








































1ª Etapa - Albergaria - a - Velha / Albergaria - a - Velha- 138,2 km**Concentração/Parque Equipas: Partida - Praça Alameda 5 de Outubro - 11h00****Partida:** Albergaria -a-Velha - Av. Dr. José Homem de Albuquerque - 13h00**Chegada:** Av. Dr. José Homem de Albuquerque - 16h32 (melhor horário)

Km +	km -	Alt.	Percurso		i	Horários de passagem		
						36 Km/h	38 Km/h	40 Km/h
0,0	4,0	154	Av. Dr. José Homem de Albuquerque			13:00	13:00	13:00
0,2	3,8	158	Rot. esq.					
0,3	3,7	159	Drt. p/ Àgueda					
1,5	2,5	159	Rot. em frente p/ Àgueda (Circular pela direita)					
1,9	2,1	155	Em frente p/ Àgueda					
3,4	0,6	130	Drt. p/ Paus					
4,0	0,0	132	KM 0					
0,0	138,2	155	Partida Real (Junto à Cepsa)			13:05	13:05	13:05
4,7	133,5	42	Drt. p/ Ancal			13:12	13:12	13:12
5,7	132,5	64	Rot. em frente p/ Aveiro			13:14	13:14	13:13
5,8	132,4	69	Esq. p/ Aveiro			13:14	13:14	13:13
6,0	132,2	52	Em frente p/ Fontes			13:15	13:14	13:14
7,9	130,3	23	Esq. p/ São João de Loure			13:18	13:17	13:16
8,1	130,1	19	Atenção - Passagem Estreita			13:18	13:17	13:17
9,0	129,2	28	Esq. p/ São João de Loure			13:20	13:19	13:18
9,8	128,4	35	Rot. em frente p/ Angeja			13:21	13:20	13:19
10,7	127,5	32	Esq. p/ Angeja			13:22	13:21	13:21
11,5	126,7	28	Rot. em frente p/ Angeja			13:24	13:23	13:22
11,7	126,5	28	Drt. p/ Angeja			13:24	13:23	13:22
12,0	126,2	10	Esq. p/ Angeja			13:25	13:23	13:23
15,8	122,4	10	Sprint Especial TUTIGÁS - Angeja			13:31	13:29	13:28
15,9	122,3	10	Rot. esq. p/Aveiro			13:31	13:30	13:28
17,7	120,5	12	Drt. p/ Porto			13:34	13:32	13:31
19,4	118,8	13	Drt. p/ Albegaria-a-Velha			13:37	13:35	13:34
20,6	117,6	62	Rot. esq. p/ Albegaria-a-Velha			13:39	13:37	13:35
21,5	116,7	94	Rot. em frente p/ Albegaria-a-Velha			13:40	13:38	13:37
23,3	114,9	120	Rot. em frente p/ Albegaria-a-Velha			13:43	13:41	13:39
23,6	114,6	124	Rot. esq. p/ Estádio			13:44	13:42	13:40

