



### RUN4CHILDREN

**21,13 km**

Distância

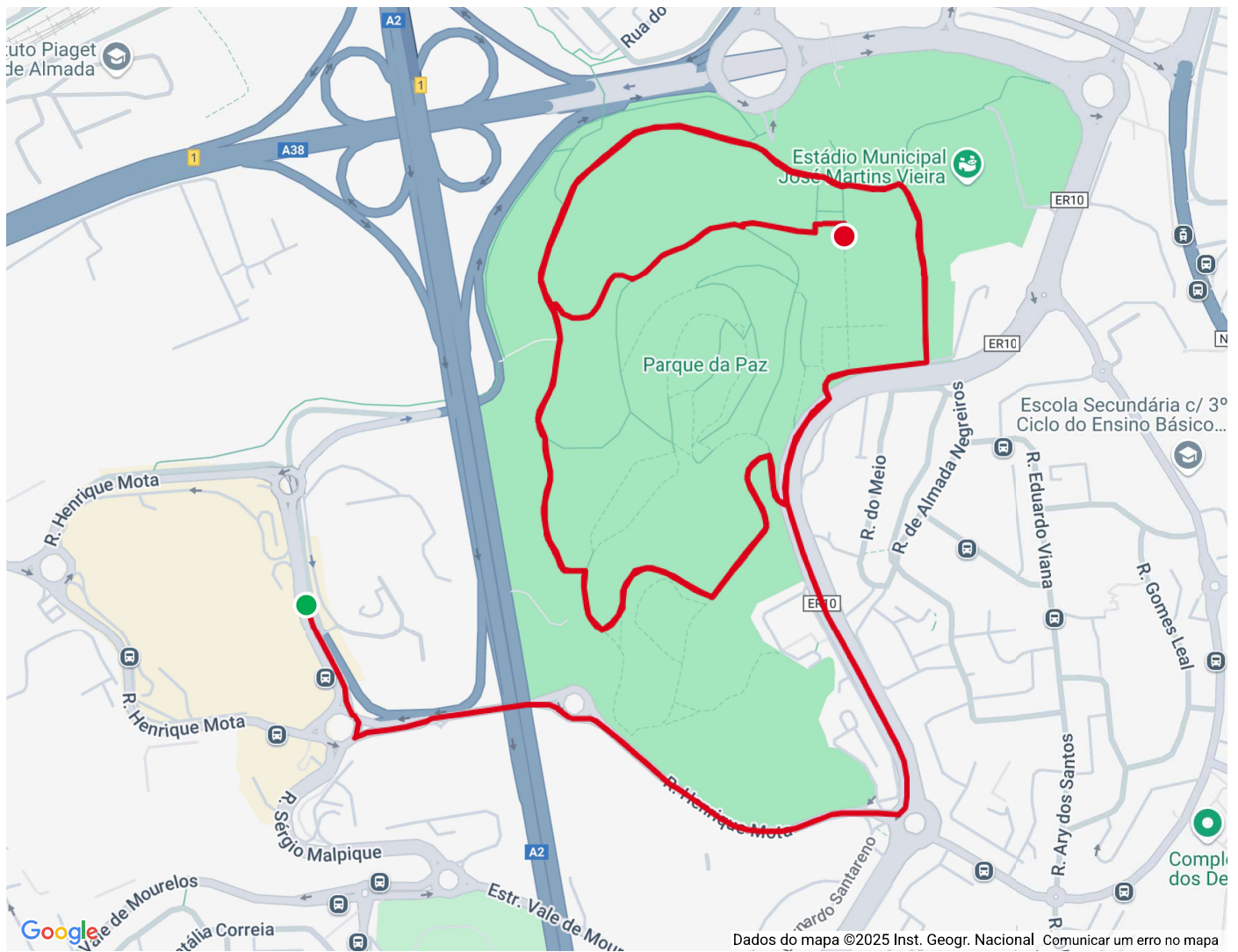
**350 m**

Ganho de elevação

**Corrida**

Tipo de atividade

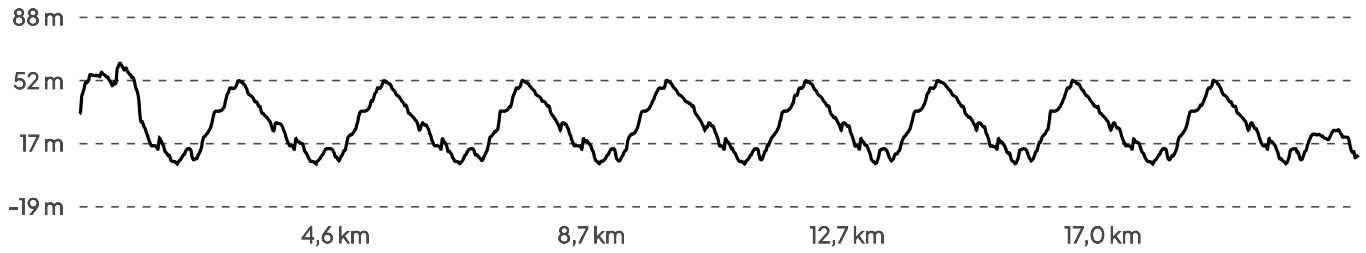
#### Notas



Iniciar

Máximo

增益值

**Elevação****35 m****63 m****350 m**

DISTANCE (KM)	DIREÇÃO
0,00	Siga para sul em R. Sérgio Malpique
0,16	Na rotunda, siga pela 2.ª saída para R. Henrique Mota
0,25	Siga para este em R. Henrique Mota
0,30	Siga para este em R. Henrique Mota
0,44	Curve ligeiramente à direita para continuar na R. Henrique Mota Passar 1 rotunda
0,68	Siga para sudeste em R. Henrique Mota em direção a R. Bernardo Santareno
0,99	Entre na rotunda
1,01	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10 em direção a R. Raúl Brandão
1,38	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
1,61	Vire à esquerda
1,63	Vire à direita
1,77	Siga para norte
1,98	Siga para norte
2,02	Vire à esquerda O destino encontra-se à esquerda
2,41	Siga para sudoeste
2,68	Continue em frente
3,07	Siga para este
3,08	Vire à direita
3,17	Siga para nordeste
3,38	Vire à esquerda
3,62	Siga para sul em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
3,69	Siga para sudeste em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
3,70	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
3,86	Vire à esquerda
3,88	Vire à direita
4,02	Vire à esquerda O destino encontra-se à esquerda
4,13	Siga para norte
4,27	Vire à esquerda O destino encontra-se à esquerda
4,45	Siga para noroeste O destino encontra-se à esquerda
4,91	Siga para sudeste

DISTANCE (KM)	DIREÇÃO
4,93	Continue em frenteO destino encontra-se à esquerda
5,21	Siga para sul
5,33	Vire à direita
5,42	Vire à esquerda
5,63	Vire à esquerdaO destino encontra-se à direita
5,67	Siga para nordeste
5,87	Vire à direita em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
5,94	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
5,95	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
6,11	Vire à esquerda
6,12	Vire à direita
6,27	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
6,45	Siga para norte
6,52	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
6,80	Siga para oeste
7,17	Continue em frenteO destino encontra-se à esquerda
7,20	Siga para sulO destino encontra-se à esquerda
7,42	Siga para sul
7,58	Vire à direita
7,67	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
7,68	Siga para nordesteO destino encontra-se à direita
7,87	Siga para este
7,88	Vire à esquerda
8,12	Vire à direitaO destino encontra-se à esquerda
8,19	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
8,35	Vire à esquerda
8,37	Siga para nordeste
8,51	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
8,54	Siga para norte
8,76	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
8,83	Siga para oesteO destino encontra-se à esquerda
9,12	Siga para oesteO destino encontra-se à esquerda
9,41	Siga para sudeste
9,82	Vire à direitaO destino encontra-se à esquerda
9,82	Siga para sul
9,91	Vire à esquerda
10,12	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
10,13	Siga para nordeste
10,36	Vire à direitaO destino encontra-se à esquerda

DISTANCE (KM)	DIREÇÃO
10,38	Siga para sul em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
