








1ª Etapa - 31 de Maio  
Proença-a-Nova / Caramulo - 163 Km

Conceito	Freguesia	Alt.	Estrada	Obs.	Descrição Itinerário	Sinalização	Parcial (Km)	Distância Percorrida (Km)	Distância a Percorrer (Km)	38 Km/h	41 Km/h	38 Km/h	41 Km/h	
PROENÇA-A-NOVA	Proença-a-Nova				<b>Concentração: Parque Urbano Com. João Martins</b> <b>Coordenadas: 39°45'8"N   7°55'31"W</b>								<b>09:00</b>	
					<b>Partida Simbólica: Parque Urbano Com. João Martins</b>	↑	0,000	0,000	4,000			<b>12:30</b>		
					Largo do Chão d'Ordem - Passagem pelo Túnel	↑	0,000	0,000	4,000					
					Cruzamento à direita seguido de viragem à esquerda para Rotunda	→	0,300	0,300	3,700					
					Rotunda à esquerda para Bombeiros	↻	0,100	0,400	3,600					
					Rotunda em frente	↑	0,250	0,650	3,350					
					Rotunda em frente para Sobreira Formosa	↻	0,150	0,800	3,200					
					Placa Vale Porco		1,000	1,800	2,200					
Virar à esquerda para N233	←	2,100	3,900	0,100										
					Placa Vale d'Urso		0,100	4,000	0,000					
PROENÇA-A-NOVA	Sobreira Formosa		ER233		<b>Partida Real - Junto à Placa VALE D'URSO</b>	↑	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>163,200</b>	<b>00:00:00</b>	<b>00:00:00</b>	<b>12:36</b>	<b>12:36</b>	
		354	ER233		Seguir pela N233	↑	0,250	0,250	162,950	00:00:24	00:00:22	12:36	12:36	
		367	ER233		Esquerda para Pampilhosa Oleiros	←	2,000	2,250	160,950	00:03:33	00:03:18	12:39	12:39	
		382	N351		Direita para N351 - Pampilhosa da Serra / Oleiros	→	0,250	2,500	160,700	00:03:57	00:03:40	12:39	12:39	
		818	N351		Placa Pampilhosa / Oleiros	↑	4,400	6,900	156,300	00:10:54	00:10:06	12:46	12:46	
		818	N351		Início da Descida	▲	0,000	6,900	156,300	00:10:54	00:10:06	12:46	12:46	
		818	N351		Início da Subida	▲	2,000	8,900	154,300	00:14:03	00:13:01	12:50	12:49	
		820	N351		Separador Central em frente	↑	0,900	9,800	153,400	00:15:28	00:14:20	12:51	12:50	
		822	N351		Seguir em Direção a Oleiros N351	↑	0,000	9,800	153,400	00:15:28	00:14:20	12:51	12:50	
		830	N351		Separador Central em frente	↑	2,700	12,500	150,700	00:19:44	00:18:18	12:55	12:54	
		982	N351	👕		<b>META MONTANHA - 3ª CAT</b> N351 - Placa Início de Descida	👕	6,4	18,9	144,3	00:29:51	00:27:40	13:05	13:03
		982	N351			Início da Descida	↑	0,000	18,900	144,300	00:29:51	00:27:40	13:05	13:03
OLEIROS	Isna	491	N351	🚩	Ponte estreita	↑	7,400	26,300	136,900	00:41:32	00:38:29	13:17	13:14	
		492	N351		Placa Oleiros, seguir em frente	↑	0,100	26,400	136,800	00:41:41	00:38:38	13:17	13:14	
	Oleiros	498	N351		Rotunda à Esquerda para N238	↻	0,100	26,500	136,700	00:41:51	00:38:47	13:17	13:14	
		494	N238		Direção Sertã - Zona de Descarte		0,100	26,600	136,600	00:42:00	00:38:56	13:18	13:14	
		494	N238		<b>Saída à Direita - Pampilhosa / Álvaro</b>	→	<b>1,700</b>	28,300	134,900	00:44:41	00:41:25	13:20	13:17	
		500	N351		<b>Início de Subida</b>	▲	<b>0,200</b>	28,500	134,700	00:45:00	00:41:42	13:21	13:17	
		704	N351		<b>CASAL NOVO (Placa)</b>	↑	3,000	31,500	131,700	00:49:44	00:46:06	13:25	13:22	
		728	N351		Seguir em frente pela EN351	↑	0,300	31,800	131,400	00:50:13	00:46:32	13:26	13:22	
PAMPILHOSA DA SERRA	Pampilhosa da Serra	320	N351		Ponte sobre o Rio Zezere - Início de Subida	▲	8,200	40,000	123,200	01:03:09	00:58:32	13:39	13:34	
		656	N344	🚩	Virar à esquerda para Gois / Pedrogão / Alvares	←	5,100	45,100	118,100	01:11:13	01:06:00	13:47	13:42	
	Portela do Fôjo	690	N344	👕	<b>META MONTANHA - 3ª CAT</b> N344 - Alto de Portela do Fôjo	👕	1,400	46,500	116,700	01:13:25	01:08:03	13:49	13:44	
494	N344		<b>PORTELA DO FÔJO (Placa)</b>	↑	6,300	52,800	110,400	01:23:22	01:17:16	13:59	13:53			








