
































































## 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 - 17h41m

Alt.	Percurso/Course	Descrição/description	DIR.	km	To Go	15 km/h	30 km/h	40 km/h
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA	LARGADA / START		0	160,3	07:00	07:00	07:00
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - INÍCIO PARALELEPÍPEDO	QUEBRA MOLAS	 	0,1	160,2	7:00	7:00	7:00
541	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	SEGUIR EM FRENTE - SENTIDO SANTA ISABEL	 	0,2	160,1	7:00	7:00	7:00
535	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	SEGUIR EM FRENTE - SENTIDO SANTA ISABEL	 	0,4	159,9	7:01	7:00	7:00
534	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	 	0,5	159,8	7:02	7:01	7:00
533	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	MANTER A ESQUERDA - INÍCIO DO ACLIVE	 	0,6	159,7	7:02	7:01	7:00
530	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	 	2,1	158,2	7:08	7:04	7:03
525	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	ARCOS - PONTO TURÍSTICO	 	5,3	155,0	7:21	7:10	7:07
801	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		6,1	154,2	7:24	7:12	7:09
800	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - MANTER A ESQUERDA	 	6,2	154,1	7:24	7:12	7:09
901	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE		11,8	148,5	7:47	7:23	7:17
901	RODOVIA RJ-137	HIDRATAÇÃO 1 E ALIMENTAÇÃO -SERRA DA BELEZA		11,8	148,5	7:47	7:23	7:17
640	RODOVIA RJ-137	CURVAS SINUOSAS - ATENÇÃO	 	13,3	147,0	7:53	7:26	7:19
658	RODOVIA RJ-137 - QUILOMBO DE SÃO JOSÉ	CURVAS SINUOSAS - PONTE EM CURVA - ATENÇÃO	 	15,7	144,6	8:02	7:31	7:23
571	RODOVIA RJ-137	CURVAS SINUOSAS - PONTE EM CURVA - ATENÇÃO	 	19,5	140,8	8:18	7:39	7:29

548	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - PERÍMETRO URBANO		22,5	137,8	8:30	7:45	7:33
553	ROTATÓRIA RODOVIA RJ-137 COM RJ-153	VIRAR A DIREITA - PERÍMETRO URBANO		23,2	137,1	8:32	7:46	7:34
590	RODOVIA RJ-153	HIDRATAÇÃO 2		25,4	134,9	8:41	7:50	7:38
487	TREVO RJ-153 COM RJ-151	ROTATÓRIA - MANTER A DIREITA		27,5	132,8	8:50	7:55	7:41
436	RODOVIA RJ-151 - RESTAURANTE DUQUE	HIDRATAÇÃO 3 E ALIMENTAÇÃO - RETORNO PERCURSO MÉDIO		44,3	116,0	9:57	8:28	8:06
430	RODOVIA RJ-151	INÍCIO PERÍMETRO URBANO PARAPEÚNA		61,5	98,8	11:06	9:03	8:32
429	RODOVIA RJ-151	MANTER A DIREITA - INÍCIO TRECHO 500m PARALELEPÍPEDO		64,6	95,7	11:18	9:09	8:36
429	RODOVIA RJ-151 COM RJ-147 - POSTO COMBUSTÍVEL	MANTER A DIREITA - FIM TRECHO 500m PARALELEPÍPEDO		65,1	95,2	11:20	9:10	8:37
443	RODOVIA RJ-147	INÍCIO DO ACLIVE	 	65,5	94,8	11:22	9:11	8:38
455	RODOVIA RJ-147	POSTO POLÍCIA MILITAR - QUEBRA MOLAS	 	66,1	94,2	11:24	9:12	8:39
732	RODOVIA RJ-147	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE	 	73,9	86,4	11:55	9:27	8:50
732	RODOVIA RJ-147	HIDRATAÇÃO 4 E ALIMENTAÇÃO		73,9	86,4	11:55	9:27	8:50
485	RODOVIA RJ-147	FIM DO DECLIVE - VIRE A DIREITA	 	79	81,3	12:16	9:38	8:58
475	PENTAGNA - CACHOEIRA RIO BONITO	PONTE ESTREITA - "ATENÇÃO"		79,5	80,8	12:18	9:39	8:59
475	PENTAGNA - CACHOEIRA RIO BONITO	VIRAR A DIREITA - PERÍMETRO URBANO - PENTAGNA	 	79,6	80,7	12:18	9:39	8:59
480	PENTAGNA - IGREJA SÃO SEBASTIÃO	VIRAR A ESQUERDA - PERÍMETRO URBANO - PENTAGNA - RETORNO	 	80	80,3	12:20	9:40	9:00
475	PENTAGNA - CACHOEIRA RIO BONITO	VIRAR A DIREITA - PONTE ESTREITA	 	80,5	79,8	12:22	9:41	9:00
485	RODOVIA RJ-147	VIRAR A ESQUERDA - PERÍMETRO URBANO - PENTAGNA - RETORNO	 	81	79,3	12:24	9:42	9:01
488	RODOVIA RJ-147	INÍCIO DO ACLIVE	 	81,1	79,2	12:24	9:42	9:01
732	RODOVIA RJ-147	HIDRATAÇÃO 5 E ALIMENTAÇÃO		85,5	74,8	12:42	9:51	9:08

