

TROFÉU 2011 - U. D. A. R. QUINCHÃES

GRANDE CIRCUITO DE CEPÃES

59,9 KMS

10 DE SETEMBRO DE 2011

CONCENTRAÇÃO: Rua Prof. Cândido Mota

CONTROLO: 14:00

PARTIDA: 14:30

CHEGADA: 16:53

QUILOMETROS			LOCALIDADES	H. PASSAGEM	
A PERC.	PERC			20	25
				KM/H	KM/H
59,9	0		Rua Prof. Cândido Mota	14:30	14:30
59,8	0,1	Esq	Rua do Terreiro	14:30	14:30
59,6	0,3	Frente	Rua da Pombeira	14:30	14:30
59,4	0,5	Drt	Urbº da Almuinha	14:31	14:31
58,7	1,2	Frente	Rua de Crastos	14:33	14:32
58,4	1,5	Frente	Rua da Boavista	14:34	14:33
57,6	2,3	Frente	Rua da Carvalheda	14:36	14:35
56,1	3,8	Drt	Rua Ponte	14:41	14:39
55,6	4,3	Esq	Rua Cruz de Barreiro	14:42	14:40
55,2	4,7	Frente	Rua da Lama	14:44	14:41
54,9	5	Frente	Rua de Ribadais	14:45	14:42
54,5	5,4	Frente	Rua Rosso	14:46	14:42
54,0	5,9	Frente	Rua do Olival	14:47	14:44
53,4	6,5	Frente	Rua Ribeiro Borba	14:49	14:45
52,8	7,1	Frente	Av Sº Jorge	14:51	14:47
51,7	8,2	Frente	<i>semáforos</i>	14:54	14:49
51,7	8,25	Drt	EN 206	14:54	14:49
51,6	8,3	Frente	<i>semáforos</i>	14:54	14:49
51,3	8,6	Esq	Retunda Rua José Summavielle Soares	14:55	14:50
51,0	8,9	Frente	Rua Monsenhor	14:56	14:51
50,9	9	Frente	Rua João XXIII	14:57	14:51
50,5	9,4	Drt	Rua General	14:58	14:52
50,3	9,6	Esq	Rua João Crisostomo	14:58	14:53
50,0	9,9	Drt	Rua Cumieira	14:59	14:53
49,2	10,7	Frente	Rua Nova	15:02	14:55
48,9	11	Esq	Rua Quinta da Bouça	15:03	14:56
48,6	11,3	Drt	Rua João Paulo II	15:03	14:57
47,2	12,7	Esq	Rua Bico Ribeiro	15:08	15:00
46,7	13,2	Frente	Rua Cruz Marmoiral	15:09	15:01
46,5	13,4	Frente	Rua Stº António	15:10	15:02
46,0	13,9	Frente	Rua Assento	15:11	15:03
45,4	14,5	Esq	Rua Sobradelo	15:13	15:04
43,9	16	Drt	Rua Louredo	15:18	15:08
43,5	16,4	Drt	Rua Reguengo	15:19	15:09
43,1	16,8	Frente	Barragem	15:20	15:10
41,9	18	Frente	Rua Restauração	15:24	15:13

39,0	20,9	Esq	EN 207 Fafe	15:32	15:20
38,4	21,5	Frente	Rua de Via Chã	15:34	15:21
37,2	22,7	Frente	Av da Liberdade	15:38	15:24
36,9	23	Frente	Rua do Vizela	15:39	15:25
35,8	24,1	Frente	Av do Ribeiro Lobo	15:42	15:27
35,5	24,4	Frente	Av Santa Comba	15:43	15:28
33,5	26,4	Frente	Rua Retiro	15:49	15:33
33,1	26,8	Frente	Rua de Sá	15:50	15:34
32,6	27,3	Frente	Rua Trindade Coelho	15:51	15:35
32,4	27,5	Frente	Rua Serpa Pinto	15:52	15:36
32,2	27,7	Esq	Av Granja	15:53	15:36
31,4	28,5	Frente	Rua Fonte Cana	15:55	15:38
30,1	29,8	Frente	Rua Santiago	15:59	15:41
29,4	30,5	Frente	Rua Carreira	16:01	15:43
28,9	31	Frente	Rua da Pombeira	16:03	15:44
28,7	31,2	Frente	Rua do Terreiro	16:03	15:44
28,5	31,4	Frente	Rua da Retortinha - Volta Reconhecimento	16:04	15:45
28,3	31,6	Frente	Rua da Almuinha	16:04	15:45
28,1	31,8	Frente	Rua da Devesinha	16:05	15:46
27,9	32	Frente	Largo Pereirinha	16:06	15:46
27,8	32,1	Frente	Rua Laginhas	16:06	15:47
27,4	32,5	Frente	Rua das Regedouras	16:07	15:48
27,1	32,8	Frente	Descida acentuada	16:08	15:48
26,4	33,5	Frente	Rua de São Martinho	16:10	15:50
26,3	33,6	Drt	Rua dos Pontidos	16:10	15:50
26,0	33,9	Frente	Rua do Cancelo	16:11	15:51
25,4	34,5	Drt	Rua dos Moinhos	16:13	15:52
24,6	35,3	Frente	Rua de Urrães	16:15	15:54
24,1	35,8	Frente	Rua de Belide	16:17	15:55
23,4	36,5	Drt	Rua da Gaia	16:19	15:57
23,4	36,55	Drt	Rua Sebastião Graça Almeida	16:19	15:57
23,1	36,8	Frente	Rua Prof. Cândido Mota	16:20	15:58
22,8	37,1		Início Prova Aberta - 4 Voltas (5700m cada)	16:21	15:59
0,0	59,9		Final	17:29	16:53