

Concentração: Rua Vale da Naia - 8h00


































Secretariado: CCRPena

Chegada: Rua dos Bombeiros Voluntários - Cantanhede

40,1km's - Cadetes F. e Master 50 F e 60 F

59,6km's - Juniores F e Master 30 F /40 F

79,1km's - Sub23 F. e Elites F.

Km »	km «	Alt.	Percurso		Horários de passagem		
					36 Km/h	34 Km/h	32 Km/h
0	81,1		Partida Simbolica - Pena , Rua Vale da Naia		09:30	09:30	09:30
0,1			Semáforos, à esquerda para Coimbra				
0,7			Rotunda, em frente				
1,4			À direita para Portunhos				
0	79,1		Partida Real, junto ao Centro Cultural		09:33	09:33	09:33
2,8	76,3		À direita para ANÇÃ / R 25 de Abril / R Dr. Lino Cardoso		09:34	09:34	09:34
4,4	74,7		À esquerda para R. S. Sebastião / R. Santa Maria / R. Outeiro do Paço		09:37	09:37	09:37
5,4	73,7		Nos semáforos, à esquerda para N234-1		09:39	09:39	09:39
5,8	73,3		Rotunda da A14, em frente pela variante para Cantanhede		09:39	09:39	09:40
9,5	69,6		Na rotunda das Bombas AB, em frente, direção Cantanhede		09:45	09:45	09:46
10	69,1		PENA, placa		09:46	09:46	09:47
10,3	66,0		Nos semáforos, à direita para Cordinhã		09:47	09:47	09:48
13,3	65,8		Rotunda da Rolha Bairrada, à direita na 1ª saída - Cordinhã		09:52	09:52	09:53
14	65,1		À direita para o centro, Rua Cruz e Rua Quinta do Monção		09:53	09:53	09:54
15,2	63,9		À direita para Portunhos		09:55	09:55	09:56
19,3	59,8		Portunhos , placa		10:02	10:02	10:04
19,7	59,4		À esquerda, para Rua Dona Antónia		10:02	10:02	10:04
22,1	57,0		À direita para ANÇÃ / R 25 de Abril / R Dr. Lino Cardoso		10:06	10:06	10:09
23,6	55,5		À esquerda para R. S. Sebastião / R. Santa Maria / R. Outeiro do Paço		10:09	10:09	10:11
24,6	54,5		Nos semáforos, à esquerda para N234-1		10:11	10:11	10:13
25	54,1		Rotunda da A14, em frente pela variante para Cantanhede		10:11	10:11	10:14
28,8	50,3		Na rotunda das Bombas AB, em frente, direção Cantanhede		10:18	10:18	10:20
29,3	49,8		À esquerda, nos semáforos para Pena , centro (BA)		10:18	10:18	10:21
29,5	49,6		À direita para centro		10:19	10:19	10:22
30,4	48,7		À esquerda para Rua 25 de abril		10:20	10:20	10:23
30,8	48,3		Inicio Sterrato		10:21	10:21	10:24
31,8	47,3		Final Sterrato , à direita		10:23	10:23	10:26
32,1	47,0		Rotunda, à direita para Outil		10:23	10:23	10:26
34,6	44,5		Outil		10:27	10:27	10:31
35,1	44,0		Rotunda, Café Nacional, em frente para Cantanhede		10:28	10:28	10:31
37,7	41,4		Cantanhede placa		10:32	10:32	10:36
38,6	40,5		À direita para o centro, EN 335 Rua Dr António José de Almeida		10:34	10:34	10:38
39,2	39,9		Rotunda no empedrado junto à CMC, à direita Rua dos Bombeiros		10:35	10:35	10:39
39,4	39,7		Lombas (2) no empedrado		10:35	10:35	10:39
40,1	39,0		META, Cadetes e M50F/M60F , Junto à Biblioteca (1ª passagem)		10:36	10:36	10:40
40,2	38,9		Rotunda Bombeiros Voluntários, à esq. p/ Rua Dr. Albano Pais de Sousa		10:37	10:37	10:40
40,4	38,7		Rotunda da bp, à esquerda, sentido Mealhada		10:37	10:37	10:41
40,7	35,6		À direita para Hiper Continente		10:37	10:37	10:41

Concentração: Rua Vale da Naia - 8h00

Secretariado: CCRPena












Chegada: Rua dos Bombeiros Voluntários - Cantanhede

40,1km's - Cadetes F. e Master 50 F e 60 F

59,6km's - Juniores F e Master 30 F /40 F

79,1km's - Sub23 F. e Elites F.



Km »	km «	Alt.	Percurso	Horários de passagem			
					36 Km/h	34 Km/h	32 Km/h
41,1	38,0		À direita		10:38	10:38	10:42
41,2	37,9		À esquerda para Cordinhã (estrada estreita das vinhas)		10:38	10:38	10:42
42,3	36,8		Passagem de nível, desativada (BA)		10:40	10:40	10:44
42,4	36,7		Curva perigosa (BA)		10:40	10:40	10:44
45	34,1		Rotunda da Rolha Bairrada, na 2ª saída à direita para Pena		10:45	10:45	10:49
47,5	31,6		Pena		10:49	10:49	10:53
47,8	31,3		Semáforos, em frente para o centro		10:49	10:49	10:54
48,1	31,0		À direita para centro		10:50	10:50	10:54
49	30,1		À esquerda para Rua 25 de abril		10:51	10:51	10:56
49,6	29,5		Início Sterrato		10:52	10:52	10:57
50,5	28,6		Final Sterrato , à direita		10:54	10:54	10:59
50,8	28,3		Rotunda, à direita para Outil		10:54	10:54	10:59
53,8	22,5		Outil		10:59	10:59	11:04
54,6	24,5		Rotunda, Café Nacional, em frente para Cantanhede		11:01	11:01	11:06
57,6	18,7		Cantanhede		11:06	11:06	11:11
58,4	20,7		À direita para o centro, EN 335 Rua Dr António José de Almeida		11:07	11:07	11:13
59	20,1		Centro, Rotunda no empedrado junto à CMC, à direita Rua dos Bombeiros		11:08	11:08	11:14
59,1	20,0		Lombas (2) no empedrado		11:08	11:08	11:14
59,6	19,5		META, juniores e M30F/M40F , Junto à Biblioteca (2ª passagem)		11:09	11:09	11:15
79,1	0,0		META, Sub23 e Elites , Junto à Biblioteca (3ª passagem)		11:41	11:41	11:49