








Troféu Região de Copimbra - Aldeias do Xisto 2025

Figueira da Foz - Adeia da Dez (Oliveira do Hospital) - 151,2km - Asc.:2800m

13/04/2025

Concentração: Concentração: Av. Saraiva de Carvalho, Figueira da Foz - 09h00

Chegada: Aldeia das Dez, Oliveira do Hospital

KM Percorridos	KM A percorrer	Percurso			Horários de passagem		
					38 Km/h	40 Km/h	42 Km/h
	1,6	Partida Simbólica : Av. Saraiva de Carvalho, Figueira da Foz			12:15	12:15	12:15
		Rotunda à esquerda - N109-8					
		Rotunda à direita - EN 111					
0,0	151,2	Partida Real - EN 111 			12:17	12:17	12:17
0,5	150,7	Carritos			12:24	12:23	12:23
2,3	148,9	Alhadas			12:20	12:20	12:20
4,6	146,6	Rotunda á direita p/ Coimbra - EN 111			12:24	12:23	12:23
7,2	144,0	Maiorca			12:28	12:27	12:27
12,2	139,0	Pela direita p/ Coimbra	→		12:36	12:35	12:34
12,7	138,5	Pela direita - EN 111	→		12:37	12:36	12:35
14,5	136,7	Montemor - o - Velho			12:39	12:38	12:37
15,5	135,7	Rotunda á direita - Rotunda do Palácio da Justiça			12:41	12:40	12:39
15,6	135,6	Rotunda em frente - EN 347			12:41	12:40	12:39
15,7	135,5	Rotunda em frente - Rua do Prado			12:41	12:40	12:39
16,7	134,5	Rotunda em frente - EN 347			12:43	12:42	12:40
17,1	134,1	Separadores em frente - Variante do Centro Náutico	↑↑↑		12:43	12:42	12:41
19,3	131,9	Separadores em frente - Variante do Centro Náutico	↑↑↑		12:47	12:45	12:44

21,4	129,8	Cruzamento à direita	→		12:50	12:49	12:47
21,6	129,6	Cruzamento à esquerda	←		12:51	12:49	12:47
21,9	129,3	Cruzamento à esquerda	←		12:51	12:49	12:48
26,3	124,9	Rotunda à esquerda - EN 341			12:58	12:56	12:54
29,5	121,7	Separadores pela direita	× ↑		13:03	13:01	12:59
37,6	113,6	Separadores pela direita	× ↑		13:16	13:13	13:10
31,9	119,3	Pela direita p/ Condeixa	→		13:07	13:04	13:02
32,4	118,8	Rotunda à direita p/ Condeixa			13:08	13:05	13:03
32,6	118,6	Rotunda 3ª saída - ER 1-7			13:08	13:05	13:03
36,5	114,7	Cruzamento à esquerda	←		13:14	13:11	13:09
36,5	114,7	Zona de abastecimento / Descarte			13:14	13:11	13:09
38,3	112,9	Cegonha			13:17	13:14	13:11
38,5	112,7	Passagem Estreita) (13:17	13:14	13:12
39,7	111,5	Cruzamento à direita p/ Antanhol	→		13:19	13:16	13:13
40,7	110,5	Antanhol			13:21	13:18	13:15
41,6	109,6	Passagem Estreita) (13:22	13:19	13:16
42,2	109,0	Rotunda à direita - Estrada da Ponte			13:23	13:20	13:17
42,3	108,9	Rotunda em frente - Estrada da Ponte			13:23	13:20	13:17
42,5	108,7	Cruzamento à esquerda p/ Ceira	←		13:24	13:20	13:17
42,9	108,3	Rotunda à esquerda			13:24	13:21	13:18
43,1	108,1	À direita para EN 110-2	→		13:25	13:21	13:18
43,3	107,9	Palheira			13:25	13:21	13:18
46,8	104,4	Rotunda à direita - EN 110-2			13:30	13:27	13:23
47,3	103,9	Rotunda em frente - EN 110			13:31	13:27	13:24
47,4	103,8	À direita para Ceira - EN 110	→		13:31	13:28	13:24
51,8	99,4	Ponte (Passagem Estreita)) (13:38	13:34	13:31
52,4	98,8	Cruzamento à esquerda - EN 110	←		13:39	13:35	13:31
52,9	98,3	Pela esquerda p/ Coimbra - Estrada da Beira	←		13:40	13:36	13:32
53,7	97,5	Rotunda em frente p/ Coimbra			13:41	13:37	13:33
53,7	97,5	Separadores pela direita	× ↑		13:41	13:37	13:33
54,5	96,7	Rotunda à direita p/ Penacova - Estrada de Penacova			13:43	13:38	13:34
55,7	95,5	Torres do Mondego			13:44	13:40	13:36
69,0	82,2	Rebordosa			14:05	14:00	13:55
73,1	78,1	Cruzamento à direita p/ Vila Nova de Poiares	→		14:12	14:06	14:01

