



Abertura de Secretariado (Confirmação de Participantes) : **08H30 - CDP - Clube Desportivo da Póvoa**

CONCENTRAÇÃO: Av. Vasco da Gama em frente ao Clube Desportivo da Póvoa

Assinatura do livro de ponto : 9.30 às 10.30


Reunião de Diretores: **9h30 (Local do secretariado)**




Total de 145.8 Kms



Local de Partida – 10:55 - Av. Vasco da Gama em frente ao Clube Desportivo da Póvoa

Partida Real: 11:00 - Em frente ao Rest. TOURIGALO (N13)

Local de Chegada – 14:20 - Av. Vasco da Gama em frente ao Clube Desportivo da Póvoa

| km | Km ↘ | DESCRIÇÃO PERCURSO | Alti. | 40Km/h | 42Km/h |
|-------|-------|---|-------|--------|--------|
| 0 | 0,7 | Partida Simbólica, em frente ao Clube Desp. da Póvoa | 6 | 10:55 | 10:55 |
| 0,28 | 0,42 | Rotunda 1ª saída Av. Vasco da Gama | 10 | 10:56 | 10:56 |
| 0,51 | 0,19 | Rotunda 3ª saída N13 direcção Aver-o-Mar | 12 | 10:58 | 10:58 |
| 0,7 | 0 | Restaurante TOURIGALO | 13 | 10:59 | 10:59 |
| 0 | 145,8 | Partida REAL, em frente ao Rest. TOURIGALO (N13) | 13 | 11:00 | 11:00 |
| 2,7 | 143,1 | AVER-O-MAR, à esq. p/ N.13 direcção Estela | 22 | 11:04 | 11:03 |
| 4,6 | 141,2 | NAVAIS, Meta Volante 1ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 11:06 | 11:06 |
| 7 | 138,8 | ESTELA, à dirt. Rua de Urzes | 26 | 11:07 | 11:07 |
| 7,6 | 138,2 | ESTELA, à dirt. Rua da Madrugada Início de Pavé  | 20 | 11:09 | 11:07 |
| 8,5 | 137,3 | ESTELA, à esq. direcção Laundos, Rua N. S. da Ajuda | 26 | 11:10 | 11:08 |
| 9,2 | 136,6 | ESTELA, Ponte sobre A28 | 44 | 11:13 | 11:12 |
| 10 | 135,8 | LAÚNDOS, à dir. p/ Zona Industrial de Laúndos | 54 | 11:14 | 11:13 |
| 10,8 | 135 | LAÚNDOS, Rotunda 1ª saída p/ N.205 direcção PVZ | 64 | 11:15 | 11:14 |
| 12,7 | 133,1 | LAÚNDOS, à esq. Av. N. Srª. Saúde (Início P.M. 1100m - 9,3%) | 63 | 11:17 | 11:16 |
| 12,9 | 132,9 | LAÚNDOS, à dirt. Na bifurcação pela Esq. p/ Rua de São Félix | 94 | 11:19 | 11:17 |
| 13,8 | 132 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 1ª Passagem | 169 | 11:19 | 11:18 |
| 13,85 | 132 | LAÚNDOS, em frente p/ Rua Manuel Gonçalves Sá Eiras | 168 | 11:20 | 11:19 |
| 15,2 | 130,6 | RATES, à dir. p/ CM1026 direcção Terroso | 140 | 11:22 | 11:21 |
| 16 | 129,8 | Placa TERROSO, CM1026 | 113 | 11:23 | 11:22 |
| 18 | 127,8 | TERROSO, pela direita Rua da Boavista | 101 | 11:25 | 11:24 |
| 18,4 | 127,4 | TERROSO, pela esquerda Rua da Azenha | 73 | 11:26 | 11:25 |
| 18,5 | 127,3 | TERROSO, Escola Primária LOMBAS (Perigo) | 69 | 11:26 | 11:25 |
| 19,1 | 126,7 | TERROSO, à esq. N.205 direcção Póvoa de Varzim | 50 | 11:27 | 11:26 |
| 19,6 | 126,2 | TERROSO, Posto de Combustível BP (M.J. Vendeiro) | 40 | 11:27 | 11:26 |
| 20,4 | 125,4 | AMORIM, à dir. p/ R Padre Joaquim Figueiredo (Igreja Amorim) | 34 | 11:28 | 11:27 |
| 20,6 | 125,2 | AMORIM, à esq. p/ Rua Padre Joaquim Figueiredo | 37 | 11:29 | 11:28 |
| 20,7 | 125,1 | AMORIM, à dir. p/ Rua Combatentes Ultramar LOMBAS | 32 | 11:29 | 11:28 |
| 20,8 | 125 | AMORIM, à esq. p/ Rua Professores Eirado Costa e Silva | 32 | 11:29 | 11:28 |
| 21,3 | 124,5 | AMORIM, Rua das Sencadas | 26 | 11:30 | 11:29 |
| 21,8 | 124 | AMORIM, Rotunda 1ª saída, Rua Manuel Gomes Moreira | 27 | 11:30 | 11:29 |
| 23 | 122,8 | AVER-O-MAR, cruzamento em frente na N.13 direcção Navais | 22 | 11:33 | 11:31 |
| 24,8 | 121 | NAVAIS, Meta Volante 2ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 11:36 | 11:34 |
| 27,5 | 118,3 | ESTELA, à dirt. Rua de Urzes | 26 | 11:37 | 11:35 |

