

**RESUMO DAS ETAPAS**

DATA	Nº ETAPA	KMS	PARTIDA	HORA	CHEGADA	HORA
2 de Setembro	1ª	141.7	Albergaria-a-Velha – Av Dr. José Homem de Albuquerque	14h00	Águeda – Rua Valentim Valente Almeida	17h27
3 de Setembro	2ª	156.7	Valongo – Av. 5 de Outubro	12h00	Valongo – Av. 5 de Outubro	15h48
4 de Setembro	3ª CRI	7.4	Santo Tirso – Av. Unisco Godiniz	14h00	Santuário Nossa Senhora da Assunção	14h11
5 de Setembro	4ª	154.4	Vila Nova de Gaia – Av. Beira Mar	12h00	Vila Nova de Gaia – Av. Beira Mar	15h45
6 de Setembro	5ª	144.7	Gondomar – Pavilhão Multiusos	12h00	Gondomar – Pavilhão Multiusos	15h31
7 de Setembro	6ª	137.1	Porto – Parque Oriental	12h00	Esmoriz – Av. da Barrinha	15h20
8 de Setembro	7ª	154.8	Guimarães – Penha	12h00	Guimarães – Penha	15h46
9 de Setembro	8ª	161.5	Maia – Estádio Municipal	12h00	Maia – Estádio Municipal	15h55
10 de Setembro	9ª	144.1	Viana do Castelo – Av. Campo do Castelo	12h00	Viana do Castelo – Av. Campo do Castelo	15h30

**Albergaria - a - Velha / Águeda - 141,7 km****Concentração/Parque Equipas: Partida** - Praça Alameda 5 de Outubro - 13h00 - **Parque Equipas: Chegada** - Rua 27 de Janeiro**Partida:** Albergaria -a-Velha - Av. Dr. José Homem de Albuquerque - 14h00**Chegada:** Águeda - Rua Joaquim Valente Almeida - 17h27 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	1,8	154	Av. Dr. José Homem de Albuquerque	⤴		14:00	14:00	14:00
0,2	1,6	158	Rot. esq.	⬇				
0,3	1,5	159	Drt. p/ Águeda	➡				
1,5	0,3	159	Rot. em frente p/ Águeda (Circular pela direita)	⬇				
1,8	0,0	155	KM 0 (junto à Cepsa)					
0,0	141,7	155	Partida Real (Junto à Cepsa)	⤴		14:05	14:05	14:05
0,1	141,6	155	Em frente p/ Águeda	➡		14:05	14:05	14:05
1,6	140,1	130	Drt. p/ Ancal	➡		14:07	14:07	14:07
6,7	135,0	42	Drt. p/ Ancal	➡		14:15	14:15	14:14
7,7	134,0	64	Rot. em frente p/ Aveiro	⬇		14:17	14:16	14:16
7,8	133,9	69	Esq. p/ Aveiro	➡		14:17	14:16	14:16
8,0	133,7	52	Em frente p/ Fontes	➡		14:17	14:17	14:16
9,9	131,8	23	Esq. p/ São João de Loure	➡		14:20	14:19	14:19
10,1	131,6	19	Atenção - Passagem Estreita	⚠	▲	14:20	14:20	14:19
11,0	130,7	28	Esq. p/ São João de Loure	➡		14:22	14:21	14:20
11,7	130,0	35	Rot. em frente p/ Angeja	⬇		14:23	14:22	14:21
12,7	129,0	32	Esq. p/ Angeja	➡		14:25	14:24	14:23
13,4	128,3	28	Rot. em frente p/ Angeja	⬇		14:26	14:25	14:24
13,7	128,0	28	Drt. p/ Angeja	➡		14:26	14:25	14:24
14,0	127,7	10	Esq. p/ Angeja	➡		14:27	14:26	14:25
17,7	124,0	10	Sprint Especial Angeja	⚡		14:32	14:31	14:30
17,9	123,8	10	Rot. esq. p/Aveiro	⬇		14:33	14:31	14:30
19,7	122,0	12	Drt. p/ Porto	➡		14:36	14:34	14:33
21,4	120,3	13	Drt. p/ Albergaria-a-Velha	➡		14:38	14:37	14:35
22,6	119,1	62	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha	⬇		14:40	14:38	14:37
23,5	118,2	94	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha	⬇		14:42	14:40	14:38
25,3	116,4	120	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha	⬇		14:44	14:42	14:41
25,6	116,1	124	Rot. esq. p/ Estádio	⬇		14:45	14:43	14:41
26,0	115,7	125	Drt. p/ Estádio(EN16)	➡		14:46	14:44	14:42
28,1	113,6	139	Rot. em frente p/ Oliveira de Azemeis	⬇		14:49	14:47	14:45
28,9	112,8	148	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha	⬇		14:50	14:48	14:46
29,3	112,4	157	Rot. esq. p/ Oliveira de Azemeis	⬇		14:51	14:48	14:46
30,1	111,6	168	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Nova	⬇		14:52	14:50	14:48
32,9	108,8	148	Albergaria a Nova	➡		14:56	14:54	14:52
33,8	107,9	156	Drt. p/ Fradelos	➡		14:58	14:55	14:53
34,1	107,6	160	Drt. p/ Fradelos	➡		14:58	14:56	14:53
35,6	106,1	87	Atenção - Inicio de Descida Sinuosa	⚠	▲	15:01	14:58	14:55
37,5	104,2	145	Atenção - Passagem Estreita	⬇	▲	15:04	15:01	14:58
37,5	104,2	100	Inicio de Subida	➡		15:04	15:01	14:58
38,2	103,5	125	PM Fragoas - 3ª Cat.	⚡		15:05	15:02	14:59
38,4	103,3	33	Rot. em frente p/ Vale	⬇		15:05	15:02	14:59
39,5	102,2	36	Drt. p/ Vale	⬇		15:07	15:04	15:01
46,9	94,8	32	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha	⬇		15:19	15:15	15:12
47,4	94,3	90	Esq. p/ Albergaria-a-Velha	➡		15:19	15:16	15:12
47,6	94,1	32	Drt. p/ Açores	➡		15:20	15:16	15:13
49,3	92,4	90	Drt.	➡		15:22	15:18	15:15
49,4	92,3	97	Drt.	➡		15:23	15:19	15:15
49,7	92,0	122	Atenção- Lombas	⬇		15:23	15:19	15:16
49,8	91,9	126	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha	⬇		15:23	15:19	15:16
50,0	91,7	131	Drt. p/ Albergaria-a-Velha	⬇		15:23	15:20	15:16
50,8	90,9	130	Rot. esq. p/ EN1 (Inversão do Sentido)	⬇		15:25	15:21	15:17
50,8	90,9	130	Zona de Descarte	🗑		15:25	15:21	15:17
52,1	89,6	132	Rot. em frente p/ Águeda	⬇		15:27	15:23	15:19
54,1	87,6	106	Em frente p/ Águeda	➡		15:30	15:26	15:22
56,1	85,6	42	Atenção - Separadores	⚠	▲	15:33	15:29	15:25
61,8	79,9	76	Atenção - Separadores (Circular pela direita)	⚠	▲	15:42	15:37	15:33

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
72,8	68,9	27	Rot. em frente p/ Aveiro	⬇		15:59	15:54	15:49
74,3	67,4	68	MV OIÁ (Junto à placa Oiã)	MV		16:02	15:56	15:51
74,6	67,1	66	Em frente p/ Vagos	➡		16:02	15:56	15:51
74,7	67,0	68	Rot. em frente	⬇		16:02	15:57	15:51
75,1	66,6	52	Atenção - Lombas	⚠	▲	16:03	15:57	15:52
76,8	64,9	55	Rot. esq. p/ Águas Boas	⬇		16:06	16:00	15:54
81,3	60,4	53	Drt.	➡		16:13	16:06	16:01
81,4	60,3	54	Esq. p/ Mamarrosa	➡		16:13	16:07	16:01
82,3	59,4	60	Rot. em frente p/ Mamarrosa	⬇		16:14	16:08	16:02
84,5	57,2	68	Atenção - Lombas	⚠	▲	16:18	16:11	16:05
84,7	57,0	68	Rot. em frente p/ Mamarrosa	⬇		16:18	16:12	16:06
85,3	56,4	76	Atenção - Lombas	⚠	▲	16:19	16:12	16:06
86,9	54,8	69	Atenção - Separadores	⚠	▲	16:22	16:15	16:09
87,6	54,1	65	Rot. em frente p/ Cantanhede	⬇		16:23	16:16	16:10
90,6	51,1	75	Rot. em frente p/ Cantanhede	⬇		16:28	16:20	16:14
92,1	49,6	77	Rot. em frente p/ Cantanhede	⬇		16:30	16:23	16:16
92,6	49,1	73	Rot. em frente p/ Cantanhede	⬇		16:31	16:23	16:17
93,9	47,8	72	Rot. em frente p/ Cantanhede	⬇		16:33	16:25	16:19
94,3	47,4	63	Rot. em frente p/ Cantanhede	⬇		16:33	16:26	16:19
94,4	47,3	66	Atenção - Lombas	⚠	▲	16:34	16:26	16:19
100,8	40,9	67	Rot. esq. p/ Cantanhede	⬇		16:44	16:36	16:29
102,3	39,4	56	Rot. em frente p/ Mealhada	⬇		16:46	16:38	16:31
103,4	38,3	60	Rot. esq. p/ Mealhada	⬇		16:48	16:40	16:32
106,4	35,3	66	Drt. p/ Mealhada	➡		16:53	16:44	16:37
107,0	34,7	66	Zona de Descarte	🗑		16:53	16:45	16:37
109,7	32,0	67	Murte de	➡		16:58	16:49	16:41
112,1	29,6	56	Atenção - Separadores	⚠		17:02	16:53	16:45
113,0	28,7	60	Drt. p/ Mealhada	➡		17:03	16:54	16:46
113,8	27,9	66	Esq. p/ Mealhada	➡		17:04	16:55	16:47
114,4	27,3	84	MV Mealhada (Junto à Marti)	MV		17:05	16:56	16:48
114,5	27,2	116	Atenção - Lombas	⚠	▲	17:05	16:56	16:48
115,5	26,2	58	Rot. esq. p/ Mealhada	⬇		17:07	16:58	16:50
116,3	25,4	52	Rot. em frente p/ Bussaco	⬇		17:08	16:59	16:51
116,5	25,2	16	Rot. esq. p/ Anadia	⬇		17:08	16:59	16:51
117,5	24,2	16	Rot. em frente p/ Anadia	⬇		17:10	17:01	16:52
117,9	23,8	13	Rot. em frente p/ Anadia	⬇		17:11	17:01	16:53
119,5	22,3	23	Rot. em frente p/ Anadia	⬇		17:13	17:04	16:55
121,4	20,3	16	Rot. em frente p/ Anadia	⬇		17:16	17:07	16:58
121,7	20,0	16	Em frente p/ Águeda	➡		17:17	17:07	16:58
123,0	18,7	16	Rot. em frente p/ Águeda	⬇		17:19	17:09	17:00
123,5	18,2	11	Rot. em frente p/ Águeda	⬇		17:20	17:10	17:01
123,8	17,9	10	Malaposta	⬇		17:20	17:10	17:01
124,5	17,2	10	Em frente p/ Águeda	➡		17:21	17:11	17:02
125,0	16,7	9	Atenção - Separadores	⚠	▲	17:22	17:12	17:03
125,5	16,2	18	Rot. em frente p/ Águeda	⬇		17:23	17:13	17:04
132,7	9,0	28	Drt. p/ Águeda Sul	➡		17:34	17:24	17:14
136,1	5,6	12	Rot. em frente p/ Águeda	⬇		17:39	17:29	17:19
136,2	5,5	122	Zona de Descarte	🗑		17:40	17:29	17:19
137,9	3,8	12	Drt. p/ Águeda	➡		17:42	17:31	17:22
138,9	2,8	12	Rot. em frente	⬇		17:44	17:33	17:23
139,5	2,2		Rot. esq. p/ Águeda Centro	⬇		17:45	17:34	17:24
139,6	2,1	6	Rot. em frente p/ Águeda	⬇		17:45	17:34	17:24
140,1	1,6	8	Rot. em frente p/ Águeda Centro	⬇		17:46	17:35	17:25
140,3	1,4	10	Drt.	➡		17:46	17:35	17:25
140,3	1,4	15	Atenção - Piso Empedrado	⚠	▲	17:46	17:35	17:25
140,5	1,2	19	Rot. em frente	⬇		17:46	17:35	17:25

