

MARATONA BTT ROTA DA LAMPREIA 2025

Pontos		LOCAL	HORA		KMS		HORÁRIO ÚLTIMO
			Meia Maratona	Maratona	Meia Maratona	Maratona	
A	GNR BVP 3VOL (1*CMP-CNC) + ?	Parque verde – BVP- Correios(1vol)-Igreja (1vol) Pensão Avenida- Largo D. Amélia – Casal de Sto Amaro(1vol)	09:00 – 9:08		0-3,5		9:21
B	1 VOL (2*CMPTrilhos)	Casal de Sto Amaro	9:09		3,8		9:23
C	1 VOL (2*CMPTrilhos)	Casalito (Salão)	9:11		4,6		9:28
D	2 VOL (3*CMPTrilhos)	Palmazes (Salão + Casa Cristina)	9:14		6		9:36
E	GNR + 1 VOL	Entrada na Est. Espinheira – P. de Oliveira(GNR) + P 18 - Casa do Guarda (1vol)	9:16		6,9		9:41
F	GNR 1 VOL (4*CMP PR)	Cinco Caminhos Abastecimento Líquido	9:27		11,3		10:08
G	GNR BVP	Estrada 5 caminhos – Carvalho Velho	9:32		13,5		10:21
H	2 VOL	Carvalho Velho (Largo + Capela)	9:33		14,1		10:25
	1 VOL (4*CMP PR)	ZA1 – Avelêdo	9:36		15,2		10:31
I	2 VOL (2*CMPTrilhos)	Estrada Ribeira de Avelêdo – Vale da Formiga	9:41		17,3		10:44
J	2 VOL (2*CMPTrilhos)	Estrada Gondelim – Vale da Formiga	9:43		17,8		10:47
K	2 VOL (3*CMPTrilhos)	Boas Eiras	9:46		19,4		10:55

L	GNR	M591 – Boas Eiras – Besteiro	9:48	20		11:00
M	GNR	Barragem da Raiva	9:56	23,5		11:21
N	GNR 1 VOL (1*CMP-CNC) BVP	N2 - Foz Rio Alva	10:09	28,8		11:51
	2 VOL (1*CMP-CNC)	ZA2 – Nó de Miro	10:11	30		11:59
O	GNR 1 VOL	N2 – Parque livraria Mondego – Estaleiro Tâmega	10:14	31,2		12:07
P	2 VOL	Serra da Atalhada (1 moinhos, 1 cruzamento antes do marco geodésico)	10:29	37,4		12:44
	3 VOL (1*CMP-CNC)	ZA3 – Riba de Cima (2) + Aldeia (1)	10:55	48,5		13:48
Q	GNR	Travasso (Luís Pintor)	11:12	----	55	14:30
R	GNR	N110 – Álvaro Coimbra	10:40	41,9	62	15:12
S	1 VOL	Estrada da Mata (Casa Álvaro Coimbra)	10:41	42	62,1	15:13
T	GNR	Antiga EB1 (Cheira)	10:42	42,4	62,5	15:15
	1 VOL	META ABASTECIMENTO SÓLIDO	10:43	42,6	62,7	15:16

- 1*CMP-CNC - carro do município 1 – Cláudio, Nuno e Cláudia
- 2*CMP-Trilhos - carro do município 2 – André e Vitinho
- 3*CMP-Trilhos – carro do município 3 – César e Ivo
- 4*CMP- PR – carro do município 4 – Pedro e Rita