| | | | | | |
|-------|-------|---|-----|-------|-------|
| 28,1 | 117,7 | ESTELA, à dirt. Rua da Madrugada Início de Pavé  | 20 | 11:38 | 11:36 |
| 28,9 | 116,9 | ESTELA, à esq. direção Laundos, Rua N. S. da Ajuda | 22 | 11:38 | 11:36 |
| 28,9 | 116,9 | ESTELA, pela esquerda para ponte sobre A28 | 44 | 11:42 | 11:40 |
| 29,7 | 116,1 | LAÚNDOS, à dir. p/ Zona Industrial de Laúndos | 54 | 11:43 | 11:41 |
| 30,5 | 115,3 | LAÚNDOS, Rotunda 1ª saída p/ N.205 direção PVZ | 64 | 11:44 | 11:42 |
| 32,4 | 113,4 | LAÚNDOS, à esq. Av. N. Srª. Saúde (Início P.M. 1100m - 9,3%) | 63 | 11:45 | 11:43 |
| 32,6 | 113,2 | LAÚNDOS, à dir. p/ Rua de São Félix | 94 | 11:47 | 11:45 |
| 34 | 111,8 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 2ª Passagem | 169 | 11:49 | 11:46 |
| 33,5 | 112,3 | LAÚNDOS, em frente p/ Rua Manuel Gonçalves Sá Eiras | 168 | 11:49 | 11:46 |
| 34,9 | 110,9 | RATES, à dir. p/ CM1026 direção Terroso | 140 | 11:51 | 11:48 |
| 35,7 | 110,1 | Placa TERROSO, CM1026 | 113 | 11:53 | 11:50 |
| 37,7 | 108,1 | TERROSO, pela direita Rua da Boavista | 101 | 11:56 | 11:53 |
| 38,1 | 107,7 | TERROSO, pela esquerda Rua da Azenha | 73 | 11:57 | 11:54 |
| 38,2 | 107,6 | TERROSO, Escola Primária LOMBAS (Perigo)  | 69 | 11:57 | 11:54 |
| 38,8 | 107 | TERROSO, à esq. N.205 direção Póvoa de Varzim | 50 | 11:58 | 11:55 |
| 39,3 | 106,5 | TERROSO, Posto de Combustível BP (M.J. Vendeiro) | 40 | 11:59 | 11:56 |
| 40,1 | 105,7 | AMORIM, à dir. p/ R Padre Joaquim Figueiredo (Igreja Amorim) | 34 | 11:59 | 11:56 |
| 40,2 | 105,6 | AMORIM, | 35 | 11:59 | 11:56 |
| 40,3 | 105,5 | AMORIM, à esq. p/ Rua Padre Joaquim Figueiredo | 37 | 12:00 | 11:57 |
| 40,4 | 105,4 | AMORIM, à dir. p/ Rua Combatentes Ultramar LOMBAS  | 32 | 12:00 | 11:57 |
| 40,5 | 105,3 | AMORIM, à esq. p/ Rua Professores Eirado Costa e Silva | 32 | 12:00 | 11:57 |
| 41 | 104,8 | AMORIM, Rua das Sencadas | 26 | 12:00 | 11:57 |
| 41,4 | 104,4 | AMORIM, Rotunda 1ª saída, Rua Manuel Gomes Moreira | 27 | 12:00 | 11:57 |
| 42,6 | 103,2 | AVER-O-MAR, cruzamento em frente na N.13 direção Navais | 22 | 12:03 | 12:00 |
| 45 | 100,8 | NAVAIS, Meta Volante 3ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 12:05 | 12:02 |
| 49 | 96,8 | ESTELA, | 39 | 12:10 | 12:07 |
| 54,2 | 91,6 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 3ª Passagem | 169 | 12:19 | 12:14 |
| 61,5 | 84,3 | AMORIM, | 26 | 12:29 | 12:24 |
| 65,2 | 80,6 | NAVAIS, Meta Volante 4ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 12:35 | 12:31 |
| 69,5 | 76,3 | ESTELA, | 39 | 12:39 | 12:35 |
| 74,4 | 71,4 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 4ª Passagem | 169 | 12:48 | 12:43 |
| 82 | 63,8 | AMORIM, | 26 | 12:59 | 12:53 |
| 85,4 | 60,4 | NAVAIS, Meta Volante 5ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 13:04 | 12:57 |
| 90 | 55,8 | ESTELA, | 39 | 13:08 | 13:01 |
| 94,6 | 51,2 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 5ª Passagem | 169 | 13:17 | 13:11 |
| 102,5 | 43,3 | AMORIM, | 26 | 13:28 | 13:21 |
| 105,6 | 40,2 | NAVAIS, Meta Volante 6ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 13:34 | 13:27 |
| 110,5 | 35,3 | ESTELA, | 39 | 13:38 | 13:32 |
| 114,8 | 31 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 6ª Passagem | 169 | 13:47 | 13:39 |
| 123 | 22,8 | AMORIM, | 26 | 13:58 | 13:50 |
| 125,8 | 20 | NAVAIS, Meta Volante 7ª PASSAGEM – (N.13) | 26 | 14:03 | 13:55 |
| 131 | 14,8 | ESTELA, | 39 | 14:07 | 14:00 |
| 135 | 10,8 | LAÚNDOS, Prémio de Montanha 7ª Passagem | 169 | 14:16 | 14:07 |
| 136,1 | 9,7 | LAÚNDOS, em frente p/ Rua Manuel Gonçalves Sá Eiras | 168 | 14:16 | 14:07 |
| 137,4 | 8,4 | RATES, à dir. p/ CM1026 direção Terroso | 140 | 14:18 | 14:09 |

