

ALBERGARIA / ALBERGARIA = 158,9 KM

DOMINGO - 18/04/2010 HORA:10H45M

SECRETARIADO: Cine Teatro Alba

CONCENTRAÇÃO: 08H45M Alameda 5 de Outubro (Em frente ao Cine Teatro Alba)

ORGANIZAÇÃO : Clube de Albergaria

REUNIÃO DIR. DESPORTIVOS: 10H00M (Cine Teatro Alba)

CONTROLO ANTI DOPING : Cine Teatro Alba

BANHOS : Pavilhão Municipal

MEDICO : Dr. Antonio Melo



albergaria-a-velha

ALTITUDE	METAS	PERCURSO	KM PERC.	Horário	Horário	Horário
				37km/h.	38km/h	40km/h
131		PARTIDA REAL na Meta	0	10:45:00	10:45:00	10:45:00
131		Rotunda à direita p/ rua Comendador M. Pereira	0,2	10:45:19	10:45:18	10:45:18
131		IC2 à direita sentido Coimbra	1,4	10:47:16	10:47:12	10:47:06
104		À direita Alquerubim	3,3	10:50:21	10:50:12	10:49:57
44		À esquerda igreja de Alquerubim / Aveiro / Agueda	9,7	11:00:43	11:00:18	10:59:33
13		Rotunda em frente (Clínica de S.J.Loure)	13,7	11:07:12	11:06:37	11:05:33
18		Rotunda Loure em frente	15,5	11:10:08	11:09:28	11:08:15
4	M. Vol.	Meta Volante Anjeja/Parque do Areal/ "SCARP"	19,9	11:17:16	11:16:25	11:14:51
4		À direita Anjeja	20	11:17:25	11:16:34	11:15:00
68		À direita sentido Albergaria	20,8	11:18:43	11:17:50	11:16:12
117		Rotunda à direita	22	11:20:40	11:19:44	11:18:00
118		Rotunda em frente p/ Albergaria	22,9	11:22:08	11:21:09	11:19:21
118		À esquerda rotunda zona industrial	25	11:25:32	11:24:28	11:22:30
118		À direita zona industrial	25,4	11:26:11	11:25:06	11:23:06
150		À esquerda Volvo /IC2 Porto	28,7	11:31:32	11:30:18	11:28:03
157		A-a-Nova (capela) em frente	32,5	11:37:42	11:36:18	11:33:45
158	M. Vol.	Meta Vol. Branca frente edifício Vila / "SCARP"	33	11:38:30	11:37:06	11:34:30
159		Em frente semáforos	33,1	11:38:40	11:37:15	11:34:39
167		Em frente (bombas Galp)	34,8	11:41:25	11:39:56	11:37:12
169		À direita (placa serra) início de subida	35,4	11:42:24	11:40:53	11:38:06
215		À direita (Igreja da Branca)	36,3	11:43:51	11:42:18	11:39:27
300	M.MONT	Meta Mont. junto ao Café (3ª cat.) "MAZEL"	37	11:45:00	11:43:25	11:40:30
300		Início de descida muito rápida	37	11:45:00	11:43:25	11:40:30
256		Escola Nobrijo	37,7	11:46:08	11:44:31	11:41:33
198		Em frente (local muito perigoso junto à capela)	38	11:46:37	11:45:00	11:42:00
181		À esquerda no "STOP" (passagem estreita)	38,8	11:47:55	11:46:15	11:43:12
91		Ponte muito estreita (início de subida)	41	11:51:29	11:49:44	11:46:30
133		Em frente Telhadela / Rib. Fráguas	41,7	11:52:37	11:50:50	11:47:33
149		Em frente Telhadela	41,9	11:52:56	11:51:09	11:47:51
128		À direita Valmaior / Ribeira	43	11:54:43	11:52:53	11:49:30
73		Em frente Ribeira de Fráguas	44,7	11:57:29	11:55:34	11:52:03
50		Placa Valmaior	50	12:06:04	12:03:56	12:00:00
34		À esquerda rotunda Valmaior	50,6	12:07:03	12:04:53	12:00:54
42		À esquerda Nac nº 16	51,1	12:07:51	12:05:41	12:01:39
43		À direita Açores (Início de Subida)	51,2	12:08:01	12:05:50	12:01:48
117	M.MONT	Meta Mont. junto Escola (3ª cat.) "MAZEL"	53,4	12:11:35	12:09:18	12:05:06
132		À direita IC2	54	12:12:34	12:10:15	12:06:00
131		Semáforos em frente	54,3	12:13:03	12:10:44	12:06:27
146		À esquerda Colégio (sentido proibido)	56	12:15:48	12:13:25	12:09:00
140		Em frente semáforos	56,4	12:16:27	12:14:03	12:09:36
135		Em frente rotunda (com oliveiras)	56,9	12:17:16	12:14:50	12:10:21
124		À esquerda Capela Sobreiro (passagem estreita)	58,3	12:19:32	12:17:03	12:12:27
120		À esquerda Assilhó	60,5	12:23:06	12:20:31	12:15:45
110		Em frente rotunda (subida)	60,7	12:23:25	12:20:50	12:16:03
116		Em frente Av. Bernardino M. Albuquerque	61,2	12:24:14	12:21:37	12:16:48
125		Rotunda em frente	61,6	12:24:53	12:22:15	12:17:24
125		Passagem de nível c/ guarda	61,7	12:25:03	12:22:25	12:17:33
124		Câmara Municipal à direita	61,8	12:25:12	12:22:34	12:17:42
131	PRÊMIO	1ª (Pass. Meta) Prémio Autarquia (Câm. Munic.)	62	12:25:32	12:22:53	12:18:00
131		Rotunda à direita p/ rua Comendador M. Pereira	62,2	12:25:51	12:23:12	12:18:18
131		IC2 à direita sentido Coimbra	63,4	12:27:48	12:25:06	12:20:06
104		À direita Alquerubim	65,3	12:30:53	12:28:06	12:22:57
44		À esquerda igreja de Alquerubim / Aveiro / Agueda	71,7	12:41:16	12:38:12	12:32:33
13		Rotunda em frente (Clínica de S.J.Loure)	75,7	12:47:45	12:44:31	12:38:33
18		Rotunda Loure em frente	77,5	12:50:40	12:47:22	12:41:15

