













































## GRANFONDO NEW YORK

**GFNY** CONSERVATÓRIA / VALENÇA - 160 km - 05.08.2018  
**CONCENTRAÇÃO / GATHERING** 6h00m  
**LARGADA / START** RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - 7h00m  
**CHEGADA / FINISH** RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - 16h30m

Alt.	Percorso/Course	Descrição/description		DIR.	km	To Go	17 km/h	30 km/h	40 km/h
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA	LARGADA NEUTRALIZADA / NEUTRALIZED START	SINALIZAÇÃO		0	160,0	07:00	07:00	07:00
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - INÍCIO PARALELEPÍPEDO	QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		0,1	159,9	7:00	7:00	7:00
541	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	MANTER A DIREITA	QUEBRA MOLAS		0,2	159,8	7:00	7:00	7:00
535	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	MANTER A DIREITA	QUEBRA MOLAS		0,4	159,6	7:01	7:00	7:00
534	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		0,5	159,5	7:01	7:01	7:00
533	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		0,6	159,4	7:02	7:01	7:00
530	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		0,8	159,2	7:02	7:01	7:01
525	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		1,2	158,8	7:04	7:02	7:01
525	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		1,3	158,7	7:04	7:02	7:01
521	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	VIRAR A ESQUERDA - INÍCIO DO ACLIVE	VIRAR ESQUERDA - SUBIDA		1,4	158,6	7:04	7:02	7:02
553	RJ- 143	FIM DO TRECHO NEUTRALIZADO			1,8	158,2	7:06	7:03	7:02
Alt.	Percorso/Course	Descrição/description		DIR.	km	To Go	17 km/h	30 km/h	40 km/h
553	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA	LARGADA OFICIAL / OFFICIAL START			1,8	158,2	7:06	7:03	7:03
560	RODOVIA - RJ-143	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE - TRECHO SINUOSO	PLACA ATENÇÃO		2	158,0	7:13	7:07	7:06
530	RODOVIA - RJ-143	FIM DO DECLIVE	SEGUIR EM FRENTE		2,8	157,2	7:15	7:08	7:07
521	RODOVIA - RJ-143	INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		6,8	153,2	7:30	7:16	7:13
696	RODOVIA - RJ-143	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE	SEGUIR EM FRENTE		9,4	150,6	7:39	7:21	7:17
645	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		12	148,0	7:48	7:27	7:21
647	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		12,3	147,7	7:49	7:27	7:21
640	RJ-143 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		12,5	147,5	7:50	7:28	7:21
611	RODOVIA - RJ-143	FIM DO DECLIVE - INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		14,9	145,1	7:58	7:32	7:25
679	RODOVIA - RJ-143	FIM DO ACLIVE	SEGUIR EM FRENTE		16,4	143,6	8:03	7:35	7:27

690	RODOVIA - RJ-143	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		16,8	143,2	8:05	7:36	7:28
590	RODOVIA - RJ-144	PLACA DE SINALIZAÇÃO	20 KM PECORRIDOS	KM	20	140,0	8:16	7:43	7:33
559	TREVO ENTRE A RJ-143 - ACESSO A RJ-145	RETORNO	RETORNO		22,3	137,7	8:24	7:47	7:36
563	RODOVIA - RJ-145	INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		24	136,0	8:30	7:51	7:39
620	RODOVIA - RJ-145	FIM DO ACLIVE	SEGUIR EM FRENTE		26	134,0	8:37	7:55	7:42
622	RODOVIA - RJ-145	QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		28,4	131,6	8:46	7:59	7:45
622	RODOVIA - RJ-145	QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		28,5	131,5	8:46	8:00	7:45
647	RODOVIA - RJ-145	INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		29,8	130,2	8:51	8:02	7:47
689	RODOVIA - RJ-145	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE			31,5	128,5	8:57	8:06	7:50
496	RODOVIA - RJ-145	FIM DO DECLIVE	SEGUIR EM FRENTE		36,4	123,6	9:14	8:15	7:57
501	RODOVIA - RJ-145	INICIO DO ACLIVE	SUBIDA		37	123,0	9:16	8:17	7:58
543	RODOVIA RJ-145	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		37,6	122,4	9:18	8:18	7:59
543	RODOVIA RJ-145	INÍCIO DO DECLIVE			37,7	122,3	9:19	8:18	7:59
550	RODOVIA RJ-146		40KM PECORRIDOS	KM	40	120,0	9:27	8:23	8:03
504	RODOVIA RJ-145	INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		40,7	119,3	9:29	8:24	8:04
531	RODOVIA RJ-145	FIM DO ACLIVE	PLACA ATENÇÃO		41,4	118,6	9:32	8:25	8:05
473	RODOVIA RJ-145	INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		43,5	116,5	9:39	8:30	8:08
510	RODOVIA RJ-145	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE	PLACA ATENÇÃO	 	44,8	115,2	9:44	8:32	8:10
467	TREVO ENTRE A RJ-145 COM RJ-137	VIRAR A DIREITA - CURVA ACENTUADA EM DESCIDA	VIRAR A DIREITA		45,2	114,8	9:45	8:33	8:10
470	RODOVIA RJ-137	INÍCIO DO ACLIVE - PONTO DE CONTROLE CRONOMETRAGEM	SUBIDA		45,3	114,7	9:45	8:33	8:10
490	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE	SEGUIR EM FRENTE		45,6	114,4	9:46	8:34	8:11
381	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		48,6	111,4	9:57	8:40	8:15
702	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS	 	53,9	106,1	10:16	8:50	8:23
701	RODOVIA RJ-137	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		54	106,0	10:16	8:51	8:24
693	RODOVIA RJ-137 - IPIABAS	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		55,9	104,1	10:23	8:54	8:26
695	RODOVIA RJ-137 - IPIABAS	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		56,3	103,7	10:24	8:55	8:27
696	RODOVIA RJ-137 - IPIABAS	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		56,6	103,4	10:25	8:56	8:27