64,4	77,3	70	Atenção - Separadores (Circular pela direita)			15:46	15:41	15:37
67,0	74,7	86	Drt. p/ Águeda			15:50	15:45	15:40
67,3	74,4	90	Esq. p/ Águeda			15:51	15:45	15:41
68,0	73,7	91	Rot. esq. p/ Recardães			15:52	15:47	15:42
68,5	73,2	85	Rot. esq. p/ Olã			15:53	15:47	15:42

140,7	1,0	19	Rot. esq.			17:47	17:36	17:26
140,9	0,8	28	Rot. drt. p/ Escola Secundária			17:47	17:36	17:26
141,1	0,6	58	Rot. em frente p/ Escola Secundária			17:47	17:36	17:26
141,7	0,0	60	Meta Final - Rua Joaquim Valente Almeida			17:48	17:37	17:27



2ª Etapa - 3/09/2023

Valongo / Valongo - 156,7 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Rua das Pereiras - 10h00

Partida: Av. 5 de Outubro (CM Valongo)

Chegada: Valongo - Av. 5 de Outubro (CM Valongo) - 15h48 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	0,8	161	Av. 5 de Outubro			12:00	12:00	12:00
0,1	0,7	153	Rot. em frente					
0,3	0,5	153	Rot. dt. p/Alto da Serra					
0,7	0,1	158	Em frente p/Alto da Serra					
0,8	0,0	160	KM 0 - (OG Automoveis)					
0,0	156,7	160	Partida Real - (OG Automoveis)			12:05	12:05	12:05
0,1	156,6	175	Atenção - Separador Central			12:05	12:05	12:05
0,5	156,2	195	Rot. em frente p/ Alto da Serra			12:05	12:05	12:05
1,3	155,4	239	Rot. em frente p/ Ermesinde			12:07	12:06	12:06
2,8	153,9	217	Ermesinde - Placa			12:09	12:09	12:09
2,9	153,8	215	Em frente p/ Ermesinde			12:09	12:09	12:09
4,0	152,7	159	Rot. dt. p/ Formiga			12:11	12:11	12:10
4,3	152,4	158	Rot. esq. p/ Ermesinde			12:11	12:11	12:11
4,9	151,8	130	Rot. em frente p/ Ermesinde			12:12	12:12	12:12
5,1	151,6	125	Rot. em frente p/ Ermesinde			12:13	12:12	12:12
5,6	151,1	114	Em frente			12:13	12:13	12:13
5,8	150,9	115	Drt.			12:14	12:13	12:13
6,3	150,4	101	Em frente			12:14	12:14	12:14
6,4	150,3	96	Drt. p/ Porto			12:15	12:14	12:14
6,5	150,2	87	Rot. dt. p/ Travagem			12:15	12:14	12:14
9,0	147,7	102	Rot. em frente p/ Alfena			12:19	12:18	12:17
9,5	147,2	110	Rot. em frente p/ Alfena			12:20	12:19	12:18
10,6	146,1	106	Rot. em frente p/ Santo Tirso			12:21	12:20	12:20
11,2	145,5	112	Em frente p/ Santo Tirso			12:22	12:21	12:21
12,1	144,6	114	Água Longa - Placa			12:24	12:23	12:22
14,3	142,4	130	Drt. p/ Paços de Ferreira			12:27	12:26	12:25
14,7	142,0	132	Agrela - Placa			12:28	12:27	12:26
15,0	141,7	129	Drt. p/ Paços de Ferreira			12:28	12:27	12:26
16,7	140,0	170	Início de Subida			12:31	12:30	12:28
20,1	136,6	338	PM - Serra da Agrela - 3ª Cat.			12:36	12:35	12:33
20,2	136,5	337	Rot. em frente p/Seroa			12:36	12:35	12:33
20,4	136,3	329	Rot. em frente p/Paços de Ferreira			12:37	12:35	12:34
25,0	131,7	285	Rot. esq. p/Santo Tirso			12:44	12:42	12:40
26,2	130,5	315	Rot. em frente p/Vizela			12:46	12:44	12:42
26,3	130,4	312	Atenção - Lombas			12:46	12:44	12:42
27,0	129,7	319	Rot. dt. p/Guimarães			12:47	12:45	12:43
27,8	128,9	323	Atenção - Lombas			12:48	12:46	12:44
29,4	127,3	341	Rot. em frente p/ Raimonda			12:51	12:49	12:47
29,6	127,1	348	Atenção - Lombas			12:51	12:49	12:47
31,8	124,9	368	Rot. em frente p/ Guimarães			12:55	12:52	12:50
32,0	124,7	382	Rot. em frente p/ Guimarães			12:55	12:53	12:50
34,1	122,6	422	Rot. esq. p/Vizela			12:58	12:56	12:53
36,0	120,7	416	Atenção - Lombas			13:01	12:59	12:56
39,0	117,7	300	Santa Eulália			13:06	13:03	13:00
41,0	115,7	204	Rot. dt. p/Felgueiras			13:09	13:06	13:03
43,0	113,7	226	Rot. esq. p/Felgueiras			13:12	13:09	13:06
44,5	112,2	176	Em frente			13:15	13:11	13:08
48,0	108,7	257	Zona de Descarte			13:20	13:17	13:13
51,2	105,5	325	Lagares			13:25	13:21	13:18
52,0	104,7	311	Rot. esq. p/ Lousada			13:27	13:23	13:19

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
61,7	95,0	389	Rot. dt. p/Amarante			13:42	13:37	13:33
62,2	94,5	376	Atenção Lombas			13:43	13:38	13:33
62,5	94,2	400	Rot em frente p/Amarante			13:43	13:38	13:34
63,5	93,2	439	PM - Lixa - 3ª Cat			13:45	13:40	13:35
63,6	93,1	446	Esq. p/Amarante			13:45	13:40	13:35
64,1	92,6	446	Rot. dt. p/Amarante			13:46	13:41	13:36
70,1	86,6	193	Rot. em frente p/Amarante			13:55	13:50	13:45
72,0	84,7	170	Rot. em frente p/Amarante centro			13:58	13:53	13:47
73,0	83,7	128	Rot. em frente			14:00	13:54	13:49
73,2	83,5	130	Rot. em frente			14:00	13:54	13:49
74,7	82,0	104	Rot. dt.			14:02	13:57	13:51
74,7	82,0	102	Esq.			14:02	13:57	13:51
75	81,7	104	Sprint Especial Amarante			14:03	13:57	13:52
75,1	81,6	105	Atenção Lombas			14:03	13:57	13:52
75,2	81,5	120	Rot. esq. p/ Porto			14:03	13:57	13:52
75,5	81,2	119	Esq.			14:04	13:58	13:52
76,1	80,6	158	Rot. dt. p/ Parque Florestal			14:05	13:59	13:53
76,6	80,1	98	Rot. esq. p/ Marco de Canaveses			14:05	13:59	13:54
79,5	77,2	176	Salvador do Monte			14:10	14:04	13:58
91,7	65,0	123	Rot. dt. p/ Marco de Canaveses			14:29	14:22	14:16
91,9	64,8	140	Rot. em frente p/ Marco de Canaveses			14:30	14:22	14:16
92,2	64,5	160	Rot. dt. p/ Marco de Canaveses			14:30	14:23	14:16
92,8	63,9	181	Em frente - Atenção Lombas			14:31	14:24	14:17
93,4	63,3	203	Rot. esq.			14:32	14:25	14:18
93,5	63,2	211	Drt.			14:32	14:25	14:18
93,6	63,1	220	Em frente			14:32	14:25	14:18
94,1	62,6	244	Rot. em frente p/Alpendurada			14:33	14:26	14:19
94,5	62,2	245	MV Marco de Canaveses			14:34	14:26	14:20
103,6	53,1	220	Rot. em frente p/ Alpendurada			14:48	14:40	14:33
109,3	47,4	144	Rot. em frente			14:57	14:48	14:41
109,6	47,1	149	Zona de Descarte			14:58	14:49	14:41
114,9	41,8	55	Atenção - Piso empedrado			15:06	14:57	14:49
115,4	41,3	47	Esq. p/ Ponte			15:07	14:58	14:49
115,7	41,0	48	Drt. p/ Penafiel			15:07	14:58	14:50
116,3	40,4	75	Rot. em frente p/ Penafiel			15:08	14:59	14:51
117,5	39,2	122	Torre			15:10	15:01	14:52
118,8	37,9	148	Em frente p/ Penafiel			15:12	15:03	14:54
123,1	33,6	203	Rot. em frente			15:19	15:09	15:00
125,5	31,2	190	Rot. esq. p/ Cête			15:23	15:13	15:04
127,7	29,0	185	Rot. em frente p/ Cête			15:26	15:16	15:07
129,2	27,5	124	Rot. em frente p/ Cête - Atenção Lombas			15:29	15:18	15:09
129,9	26,8	141	Rot. esq. p/ Baltar			15:30	15:19	15:10
134,0	22,7	265	Em frente p/ Paredes			15:36	15:26	15:16
134,5	22,2	285	Rot. em frente			15:37	15:26	15:17
136,5	20,2	293	Rot. esq. p/ Valongo			15:40	15:29	15:20
140,8	15,9	165	Gandra			15:47	15:36	15:26
141,1	15,6	149	Rot. dt. p/ Sobrado			15:47	15:36	15:26
141,8	14,9	151	Rot. em frente			15:48	15:37	15:27
142,0	14,7	154	Drt. p/ Zona industrial			15:49	15:38	15:27
142,9	13,8	181	Em frente			15:50	15:39	15:29