1ª Etapa - 31 de Maio  
Proença-a-Nova / Caramulo - 163 Km

Conceito	Freguesia	Alt.	Estrada	Obs.	Descrição Itinerário	Sinalização	Parcial (Km)	Distância Percorrida (Km)	Distância a Percorrer (Km)	38 Km/h	41 Km/h	38 Km/h	41 Km/h	
ALVARES		396	N2		Entroncamento à direita para Alvares / Gois . Separador após a viragem. Todos pela direita <b>Zona de Descarte</b>		5,900	58,700	104,500	01:32:41	01:25:54	14:08	14:01	
		350	N2		ALVARES (Placa)		1,000	59,700	103,500	01:34:16	01:27:22	14:10	14:03	
		345	N2		Início de Subida - Placa Fim de Alvares		0,500	60,200	103,000	01:35:03	01:28:06	14:11	14:04	
		770	N2		<b>META MONTANHA - 3ª CAT</b> N2 - Alto de Alvares		9,950	70,150	93,050	01:50:46	01:42:40	14:26	14:18	
		770	N2		Entroncamento à esquerda para Gois / Lousã / Coimbra		0,050	70,200	93,000	01:50:51	01:42:44	14:26	14:18	
		764	N2		CABEÇADAS (Placa)		0,500	70,700	92,500	01:51:38	01:43:28	14:27	14:19	
	GÓIS		401	N2		Rotunda em frente (2ª saída) para Arganil / Góis		11,900	82,600	80,600	02:10:25	02:00:53	14:46	14:36
			350	N2		Curva muito acentuada à direita		2,800	85,400	77,800	02:14:51	02:04:59	14:50	14:40
			245	N2		GÓIS (Placa)		0,900	86,300	76,900	02:16:16	02:06:18	14:52	14:42
			225	N2		Rotunda em frente para Gois / Arganil / Coimbra		0,400	86,700	76,500	02:16:54	02:06:53	14:52	14:42
		187	N2		Início de empedrado		0,600	87,300	75,900	02:17:51	02:07:45	14:53	14:43	
		187			Virar à esquerda para a ponte sobre o Rio Ceira. Passagem estreita		0,200	87,500	75,700	2:18:09	2:08:03	14:54	14:44	
		190			<b>META VOLANTE - GÓIS</b> Em frente aos BV Góis (Monumento)		0,300	87,800	75,400	2:18:38	2:08:29	14:54	14:44	
		192			Rotunda à esquerda (2ª saída)		0,200	88,000	75,200	2:18:57	2:08:47	14:54	14:44	
		183			Rotunda em frente		0,200	88,200	75,000	2:19:16	2:09:04	14:55	14:45	
		185			Entroncamento à esquerda para Vila Nova de Poiares / Lousã		0,500	88,700	74,500	2:20:03	2:09:48	14:56	14:45	
VILA NOVA DE POIARES		181	N2		Entroncamento à direita para Coimbra / Vila Nova de Poiares <b>Zona de Descarte</b>		0,300	89,000	74,200	2:20:32	2:10:15	14:56	14:46	
		164	N2		BARREIRO (Placa)		5,400	94,400	68,800	2:29:03	2:18:09	15:05	14:54	
		173	N2		Placa Fim de Barreiro		0,500	94,900	68,300	2:29:51	2:18:53	15:05	14:54	
		327	N2		Marco N2 Lousã - Alto de Olho Mariho		4,100	99,000	64,200	2:36:19	2:24:53	15:12	15:00	
VILA NOVA DE POIARES		300	N2		OLHO MARINHO (Placa)		0,900	99,900	63,300	2:37:44	2:26:12	15:13	15:02	
		288	M554		Virar à direita para Alveite Grande Viragem pouco visível, junto a monumento ao cabouqueiro		0,500	100,400	62,800	2:38:32	2:26:56	15:14	15:02	
		293			ALVEITE GRANDE (Placa)		1,500	101,900	61,300	2:40:54	2:29:07	15:16	15:05	
FRÍUMES		202	N17		Entroncamento à direita para Guarda		2,400	104,300	58,900	2:44:41	2:32:38	15:20	15:08	
		191			Virar à esquerda para Vale do Tronco / Friúmes		4,800	109,100	54,100	2:52:16	2:39:40	15:28	15:15	
		191			VALE DO TRONCO (Placa)		0,200	109,300	53,900	2:52:35	2:39:57	15:28	15:15	
		161	M534		Virar à direita para Friúmes / S. Pedro Alva / Carregal		0,500	109,800	53,400	2:53:22	2:40:41	15:29	15:16	
		112	M534		CARREGAL (Placa)		0,900	110,700	52,500	2:54:47	2:42:00	15:30	15:18	
	117			Virar à direita para Vimieiro / S. Pedro do Alva		0,800	111,500	51,700	2:56:03	2:43:10	15:32	15:19		

