

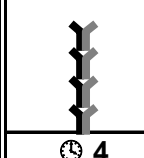

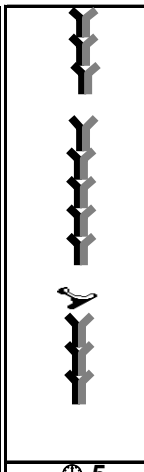
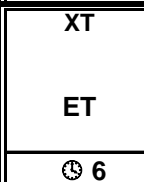
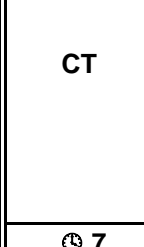
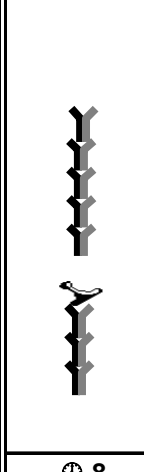
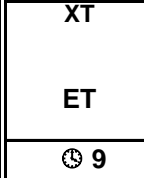








FICHA DE PROVA

Tipo de Terreno				CH 	ZA	CP Controle de Passagem	CT Cross	ET Enduro	XT Xtreme	ALT Alter-
I Muito	II Bom	III Mau	IV Muito							

OPEN

Localidades	Símbolos	Terreno	km		Tabela de Tempos				Obs	
			Parcial	Total	A		B			
					Parcial	Total	Parcial	Total		
ALEGRO	Partida	I								
Talagueira	CT	II								
Talagueira casas		II	4,8							
Barragem		III								
Zona industrial		I								
Z Ind . pedras		IV								
Maxiais norte 1		IV								
Maxiais norte 2		IV								
Maxiais norte 3		IV								
Estrada Nova		III	18,1	18,1	38	38	40	40		
Valongo		III								
Ribeira Valongo		IV								
Linha do gas		IV								
Sapateira		III								
Monte Ribeira 1		IV								
Monte Ribeira 2		IV								
Monte Ribeira 3		IV								
Monte Ribeira 4		IV								
Monte Ribeira 5		IV								
Estrada Malpica			III							
Monte São Martinho			IV							
Monte São Martinho 1			IV							
Monte São Martinho 2			IV							
Monte São Martinho 3			IV							
Monte Valongo	III									
Barrocal Monte	III									
Barrocal CH		II	12,4	30,5	39	1h17	41	1H21		
Barrocal	XT	IV	0,8							
Barrocal Estrada		III								
Quinta Pipa	ET	I								
Granja		III	5							
Zona Lazer		II								
Alegro		I	7,72	38,22	33	1h50	35	1H56	↓ 1ª Volta	

<p>ALEGRO Talagueira Talagueira casas Barragem Zona industrial Z I pedras Maxiais norte 1 Maxiais norte 2 Maxiais norte 3 Estrada Nova</p>	<p>CT</p> 	<p>I II II III I IV IV IV IV III</p>	<p>4,8</p> <p>18,1</p>	<p>56,32</p>	<p>38</p>	<p>2h28</p>	<p>40</p>	<p>2h36</p>	 2ª Volta	
<p>Valongo Ribeira Valongo Linha do gas Sapateira Monte Ribeira 1 Monte Ribeira 2 Monte Ribeira 3 Monte Ribeira 4 Monte Ribeira 5 Estrada Malpica Monte São Martinho Monte São Martinho 1 Monte São Martinho 2 Monte São Martinho 3 Monte Valongo Barrocal Monte Barrocal CH</p>		<p>III IV IV III IV IV IV IV IV III IV IV IV IV III III II</p>	<p>12,4</p>	<p>68,72</p>	<p>39</p>	<p>3h07</p>	<p>41</p>	<p>3h17</p>		
<p>Barrocal Barrocal Estrada Quinta Pipa Granja Zona Lazer Alegro</p>	<p>XT</p> <p>ET</p> 	<p>IV III I III II I</p>	<p>0,8</p> <p>5</p> <p>7,72</p>	<p>76,44</p>	<p>33</p>	<p>3h40</p>	<p>35</p>	<p>3h52</p>		
<p>ALEGRO Talagueira Talagueira casas Zona industrial Z I pedras Maxiais norte 1 Maxiais norte 2 Maxiais norte 3 Estrada Nova</p>	<p>CT</p> 	<p>I II II I IV IV IV IV III</p>	<p>4,8</p> <p>18,1</p>	<p>94,54</p>	<p>38</p>	<p>4h18</p>	<p>40</p>	<p>4h32</p>		
<p>Valongo Ribeira Valongo Linha do gas Sapateira Monte Ribeira 1 Monte Ribeira 2 Monte Ribeira 3 Monte Ribeira 4 Monte Ribeira 5 Estrada Malpica Monte São Martinho Monte São Martinho 1 Monte São Martinho 2 Monte São Martinho 3 Monte Valongo Barrocal Monte Barrocal CH</p>		<p>III IV IV III IV IV IV IV IV III IV IV IV IV III III II</p>	<p>12,4</p>	<p>110,7</p>	<p>39</p>	<p>4h57</p>	<p>41</p>	<p>5h13</p>		
<p>Barrocal Barrocal Estrada Quinta Pipa Granja Zona Lazer Alegro</p>	<p>XT</p> <p>ET</p> 	<p>IV III I III II I</p>	<p>0,8</p> <p>5</p> <p>7,72</p>	<p>114,6</p>	<p>33</p>	<p>5h30</p>	<p>35</p>	<p>5h48</p>		 3ª Volta

ALEGRO Talagueira Talagueira casas Barragem Zona industrial Z I pedras Maxiais norte 1 Maxiais norte 2 Maxiais norte 3 Estrada Nova	CT 	I II II III I IV IV IV IV	4,8							
	 10	III	18,1	132,7	38	6h08	40	6h28		
Valongo Ribeira Valongo Linha do gas Sapateira Monte Ribeira 1 Monte Ribeira 2 Monte Ribeira 3 Monte Ribeira 4 Monte Ribeira 5 Estrada Malpica Monte São Martinho Monte São Martinho 1 Monte São Martinho 2 Monte São Martinho 3 Monte Valongo Barrocal Monte Barrocal CH	 	III IV IV III IV IV IV IV IV III IV IV IV III III								
	 11	II	12,4	145,2	7	6h15	9	6h37		
Barrocal Barrocal Estrada Quinta Pipa Granja Zona Lazer	XT ET	IV III I III II	0,8 5							
Alegro	P. F.	I	7,72	152,8	33	6h48	35	7h12		4ª Volta