53,1	103,6	311	Rot. esq. p/ Felgueiras Centro			13:28	13:24	13:20
53,9	102,8	317	Rot. em frente p/Felgueiras centro			13:30	13:25	13:22
55,0	101,7	308	Rot. em frente p/ Felgueiras centro - Circular pela t			13:31	13:27	13:23
55,4	101,3	314	Em frente p/Felgueiras centro			13:32	13:28	13:24
55,6	101,1	319	MV - Felgueiras (J. optica Felgueiras)			13:32	13:28	13:24
55,7	101,0	320	Atenção - Piso empedrado			13:32	13:28	13:24
55,8	100,9	313	Atenção - Separadores Centrais			13:33	13:28	13:24
56,7	100,0	310	Rot. em frente p/ Lixa			13:34	13:30	13:26
57	99,7	308	Rot. esq. p/ Lixa			13:35	13:30	13:26
57,8	98,9	298	Rot. em frente p/ Lixa			13:36	13:31	13:27
58,5	98,2	317	Início de Subida			13:37	13:32	13:28
61,0	95,7	391	Rot. drt. p/ Lixa			13:41	13:36	13:32

143,4	13,3	233	Rot. em frente p/ Lordelo			15:51	15:40	15:29
144,1	12,6	198	Atenção Separadores			15:52	15:41	15:30
144,9	11,8	142	Esq. p/Lordelo			15:53	15:42	15:32
145,0	11,7	140	Esq. p/Valongo			15:53	15:42	15:32
148,4	8,3	118	Rot. esq. p/Sobrado			15:59	15:47	15:37
150,2	6,5	119	Rot. em frente p/Valongo			16:02	15:50	15:39
151,2	5,5	135	Zona de Descarte			16:03	15:51	15:41
153,9	2,8	107	Rot. em frente p/Valongo			16:08	15:55	15:44
155,5	1,2	124	Rot. em frente p/Valongo			16:10	15:58	15:47
156,3	0,4	136	Rot. drt. p/Meta - Circular pela direita - Separadores			16:11	15:59	15:48
156,5	0,2	153	Rot. em frente p/Meta - Circular pela direita			16:12	15:59	15:48
156,7	0,0	161	Meta Final - Av.5 de Outubro			16:12	16:00	15:48



3º Etapa - CRI - 04/09/2023

Santo Tirso / Santuário Nossa Senhora da Assunção - 7,4 km

Concentração/Parque Equipas: Partida - Av. Unisco Godiniz - 12h00

Partida: Av. Unisco Godiniz - 14h00

Chegada: Santuário Nossa Senhora da Assunção - 14h11 (melhor horário primeiro atleta)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						34 Km/h	36 Km/h	38 Km/h
0,0	7,4	60	Partida - Av. Unisco Godiniz	▶		14:00	14:00	14:00
0,1	7,3	60	Em frente p/ Rua de Real	↑		14:00	14:00	14:00
0,2	7,2	58	Drt. p/ Santuário Nossa Senhora da Assunção	→		14:00	14:00	14:00
6,6	0,8	390	Esq. p/ Santuário Nossa Senhora da Assunção	←		14:11	14:11	14:10
7,4	0,0	445	Meta Final -Santuário Nossa Senhora da Assunção	🚩		14:13	14:12	14:11



4ª Etapa - 5/09/2023

Vila Nova de Gaia/ Vila Nova de Gaia - 154,4 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Rua Agro de Cima

Partida: Av. da Beira Mar (junto ao café Ardmar) - 12h00

Chegada: Av. da Beira Mar (junto ao café Ardmar) - 15h45 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	1,2	10	Av. da Beira Mar			12:00	12:00	12:00
0,1	1,1	9	Em frente p/ Espinho					
1,2	0,0	7	KM 0 (Junto à danceteria Doble)					
0,0	154,4	10	Partida Real (Rua dos Combatentes)			12:05	12:05	12:05
3,9	150,5	9	Rot. esq. p/ Av. Vasco da Gama			12:11	12:10	12:10
4,7	149,7	27	Rot. drt. p/ Espinho			12:12	12:12	12:11
5,1	149,3	21	Rot. em frente p/ Espinho			12:13	12:12	12:12
7,3	147,1	7	Esq. p/ Rua do Eirado - Atenção Piso Empedrado			12:16	12:15	12:15
7,5	146,9	11	Drt.			12:16	12:16	12:15
7,9	146,5	13	Drt.			12:17	12:16	12:16
8,0	146,4	11	Drt.			12:17	12:17	12:16
8,1	146,3	10	Esq. p/ EN109			12:17	12:17	12:16
8,5	145,9	212	Esq. p/ EN109			12:18	12:17	12:17
10,4	144,0	36	MV JF São Félix da Marinha			12:21	12:20	12:19
10,5	143,9	39	Rot. em frente p/ Espinho			12:21	12:20	12:20
11,7	142,7	21	Rot. em frente p/ Espinho			12:23	12:22	12:21
12,3	142,1	23	Esq. p/ Espinho Centro			12:24	12:23	12:22
12,7	141,7	21	Rot. em frente p/ Espinho			12:25	12:24	12:23
13,1	141,3	21	Rot. em frente p/ Espinho			12:25	12:24	12:23
13,5	140,9	21	Rot. em frente p/ São João de Ver			12:26	12:25	12:24
14,8	139,6	20	Esq. p/ S. João de Ver			12:28	12:27	12:26
17,9	136,5	36	Rot. em frente p/ Santa Maria da Feira			12:33	12:31	12:30
18,4	136,0	86	Atenção - Lombas			12:34	12:32	12:31
20,3	134,1	101	Rot. em frente p/ Rio Meão			12:37	12:35	12:34
22,2	132,2	109	Esq. p/ S. João de Ver			12:40	12:38	12:36
24,1	130,3	130	Rot. em frente p/ São João de Ver			12:43	12:41	12:39
24,6	129,8	157	Atenção - Passagem de Nível			12:43	12:41	12:40
26,0	128,4	172	Em frente p/ Coimbra			12:46	12:44	12:42
28,0	126,4	249	Em frente p/ São João da Madeira			12:49	12:47	12:45
29,6	124,8	305	Atenção - Separadores (circular pela direita)			12:51	12:49	12:47
36,0	118,4	308	Atenção - Separadores (circular pela direita)			13:01	12:59	12:56
36,4	118,0	295	Drt. p/ Arouca			13:02	12:59	12:57
36,6	117,8	192	Drt. p/ Arouca			13:02	12:59	12:57
37,0	117,4	184	Rot. drt. p/ Vale de Cambra			13:03	13:00	12:57
38,4	116,0	195	Sprint Especial Nogueira do Cravo			13:05	13:02	12:59
39,1	115,3	193	Rot. em frente p/ Vale de Cambra			13:06	13:03	13:00
39,7	114,7	251	Rot. em frente p/ Vale de Cambra			13:07	13:04	13:01
41,5	112,9	253	Rot. em frente p/ Arouca			13:10	13:07	13:04
46,3	108,1	252	Rot. esq. p/ Vale de Cambra			13:18	13:14	13:11
46,7	107,7	300	Rot. esq. p/ Vale de Cambra			13:18	13:15	13:11
47,2	107,2	219	Rot. em frente p/ Vale de Cambra			13:19	13:15	13:12
47,4	107,0	218	Rot. esq.			13:19	13:16	13:12
48,0	106,4	241	Rot. em frente p/ Arouca			13:20	13:17	13:13
48,0	106,4	241	Zona de Descarte			13:20	13:17	13:13
48,5	105,9	249	Início de Subida			13:21	13:17	13:14
54,1	100,3	492	PM Cabanelas - 3º Cat. (junto à placa Chaves)			13:30	13:26	13:22
54,5	99,9	495	Rot. em frente p/ Arouca			13:31	13:26	13:22
61,89	92,5	225	Rot. em frente p/ Arouca			13:42	13:37	13:33
65,3	89,1	258	Rot. drt. p/ Arouca			13:48	13:42	13:38
65,9	88,5	271	Rot. esq. p/ Castelo de Paiva			13:49	13:43	13:39
67,0	87,4	251	Início de Subida			13:50	13:45	13:40
72,5	81,9	465	PM Geopark - 2º Cat. (junto à casa do guarda)			13:59	13:53	13:48
88,5	65,9	262	Esq. p/ Cinfães			14:24	14:17	14:11

