

































GRANFONDO NEW YORK

GFNY *CONSERVATÓRIA / VALENÇA - 88 km - 05.08.2018*
CONCENTRAÇÃO / GATHERING *6h00m*
LARGADA / START *RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - 7h00m*
CHEGADA / FINISH *RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - 12h54m*

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	88,6	07:00	07:00	07:00
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - INÍCIO PARALELEPÍPEDO	QUEBRA MOLAS		0,1	88,5	7:00	7:00	7:00
541	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	SEGUIR EM FRENTE - SENTIDO SANTA ISABEL		0,2	88,4	7:00	7:00	7:00
535	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	SEGUIR EM FRENTE - SENTIDO SANTA ISABEL		0,4	88,2	7:01	7:00	7:00
534	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS		0,5	88,1	7:02	7:01	7:00
533	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	MANTER A ESQUERDA - INÍCIO DO ACLIVE		0,6	88,0	7:02	7:01	7:00
530	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	TRECHO COM QUEBRA MOLAS		2,1	86,5	7:08	7:04	7:03
525	RJ-137 - PERÍMETRO URBANO	ARCOS - PONTO TURÍSTICO		5,3	83,3	7:21	7:10	7:07
801	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		6,1	82,5	7:24	7:12	7:09
800	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO - MANTER A ESQUERDA		6,2	82,4	7:24	7:12	7:09
901	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DO DECLIVE		11,8	76,8	7:47	7:23	7:17
901	RODOVIA RJ-137	HIDRATAÇÃO 1 E ALIMENTAÇÃO -SERRA DA BELEZA		11,8	76,8	7:47	7:23	7:17
640	RODOVIA RJ-137	CURVAS SINUOSAS - ATENÇÃO		13,3	75,3	7:53	7:26	7:19
658	RODOVIA RJ-137 - QUILOMBO DE SÃO JOSÉ	CURVAS SINUOSAS - PONTE EM CURVA - ATENÇÃO		15,7	72,9	8:02	7:31	7:23
571	RODOVIA RJ-137	CURVAS SINUOSAS - PONTE EM CURVA - ATENÇÃO		19,5	69,1	8:18	7:39	7:29

548	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - PERÍMETRO URBANO		22,5	66,1	8:30	7:45	7:33
553	ROTATÓRIA RODOVIA RJ-137 COM RJ-153	VIRAR A DIREITA - PERÍMETRO URBANO		23,2	65,4	8:32	7:46	7:34
590	RODOVIA RJ-153	HIDRATAÇÃO 2		25,4	63,2	8:41	7:50	7:38
487	TREVO RJ-153 COM RJ-151	ROTATÓRIA - MANTER A DIREITA		27,1	61,5	8:48	7:54	7:40
436	RODOVIA RJ-151 - RESTAURANTE DUQUE	HIDRATAÇÃO 3 E ALIMENTAÇÃO - RETORNO PERCURSO MÉDIO		44,3	44,3	9:57	8:28	8:06
553	TREVO RJ-153 COM RJ-151	ROTATÓRIA - MANTER A ESQUERDA		61,5	27,1	11:06	9:03	8:32
590	RODOVIA RJ-151	HIDRATAÇÃO 4 E ALIMENTAÇÃO		63,2	25,4	11:12	9:06	8:34
466	RODOVIA RJ-151	FALTAM 25 KM		63,6	25,0	11:14	9:07	8:35
553	ROTATÓRIA RODOVIA RJ-153 COM RJ-137	VIRAR A ESQUERDA - PERÍMETRO URBANO		65,4	23,2	11:21	9:10	8:38
548	RODOVIA RJ-137	INCÍCIO DO ACLIVE - PERÍMETRO URBANO		65,8	22,8	11:23	9:11	8:38
564	RODOVIA RJ-137	FALTAM 20 KM		68,6	20,0	11:34	9:17	8:42
583	RODOVIA RJ-137	FALTAM 15 KM		73,6	15,0	11:54	9:27	8:50
901	RODOVIA RJ-137	FIM DO ACLIVE - INÍCIO DECLIVE - HIDRATAÇÃO 4 E ALIMENTAÇÃO	 	76,8	11,8	12:07	9:33	8:55
848	RODOVIA RJ-137	FALTAM 10 KM		78,6	10,0	12:14	9:37	8:57
805	RODOVIA RJ-137	TRECHO COM QUEBRA MOLAS	 	82,5	6,1	12:30	9:45	9:03
785	RODOVIA RJ-137	ARCOS - PONTO TURÍSTICO - CURVA PERIGOSA	 	83,3	5,3	12:33	9:46	9:04
758	RODOVIA RJ-137	CURVA PERIGOSA EM DECLIVE ACENTUADO - ATENÇÃO		83,5	5,1	12:34	9:47	9:05
745	RODOVIA RJ-137	FALTAM 5KM		83,6	5,0	12:34	9:47	9:05
580	RODOVIA RJ-137	FALTAM 3KM		85,6	3,0	12:42	9:51	9:08
560	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		86,5	2,1	12:46	9:53	9:09

575	RODOVIA RJ-137	FALTAM 2KM		86,6	2,0	12:46	9:53	9:09
564	RODOVIA RJ-137	FALTA 1KM	 	87,6	1,0	12:50	9:55	9:11
541	RODOVIA RJ-137	FIM DO DECLIVE - PERÍMETRO URBANO		88	0,6	12:52	9:56	9:12
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		88,2	0,4	12:52	9:56	9:12
541	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		88,4	0,2	12:53	9:56	9:12
542	RODOVIA RJ-137	QUEBRA MOLAS - PERÍMETRO URBANO		88,5	0,1	12:54	9:57	9:12
542	RUA DAS FLORES - CONSERVATÓRIA - VALENÇA	CHEGADA PERCURSO 160 KM		88,6	0,0	12:54	9:57	9:12