








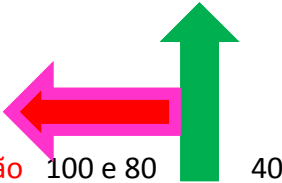































Km	km total	Direcção	Descrição	B.A / Policia	Altitude	Informações
0	0	↑	centro de remo			
3,8	3,8	→	Carreira de tiro			
0,6	4,4	↑	campo de tiro			
0,2	4.6	→	entrada no alcatrão			
0,3	4,9	←	entrada na terra			
1,7	6.6	→	entrada de Alcatrao			
0,3	6.9	←	inicio de terra			
1,9	8,8	→	inicio de subida			
0,1	8,9	→	virar a direita			
1,5	10,4	↑	seguir em frente			
0,1	10,5	→	seguir pela PP			










	11,1	←	estrada a subir			
0,4	11,5	→	estrada a subir			
1	12,5	←	seguir pela PP			
0,1	12,6	→	direccao manilhas			
0,6	13,2	←				
0,5	13,7	←	seguir pe PP			
0,1	13,8	↑				
0,3	14,1	←			460	
0,9	15,2	↑	Sair da PP			 Abastecimento ZA1
0,3	15,5	→				
2,8	18,3	→			489	
0,6	18,9	→	seguir para eolicas			











0,2	20,1		seguir para eolicas			
0,5	20,6		seguir para eolicas			
0,4	21		seguir estradao			
0,1	21,1		seguir pp para eolica n3			
0,2	21,3		início de descida perigosa			
1,5	22,8		casa do guarda saida da pp			
0,2	23		 Divisão 100 e 80 40			
0,2	23,2		singlete			
1	24,2		saida S.T , entrada no estradao			
0,1	24,3		Senhora da cabeça			
0,1	24,4		Senhora da cabeça			











0,9	25,3					
2	27,3		Descida			
0,1	27,4		gancho			
0,3	27,7		gancho			
0,6	28,3		gancho parque das merendas			
0,3	28,6					
0,1	28,7					
0,4	29,1					
0,3	29,4		Rua de groves			
0,1	29,5					
0,4	29,9		curso de agua			













0,2	30,1					
0,5	30,6		descida, passa por baixo da ponte			
0,2	30,8					
0,2	31		passagem pelo rio			
0,1	31,1		estrada Nac.305			
0,9	32		ourvacem ()			
2,5	34,5		4 caminhos			
2,4	36,9		Gancho			
2,6	38,3		Igreja (senhora das neves)			
0,1	38,4		saida do recinto (entrada na terra)			
0,2	38,6		gancho esq a descer			
0,7	39,3		passagem no tunel			
















0,7	40		entrada no Alcatrão			
0,2	40,2		rua do altinho, saída do alcatrão			
0,4	40,6		estrada municipal M52			
0,1	40,7		Freguesia "DEM"			 abastecimento ZA 2
0,2	40,9		passagem na ponte			
0,6	41,5		gancho			
0,1	41,6		Subida			
0,1	41,7		Gancho			
0,1	42,1		Divisão 100 80	 		Divisão 80 100  













0,2	42,3					
0,2	42,5		subida			
0,7	43,2		subida			
0,7	44		na ponte			
0,2	44,2		no cruzeiro			
0,1	44,3		Estrada municipal 552		466	
0,1	44,4		inicio S.T			
0,6	45		Fim do S.T			
0,1	45,1					











2,9	48					
0,3	48,3					
2,3	50,6					
0,1	50,7		Inicio do S.T			
0,5	51,2		Fim do _S.T entrada no estradão			
0,3	51,5		direcao eolica n 8			
2,8	54,3					
0,1	54,5		entrada na estrada Municipal n 552			
0,1	54,6		entrada na terra			















0,6	55,2		Seguir pela PP			
0,4	55,6		depois da ponte			
0,4	56		seguir na descida			
0,4	56,4		seguir no empedrado			
0,6	57					
0,1	57,1		subir			
1,6	58,7		seguir para descida			
1,9	60,6		gancho para Bikr Park			ponto mais longinquo
3,2	63,8		descida bike park			
0,1	63,9		Pista			













2,9	66,8		cruzamento do cerquido			 ZA3 zona de abastecimento
0,5	66,85		direcção cerquido		525	
1	67,8					
0,7	68,5		entrada no estradao			
2,8	71,3		seguir seta vermelha			
2,3	73,6		descida			
4,4	78		descida			
0,3	78,3		esquerda			
0,3	78,6					
0,05	78,65					
0,1	79,6		antes do tanque descida			













0,4	80		no stop Nac 305			
0,6	80,6		cruzamento S lourenço			
0,1	80,7		para terra junto campo de futebol			
0,1	80,8		Junção das maratonas 			
0,3	81,1		a subir			
0,9	82		a descer			
1	83		curva esquerda seguido de curva a direita			
0,5	83,5		gancho			
1,1	84,6		inicio descida			
0,4	85		entrada na estrada			













0,3	85,3		gancho esquerda			
0,7	86		descer			
0,4	86,4		rua de alcatrao			
0,1	86,5		entrada estrada paralelo			
0,1	86,6		para ponte			
0,1	86,7		A monde			 ZA 4 abastecimento dos 100km e a ZA 2 dos 80 km
0,1	86,8		a subir caminho da biqueira			
0,1	86,9		a subir caminho da biqueira			

0,1	87		a subir caminho da biqueira			
0,5	87,5					
0,5	88					
0,8	88,8					
0,2	90		inicio de estradao			
1	91		a subir			
0,2	91,2		a descer			
1	92,2					
2,4	94,6		rua guilhade em outeiro			
0,7	95,3					

0,4	95,7					
0,3	96		travessia de uma estrada			
0,4	96,4		junto a paragem dos autocarros			
0,1	96,5		para o bar cedeco			
0,1	96,6					
0,1	96,7		junto ao cruzeiro			
0,1	96,8		junto a outeiro			 Posto liquido
1,4	98,2		estrada de alcatrao			
0,9	99,1		cruzamento			1175
0,1	99,2					

0,4	99,6		na rotunda entrar para o tunel			
0,2	99,8		Piotinha			
0,2	100		a subir			
0,4	100,4					
0,1	100,5					
0,4	100,9					
2,1	102		para a subida			
0,4	102,4					
2,2	104,6					
5,4	104,9					

0,2	105,1					
0,1	105,2					
0,1	105,3					
0,3	105,6					
0,1	105,7		Nac 302			
0,2	105,9		caminho da cutarela # entre muros#			
0,8	106,7		estrada apertada			
0,1	106,8					
0,4	107,2					
0,1	107,3					
1,4	107,7					

0,1	107,8		travessia da linha			
0,2	108		S.T			
0,1	108,1		nac 13			
0,1	108,2					
0,2	108,4					
0,1	108,5					
0,1	108,6		entrada na terra			
0,6	109,2		obras junto ao rio			
0,2	109,4					
0,1	109,5		reta da meta			
			Meta			