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
89,4	65,0	250	Atenção - Separadores			14:26	14:19	14:12
90,7	63,7	196	Atenção - Separadores			14:28	14:21	14:14
92,0	62,4	242	Rot. em frente p/ Vila Nova de Gaia			14:30	14:23	14:16
97,1	57,3	235	Atenção - Separadores (circular pela direita)			14:38	14:30	14:23
99,1	55,3	83	Rot. em frente			14:41	14:33	14:26
99,2	55,2	168	Zona de Descarte			14:41	14:33	14:26
104,6	49,8	170	Esq.			14:50	14:41	14:34
104,7	49,7	223	Drt.			14:50	14:42	14:34
113,9	40,5	223	Rot. esq. p/ Caldas de São Jorge			15:04	14:55	14:47
114,3	40,1	231	Atenção - Separadores			15:05	14:56	14:48
118,9	35,5	222	Rot. em frente p/ Caldas de São Jorge			15:12	15:03	14:54
119,7	34,7	215	Atenção - Separadores			15:14	15:04	14:56
120,9	33,5	159	Esq. p/ Santa Maria da Feira - EN223			15:15	15:06	14:57
124,9	29,5	303	Drt. p/ EN1 - Porto			15:22	15:12	15:03
127,7	26,7	237	Rot. em frente p/ Porto			15:26	15:16	15:07
129,0	25,4	229	Rot. em frente p/ Porto			15:28	15:18	15:09
130,0	24,4	224	Rot. em frente p/ Porto			15:30	15:20	15:10
130,7	23,7	228	Rot. em frente p/ Porto			15:31	15:21	15:11
132,9	21,5	216	Rot. em frente p/ Porto			15:34	15:24	15:14
133,7	20,7	235	MV - INTERNUTRI			15:36	15:25	15:16
135,1	19,3	235	Esq. p/ Espinho			15:38	15:27	15:18
136,1	18,3	179	Esq. (sentido proibido) - Passagem Estreita			15:39	15:29	15:19
136,4	18,0	168	Drt. (sentido proibido)-Viragem Acentuada			15:40	15:29	15:19
137,2	17,2	131	Atenção - Piso Empedrado			15:41	15:30	15:21
137,5	16,9	123	Rot. em frente			15:42	15:31	15:21
137,8	16,6	121	Esq. p/ Grijó			15:42	15:31	15:21
138,1	16,3	117	Drt. - Atenção - Piso Empedrado			15:43	15:32	15:22
138,5	15,9	122	Rot. esq.			15:43	15:32	15:22
138,9	15,5	125	Drt. p/ Serzedo - Atenção - Estrada Sinuosa - Piso Empedrado			15:44	15:33	15:23
139,1	15,3	88	Esq. (Sentido Proibido)			15:44	15:33	15:23
139,8	14,6	85	Em frente			15:45	15:34	15:24
140,6	13,8	83	Esq.			15:47	15:35	15:25
140,7	13,7	112	Drt.			15:47	15:36	15:26
140,7	13,7	95	Drt. p/ A29			15:47	15:36	15:26
141,7	12,7	84	Atenção - Separadores			15:48	15:37	15:27
142,0	12,4	84	Rot. em frente p/ São Félix da Marinha			15:49	15:38	15:27
142,2	12,2	89	Rot. em frente p/ V.N. Gaia			15:49	15:38	15:28
143,4	11,0	61	Em frente p/ V.N. Gaia			15:51	15:40	15:29
144,6	9,8	51	Drt.			15:53	15:41	15:31
144,8	9,6	42	Esq.			15:53	15:42	15:31
144,9	9,5	27	Drt. (Sentido Proibido)			15:53	15:42	15:32
144,9	9,5	14	Esq.			15:53	15:42	15:32
145,5	8,9	18	Esq. - Atenção - Piso Empedrado			15:54	15:43	15:32
145,6	8,8	17	Drt.			15:54	15:43	15:33
147,7	6,7	23	Rot. em frente p/ Miramar			15:58	15:46	15:36
148,2	6,2	19	Esq. p/ Marginal			15:59	15:47	15:36
148,7	5,7	14	Túnel - 3,5m de Altura			15:59	15:48	15:37
149,0	5,4	29	Rot. drt.			16:00	15:48	15:37
149,2	5,2	29	Zona de Descarte			16:00	15:48	15:38
150,9	3,5	36	Em frente p/ Meta			16:03	15:51	15:40
153,0	1,4	20	Em frente p/ Meta			16:06	15:54	15:43
154,4	0,0	10	Meta Final - Av. da Beira Mar			16:08	15:56	15:45



5ª Etapa - 6/09/2023

Gondomar/ Gondomar - 144,7 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Pavilhão Multiusos de Gondomar- 10h00

Partida: Pavilhão Multiusos de Gondomar- 12h00

Chegada: Pavilhão Multiusos de Gondomar - 15h31 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	2,1	108	Pav. Multiusos Gondomar			12:00	12:00	12:00
0,1	2,0	104	Rot. esq. p/ Gandra					
0,3	1,8	110	Em frente p/ Gandra					
0,5	1,6	116	Rot. drt p/ Gandra					
0,6	1,5	116	Em frente p/ Gandra					
0,7	1,4	116	Drt. p/ Gandra					
0,9	1,2	115	Em frente p/ Marginal					
1,2	0,9	105	Atenção - Início de descida sinuosa					
2,0	0,1	31	Esq. p/ Marginal					
2,1	0,0	29	Km 0 - Hotel Santiago					
0,0	161,8	29	Partida Real (Junto ao Hotel Santiago)			12:05	12:05	12:05
1,0	160,8	22	Em frente p/ Crestuma			12:06	12:06	12:06
5,5	156,3	22	Em frente p/ Crestuma			12:13	12:13	12:12
8,8	153,0	98	Drt. p/ Lever			12:18	12:18	12:17
10,4	151,4	125	Esq. p/ Lever - Centro			12:21	12:20	12:19
11,1	150,7	120	Drt.			12:22	12:21	12:20
11,7	150,1	120	Em frente			12:23	12:22	12:21
12,9	148,9	138	Atenção - Lombas			12:25	12:24	12:23
13,3	148,5	142	Em frente p/ Rua Central			12:26	12:24	12:24
13,4	148,4	140	Atenção - Piso Empedrado			12:26	12:25	12:24
13,5	148,3	155	Drt. p/ Castelo de Paiva			12:26	12:25	12:24
13,7	148,1	172	Em frente			12:26	12:25	12:24
14,4	147,4	170	Em frente p/ Canedo			12:27	12:26	12:25
14,8	147,0	145	Mosteiró			12:28	12:27	12:26
15,8	146,0	197	Em frente			12:29	12:28	12:27
17,4	144,4	138	Esq. p/ Lomba			12:32	12:31	12:29
18,6	143,2	82	Atenção - Descida Sinuosa			12:34	12:32	12:31
19,6	142,2	132	Esq. p/ Lomba			12:35	12:34	12:33
21,9	139,9	175	MV - Lomba (Junto ao Cruzamento da JF)			12:39	12:37	12:36
25,4	136,4	178	Em frente			12:45	12:43	12:41
26,1	135,7	139	Póvoa			12:46	12:44	12:42
27,7	134,1	57	Em frente			12:48	12:46	12:44
29,3	132,5	84	Esq. p/ Castelo de Paiva			12:51	12:48	12:46
31,7	130,1	127	Rot. em frente p/ Castelo de Paiva			12:55	12:52	12:50
33,1	128,7	125	Esq. p/ Castelo de Paiva			12:57	12:54	12:52
33,2	128,6	198	Drt. p/ Castelo de Paiva			12:57	12:54	12:52
37,0	124,8	225	Ouraiz			13:03	13:00	12:57
38,8	123,0	113	Esq. p/ Entre - os - Rios			13:06	13:03	13:00
41,2	120,6	124	Em frente p/ Entre - os - Rios			13:10	13:06	13:03
43,4	118,4	129	Esq. p/ Entre - os - Rios			13:13	13:10	13:07

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
44,9	116,9	114	Esq. p/ Entre - os - Rios			13:15	13:12	13:09
45,3	116,5	50	Rot. esq. p/ Porto (Ponte)			13:16	13:12	13:09
45,8	116,0	50	Drt. p/ Entre - os - Rios			13:17	13:13	13:10
46,6	115,2	50	MV - INTERNUTRI			13:18	13:14	13:11
46,8	115,0	48	Em frente			13:18	13:15	13:11
46,9	114,9	48	Drt. p/ Ponte - Atenção Piso Empedrado			13:19	13:15	13:11
47,2	114,6	51	Drt. p/ Alpendurada			13:19	13:15	13:12
47,6	114,2	59	Em frente p/ Alpendurada			13:20	13:16	13:13
52,5	109,3	150	Alpendurada - Placa			13:27	13:23	13:20
52,5	109,3	150	Zona de Descarte			13:27	13:23	13:20
53,4	108,4	148	Rot. esq. p/ Magrelos			13:29	13:25	13:21
56,1	105,7	120	Início de Subida			13:33	13:29	13:25
61,1	100,7	288	PM - São Lourenço do Douro - 3ª Cat			13:41	13:36	13:32
61,5	100,3	289	Drt. p/ Paços do Gaiolo			13:42	13:37	13:32
72,3	89,5	194	Drt. p/ Marco de Canaveses			13:59	13:53	13:48
75,4	86,4	299	Rot. em frente p/ Marco de Canaveses			14:04	13:58	13:52
76,6	85,2	292	Esq. p/ Marco de Canaveses - Viragem Acentuada			14:05	13:59	13:54
85,8	76,0	265	Rot. esq. p/ Vila Boa do Vispo			14:20	14:13	14:07
95,3	66,5	220	Rot. em frente p/ Alpendurada			14:35	14:27	14:21
101,6	60,2	144	Rot. em frente			14:45	14:37	14:30
107,2	54,6	55	Atenção - Piso Empedrado			14:54	14:45	14:38
107,7	54,1	47	Esq. p/ Ponte			14:55	14:46	14:38
108	53,8	48	Em frente p/ Entre - os - Rios			14:55	14:47	14:39
108,1	53,7	48	Zona de Descarte			14:55	14:47	14:39
109	52,8	50	Drt. p/ Porto			14:57	14:48	14:40
109,2	52,6	53	Rot. Esq. p/ Porto - EN108			14:57	14:48	14:41
116,8	45,0	99	Rio Mau			15:09	15:00	14:51
122,2	39,6	38	Sprint Especial Melres (junto à Farmácia)			15:17	15:08	14:59
125,2	36,6	115	Atenção - Separadores			15:22	15:12	15:03
129	32,8	86	Rot. em frente p/ Foz do Sousa			15:28	15:18	15:09
130,9	30,9	29	Rot. em frente p/ Foz do Sousa			15:31	15:21	15:12
131,2	30,6	29	Em frente p/ Porto			15:32	15:21	15:12
132,3	29,5	98	Em frente p/ Porto			15:33	15:23	15:14
138,1	23,7	30	Zona de Descarte			15:43	15:32	15:22
142,6	19,2	26	Drt. p/ Gondomar			15:50	15:38	15:28
142,6	19,2	26	Início de Subida			15:50	15:38	15:28
144	17,8	114	Rot. esq p/ Pavilhão Multiusos			15:52	15:41	15:30
144,5	17,3	112	Rot. em frente p/ Pavilhão Multiusos			15:53	15:41	15:31
144,7	17,1	116	Meta Final - Pavilhão Multiusos - PM - 3ª Cat.			15:53	15:42	15:31