1ª Etapa - 31 de Maio  
Proença-a-Nova / Caramulo - 163 Km

Conceito	Freguesia	Alt.	Estrada	Obs.	Descrição Itinerário	Sinalização	Parcial (Km)	Distância Percorrida (Km)	Distância a Percorrer (Km)	38 Km/h	41 Km/h	38 Km/h	41 Km/h	
GÓIS	São Pedro do Alva	87			Entroncamento à esquerda para Hombres / S. Pedro Alva		1,800	113,300	49,900	2:58:54	2:45:48	15:34	15:21	
		186			Rotunda em frente		3,200	116,500	46,700	3:03:57	2:50:29	15:39	15:26	
		196			Rotunda à esquerda		1,400	117,900	45,300	3:06:09	2:52:32	15:42	15:28	
		203			<b>META BOLINHAS - SÃO PEDRO DO ALVA</b> Em frente à Junta de Freguesia		0,200	118,100	45,100	3:06:28	2:52:50	15:42	15:28	
		207	N17-2			Rotunda à esquerda		0,100	118,200	45,000	3:06:38	2:52:59	15:42	15:28
		205	N17-2			<b>SILVEIRINHO</b> (Placa)		0,800	119,000	44,200	3:07:54	2:54:09	15:43	15:30
		199	N17-2			Início de empedrado		0,500	119,500	43,700	3:08:41	2:54:53	15:44	15:30
Travanca do Mondego	193	M532			Virar à direita para Travanca do Mondego / Barragem da Agueira. Fim empedrado		0,300	119,800	43,400	3:09:09	2:55:19	15:45	15:31	
	130	N228			<b>Barragem da Agueira</b>		3,700	123,500	39,700	3:15:00	3:00:44	15:51	15:36	
Mortágua	175	N228			Entroncamento à direita para Mortágua		1,700	125,200	38,000	3:17:41	3:03:13	15:53	15:39	
	187	N228			Separadores. Todos pela direita <b>Zona de Descarte</b>		0,700	125,900	37,300	3:18:47	3:04:15	15:54	15:40	
	168	N228			Separadores. Todos pela direita		4,400	130,300	32,900	3:25:44	3:10:41	16:01	15:46	
	121	N234			Rotunda à esquerda. Contornar rotunda. Separador (Direção Mortágua / Mealhada)		1,400	131,700	31,500	3:27:57	3:12:44	16:03	15:48	
MORTÁGUA	101	N228			Rotunda à direita para Vouzela		1,000	132,700	30,500	3:29:32	3:14:12	16:05	15:50	
	103	N228			<b>META AUTARQUIAS - MORTÁGUA</b> Em frente à Eurolafões		0,500	133,200	30,000	3:30:19	3:14:56	16:06	15:50	
	105	N228			Zona de lombas em empedrado		0,800	134,000	29,200	3:31:35	3:16:06	16:07	15:52	
	129	N228			Rotunda à direita		3,100	137,100	26,100	3:36:28	3:20:38	16:12	15:56	