| | | | | | |
|-------|-----|--|-----|-------|-------|
| 138,2 | 7,6 | Placa TERROSO, CM1026 | 113 | 14:20 | 14:11 |
| 140,2 | 5,6 | TERROSO, pela direita Rua da Boavista | 101 | 14:22 | 14:13 |
| 140,6 | 5,2 | TERROSO, pela esquerda Rua da Azenha | 73 | 14:23 | 14:14 |
| 140,7 | 5,1 | TERROSO, Escola Primária LOMBAS (Perigo ) | 69 | 14:24 | 14:15 |
| 141,3 | 4,5 | TERROSO, à esq. N.205 direção Póvoa de Varzim | 50 | 14:24 | 14:15 |
| 141,8 | 4 | TERROSO, Posto de Combustível BP (M.J. Vendeiro) | 40 | 14:24 | 14:15 |
| 142,6 | 3,2 | AMORIM, em frente direção Póvoa de Varzim (Igreja Amorim) | 34 | 14:25 | 14:16 |
| 143,1 | 2,7 | AMORIM, Rotunda 1ª saída direção Póvoa de Varzim | 28 | 14:25 | 14:16 |
| 143,3 | 2,5 | PVZ, Acessos A28 pela esq. em CONTRA-MÃO dire. Av. do Mar | 30 | 14:26 | 14:17 |
| 144,4 | 1,4 | PVZ, Rotunda 2ª saída dire. Av. Vasco da Gama CONTRA-MÃO | 24 | 14:27 | 14:18 |
| 145 | 0,8 | PVZ, Rotunda 2ª saída dire. Av. Vasco da Gama CONTRA-MÃO | 21 | 14:28 | 14:19 |
| 145,4 | 0,4 | PVZ, Rotunda 2ª saída dire. Av. Vasco da Gama CONTRA-MÃO | 12 | 14:29 | 14:19 |
| 145,6 | 0,2 | PVZ, Rotunda "Touro" em frente p/ META em CONTRA-MÃO | 10 | 14:30 | 14:20 |
| 145,8 | 0 | Meta (Av. Vasco da Gama em frente Clube Desp. Póvoa)  | 6 | 14:38 | 14:28 |