6ª Etapa - 7/09/2023

Porto/ Esmoriz - 137,1 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Parque Oriental do Porto - Av. Francisco Xavier Esteves 10h00 - Chegada: Esmoriz - Av. Infante D. Henrique

Partida: Porto - Av. Francisco Xavier Esteves - 12h00

Chegada: Esmoriz - Av. da Barrinha - 15h20 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	3,8	46	Parque Oriental do Porto - Av. Francisco Xavier Esteves			12:00	12:00	12:00
0,2	3,6	44	Rot. em frente p/ VCI					
0,5	3,3	44	Drt. (viragem acentuada)					
0,6	3,2	44	Drt. p/ Estrada da Circunvalação					
2,2	1,6	18	Rot. em frente p/ Entre-os-Rios					
2,4	1,4	19	Rot. em frente p/ Entre-os-Rios (Circular pela direita)					
2,7	1,1	26	Rot. drt. p/ Entre - os - Rios					
2,8	1,0	34	Em frente p/ Entre - os - Rios					
3,8	0,0	24	KM 0 (Junto à casa Palmeira)					
0,0	137,1	26	Partida Real - ER 108			12:05	12:05	12:05
0,1	137,0	20	Em frente p/ Entre - os - Rios			12:05	12:05	12:05
1,5	135,6	20	Rot. em frente p/ Entre - os - Rios			12:07	12:07	12:07
1,7	135,4	35	Rot. em frente p/ Entre - os - Rios			12:07	12:07	12:07
11,9	125,2	230	Drt. p/ Lever - Barragem			12:23	12:22	12:22
18,2	118,9	233	Drt. p/ Rua Cimalha			12:33	12:32	12:31
19,0	118,1	233	Esq. p/ EN202			12:35	12:33	12:32
19,1	118,0	233	Em frente p/ EN222			12:35	12:33	12:32
19,8	117,3	198	Em frente p/ EN222			12:36	12:34	12:33
22,5	114,6	143	MV Sandim			12:40	12:38	12:37
26,7	110,4	233	Drt. p/ Santa Maria da Feira			12:47	12:45	12:43
28,3	108,8	225	Em frente p/ Caldas de São Jorge			12:49	12:47	12:45
28,6	108,5	225	Em frente p/ Caldas de São Jorge			12:50	12:47	12:45
30,3	106,8	215	Rot. em frente p/ Caldas de São Jorge			12:52	12:50	12:48
32,3	104,8	154	Esq. p/ Santa Maria da Feira			12:56	12:53	12:51
36,3	100,8	330	Esq. p/ São João da Madeira			13:02	12:59	12:56
37,5	99,6	299	Atenção - Separadores			13:04	13:01	12:58
36,9	100,2	279	Drt. p/ Santa Maria da Feira			13:03	13:00	12:57
40,0	97,1	250	Rot. esq. p/ São João da Madeira			13:08	13:05	13:02
40,4	96,7	262	Em frente p/ IC2			13:08	13:05	13:02
47,1	90,0	147	Drt. p/ São João da Madeira Sul			13:19	13:15	13:12
47,2	89,9	148	Rot. esq. p/ Santiago Riba - UI			13:19	13:15	13:12
48,9	88,2	145	Rot. drt. p/ Santiago Riba - UI			13:22	13:18	13:14
49,8	87,3	175	Drt. p/ Santiago Riba - UI centro			13:23	13:19	13:16
50,1	87,0	173	Atenção - Lombas			13:24	13:20	13:16
50,3	86,8	173	Zona de Descarte			13:24	13:20	13:16
51,1	86,0	131	Início de Subida			13:25	13:21	13:18
53,0	84,1	217	PM Crasto - 3ª Cat (Junto ao depósito indaual)			13:28	13:24	13:20
53,1	84,0	198	Esq. p/ Felgueiras			13:28	13:24	13:20
54,4	82,7	151	Drt. p/ Ovar			13:30	13:26	13:22
55,8	81,3	120	Esq. p/ Ovar			13:33	13:28	13:24
56,9	80,2	118	Esq. p/ Avanca			13:34	13:30	13:26
57,1	80,0	105	Drt. p/ Avanca			13:35	13:30	13:26
58,2	78,9	55	Atenção - Passagem Estreita			13:36	13:32	13:28
58,3	78,8	37	Drt. p/ Avanca			13:37	13:32	13:28
61,4	75,7	31	Em frente p/ Avanca			13:41	13:37	13:32
62,2	74,9	31	Em frente p/ Avanca			13:43	13:38	13:33
62,6	74,5	31	Sprint Especial Avanca			13:43	13:38	13:34
62,8	74,3	14	Rot. em frente p/ Pardilhó			13:44	13:39	13:34
67,0	70,1	14	Esq. p/ Feteira - Atenção - Piso empedrado			13:50	13:45	13:40
67,1	70,0	15	Em frente			13:50	13:45	13:40
68,8	68,3	21	Rot. em frente p/ Estarreja			13:53	13:48	13:43
69,1	68,0	17	Atenção - Lombas			13:54	13:48	13:43
70,8	66,3	15	Rot. em frente p/ Estarreja			13:56	13:51	13:46
72,6	64,5	9	Rot. drt. p/ Estarreja			13:59	13:53	13:48
73,0	64,1	13	Rot. drt. p/ Mortosa			14:00	13:54	13:49
74,3	62,8	12	Rot. esq.			14:02	13:56	13:51

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
75,2	61,9	6	Atenção - Lombas			14:03	13:57	13:52
77,5	59,6	5	Esq. p/ Murtosa			14:07	14:01	13:55
79,6	57,5	6	Rot. drt. p/ Aveiro			14:10	14:04	13:58
80,1	57,0	6	Atenção - Lombas			14:11	14:05	13:59
80,9	56,2	6	Rot. em frente p/ Ovar			14:12	14:06	14:00
81,2	55,9	6	Atenção - Lombas			14:13	14:06	14:01
81,3	55,8	6	Rot. em frente p/ Ovar			14:13	14:06	14:01
81,5	55,6	5	Rot. em frente p/ Ovar			14:13	14:07	14:01
82,3	54,8	5	Atenção - Lombas			14:14	14:08	14:02
82,3	54,8	5	Rot. esq. p/ Torneiro			14:14	14:08	14:02
82,8	54,3	7	Rot. em frente p/ Torneiro			14:15	14:09	14:03
83,1	54,0	11	Rot. em frente p/ Torneiro			14:16	14:09	14:03
86,8	50,3	8	Rot. drt. p/ Ovar			14:22	14:15	14:09
95,3	41,8	16	Rot. drt. p/ Ovar			14:35	14:27	14:21
97,3	39,8	10	Rot. em frente p/ Ovar			14:38	14:30	14:24
97,7	39,4	11	Atenção - Lombas			14:39	14:31	14:24
98,3	38,8	14	Esq. p/ Santa Maria da Feira			14:40	14:32	14:25
98,4	38,7	17	Drt. p/ Santa Maria da Feira			14:40	14:32	14:25
98,7	38,4	22	Drt.			14:40	14:33	14:26
99,7	37,4	28	Esq. p/ EN109			14:42	14:34	14:27
100,1	37,0	28	Rot. Drt. p/ São João de Ovar			14:43	14:35	14:28
100,4	36,7	104	Atenção - Lombas			14:43	14:35	14:28
100,5	36,6	104	Zona de Descarte			14:43	14:35	14:28
104,4	32,7	135	Rot. em frente p/ Souto			14:49	14:41	14:34
105,8	31,3	135	Esq. p/ Souto			14:52	14:43	14:36
106,3	30,8	131	Atenção - Lombas			14:52	14:44	14:36
106,3	30,8	133	Rot. em frente p/ Travanca			14:52	14:44	14:36
108,3	28,8	124	Em frente p/ Travanca			14:56	14:47	14:39
109,7	27,4	124	Rot. em frente p/ Travanca			14:58	14:49	14:41
110,1	27,0	117	Esq. p/ Travanca			14:58	14:50	14:42
111,1	26,0	122	Drt. p/ Santa Maria da Feira			15:00	14:51	14:43
111,4	25,7	119	Drt. p/ Estrada Travanca			15:00	14:52	14:44
111,7	25,4	113	Esq. p/ Rua dos Caneiros			15:01	14:52	14:44
111,9	25,2	110	Esq.			15:01	14:52	14:44
112,1	25,0	77	Atenção - Passagem Estreita			15:02	14:53	14:45
112,3	24,8	96	Esq. p/ Rua Nova			15:02	14:53	14:45
112,9	24,2	31	Drt. p/ Rua Rio do Lourido			15:03	14:54	14:46
113,6	23,5	41	Em frente p/ Maceda			15:04	14:55	14:47
115,5	21,6	41	Esq. EN109			15:07	14:58	14:50
117,3	19,8	47	Rot. drt. p/ Ovar			15:10	15:00	14:52
119,9	17,2	41	MV Ovargado (junto à empresa)			15:14	15:04	14:56
120,6	16,5	34	Rot. drt. p/ Ovar			15:15	15:05	14:57
120,9	16,2	39	Rot. em frente p/ Murtosa			15:15	15:06	14:57
122,0	15,1	24	Rot. em frente p/ Torreira			15:17	15:08	14:59
122,5	14,6	21	Rot. em frente p/ Torreira			15:18	15:08	15:00
123,4	13,7	19	Drt. p/ Furadouro			15:19	15:10	15:01
125,0	12,1	10	Rot. drt. p/ Cortegaça			15:22	15:12	15:03
130,0	7,1	12	Zona de Descarte			15:30	15:20	15:10
132,8	4,3	13	Esq. p/ Esmoriz			15:34	15:24	15:14
133,0	4,1	14	Atenção - Lombas			15:35	15:24	15:15
134,6	2,5	12	Rot. esq. p/ Esmoriz			15:37	15:26	15:17
135,3	1,8	12	Drt. p/ Esmoriz			15:38	15:27	15:18
135,7	1,4	6	Atenção - Lombas			15:39	15:28	15:18
136,7	0,4	6	Rot. em frente p/ Esmoriz			15:40	15:30	15:20
137,0	0,1	6	Em frente p/Esmoriz - Sentido Proibido			15:41	15:30	15:20
137,1	0,0	6	Meta Final - Av. da Barrinha			15:41	15:30	15:20