24,0	114,2	125	Drt. p/ Estádio(EN16)			13:45	13:42	13:41
26,1	112,1	139	Rot. em frente p/ Oliveira de Azemeis			13:48	13:46	13:44
26,9	111,3	148	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha			13:49	13:47	13:45
27,3	110,9	157	Rot. esq. p/ Oliveira de Azemeis			13:50	13:48	13:45
28,1	110,1	168	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Nova			13:51	13:49	13:47
30,9	107,3	148	Albergaria a Nova			13:56	13:53	13:51
32,2	106,0	156	Drt. p/ Fradelos			13:58	13:55	13:53
33,2	105,0	160	Em frente p/ Fradelos			14:00	13:57	13:54
35,2	103,0	87	Atenção - Início de Descida Sinuosa			14:03	14:00	13:57
36,7	101,5	145	Atenção - Passagem Estreita			14:06	14:02	14:00
36,7	101,5	100	Início de Subida			14:06	14:02	14:00
37,5	100,7	125	PM PROTEK - Fragoas - 3ª Cat. (Cruzamento)			14:07	14:04	14:01
37,7	100,5	33	Rot. em frente p/ Vale			14:07	14:04	14:01
38,8	99,4	36	Drt. p/ Vale			14:09	14:06	14:03
46,2	92,0	32	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha			14:22	14:17	14:14
46,6	91,6	90	Esq. p/ Albergaria-a-Velha			14:22	14:18	14:14
46,8	91,4	32	Drt. p/ Açores			14:23	14:18	14:15
48,5	89,7	90	Drt.			14:25	14:21	14:17
48,6	89,6	97	Drt.			14:26	14:21	14:17
49,0	89,2	126	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha			14:26	14:22	14:18
49,2	89,0	131	Drt. p/ Albergaria-a-Velha			14:27	14:22	14:18
49,2	89,0	130	Zona de Descarte			14:27	14:22	14:18
50,0	88,2	130	Rot. esq. p/ EN1 (Inversão do Sentido)			14:28	14:23	14:20
51,2	87,0	132	Rot. em frente p/ Águeda			14:30	14:25	14:21
52,0	86,2	106	Em frente p/ Águeda			14:31	14:27	14:23
52,7	85,5	115	MV INTERNUTRI - Alvergaria (Rest. as Cubatas)			14:32	14:28	14:24
53,5	84,7	42	Drt. p/ Paus			14:34	14:29	14:25
58,8	79,4	42	Drt. p/ Ancal			14:43	14:37	14:33
59,8	78,4	64	Rot. em frente p/ Aveiro			14:44	14:39	14:34
60,9	77,3	69	Esq. p/ Aveiro			14:46	14:41	14:36
61,1	77,1	52	Em frente p/ Fontes			14:46	14:41	14:36
63,0	75,2	23	Esq. p/ São João de Loure			14:50	14:44	14:39
63,2	75,0	19	Atenção - Passagem Estreita			14:50	14:44	14:39

64,1	74,1	28	Esq. p/ São João de Loure			14:51	14:46	14:41
64,9	73,3	35	Rot. em frente p/ Angeja			14:53	14:47	14:42
65,8	72,4	32	Esq. p/ Angeja			14:54	14:48	14:43
66,6	71,6	28	Rot. em frente p/ Angeja			14:56	14:50	14:44
66,8	71,4	28	Drt. p/ Angeja			14:56	14:50	14:45
67,1	71,1	10	Esq. p/ Angeja			14:56	14:50	14:45
70,9	67,3	10	Rot. esq. p/Aveiro			15:03	14:56	14:51
74,7	63,5	12	Drt. p/ Porto			15:09	15:02	14:57
76,5	61,7	13	Drt. p/ Albergaria-a-Velha			15:12	15:05	14:59
77,5	60,7	62	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha			15:14	15:07	15:01
78,3	59,9	94	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha			15:15	15:08	15:02
80,1	58,1	120	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha			15:18	15:11	15:05
80,3	57,9	124	Rot. esq. p/ Estádio			15:18	15:11	15:05
80,8	57,4	125	Drt. p/ Estádio(EN16)			15:19	15:12	15:06
82,9	55,3	139	Rot. em frente p/ Oliveira de Azemeis			15:23	15:15	15:09
83,7	54,5	148	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha			15:24	15:17	15:10
84,1	54,1	157	Rot. esq. p/ Oliveira de Azemeis			15:25	15:17	15:11
84,9	53,3	168	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Nova			15:26	15:19	15:12
87,9	50,3	148	Albergaria a Nova			15:31	15:23	15:16
88,7	49,5	156	Drt. p/ Fradelos			15:32	15:25	15:18
89,7	48,5	160	Em frente p/ Fradelos			15:34	15:26	15:19
90,6	47,6	87	Atenção - Início de Descida Sinuosa			15:36	15:28	15:20
92,0	46,2	145	Atenção - Passagem Estreita			15:38	15:30	15:23
92,0	46,2	100	Início de Subida			15:38	15:30	15:23
92,8	45,4	125	PM PROTEK - Fragoas - 3ª Cat. (Cruzamento)			15:39	15:31	15:24
94,0	44,2	33	Rot. em frente p/ Vale			15:41	15:33	15:26
94,9	43,3	36	Drt. p/ Vale			15:43	15:34	15:27
102,3	35,9	32	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha			15:55	15:46	15:38
102,5	35,7	90	Esq. p/ Albergaria-a-Velha			15:55	15:46	15:38
102,7	35,5	32	Drt. p/ Açores			15:56	15:47	15:39
104,4	33,8	90	Drt.			15:59	15:49	15:41
104,5	33,7	97	Drt.			15:59	15:50	15:41
104,9	33,3	126	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha			15:59	15:50	15:42