73,2	78,0	Meta Particular - Penacova			14:12	14:06	14:01
73,3	77,9	Cruzamento à esquerda - EN 2	←	▲	14:12	14:06	14:01
73,6	77,6	Vila Nova			14:13	14:07	14:02
79,8	71,4	Cruzamento à direita p/ S. Pedro de Alva	→	▲	14:22	14:16	14:10
80,0	71,2	Cruzamento à direita p/ S. Pedro de Alva - EN 2-3	→	▲	14:23	14:17	14:11
80,0	71,2	Zona Abastecimento / Descarte	🍴	♻️	14:23	14:17	14:11
81,1	70,1	Cruzamento à direita p/ Carvalhal - EN 2-3	→	▲	14:25	14:18	14:12
85,9	65,3	Quintela			14:32	14:25	14:19
86,9	64,3	Cruzamento à esquerda p/ IC 6	←	▲	14:34	14:27	14:21
87,0	64,2	Cruzamento à direita p/ Rua do Marco - EN 2-3	→	▲	14:34	14:27	14:21
87,4	63,8	Pela esquerda - EN 2-3	←	▲	14:35	14:28	14:21
88,1	63,1	Cruz do Soito			14:36	14:29	14:22
90,5	60,7	Pela direita (estrada estreita)- EN 17-2	→	⚠️	14:39	14:32	14:26
92,5	58,7	Rotunda à esquerda - EN 17	⦿	▲	14:43	14:35	14:29
97,8	53,4	Rotunda em frente - EN 17	⦿	▲	14:51	14:43	14:36
101,1	50,1	Catraia de Mouronho			14:56	14:48	14:41
104,6	46,6	Cruzamento à esquerda p/ Tábua - EN 337	←	▲	15:02	14:53	14:46
108,0	43,2	Rotunda em frente - EN 337	⦿	▲	15:07	14:58	14:51
108,8	42,4	Rotunda em frente - EN 337	⦿	▲	15:08	15:00	14:52
110,3	40,9	Tábua			15:11	15:02	14:54
111,7	39,5	Rotunda à esquerda - Rua Doutor Fortunato Vieira das Neves	⦿	⚠️	15:13	15:04	14:56
112,3	38,9	Meta Particular - Tábua			15:14	15:05	14:57
112,7	38,5	Rotunda à direita - R. José dos Santos Gonçalves	⦿	▲	15:14	15:06	14:57
112,9	38,3	Rotunda em frente - Rua Eng. Barata Portugal	⦿	▲	15:15	15:06	14:58
114,8	36,4	Rotunda à esquerda p/ Midões - EN 337	⦿	▲	15:18	15:09	15:00
114,8	36,4	Zona Abastecimento / Descarte	🍴	♻️	15:18	15:09	15:01
115,4	35,8	Separadores em frente	↑↑	⚠️	15:19	15:10	15:01
119,4	31,8	Cruzamento à direita p/ Midões	→	▲	15:25	15:16	15:07
120,7	30,5	Midões			15:27	15:18	15:09
121,3	29,9	Pela direita	→	▲	15:28	15:19	15:10
122,2	29,0	Rotunda em frente p/ Oliveira do Hospital - EM 502	⦿	▲	15:30	15:20	15:11
125,3	25,9	Travanca de Lagos			15:34	15:24	15:16
129,6	21,6	Rotunda à esquerda p/ Oliveira do Hospital - EN 230-6	⦿	▲	15:41	15:31	15:22
131,6	19,6	Cruzamento à esquerda - Rua Brás Garcia de Mascarenhas	←	▲	15:44	15:34	15:24

131,8	19,4	Rotunda à esquerda - Rua Dr. Carlos Campos			15:45	15:34	15:25
132,1	19,1	Meta Particular - Oliveira do Hospital			15:45	15:35	15:25
132,3	18,9	Rotunda à direita - Avenida Doutor Francisco Sà Carneiro			15:45	15:35	15:26
132,4	18,8	Rotunda em frente - Avenida Doutor Francisco Sà Carneiro			15:46	15:35	15:26
132,6	18,6	Rotunda à esquerda - Rua do Ameal			15:46	15:35	15:26
132,8	18,4	Rotunda à direita - Avenida Doutor António Afonso Amaral			15:46	15:36	15:26
134,8	16,4	Cruzamento à esquerda - EN 17			15:49	15:39	15:29
135,3	15,9	Cruzamento à direita p/ Penalva de Alva - EM 506			15:50	15:39	15:30
139,7	11,5	Cruzamento à direita p/ Penalva de Alva - Av. da Escola			15:57	15:46	15:36
140,1	11,1	Penalva de Alva			15:58	15:47	15:37
142,7	8,5	Caldas de S. Paulo			16:02	15:51	15:40
146,0	5,2	Ponte (Passagem Estreita)			16:07	15:56	15:45
146,9	4,3	Ponte das Três Entradas			16:08	15:57	15:46
147,1	4,1	Cruzamento à direita			16:09	15:57	15:47
147,3	3,9	Ponto das Três Entradas à esquerda p/ aldeias das Dez			16:09	15:57	15:47
151,2	0,0	Meta Final - Aldeia das Dez			16:15	16:03	15:53