4	M. VOL.	Meta Volante em Angeja/Parque do Areal/ SCARP	81,9	12:57:48	12:54:18	12:47:51
4		À direita Angeja	82	12:57:58	12:54:28	12:48:00
68		À direita sentido Albergaria	82,8	12:59:16	12:55:44	12:49:12
117		Rotunda à direita	84	13:01:12	12:57:37	12:51:00
118		Rotunda em frente p/ Albergaria	84,9	13:02:40	12:59:03	12:52:21
118		À esquerda rotunda zona industrial	87	13:06:04	13:02:22	12:55:30
118		À direita zona industrial	87,4	13:06:43	13:03:00	12:56:06
150		À esquerda Volvo /IC2 Porto	90,7	13:12:04	13:08:12	13:01:03
157		A-a-Nova (capela) em frente	94,5	13:18:14	13:14:12	13:06:45
158	M. VOL.	Meta Vol. Branca em frente edifício Vila /SCARP	94,9	13:18:53	13:14:50	13:07:21
159		Em frente semáforos	95	13:19:03	13:15:00	13:07:30
167		Em frente (bombas Galp)	96,8	13:21:58	13:17:50	13:10:12
169		À direita (placa serra) início de subida	97,4	13:22:56	13:18:47	13:11:06
215		À direita (Igreja da Branca)	98,3	13:24:24	13:20:12	13:12:27
300	M.MONT	Meta Mont. junto ao Café (3ª cat.)MAZEL	99	13:25:32	13:21:18	13:13:30
300		Início de descida muito rápida	99	13:25:32	13:21:18	13:13:30
256		Escola Nobrijo	99,7	13:26:40	13:22:25	13:14:33
198		Em frente (local muito perigoso junto à capela)	100	13:27:09	13:22:53	13:15:00
181		À esquerda no "STOP" (passagem estreita)	100,8	13:28:27	13:24:09	13:16:12
91		Ponte muito estreita (início de subida)	103	13:32:01	13:27:37	13:19:30
133		Em frente Telhadela / Rib. Fráguas	103,7	13:33:09	13:28:44	13:20:33
149		Em frente Telhadela	103,9	13:33:29	13:29:03	13:20:51
128		À direita Valmaior / Ribeira	105	13:35:16	13:30:47	13:22:30
73		Em frente Ribeira de Fraguas	106,7	13:38:01	13:33:28	13:25:03
50		Placa Valmaior	112	13:46:37	13:41:50	13:33:00
34		À esquerda rotunda Valmaior	112,6	13:47:35	13:42:47	13:33:54
42		À esquerda Nac nº 16	113,1	13:48:24	13:43:34	13:34:39
43		À direita Açores (Início de Subida)	113,2	13:48:34	13:43:44	13:34:48
117	M.MONT	Meta Mont. junto Escola (3ª cat.)MAZEL	115,4	13:52:08	13:47:12	13:38:06
132		À direita IC2	116	13:53:06	13:48:09	13:39:00
131		Semáforos em frente	116,3	13:53:35	13:48:37	13:39:27
146		À esquerda Colégio (sentido proibido)	118	13:56:21	13:51:18	13:42:00
