

Reabertura da época 2020 05/07/2020

Centro Alto Rendimento de Anadia, Sangalhos - CRI - 22km
Concentração: Centro Alto Rendimento de Anadia, Sangalhos (GPS: 40°28'49.5"N 8°28'32.8"W)
Partida do 1º atleta - 15h00

KM Percorridos	KM A percorrer	Percurso		i	Horários de passagem		
					42Km/h	46 Km/h	48 Km/h
0,0	22,0	Partida - Centro Alto Rendimento Anadia, Sangalhos			15:00	15:00	15:00
0,1	21,9	À direita Rua Serrado	→		15:00	15:00	15:00
0,7	21,3	À esquerda Rua Canto	←		15:01	15:00	15:00
1,0	21,0	Cruzamento á direita - N235	→		15:01	15:01	15:01
2,3	19,7	Na rotunda 3.ª saída p/ Mogoforos			15:03	15:03	15:02
4,1	17,9	Em frente - Passagem Estreita	↑		15:05	15:05	15:05
4,8	17,2	Cruzamento á esquerda - N333-1	←		15:06	15:06	15:06
5,7	16,3	Rotunda á direita - N334			15:08	15:07	15:07
7,8	14,2	Rotunda em frente - N334			15:11	15:10	15:09
8,5	13,5	São Lourenço do Bairro			15:12	15:11	15:10
8,6	13,4	Cruzamento á direita p/ Paredes - Rua da Escola	→		15:12	15:11	15:10
9,0	13,0	Pela direita - Rua da Escola	→		15:12	15:11	15:11
10,0	12,0	Ponto Intermédio - Paredes do Bairro			15:14	15:13	15:12
12,0	10,0	Ancas			15:17	15:15	15:15
12,2	9,8	Cruzamento á esquerda p/ N333-1	←		15:17	15:15	15:15
15,3	6,7	Amoreira da Gândara			15:21	15:19	15:19
15,4	6,6	Rotunda á direita - Rua 24 de Abril			15:22	15:20	15:19
16,7	5,3	Rotunda pela esquerda - Rua 21 de Março			15:23	15:21	15:20
20	2,0	Fogueira			15:28	15:26	15:25
20,1	1,9	Rotunda em frente - Rua Dr. Joaquim da Silveira			15:28	15:26	15:25
20,9	1,1	Rotunda em frente			15:29	15:27	15:26
21,2	0,8	Separadores pela direita	×↑		15:30	15:27	15:26
21,5	0,5	Rotunda em frente - Rua Prof. Bento Lopes			15:30	15:28	15:26
21,8	0,2	Cruzamento á direita - Rua da Fonte Nova	→		15:31	15:28	15:27
22	0,0	Meta Final - Rua da Fonte Nova - Sangalhos			15:31	15:28	15:27