732	RODOVIA RJ-147	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE		85,5	74,8	12:42	9:51	9:08
455	RODOVIA RJ-147	POSTO POLÍCIA MILITAR - QUEBRA MOLAS		93,3	67,0	13:13	10:06	9:19
443	RODOVIA RJ-147	FIM DO DECLIVE		93,9	66,4	13:15	10:07	9:20
429	RODOVIA RJ-147 COM RJ-151 - POSTO COMBUSTÍVEL	VIRAR A ESQUERDA - PERÍMETRO URBANO - PARAPEÚNA		94,3	66,0	13:17	10:08	9:21
429	RODOVIA RJ-151	MANTER A ESQUERDA - INÍCIO TRECHO 500m PARALELEPÍPEDO		94,4	65,9	13:17	10:08	9:21
429	RODOVIA RJ-151	MANTER A ESQUERDA - INÍCIO TRECHO PARALELEPÍPEDO		94,6	65,7	13:18	10:09	9:21
429	RODOVIA RJ-151	FIM DO PARALELEPÍPEDOS		94,8	65,5	13:19	10:09	9:22
429	RODOVIA RJ-151	FIM DO TRECHO URBANO PARAPEÚNA		97,9	62,4	13:31	10:15	9:26
	RODOVIA RJ-151 - RESTAURANTE DUQUE	HIDRATAÇÃO 6 E ALIMENTAÇÃO- INÍCIO PERCURSO REI E RAINHA MONTANHA		116	44,3	14:44	10:52	9:54
553	TREVO RJ-153 COM RJ-151	ROTATÓRIA - MANTER A ESQUERDA		132,8	27,5	15:51	11:25	10:19
590	RODOVIA RJ-151	HIDRATAÇÃO 7 E ALIMENTAÇÃO		134,9	25,4	15:59	11:29	10:22
466	RODOVIA RJ-151	FALTAM 25 KM		135,3	25,0	16:01	11:30	10:22
553	ROTATÓRIA RODOVIA RJ-153 COM RJ-137	VIRAR A ESQUERDA - PERÍMETRO URBANO		137,1	23,2	16:08	11:34	10:25
548	RODOVIA RJ-137	INCÍCIO DO ACLIVE - PERÍMETRO URBANO		137,5	22,8	16:10	11:35	10:26
564	RODOVIA RJ-137	FALTAM 20 KM		140	20,3	16:20	11:40	10:30
583	RODOVIA RJ-137	FALTAM 15 KM		145	15,3	16:40	11:50	10:37
901	RODOVIA RJ-137	CHEGADA REI E RAINHA MONTANHA - SERRA DA BELEZA		148,5	11,8	16:54	11:57	10:42
901	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DECLIVE - HIDRATAÇÃO 8 E ALIMENTAÇÃO		148,5	11,8	16:54	11:57	10:42
848	RODOVIA RJ-137	FALTAM 10 KM		150,3	10,0	17:01	12:00	10:45
805	RODOVIA RJ-137	TRECHO COM QUEBRA MOLAS		154,2	6,1	17:16	12:08	10:51

785	RODOVIA RJ-137	ARCOS - PONTO TURÍSTICO - CURVA PERIGOSA	 	155	5,3	17:20	12:10	10:52
758	RODOVIA RJ-137	CURVA PERIGOSA EM DECLIVE ACENTUADO - ATENÇÃO		155,1	5,2	17:20	12:10	10:52
745	RODOVIA RJ-137	FALTAM 5KM		155,3	5,0	17:21	12:10	10:52
580	RODOVIA RJ-137	FALTAM 3KM		157,3	3,0	17:29	12:14	10:55
560	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		158,2	2,1	17:32	12:16	10:57
575	RODOVIA RJ-137	FALTAM 2KM		158,3	2,0	17:33	12:16	10:57
564	RODOVIA RJ-137	FALTA 1KM	 	159,3	1,0	17:37	12:18	10:58
541	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - PERÍMETRO URBANO		159,7	0,6	17:38	12:19	10:59
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		159,9	0,4	17:39	12:19	10:59
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		160,1	0,2	17:40	12:20	11:00
542	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		160,2	0,1	17:40	12:20	11:00
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - VALENÇA	CHEGADA PERCURSO 160 KM		160,3	0,0	17:41	12:20	11:00