7ª Etapa - 8/09/2023

Penha - Guimarães/ Penha - Guimarães - 154,8 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Parque de autocarros da Penha - 10h00 (acesso das equipas deve ser feito)

Partida: Penha - Hotel da Penha - 12h00

Chegada: Penha - Hotel da Penha - 15h46 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	3,6	560	Hotel da Penha			12:00	12:00	12:00
0,1	3,5	560	Drt.					
0,2	2,4	562	Esq.					
0,4	3,2	557	Rot. esq. p/ Guimarães					
0,5	3,1	554	Drt. p/ Guimarães					
3,4	0,2	358	Drt. p/ Fafe					
3,6	0,0	358	KM 0 (Junto ao Arbelo)					
0,0	154,8	358	Partida Real - EN101			12:05	12:05	12:05
0,1	154,7	360	Em frente p/ Fafe			12:05	12:05	12:05
1,4	153,4	379	Rot. esq. p/ Arões			12:07	12:07	12:07
8,1	146,7	273	Rot. esq. p/ Fafe (Circular pela direita)			12:17	12:17	12:16
8,8	146,0	305	Rot. drt. p/ Fafe			12:18	12:18	12:17
10,4	144,4	353	Esq. p/ Cabeceiras			12:21	12:20	12:19
10,5	144,3	353	Em frente p/ Cabeceiras			12:21	12:20	12:20
10,8	144,0	335	Rot. em frente p/ Cabeceiras			12:22	12:21	12:20
11,3	143,5	339	Rot. esq. p/ Zona Industrial			12:22	12:21	12:21
11,6	143,2	353	Rot. drt. p/ Mondim			12:23	12:22	12:21
20,3	134,5	686	Lameira			12:37	12:35	12:34
20,7	134,1	691	Em frente p/ Cabeceiras			12:37	12:36	12:34
20,8	134,0	684	Atenção - Separadores			12:37	12:36	12:34
22,0	132,8	699	Atenção - Início de Descida Sinuosa			12:39	12:38	12:36
26,2	128,6	493	Rot. em frente p/ Arco de Baúlhe			12:46	12:44	12:42
33,5	121,3	274	Rot. em frente p/ Arco de Baúlhe			12:57	12:55	12:52
33,6	121,2	260	Rot. em frente p/ Arco de Baúlhe			12:58	12:55	12:53
34,9	119,9	249	Arco de Baúlhe			13:00	12:57	12:54
35,1	119,7	243	Rot. esq. p/ Cabeceiras			13:00	12:57	12:55
37,7	117,1	283	Rot. drt. p/ Cabeceiras			13:04	13:01	12:58
39,2	115,6	290	Rot. drt. p/ Cabeceiras			13:06	13:03	13:01
39,5	115,3	289	Rot. esq. p/ Cabeceiras			13:07	13:04	13:01
39,9	114,9	295	Rot. drt. p/ Cabeceiras (Circular pela direita)			13:08	13:04	13:02
40,2	114,6	302	Rot. em frente			13:08	13:05	13:02
40,3	114,5	307	MV Cabeceiras de Basto			13:08	13:05	13:02
40,4	114,4	311	Rot. drt. p/ Vieira do Minho			13:08	13:05	13:02
40,8	114,0	320	Em frente p/ Vieira do Minho			13:09	13:06	13:03
40,9	113,9	311	Rot. em frente p/ Vieira do Minho			13:09	13:06	13:03
41,8	113,0	311	Rot. em frente p/ Vieira do Minho			13:11	13:07	13:04
51,5	103,3	341	Zona de Descarte			13:26	13:22	13:18
57,1	97,7	429	Atenção - Piso empedrado			13:35	13:30	13:26
57,4	97,4	410	Rossas			13:35	13:31	13:27
57,6	97,2	410	Drt. p/ Vieira do Minho			13:35	13:31	13:27
58,4	96,4	410	Atenção - Passagem Estreita			13:37	13:32	13:28
67,5	87,3	367	Rot. em frente p/ Cerdeirinhas			13:51	13:46	13:41
67,5	87,3	388	Vieira do Minho			13:51	13:46	13:41
67,8	87,0	388	Rot. em frente p/ Cerdeirinhas			13:52	13:46	13:41
68,2	86,6	388	Rot. esq. p/ Cerdeirinhas			13:52	13:47	13:42
68,4	86,4	403	Rot. em frente p/ Cerdeirinhas			13:53	13:47	13:42
68,7	86,1	417	Rot. em frente p/ Cerdeirinhas			13:53	13:48	13:43

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
69,3	85,5	450	Sprint Especial Vieira do Minho			13:54	13:48	13:44
72,4	82,4	404	Rot. drt. p/ Montealegre			13:59	13:53	13:48
72,9	81,9	543	Esq. p/ São Bento da Porta Aberta			14:00	13:54	13:49
72,9	81,9	543	Atenção - Início de Descida Sinuosa			14:00	13:54	13:49
79,6	75,2	194	Rot. esq. p/ Amares			14:10	14:04	13:58
83	71,8	286	Valdozende			14:16	14:09	14:03
91,1	63,7	161	Atenção - Piso empedrado			14:28	14:21	14:15
91,9	62,9	161	Atenção - Piso empedrado			14:30	14:22	14:16
101,9	52,9	120	Rot. esq. p/ Póvoa de Lanhoso			14:45	14:37	14:30
103,4	51,4	67	Rot. em frente p/ Póvoa de Lanhoso			14:48	14:40	14:32
103,9	50,9	61	Esq. p/ Póvoa de Lanhoso			14:49	14:40	14:33
103,9	50,9	61	Zona de Descarte			14:49	14:40	14:33
107,5	47,3	100	Monsul			14:54	14:46	14:38
107,7	47,1	114	Rot. em frente p/ Póvoa de Lanhoso			14:55	14:46	14:38
111,9	42,9	162	Drt. p/ Braga			15:01	14:52	14:44
112,9	41,9	278	Rot. esq. p/ Póvoa de Lanhoso			15:03	14:54	14:46
114,4	40,4	296	Rot. drt.			15:05	14:56	14:48
115,1	39,7	244	Rot. em frente			15:06	14:57	14:49
115,3	39,5	220	Rot. drt.			15:07	14:57	14:49
115,7	39,1	188	Rot. drt. p/ Caldas das Taipas			15:07	14:58	14:50
115,8	39,0	188	Rot. em frente p/ Caldas das Taipas			15:07	14:58	14:50
116,5	38,3	188	MV Póvoa de Lanhoso			15:08	14:59	14:51
119,3	35,5	197	São Martinho do Campo			15:13	15:03	14:55
124,4	30,4	262	Esq. p/ Souto Santa Marira			15:21	15:11	15:02
125,8	29,0	135	Rot. esq. p/ Souto Santa Marira			15:23	15:13	15:04
127,9	26,9	168	Rot. em frente p/ Gondomar			15:26	15:16	15:07
128,1	26,7	177	Atenção - Separadores			15:27	15:17	15:08
131,4	23,4	173	Rot. em frente p/ Garfe			15:32	15:22	15:12
132,4	22,4	165	Atenção - Piso empedrado			15:34	15:23	15:14
133,3	21,5	193	Rot. drt. p/ Gonça			15:35	15:24	15:15
133,5	21,3	208	Início de Subida			15:35	15:25	15:15
137,6	17,2	388	PM Gonça - 3ª Cat			15:42	15:31	15:21
141,2	13,6	255	São Torcato			15:47	15:36	15:26
143,5	11,3	200	Rot. em frente p/ Guimarães			15:51	15:40	15:30
143,8	11,0	195	Atenção - Separadores			15:52	15:40	15:30
145,0	9,8	220	Rot. esq. p/ Madre Deus			15:53	15:42	15:32
145,6	9,2	255	Esq. p/ Monte Largo			15:54	15:43	15:33
145,9	8,9	278	Drt. p/ EN101			15:55	15:43	15:33
146,5	8,3	278	Rot. em frente p/ Academia de Ginástica (Av. Rio de Janeiro)			15:56	15:44	15:34
147,7	7,1	258	Atenção - Separadores (Circular pela direita)			15:58	15:46	15:36
148,0		251	Rot. drt. p/ Guimarães centro			15:58	15:47	15:36
148,1	6,7	220	Zona de Descarte			15:58	15:47	15:36
148,8	6,0	208	Rot. esq. p/ Penha			15:59	15:48	15:37
148,8	6,0	208	Início de Subida - Piso empedrado			15:59	15:48	15:37
149,4	5,4	250	Drt. p/ Penha			16:00	15:49	15:38
150,9	3,9	321	Esq. p/ Penha			16:03	15:51	15:40
154,8	0,0	560	Meta Final - Hotel da Penha - PM Penha - 2ª Cat			16:09	15:57	15:46