	136	N228			Passagem pela Ponte		0,800	137,900	25,300	3:37:44	3:21:48	16:13	15:57	
	361	N228			Passagem no Alto de Felgueira		3,700	141,600	21,600	3:43:35	3:27:13	16:19	16:03	
Sobral	340	N228			Rotunda em frente		0,050	141,650	21,550	3:43:39	3:27:18	16:19	16:03	
	277	N228			<b>TOURIGO</b> (Placa)		3,450	145,100	18,100	3:49:06	3:32:20	16:25	16:08	
	235	N228			<b>BARREIRO DE BESTEIROS</b> (Placa)		3,600	148,700	14,500	3:54:47	3:37:37	16:30	16:13	
	279	N228			Virar à Esquerda no Largo do Rossio (para Merruge - Zona empedrado)		0,600	149,300	13,900	3:55:44	3:38:29	16:31	16:14	
	230				Início de subida - seguir pela direita		0,200	149,500	13,700	3:56:03	3:38:47	16:32	16:14	
	229				Zona estreita		0,100	149,600	13,600	3:56:13	3:38:56	16:32	16:14	
	240				Seguir pela Direita		0,100	149,700	13,500	3:56:22	3:39:04	16:32	16:15	
TONDELA	476				Virar à Direita para Caramulo		2,400	152,100	11,100	4:00:09	3:42:35	16:36	16:18	
	837				Pela Esquerda / Rua principal / Direção Malhapão de Baixo		3,700	155,800	7,400	4:06:00	3:48:00	16:42	16:24	
	858	M1515			Em frente, direção Caramulo		2,200	158,000	5,200	4:09:28	3:51:13	16:45	16:27	

1ª Etapa - 31 de Maio  
Proença-a-Nova / Caramulo - 163 Km

Conceito	Freguesia	Alt.	Estrada	Obs.	Descrição Itinerário	Sinalização	Parcial (Km)	Distância Percorrida (Km)	Distância a Percorrer (Km)	38 Km/h	41 Km/h	38 Km/h	41 Km/h
Mosteirinho	948	CM1510			<b>META MONTANHA - 2ª CAT (Junto à Torre Eólica)</b>		1,700	159,700	3,500	4:12:09	3:53:42	16:48	16:29
	948	EN230-3			Entroncamento esquerda para Caramulo		0,050	159,750	3,450	4:12:14	3:53:47	16:48	16:29
	903	EN230-3			Virar à esquerda para Caramulo		0,850	160,600	2,600	4:13:35	3:55:01	16:49	16:31
	810	EN230-3			Ceidão (Placa Ceidão)		1,400	162,000	1,200	4:15:47	3:57:04	16:51	16:33
	778	EN230-3			Caramulo (Placa Caramulo)		0,600	162,600	0,600	4:16:44	3:57:57	16:52	16:33
	767	EN230-3			<b>META FINAL - Caramulo</b> Em frente ao Hotel Golden Tulip		0,600	163,200	0,000	4:17:41	3:58:50	16:53	16:34