



Abrantes 100/100 - 2016

Previsão de tempo de passagem, distâncias aproximadas, tempo de prova

PAC	Corte	Nome	KM		Cadência (minutos por quilómetro)													
			Total	Parcial	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	
01		Tecnopolo	0	0	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
02		Amoreira	14	14	1:52	1:59	2:06	2:13	2:20	2:27	2:34	2:41	2:48	2:55	3:02	3:09	3:16	
03	6:00	Martinchel (ZT1)	24	10	3:12	3:24	3:36	3:48	4:00	4:12	4:24	4:36	4:48	5:00	5:12	5:24	5:36	
04		Carreira do Mato	30	6	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	
05		Souto	38	8	5:04	5:23	5:42	6:01	6:20	6:39	6:58	7:17	7:36	7:55	8:14	8:33	8:52	
06	13:00	Fontes (ZT2)	48	10	6:24	6:48	7:12	7:36	8:00	8:24	8:48	9:12	9:36	10:00	10:24	10:48	11:12	
07		Matagosinha	54	6	7:12	7:39	8:06	8:33	9:00	9:27	9:54	10:21	10:48	11:15	11:42	12:09	12:36	
08		Amieira	65	11	8:40	9:12	9:45	10:17	10:50	11:22	11:55	12:27	13:00	13:32	14:05	14:37	15:10	
09	21:30	Entrevinhas (ZT3)	75	10	10:00	10:37	11:15	11:52	12:30	13:07	13:45	14:22	15:00	15:37	16:15	16:52	17:30	
10		Mouriscas	84	9	11:12	11:54	12:36	13:18	14:00	14:42	15:24	16:06	16:48	17:30	18:12	18:54	19:36	
11		Casal das Mansas	95	11	12:40	13:27	14:15	15:02	15:50	16:37	17:25	18:12	19:00	19:47	20:35	21:22	22:10	
12	24:00	Tecnopolo	101	6	13:28	14:18	15:09	15:59	16:50	17:40	18:31	19:21	20:12	21:02	21:53	22:43	23:34	

www.pavnesc.com