8ª Etapa - 09/09/2023

Maia/ Maia - 161,5 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Av. Altino Coelho- 10h00

Partida: Av. Luís de Camões(Estádio Municipal) - 12h00

Chegada: Av. Luís de Camões(Estádio Municipal) - 15h55 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	7,5	92	Av. Luís de Camões	▶		12:00	12:00	12:00
0,3	7,2	82	Rot. esq. p/ Av. Altino Coelho	⬇				
0,9		87	Rot. Em frente p/ Rua. Altino Coelho	⬇				
1,5	6,6	95	Drt. p/ Rua Eng. Duarte Pacheco	➡				
2,5	6,0	75	Rot. esq.	⬇				
2,7	5,0	76	Rot. drt. p/ Rua Dr. Bernardino Machado	⬇				
3,0	4,7	82	Rot. em frente	⬇				
3,5	4,5	90	Rot. em frente	⬇				
4,1	4,0	92	Rot. drt. p/ Via Diagonal	⬇				
4,7	3,4	85	Rot. em frente	⬇				
4,9	2,8	76	Rot. em frente	⬇				
5,5	2,6	95	Rot. em frente	⬇				
6,5	2,0	96	Rot. em frente	⬇				
7,2	1,0	98	Rot. em frente	⬇				
7,5	0,0	102	KM 0 (Junto ao Lucky)					
0,0	161,5	78	Partida Real (Junto ao Lucky)	▶		12:05	12:05	12:05
1,2	160,3	88	Em frente	⬆		12:06	12:06	12:06
2,3	159,2	87	Em frente p/ Av. da Igreja	⬆		12:08	12:08	12:08
3,2	158,3	119	Rot. esq. p/ Rua Central da Fulgosa	⬇		12:10	12:09	12:09
3,9	157,6	109	Drt. p/ Rua Dr. Domingos Ramos Paiva	➡		12:11	12:10	12:10
3,0	158,5	101	Drt. p/ EN318	➡		12:09	12:09	12:09
9,0	152,5	112	Esq. p/ EN105	⬅		12:19	12:18	12:17
9,8	151,7	131	Rot. em frente p/ Santo Tirso	⬇		12:20	12:19	12:19
10,9	150,6	130	Rot. em frente p/ Santo Tirso	⬇		12:22	12:21	12:20
16,9	144,6	130	Atenção - Separadores	⚠	▲	12:31	12:30	12:29
18,4	143,1	63	Em frente p/ Vila das Aves - Circular pela direita	⬆		12:34	12:32	12:31
20,3	141,2	110	Rot. em frente p/ Guimarães	⬇		12:37	12:35	12:34
22,8	138,7	102	Rebordões	⬆		12:41	12:39	12:37
26,0	135,5	95	S. Tomé de Negrelos	⬆		12:46	12:44	12:42
26,3	135,2	111	Rot. em frente p/ Guimarães	⬇		12:46	12:44	12:42
26,9	134,6	120	Vila das Aves	⬆		12:47	12:45	12:43
28,0	133,5	134	MV- Vila das Aves	MV		12:49	12:47	12:45
29,6	131,9	137	Rot. em frente p/ Guimarães	⬇		12:51	12:49	12:47
30,2	131,3	126	Drt. p/ VIM - Atenção Viragem Acentuada	➡	⚠	12:52	12:50	12:48
30,6	130,9	145	Rot. esq. p/ Vizela - Circular pela direita	⬇		12:53	12:50	12:48
31,5	130,0	137	Atenção - Separadores	⚠	▲	12:54	12:52	12:50
33,0	128,5	146	Vilarinho	⬆		12:57	12:54	12:52
36,6	124,9	157	Rot. em frente p/ EN106	⬇		13:02	12:59	12:57
36,9	124,6	192	Rot. em frente p/ Paços de Ferreira	⬇		13:03	13:00	12:57
38,0	123,5	214	Rot. drt. p/ Paços de Ferreira	⬇		13:05	13:02	12:59
40,1	121,4	161	Rot. drt. p/ Paços de Ferreira	⬇		13:08	13:05	13:02
41,7	119,8	143	Esq. p/ Tagilde	⬅		13:10	13:07	13:04
42,4	119,1	167	Drt. p/ Sampaio	➡		13:11	13:08	13:05
44,0	117,5	152	Rot. drt. p/ Serzedo	⬇		13:14	13:11	13:07
45,7	115,8	152	Sprint Especial Serzedo	🏁		13:17	13:13	13:10
48,5	113,0	164	Atenção - Piso Empedrado	⚠	▲	13:21	13:17	13:14
55,2	106,3	171	Drt. p/ Felgueiras	➡		13:32	13:27	13:23
49,8	111,7	167	Esq. p/ Jigueiros - Atenção - Viragem acentuada	⬅	⚠	13:23	13:19	13:16
51,0	110,5	167	Atenção - Piso Empedrado - Passagem estreita	⚠	⚠	13:25	13:21	13:17
51,7	109,8	195	Zona de Descarte	🗑		13:26	13:22	13:18
51,7	109,8	195	Início de Subida	⬆		13:26	13:22	13:18
52,5	109,0	241	Arnil	⬆		13:27	13:23	13:20
53,7	107,8	255	Drt. P/ São Salvador	➡		13:29	13:25	13:21
53,9	107,6	271	Drt.	➡		13:30	13:25	13:22

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
58	103,5	423	Esq. p/ Regadas	↩		13:36	13:32	13:27
65,8	95,7	543	Drt. p/ Mota	➡		13:48	13:43	13:39
66,8	94,7	589	Drt. p/ Lixa	➡		13:50	13:45	13:40
68,3	93,2	528	Rot. em frente p/ Lixa	⬇		13:52	13:47	13:42
70,1	91,4	511	Agilde	⬆		13:55	13:50	13:45
73,7	87,8	529	Drt.	➡		14:01	13:55	13:50
76,5	85,0	470	Drt. p/ Felgueiras	➡		14:05	13:59	13:54
79,3	82,2	476	Esq. p/ Felgueiras	↩		14:10	14:03	13:58
83,9	77,6	321	Rot. em frente p/ Barrosas	⬇		14:17	14:10	14:04
84,5	77,0	292	Rot. esq. p/ Guimarães	⬇		14:18	14:11	14:05
84,8	76,7	304	Rot. drt. p/ Amarante	⬇		14:18	14:12	14:06
85,4	76,1	310	Drt. p/ Lixa	➡		14:19	14:13	14:07
85,4	76,1	315	Rot. drt. p/ Lousada	⬇		14:19	14:13	14:07
87,5	74,0	2910	Rot. drt. p/ Longra	⬇		14:23	14:16	14:10
97,6	63,9	266	Rot. esq. p/ Lousada centro - Atenção - Piso empedrado	⬇	⚠	14:39	14:31	14:24
98	63,5	279	Rot. em frente p/ Lousada centro	⬇		14:39	14:32	14:25
98,2	63,3	288	Rot. drt.	⬇		14:40	14:32	14:25
98,4	63,1	301	Rot. drt. p/ Paços de Ferreira	⬇		14:40	14:32	14:25
101,9	59,6	233	Rot. drt. p/ Guimarães	⬇		14:45	14:37	14:30
105,5	56,0	390	MV - Lousada	MV		14:51	14:43	14:35
106,3	55,2	411	Rot. esq. p/ Paços de Ferreira	⬇		14:52	14:44	14:36
107,5	54,0	385	Zona de Descarte	🗑		14:54	14:46	14:38
107,9	53,6	377	Atenção - Lombas	⚠	▲	14:55	14:46	14:39
108,5	53,0	373	Rot. em frente p/ Paços de Ferreira	⬇		14:56	14:47	14:40
108,8	52,7	376	Rot. drt. p/Santo Tirso	⬇		14:56	14:48	14:40
109,5	52,0	363	Esq.	↩		14:57	14:49	14:41
116,8	44,7	190	São Tomé de Negrelos	⬆		15:09	15:00	14:51
118,4	43,1	102	Rot. esq. p/ Santo Tirso	⬇		15:11	15:02	14:54
124,4	37,1	65	Rot. drt. p/ Santo Tirso	⬇		15:21	15:11	15:02
124,6	36,9	58	Esq. p/ Nossa Senhora da Assunção	↩		15:21	15:11	15:03
125,5	36,0	87	Início de Subida	⬆		15:23	15:13	15:04
130,5	31,0	388	PM - N.S. da Assunção -2º Cat.	PM		15:31	15:20	15:11
131,5	30,0	362	Drt. p/ Santo Tirso	➡		15:32	15:22	15:12
132,9	28,6	265	Atenção - Início de descida sinuosa	⚠	▲	15:34	15:24	15:14
136,6	24,9	88	Esq. p/ Camposa	↩		15:40	15:29	15:20
137,9	23,6	124	Atenção - Piso empedrado	⚠	▲	15:42	15:31	15:22
143,2	18,3	235	Vilar de Luz	⬆		15:51	15:39	15:29
143,5	18,0	221	Atenção - Lombas	⚠	▲	15:51	15:40	15:30
144	17,5	97	Atenção - Separadores	⚠	▲	15:52	15:41	15:30
145,9	15,6	125	Atenção - Separadores	⚠	▲	15:55	15:43	15:33
149,1	12,4	106	Drt. p/ Folgosa	➡		16:00	15:48	15:38
149,2	12,3	73	Esq. p/ Folgosa	⬇		16:00	15:48	15:38
150,4	11,1	78	Esq.	↩		16:02	15:50	15:39
151,1	10,4	80	Rot. drt. p/ Rua da Igreja	⬇	▲	16:03	15:51	15:40
151,9	9,6	83	Esq. p/ São Frutoso	↩		16:04	15:52	15:42
154,3	7,2	94	Rot. em frente p/ Castelo da Maia	⬇	▲	16:08	15:56	15:45
155,2	6,3	100	Rot. em frente p/ Castelo da Maia	⬇	▲	16:10	15:57	15:46
156,1	5,4	95	Rot. em frente	⬇	▲	16:11	15:59	15:48
156,1	5,4	95	Zona de Descarte	🗑		16:11	15:59	15:48
156,7	4,8	79	Rot. em frente	⬇	▲	16:12	16:00	15:48
156,9	4,6	73	Rot. em frente	⬇	▲	16:12	16:00	15:49
157,5	4,0	85	Rot. esq. p/ Maia Centro	⬇	▲	16:13	16:01	15:50
158,1	3,4	97	Rot. em frente p/ Maia Centro	⬇		16:14	16:02	15:50
158,6	2,9	104	Rot. em frente p/ Maia Centro	⬇	▲	16:15	16:02	15:51