105,1	33,1	131	Drt. p/ Albergaria-a-Velha			16:00	15:50	15:42
105,1	33,1	130	Zona de Descarte			16:00	15:50	15:42
105,9	32,3	130	Rot. esq. p/ EN1 (Inversão do Sentido)			16:01	15:52	15:43
106,1	32,1	132	Rot. em frente p/ Águeda			16:01	15:52	15:44
106,9	31,3	106	Em frente p/ Águeda			16:03	15:53	15:45
107,6	30,6	115	Ponto Quente - Feira dos sofás			16:04	15:54	15:46
108,4	29,8	42	Drt. p/ Paus			16:05	15:56	15:47
111,7	26,5	42	Drt. p/ Ancal			16:11	16:01	15:52
112,7	25,5	64	Rot. em frente p/ Aveiro			16:12	16:02	15:54
113,0	25,2	69	Esq. p/ Aveiro			16:13	16:03	15:54
114,2	24,0	52	Em frente p/ Fontes			16:15	16:05	15:56
115,1	23,1	23	Esq. p/ São João de Loure			16:16	16:06	15:57
115,3	22,9	19	Atenção - Passagem Estreita			16:17	16:07	15:57
116,0	22,2	28	Esq. p/ São João de Loure			16:18	16:08	15:59
116,8	21,4	35	Rot. em frente p/ Angeja			16:19	16:09	16:00
117,7	20,5	32	Esq. p/ Angeja			16:21	16:10	16:01
118,5	19,7	28	Rot. em frente p/ Angeja			16:22	16:12	16:02
118,7	19,5	28	Drt. p/ Angeja			16:22	16:12	16:03
119,0	19,2	10	Esq. p/ Angeja			16:23	16:12	16:03
122,8	15,4	10	Rot. esq. p/Aveiro			16:29	16:18	16:09
126,5	11,7	12	Drt. p/ Porto			16:35	16:24	16:14
128,3	9,9	13	Drt. p/ Albergaria-a-Velha			16:38	16:27	16:17
130,0	8,2	62	Rot. esq. p/ Albergaria-a-Velha			16:41	16:30	16:20
131,2	7,0	94	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha			16:43	16:32	16:21
132,1	6,1	120	Rot. em frente p/ Albergaria-a-Velha			16:45	16:33	16:23
133,4	4,8	124	Rot. drt p/ Sobreiro			16:47	16:35	16:25
134,3	3,9	120	Drt. p/ Albergaria- a - Velha			16:48	16:37	16:26
135,0	3,2	127	Zona de Descarte			16:50	16:38	16:27
135,9	2,3	125	Drt. p/ Albergaria- a - Velha			16:51	16:39	16:28
136,5	1,7	126	Esq. p/ Albergaria- a - Velha			16:52	16:40	16:29
136,7	1,5	123	Atenção - Separadores			16:52	16:40	16:30
137,0	1,2	118	Rot. em frente p/ Albergaria			16:53	16:41	16:30
137,8	0,4	118	Rot. em frente p/ Albergaria			16:54	16:42	16:31

139,9	-1,7	135	Atenção - Passagem de Nivel			16:58	16:45	16:34
138,1	0,1	145	Rot. dt. p/Meta			16:55	16:43	16:32
138,2	0,0	154	Meta Final - Av. Dr. José Homem de Albuquerque			16:55	16:43	16:32