15:52
161,2	15,6	712	Atenção - Descida Sinuosa - Piso Irregular			16:19	16:06	15:55

161,8	15,0	688	Esq. p/Lamego			16:20	16:07	15:56
164	12,8	560	Esq. p/Meijinhos			16:23	16:11	15:59
164,1	12,7	570	Inicio de Subida			16:24	16:11	15:59
165,2	11,6	720	PM - Meijinhos - 1ª Cat			16:25	16:12	16:01
165,2	11,6	720	Esq. p/Meijinhos - Centro			16:25	16:12	16:01
166	10,8	736	Drt. p/Lamego			16:27	16:14	16:02
166,2	10,6	744	Esq. p/Reconcos			16:27	16:14	16:02
166,7	10,1	789	Esq. p/Reconcos			16:28	16:15	16:03
167	9,8	790	Zona de Descarte			16:28	16:15	16:03
168	8,8	872	Drt. p/Lamego			16:30	16:17	16:05
168,2	8,6	871	Atenção - Início de Descida Sinuosa - Piso Irregular			16:30	16:17	16:05
170,3	6,5	726	Esq. p/Lamego			16:33	16:20	16:08
171,6	5,2	697	Passagem estreita			16:35	16:22	16:10
172,2	4,6	692	Drt. p/Lamego			16:36	16:23	16:11
174	2,8	636	Drt. p/Lamego			16:39	16:26	16:13
174,9	1,9	569	Rot. em frente p/Lamego - 2ª Saida			16:41	16:27	16:14
175,4	1,4	519	Em frente p/Lamego			16:41	16:28	16:15
175,5	1,3	514	Piso empedrado			16:42	16:28	16:15
175,8	1,0	492	Esq. p/Lamego - Centro			16:42	16:28	16:16
176	0,8	495	Atenção - Lombas			16:42	16:29	16:16
176,4	0,4	490	Rot. esq. p/Meta - Circular pela direita			16:43	16:29	16:17
176,8	0,0	501	Meta Final - Av. Alfredo Sousa			16:44	16:30	16:17