



ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DE LISBOA

TAÇA DE PORTUGAL - Femininas

ALT.	PERCURSO	Km Percorridos	Km a Percorrer	30 km/h	32 km/h
238	S. Tiago dos Velhos, para Adoseiros	0	69	14:30	14:30
282	Em frente para Adoseiros	1,5	67,5	14:33	14:32
272	À esquerda para Adoseiros - Descida -	2,4	66,6	14:34	14:34
263	Adoseiros, à Dta. Para Arranhó	2,9	66,1	14:35	14:35
270	À esquerda para	4,5	64,5	14:39	14:38
270	Ajuda.	5	64	14:40	14:39
270	Rotunda à Dta para EN 115	5,1	63,9	14:40	14:39
270	À esquerda para	5,8	63,2	14:41	14:40
236	Àrranhó	6,8	62,2	14:43	14:42
230	Subida, à esquerda para	7,2	61,8	14:44	14:43
275	Ajuda.	7,9	61,1	14:45	14:44
242	À Dta para S. Tiago dos Velhos	8,4	60,6	14:46	14:45
150	Em frente para S. Tiago dos Velhos	10	59	14:50	14:48
176	S. Tiago dos Velhos, Placa	10,7	58,3	14:51	14:50
238	S. Tiago dos Velhos - META - 1ª Volta	11,5	57,5	14:53	14:51
282	Em frente para Adoseiros	13	54,5	14:56	14:54
272	À esquerda para Adoseiros - Descida -	13,9	55,1	14:57	14:56
263	Adoseiros, à Dta. Para Arranhó	14,4	54,6	14:58	14:57
270	À esquerda para	15	54	15:00	14:58
270	Ajuda.	15,1	53,9	15:00	14:58
270	Rotunda à Dta para EN 115	15,5	53,5	15:01	14:59
270	À esquerda para	16,3	52,7	15:02	15:00
236	Àrranhó	17,3	51,7	15:04	15:02
230	Subida, à esquerda para	17,7	51,3	15:05	15:03
275	Ajuda.	18,4	50,6	15:06	15:04
242	À Dta para S. Tiago dos Velhos	18,9	50,1	15:07	15:05
150	Em Frente para S. Tiago dos Velhos	21,5	49	15:13	15:10
176	S. Tiago dos Velhos, Placa	22,2	46,8	15:11	15:11
238	S. Tiago dos Velhos - META - 2ª Volta	23	46	15:16	15:13
238	Em frente para Adoseiros	24,5	44,5	15:19	15:15
238	À esquerda para Adoseiros - Descida -	25,4	43,6	15:20	15:17
183	Adoseiros, à Dta. Para Arranhó	25,9	43,1	15:21	15:18
157	À esquerda para	27,5	41,5	15:25	15:21
168	Ajuda.	28	41	15:26	15:22
186	Rotunda à Dta para EN 115	28,1	40,9	15:26	15:22
180	À esquerda para	28,9	40,1	15:27	15:24



ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DE LISBOA

TAÇA DE PORTUGAL - Femininas

ALT.	PERCURSO	Km Percorridos	Km a Percorrer	30 km/h	32 km/h
177	Àrranhó	29,9	39,1	15:29	15:26
124	Subida, à esquerda para	30,3	38,7	15:30	15:26
246	Ajuda.	31	38	15:32	15:28
228	À Dta para S. Tiago dos Velhos	31,5	37,5	15:33	15:29
150	Em Frente para S. Tiago dos Velhos	33	36	15:36	15:31
170	S. Tiago dos Velhos, Placa	33,8	35,2	15:37	15:33
238	S. Tiago dos Velhos - META - 3ª Volta - CHEGADA CADETES e MASTERS	34,5	34,5	15:39	15:34
238	Em frente para Adoseiros	36	33	15:42	15:37
238	À esquerda para Adoseiros - Descida -	36,9	32,1	15:43	15:39
183	Adoseiros, à Dta. Para Arranhó	37,4	31,6	15:44	15:40
157	À esquerda para	39	30	15:48	15:43
168	Ajuda.	39,4	29,6	15:48	15:43
186	Rotunda à Dta para EN 115	39,5	29,5	15:49	15:44
180	À esquerda para	40,3	28,7	15:50	15:45
177	Àrranhó	41,3	27,7	15:52	15:47
124	Subida, à esquerda para	41,7	27,3	15:53	15:48
246	Ajuda.	42,4	26,6	15:54	15:49
228	À Dta para S. Tiago dos Velhos	42,9	26,1	15:55	15:50
150	Em Frente para S. Tiago dos Velhos	44,5	24,5	15:59	15:53
170	S. Tiago dos Velhos, Placa	45,2	23,8	16:00	15:54
238	S. Tiago dos Velhos - META - 4ª Volta - CHEGADA JUNIORES	46	23	16:02	15:56
238	Em frente para Adoseiros	47,5	21,5	16:05	15:59
238	À esquerda para Adoseiros - Descida -	48,4	20,6	16:06	16:00
183	Adoseiros, à Dta. Para Arranhó	48,5	20,5	16:07	16:00
157	À esquerda para	48,9	20,1	16:07	16:01
168	Ajuda.	50,4	18,6	16:10	16:04
186	Rotunda à Dta para EN 115	51	18	16:12	16:05
180	À esquerda para	51,8	17,2	16:13	16:07
177	Àrranhó	52,8	16,2	16:15	16:09
124	Subida, à esquerda para	53,2	15,8	16:16	16:09
246	Ajuda.	53,7	15,3	16:17	16:10
228	À Dta para S. Tiago dos Velhos	54,2	14,8	16:18	16:11
150	Em Frente para S. Tiago dos Velhos	56	13	16:22	16:15
170	S. Tiago dos Velhos, Placa	56,7	12,3	16:23	16:16
238	S. Tiago dos Velhos - META - 5ª Volta	57,5	11,5	16:25	16:17
238	Em frente para Adoseiros	59	10	16:28	16:20



ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DE LISBOA

TAÇA DE PORTUGAL - Femininas

ALT.	PERCURSO	Km Percorridos	Km a Percorrer	30 km/h	32 km/h
238	À esquerda para Adoseiros - Descida -	59,9	9,1	16:29	16:22
183	Adoseiros, à Dta. Para Arranhó	60,4	8,6	16:30	16:23
157	À esquerda para	62	7	16:34	16:26
168	Ajuda.	62,4	6,6	16:34	16:27
186	Rotunda à Dta para EN 115	62,5	6,5	16:35	16:27
180	À esquerda para	63,2	5,8	16:36	16:28
177	Àrranhó	64,2	4,8	16:38	16:30
124	Subida, à esquerda para	64,6	4,4	16:39	16:31
246	Ajuda.	65,3	3,7	16:40	16:32
228	À Dta para S. Tiago dos Velhos	65,9	3,1	16:41	16:33
150	Em Frente para S. Tiago dos Velhos	67,5	1,5	16:45	16:36
170	S. Tiago dos Velhos, Placa	68,2	0,8	16:46	16:37
238	S. Tiago dos Velhos - META - 6ª Volta - CHEGADA ELITES	69	0	16:48	16:39