694	RODOVIA RJ-137 - IPIABAS	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		57,2	102,8	10:27	8:57	8:28
694	RODOVIA RJ-137 - IPIABAS	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		57,3	102,7	10:28	8:57	8:28
694	RODOVIA RJ-137	FALTAM 100KM (atenção são duas placas neste local)	60 KM PERCORRIDO	KM	60	100,0	10:37	9:03	8:33
710	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - INÍCIO DO DECLIVE	QUEBRA MOLAS - ATENÇÃO		64,7	95,3	10:54	9:12	8:40
534	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - FIM DO DECLIVE	QUEBRA MOLAS		69,7	90,3	11:12	9:22	8:47
548	RODOVIA RJ-137	VIRAR A ESQUERDA	VIRAR A ESQUERDA		69,8	90,2	11:12	9:22	8:47
550	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		69,9	90,1	11:12	9:22	8:47
553	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		70,3	89,7	11:14	9:23	8:48
553	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		70,5	89,5	11:14	9:24	8:48
554	RODOVIA RJ-137 - ENTRADA DO TÚNEL	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - INÍCIO TÚNEL	QUEBRA MOLAS - ATENÇÃO		70,8	89,2	11:15	9:24	8:49
545	RODOVIA RJ-137 - SAIDA DO TÚNEL	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - FIM DO TÚNEL	QUEBRA MOLAS - ATENÇÃO		71,1	88,9	11:16	9:25	8:49
545	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - FIM DO TÚNEL - MANTER A DIREITA	QUEBRA MOLAS - ATENÇÃO		71,2	88,8	11:17	9:25	8:49
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA	CHEGADA PERCURSO CURTO			71,6	88,4	11:18	9:26	8:50
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO (ESTAÇÃO FER.)	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		71,7	88,3	11:19	9:26	8:50
541	RODOVIA RJ-137 - PLACA FICA COM IGOR CAVACO	MANTER A ESQUERDA - QUEBRA MOLAS	MANTER A ESQUERDA		71,8	88,2	11:19	9:26	8:50
540	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		72	88,0	11:20	9:27	8:51
540	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		72,1	87,9	11:20	9:27	8:51
543	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	ESQUERDA - SUBIDA		72,2	87,8	11:20	9:27	8:51
579	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		73,6	86,4	11:25	9:30	8:53
580	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		73,7	86,3	11:26	9:30	8:53
823	RODOVIA RJ-137	<b>FIM DO ACLIVE</b>	<b>SUBIDA</b>		77,1	82,9	11:38	9:37	8:58
801	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		77,5	82,5	11:39	9:38	8:59
800	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		77,6	82,4	11:39	9:38	8:59
800	RODOVIA RJ-137		FALTAM 80 KM	KM	80	80,0	11:48	9:43	9:03
803	RODOVIA RJ-137	INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		82,3	77,7	11:56	9:47	9:06
901	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE	PLACA ATENÇÃO		83,5	76,5	12:00	9:50	9:08
901	RODOVIA RJ-137	HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		83,5	76,5	12:00	9:50	9:08