10,43	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
10,45	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
10,59	Vire à esquerda
10,61	Vire à direita
10,76	Vire à esquerdaO destino encontra-se à direita
10,91	Siga para norte
11,00	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
11,55	Siga para sudoeste
11,66	Continue em frenteO destino encontra-se à esquerda
11,98	Siga para sudeste
12,07	Vire à direita
12,16	Vire à esquerda
12,37	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
12,53	Siga para noroeste
12,60	Vire à direita em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
12,68	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
12,70	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
12,84	Vire à esquerda
12,86	Vire à direita
13,00	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
13,14	Siga para norte
13,25	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
13,71	Siga para sudoeste
13,91	Continue em frenteO destino encontra-se à esquerda
14,29	Siga para este
14,31	Vire à direita
14,40	Vire à esquerda
14,61	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
14,77	Siga para noroeste
14,85	Vire à direita em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
14,93	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
14,95	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
15,09	Vire à esquerda
15,11	Vire à direita
15,12	Siga para este
15,25	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
15,45	Siga para norte
15,50	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda

DISTANCE (KM)	DIREÇÃO
16,07	Siga para sul
16,16	Continue em frente
16,56	Vire à direita
16,65	Vire à esquerda
16,67	Siga para nordeste
16,86	Vire à esquerda
16,96	Siga para nordeste
17,10	Vire à direita em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
17,17	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
17,21	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
17,34	Vire à esquerda
17,36	Vire à direita
17,50	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
17,58	Siga para norte
17,75	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
18,18	Siga para sudoeste
18,41	Continue em frenteO destino encontra-se à esquerda
18,67	Siga para sul
18,81	Vire à direita
18,90	Vire à esquerda
19,11	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
19,17	Siga para nordeste
19,35	Vire à direita em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
19,42	Vire à esquerda em direção a Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
19,46	Siga para norte em Av. Arsenal do Alfeite/Variante à N10/ER10
19,58	Vire à esquerda
19,60	Vire à direita
19,75	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
19,97	Siga para noroeste
19,99	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
20,26	Siga para oeste
20,65	Curva ligeira à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
20,70	Siga para este
20,80	Vire à esquerdaO destino encontra-se à esquerda
20,82	Siga para nordeste
20,97	Curva ligeira à direita
20,97	Siga para noroeste
20,98	Vire à direita
21,09	Vire à direita

<b>DISTANCE (KM)</b>	<b>DIREÇÃO</b>
21,13	Vire à direitaO destino encontra-se à esquerda
21,14	Siga para sul
21,14	Destination