55,9	105,6	453	PM - Armit - 2ª Cat			13:33	13:28	13:24
56,4	105,1	400	Drt. p/ São Martinho de Silveiras			13:34	13:29	13:25

158,9	2,6	54	Rot. esq.			16:15	16:03	15:52
159,1	2,4	53	Rot. drt			16:16	16:03	15:52
160,1	1,4	90	Esq. p/ Av. Altino Coelho			16:17	16:05	15:53
160,8	0,7	88	Rot. em frente p/ Av. Altino Coelho			16:18	16:06	15:54
161,2	0,3	68	Rot. drt. p/ Meta			16:19	16:06	15:55
161,5	0,0	92	Meta Final - Av. Luis de Camões			16:20	16:07	15:55



9ª Etapa - 10/09/2023

Viana do Castelo/ Viana do Castelo - 144,1 KM

Concentração/Parque Equipas: Partida - Campo da Agonia- 10h00

Partida: Av. Campo do Castelo - 12h00

Chegada: Av. Campo do Castelo - 15h30 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
0,0	4,4	13	Partida simbólica - Av. Campo do Castelo			12:00	12:00	12:00
0,9	3,5	12	Rot. esq. p/ Av. Combatentes da Grande Guerra					
1,5	2,9	21	Drt. p/ EN13					
1,8	2,6	23	Drt. p/ EN14					
2,3	2,1	19	Rot. esq. p/ Darque (ponte)					
3,6	1,2	19	Rot. esq. p/ Cabadelo					
4,2	0,3	17	Rot. esq. p/ Castelo Neiva					
4,4	0,0	19	Partida Real					
0,0	144,1	19	Partida Real			12:05	12:05	12:05
0,1	144,0	21	Em frente			12:05	12:05	12:05
1,1	143,0	30	Rot. em frente p/ Castelo Neiva			12:06	12:06	12:06
2,0	142,1	26	Rot. em frente p/ Castelo Neiva			12:08	12:08	12:07
3,2	140,9	37	Rot. em frente p/ Castelo Neiva			12:10	12:09	12:09
4,1	140,0	54	Rot. em frente p/ Castelo Neiva			12:11	12:11	12:10
4,8	139,3	46	Rot. drt. p/ Castelo Neiva			12:12	12:12	12:11
5,9	138,2	43	Castelo do Neiva			12:14	12:13	12:13
7,1	137,0	59	Rot. esq.			12:16	12:15	12:15
9,3	134,8	53	Rot. p/ Viana do Castelo			12:19	12:18	12:18
12,1	132,0	53	Rot. esq. p/ Viana Castelo			12:24	12:23	12:22
12,4	131,7	55	Rot. em frente p/ Viana do Castelo			12:24	12:23	12:22
15,0	129,1	59	Atenção - Separadores Centrais			12:28	12:27	12:26
16,2	127,9	71	Drt. p/ Barroselas			12:30	12:29	12:28
17,3	126,8	61	Rot. drt. p/ Barroselas			12:32	12:30	12:29
21,8	122,3	81	Esq. p/ Barroselas			12:39	12:37	12:36
22,3	121,8	88	Mujães			12:40	12:38	12:36
23,9	120,2	81	MV- Barroselas			12:42	12:40	12:39
24,3	119,8	76	Rot. em frente p/ Vila Verde			12:43	12:41	12:39
28,9	115,2	112	Baluçães			12:50	12:48	12:46
29,7	114,4	89	Esq. p/ Ponte de Lima - Viragem acentuada			12:51	12:49	12:47
31,1	113,0	95	Poiares			12:54	12:51	12:49
35,7	108,4	185	Facha			13:01	12:58	12:56
40,5	103,6	74	Seara			13:08	13:05	13:02
41,3	102,8	63	Esq. p/ Vitorino das Donas			13:10	13:06	13:04
41,7	102,4	63	Zona de Descarte			13:10	13:07	13:04
45,0	99,1	37	Vitorino das Donas			13:16	13:12	13:09
46,0	98,1	37	Atenção - Separadores			13:17	13:14	13:10
48,3	95,8	38	Drt. p/ Lanheses			13:21	13:17	13:14
50,4	93,7	44	Rot. drt. p/ Ponte de Lima			13:24	13:20	13:17
51,1	93,0	32	Esq. p/ Lanheses Centro			13:25	13:21	13:18
51,5	92,6	38	Esq. p/ S. Pedro D'Arcos			13:26	13:22	13:18
54,2	89,9	41	Atenção - Passagem estreita			13:30	13:26	13:22
57,0	87,1	18	Atenção - Lombas			13:35	13:30	13:26
58,2	85,9	56	Atenção - Lombas			13:36	13:32	13:28
58,8	85,3	30	Rot. em frente p/ Estorãos			13:37	13:33	13:29

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
59,1	85,0	34	Rot. em frente p/ Estorãos			13:38	13:33	13:29
59,8	84,3	25	Esq. p/ Serra D'Arga - Atenção Piso Empedrado			13:39	13:34	13:30
61,2	82,9	22	Drt. p/ Bike Park			13:41	13:36	13:32
62,7	81,4	27	Esq. p/ Bike Park			13:44	13:39	13:34
62,9	81,2	45	Início de Subida			13:44	13:39	13:34
66,0	78,1	376	Em frente p/ Serra D'Arga			13:49	13:44	13:39
67,6	76,5	535	PM - Serra de Arga - 1ª Cat .			13:51	13:46	13:41
71,5	72,6	464	Drt. p/ Covas			13:57	13:52	13:47
74,5	69,6	362	Atenção - Início de Descida Sinuosa			14:02	13:56	13:51
79,1	65,0	95	Rot. esq. p/ Caminha			14:09	14:03	13:58
92,5	51,6	8	Rot. em frente p/ Caminha			14:31	14:23	14:17
93,0	51,1	13	Zona de Descarte			14:31	14:24	14:17
97,9	46,2	9	Atenção - Piso Empedrado			14:39	14:31	14:24
98,0	46,1	9	Drt. p/ Caminha Centro			14:39	14:32	14:25
98,2	45,9	7	Esq. p/ Caminha Centro			14:40	14:32	14:25
98,6	45,5	8	Rot. drt.			14:40	14:32	14:25
98,7	45,4	9	Rot. esq. p/ Viana do Castelo			14:40	14:33	14:26
100,2	43,9	11	Atenção - Separadores Centrais			14:43	14:35	14:28
101	43,1	10	MV - Caminha			14:44	14:36	14:29
102,6	41,5	16	Rot. em frente p/ Viana do Castelo			14:47	14:38	14:31
105,8	38,3	22	Rot. em frente p/ Viana do Castelo			14:52	14:43	14:36
108,0	36,1	5	Rot. esq. p/ Lanheses			14:55	14:47	14:39
108,9	35,2	10	Rot. drt. p/ Ponte de Lima			14:56	14:48	14:40
113,1	31,0	45	Rot. drt. p/ Lanheses			15:03	14:54	14:46
114,6	29,5	49	Em frente p/ Lanheses			15:05	14:56	14:48
117,8	26,3	85	Início de Subida			15:11	15:01	14:53
120,9	23,2	217	PM - Montaria - 3ª Cat			15:15	15:06	14:57
121,0	23,1	214	Atenção - Início de Descida Sinuosa			15:16	15:06	14:57
126,7	17,4	48	Rot. esq. p/ Lanheses			15:25	15:15	15:06
127,0	17,1	41	Rot. em frente p/ Lanheses			15:25	15:15	15:06
127,4	16,7	26	Rot. em frente p/ Lanheses			15:26	15:16	15:07
129,1	15,0	13	Rot. drt. p/ Viana do Castelo			15:28	15:18	15:09
130,6	13,5	13	Sprint Especial Vila Mou			15:31	15:26	15:11
133,9	10,2	11	Rot. em frente p/Viana do Castelo			15:36	15:25	15:16
137,0	7,1	61	Santa Marta de Portuzêlo			15:41	15:30	15:20
138,0	6,1	60	Zona de Descarte			15:42	15:32	15:22
140,0	4,1	7	Rot. em frente p/ Viana do Castelo			15:46	15:35	15:25
140,4	3,7	10	Rot. drt. p/ Viana do Castelo			15:46	15:35	15:25
141,9	2,2	5	Rot. em frente p/ Viana do Castelo			15:49	15:37	15:27
142,8	1,3	14	Em frente p/ Túnel			15:50	15:39	15:29
143,3	0,8	12	Esq. p/ Av. Cmbatentes da Grande Guerra - Piso empedrado			15:51	15:39	15:29
143,7	0,4	12	Drt. p/ Av. Campo do castelo			15:51	15:40	15:30
143,7	0,4	10	Em frente p/ Av. Campo do Castelo - Sentido Proibido			15:51	15:40	15:30
144,1	0,0	13	Meta Final - Av . Campo do Castelo			15:52	15:41	15:30