640	RODOVIA RJ-137	CURVAS SINUOSAS - ATENÇÃO	PLACA ATENÇÃO		87	73,0	12:13	9:57	9:13
658	RODOVIA RJ-137 - QUILOMBO DE SÃO JOSÉ	CURVAS SINUOSAS - PONTE EM CURVA - ATENÇÃO	PLACA ATENÇÃO		87,3	72,7	12:14	9:57	9:13
571	RODOVIA RJ-137	CURVAS SINUOSAS - PONTE EM CURVA - ATENÇÃO	PLACA ATENÇÃO		91,1	68,9	12:27	10:05	9:19
548	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - PERÍMETRO URBANO	SEGUIR EM FRENTE		94,5	65,5	12:39	10:12	9:24
553	ROTATÓRIA RODOVIA RJ-137 COM RJ-153	VIRAR A DIREITA - PERÍMETRO URBANO	MANTER A DIREITA		94,8	65,2	12:40	10:12	9:25
590	RODOVIA RJ-153	HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		97,7	62,3	12:50	10:18	9:29
490	RODOVIA RJ-153	ANTES DO TREVO DE JACUTINGA SENTIDO RIO PRETO	FALTAM 60 KM	KM	100	60,0	12:58	10:23	9:33
487	TREVO RJ-153 COM RJ-151 - ACESSO A SANTA RITA JACUTINGA	ROTATÓRIA - MANTER A DIREITA	MANTER A DIREITA		100,5	59,5	13:00	10:24	9:33
436	RODOVIA RJ-151 - RESTAURANTE DUQUE	RETORNO - HIDRATAÇÃO - INÍCIO PERCURSO REI E RAINHA MONTANHA	PLACA RETORNO		117	43,0	13:58	10:57	9:58
440	RODOVIA RJ-151		PLACA FALTAM 40KM	KM	120	40,0	14:09	11:03	10:03
553	TREVO RJ-153 COM RJ-151	ROTATÓRIA - MANTER A ESQUERDA	SEGUIR EM FRENTE		130,7	29,3	14:47	11:24	10:19
590	RODOVIA RJ-151	HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		133,5	26,5	14:57	11:30	10:23
466	RODOVIA RJ-151	FALTAM 25 KM	?		135	25,0	15:02	11:33	10:25
553	ROTATÓRIA RODOVIA RJ-153 COM RJ-137	VIRAR A ESQUERDA - PERÍMETRO URBANO	VIRAR A ESQUERDA		136,5	23,5	15:07	11:36	10:27
548	RODOVIA RJ-137	INCÍCIO DO ACLIVE - PERÍMETRO URBANO	SUBIDA		137,2	22,8	15:10	11:37	10:28
592	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DECLIVE	SEGUIR EM FRENTE		138,8	21,2	15:15	11:40	10:31
564	RODOVIA RJ-137	FALTAM 20 KM	FALTAM 20KM	KM	140	20,0	15:20	11:43	10:33
556	RODOVIA RJ-137	PONTE EM CURVA - FIM DO DECLIVE - INÍCIO DO ACLIVE	SUBIDA		140,2	19,8	15:20	11:43	10:33
583	RODOVIA RJ-137	FALTAM 15 KM	?		145	15,0	15:37	11:53	10:40
800	RODOVIA RJ-138	FALTA 1KM PARA PRÊMIO MONTANHA	FALTA 1KM MONTANHA		147	13,0	15:44	11:57	10:43
901	RODOVIA RJ-137	CHEGADA REI E RAINHA MONTANHA - SERRA DA BELEZA	HIDRATAÇÃO - DESCARTE		148	12,0	15:48	11:59	10:45
901	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DECLIVE - HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO	PLACA ATENÇÃO		148,1	11,9	15:48	11:59	10:45
848	RODOVIA RJ-137	FALTAM 10 KM	FALTAM 10KM		150	10,0	15:55	12:03	10:48
805	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - QUEBRA MOLAS	QUEBRA MOLAS		153,8	6,2	16:08	12:10	10:53
785	RODOVIA RJ-137	INÍCIO DECLIVE	PLACA ATENÇÃO		154	6,0	16:09	12:11	10:54
758	RODOVIA RJ-137	CURVA PERIGOSA EM DECLIVE ACENTUADO - ATENÇÃO	PLACA ATENÇÃO		154,5	5,5	16:11	12:12	10:54
745	RODOVIA RJ-137	FALTAM 5KM	FALTAM 5KM		155	5,0	16:13	12:13	10:55

580	RODOVIA RJ-137	<b>FALTAM 3KM</b>	<b>FALTAM 3KM</b>		157	3,0	16:20	12:17	10:58
560	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS - ATENÇÃO		157,6	2,4	16:22	12:18	10:59
579	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS - ATENÇÃO		157,7	2,3	16:22	12:18	10:59
575	RODOVIA RJ-137	<b>FALTAM 2KM</b>	<b>FALTAM 2KM</b>		158	2,0	16:23	12:19	11:00
564	RODOVIA RJ-137	<b>FALTA 1KM</b>	<b>FALTA 1KM</b>		159	1,0	16:27	12:21	11:01
542	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		159,2	0,8	16:27	12:21	11:01
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		159,3	0,7	16:28	12:21	11:01
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		159,4	0,6	16:28	12:21	11:02
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - placa faltam 500m	QUEBRA MOLAS		159,5	0,5	16:28	12:22	11:02
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - placa faltam 300m	QUEBRA MOLAS		159,7	0,3	16:29	12:22	11:02
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO	QUEBRA MOLAS		159,8	0,2	16:30	12:22	11:02
542	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - placa faltam 100m	QUEBRA MOLAS		159,9	0,1	16:30	12:22	11:02
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - VALENÇA	<b>CHEGADA PERCURSO 160 KM</b>			160	0,0	16:30	12:23	11:03