140		Em frente semáforos	118,4	13:57:00	13:51:56	13:42:36
135		Em frente rotunda (com oliveiras)	118,9	13:57:48	13:52:44	13:43:21
124		À esquerda Capela Sobreiro (passagem estreita)	120,3	14:00:04	13:54:56	13:45:27
120		À esquerda Assilhó	122,5	14:03:38	13:58:25	13:48:45
110		Em frente rotunda (subida)	122,7	14:03:58	13:58:44	13:49:03
116		Em frente Av. Bernardino M. Albuquerque	123,2	14:04:47	13:59:31	13:49:48
125		Rotunda em frente	123,6	14:05:25	14:00:09	13:50:24
125		Passagem de nível c/ guarda	123,7	14:05:35	14:00:18	13:50:33
131	PRÊMIO	2ª (Pass. Meta) Prémio Autarquia (Câm. Munic.)	124	14:06:04	14:00:47	13:51:00
131		Rotunda à direita p/ rua Comendador M. Pereira	124,2	14:06:24	14:01:06	13:51:18
131		IC2 à direita sentido Coimbra	125,4	14:08:21	14:03:00	13:53:06
104		À direita Alquerubim	127,3	14:11:25	14:06:00	13:55:57
44		À esquerda igreja de Alquerubim / Aveiro / Agueda	133,7	14:21:48	14:16:06	14:05:33
13		Rotunda em frente (Clínica de S.J.Loure)	137,7	14:28:17	14:22:25	14:11:33
18		Rotunda de Loure em frente	139,5	14:31:12	14:25:15	14:14:15
4		À direita Angeja	144	14:38:30	14:32:22	14:21:00
68		À direita sentido Albergaria	144,8	14:39:48	14:33:37	14:22:12
117		Rotunda à direita	146	14:41:45	14:35:31	14:24:00
118		Rotunda em frente	146,9	14:43:12	14:36:56	14:25:21
118		À esquerda rotunda zona industrial	149	14:46:37	14:40:15	14:28:30
118		À direita zona industrial	149,4	14:47:16	14:40:53	14:29:06
150		À direita Volvo /IC2 Coimbra	152,7	14:52:37	14:46:06	14:34:03
150		À direita Colégio	152,9	14:52:56	14:46:25	14:34:21
140		Em frente semáforos	153,3	14:53:35	14:47:03	14:34:57
135		Em frente rotunda (com oliveiras)	153,8	14:54:24	14:47:50	14:35:42
124		À esquerda Capela Sobreiro (passagem estreita)	155,2	14:56:40	14:50:03	14:37:48
120		À esquerda Assilhó	157,4	15:00:14	14:53:31	14:41:06
110		Em frente rotunda (subida)	157,6	15:00:34	14:53:50	14:41:24
116		Em frente Av. Bernardino M. Albuquerque	158,1	15:01:22	14:54:37	14:42:09
125		Rotunda em frente	158,5	15:02:01	14:55:15	14:42:45
125		Passagem de nível c/ guarda	158,6	15:02:11	14:55:25	14:42:54
124		Câmara Municipal à direita	158,7	15:02:21	14:55:34	14:43:03
131		Meta Final	158,9	15:02:40	14:55:53	14:43:21