



Grande Prémio do Minho

1ª etapa: Vila Nova de Cerveira - Vila Nova de Cerveira (140 Kms) Sexta-feira, 18 de Junho de 2010

Concentração Vila Nova de Cerveira, Aquamuseu do Rio Minho, Parque Lazer Castelinho (Avenida dos Pescadores)
Controlo **Abertura:** 13h15 **Fecho:** 13h45 **Chamada:** 13h55
Partida simbólica 13h58
Partida real 14h00
Chegada: 17h20 (melhor horário)

Quilómetros		Altitude	Localidades	Hora passagem	
A percorrer	Percorrido			39 Km/h	42 Km/h
			PARTIDA SIMBÓLICA - Aquamuseu do Rio Minho, Parque de Lazer do Castelinho (Avenida dos Pescadores), em direcção a Valença, Av. das Comunidades Portuguesas, Rua Martins Vicente, á esq. p/Valença EN 13	13:58	13:58
140,0	0,0	20	PARTIDA REAL - EN 13 para Valença	14:00	14:00
136,0	4,0		Vila Meã - Rotunda em frente para Valença EN 13	14:06	14:05
133,2	6,8	30	São Pedro da Torre - Rotunda em frente	14:10	14:09
132,5	7,5		Separadores - em frente para Valença EN 13	14:11	14:10
132,0	8,0		Pela esquerda para Valença EN 13	14:12	14:11
130,0	10,0		Rotunda em frente	14:15	14:14
127,3	12,7	50	Valença - Rotunda à direita para Monção EN 101	14:19	14:18
126,7	13,3		Em frente para Monção	14:20	14:19
126,0	14,0		Ganfei	14:21	14:20
122,7	17,3	80	Verdoejo	14:26	14:24
114,7	25,3	100	Troporiz	14:38	14:36
113,0	27,0		Rotunda em frente	14:41	14:38
112,2	27,8		Rotunda em frente	14:42	14:39
110,8	29,2	100	Monção - Rotunda à direita para Arcos de Valdevez EN 101	14:44	14:41
110,1	29,9		META VOLANTE - (junto posto de abastecimento)	14:46	14:42
104,0	36,0		Trute	14:55	14:51
101,6	38,4	120	Barroças - Início de subida	14:59	14:54
95,0	45,0		Extremo (placa)	15:09	15:04
94,0	46,0	400	Extremo - PRÉMIO DE MONTANHA - 3ª Cat.	15:10	15:05
93,9	46,1		À direita para Paredes de Coura - EN 301- Início de subida	15:10	15:05
91,0	49,0	550	Padroso	15:15	15:10
88,3	51,7	680	PRÉMIO DE MONTANHA - 2ª Categoria - (cruzamento)	15:19	15:13
87,7	52,3		Insalde	15:20	15:14
83,0	57,0	450	Angústias	15:27	15:21
81,2	58,8		Moselos	15:30	15:24
80,0	60,0	350	Paredes de Coura (placa)	15:32	15:25
79,5	60,5		Paredes de Coura - em frente	15:33	15:26
78,7	61,3		Rotunda à esquerda	15:34	15:27
78,6	61,4		Bombeiros - à direita para São Roque (piso empedrado)	15:34	15:27
78,1	61,9	400	META VOLANTE - (junto à torre da Igreja)	15:35	15:28
77,3	62,7	450	Resende	15:36	15:29
73,0	67,0	400	Cunha	15:43	15:35
71,0	69,0		Águalonga	15:46	15:38
69,2	70,8	300	São Roque - à direita para Valença EN 201	15:48	15:41



1ª etapa: Vila Nova de Cerveira - Vila Nova de Cerveira (140 Kms)

Sexta-feira, 18 de Junho de 2010

Quilómetros		Altitude	Localidades	Hora passagem	
A percorrer	Percorrido			39 Km/h	42 Km/h
66,7	73,3	200	Cossourado	15:52	15:44
63,4	76,6	300	São Bento à esquerda para Vila Nova de Cerveira/Candemil - EN 303	15:57	15:49
60,0	80,0		Separadores - em frente	16:03	15:54
59,4	80,6	300	Sapardos - Igreja - em frente	16:04	15:55
57,5	82,5	350	Rotunda à direita para Vila Nova de Cerveira	16:06	15:57
56,4	83,6	300	Candemil (placa)	16:08	15:59
55,4	84,6	250	Rotunda à direita para Vila Nova de Cerveira - EN 302	16:10	16:00
52,5	87,5	200	Nogueira (placa)	16:14	16:05
52,2	87,8	150	Reboreda (placa)	16:15	16:05
49,0	91,0	100	À esquerda para Vila Nova de Cerveira/Viana	16:20	16:10
47,8	92,2		À esquerda para Vila Nova de Cerveira/Viana - EN 13	16:21	16:11
47,5	92,5	20	Cerveira (semáforos) META VOLANTE ÁGUAS DO NOROESTE (ETAR Cerveira)	16:22	16:12
46,8	93,2		Rotunda em frente para Caminha/Viana EN 13	16:23	16:13
45,0	95,0		Rotunda em frente para Caminha/Viana EN 13	16:26	16:15
43,0	97,0		À direita para Caminha/Viana EN 13	16:29	16:18
42,8	97,2		Rotunda em frente para Caminha/Viana EN 13	16:29	16:18
41,5	98,5	20	Lanhelas	16:31	16:20
39,5	100,5		Seixas	16:34	16:23
37,5	102,5		Caminha (placa)	16:37	16:26
35,5	104,5	15	Caminha - Rotunda à esquerda para Paredes de Coura EN 301	16:40	16:29
35,3	104,7		À esquerda para Paredes de Coura EN 301	16:41	16:29
35,0	105,0		Estação da CP - à direita	16:41	16:30
34,8	105,2		À esquerda para Paredes de Coura EN 301	16:41	16:30
29,4	110,6		Rotunda em frente para Paredes de Coura EN 301	16:50	16:38
29,2	110,8	100	Vilar de Mouros (placa) - em frente para Paredes de Coura EN 301	16:50	16:38
18,2	121,8	150	Covas (placa)	17:07	16:54
17,2	122,8		Covas (centro) - Rotunda à esquerda para Vila Nova de Cerveira EN 302	17:08	16:55
16,2	123,8	180	Cruzeiro - em frente para Sopo/Vila Nova de Cerveira (piso empedrado) - Início de subida	17:10	16:56
10,2	129,8	450	PRÉMIO DE MONTANHA 1ª Categoria (Freguesia de Sopo)	17:19	17:05
7,2	132,8	300	Sopo	17:24	17:09
5,8	134,2	250	Em frente para Vila Nova de Cerveira	17:26	17:11
2,3	137,7	80	Vila Nova de Cerveira - à esquerda	17:31	17:16
2,2	137,8	20	Rotunda à direita para Valença EN 13	17:32	17:16
1,5	138,5		À esquerda para Zona Desportiva/Goian - Rua Martins Vicente	17:33	17:17
1,3	138,7		À direita Avenida das Comunidades Portuguesas	17:33	17:18
1,1	138,9		À esquerda para Zona Desportiva/Aquamuseu	17:33	17:18
1,0	139,0		À esquerda para Zona Desportiva/Aquamuseu	17:33	17:18
0,2	139,8		Separadores - em frente	17:35	17:19
0,0	140,0	13	META FINAL - (junto ao Ferry)	17:35	17:20

