



**INSTALAÇÕES DESPORTIVAS
E ESPAÇOS DE AR LIVRE**



PAVILHÕES DESPORTIVOS

- Associação de Moradores de Atibá, [pág. 15](#)
- Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira, [pág. 18](#)
- Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais', [pág. 18](#)
- Clube Nacional de Ginástica, [pág. 12](#)
- Colégio do Amor de Deus, [pág. 09](#)
- Colégio Marista de Carcavelos, [pág. 12](#)
- Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 20](#)
- Complexo Desportivo de São Domingos de Rana, [pág. 20](#)
- Escola Básica 2,3 da Galiza, t. 214 688 396
- Escola Básica 2,3 de Alapraia, t. 214 673 987
- Escola Básica 2,3 de Alcabideche, t. 214 691 396
- Escola Básica 2,3 Prof. António Pereira Coutinho, t. 214 865 200
- Escola Básica e Secundária de Carcavelos, t. 214 530 350
- Escola Matilde Rosa Araújo, t. 214 528 340
- Escola Salesiana de Manique, t. 214 458 210
- Escola Salesiana de Santo António Estoril, t. 214 678 970
- Escola Secundária 2,3 de Alvide, t. 214 824 240
- Escola Secundária da Cidadela, t. 214 864 080
- Escola Secundária de Cascais, t. 214 865 435
- Escola Secundária de São João do Estoril, t. 214 658 440
- Escola Secundária Fernando Lopes Graça | Parede Foot-Ball Clube, [pág. 12](#)
- Pavilhão Desportivo de Murches | Grupo Recreativo e Familiar de Murches, [pág. 10](#)

- Pavilhão Desportivo de Sassoeiros | Clube de Futebol de Sassoeiros, [pág. 11](#)
- Pavilhão Desportivo dos Lombos | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)
- Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 14](#)
- Pavilhão Desportivo Serafim Tomé dos Santos | Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires, [pág. 19](#)



CAMPOS FUTEBOL 11 E 7

- **Abóboda** | Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda, [pág. 18](#)
- **Alcabideche** | Decathlon de Cascais, [pág. 31](#)
- **Alfredo Pinheiro** | Associação Familiar e Desportiva da Torre, [pág. 13](#)
- **Carcavelos** | Grupo Sportivo de Carcavelos, [pág. 12](#)
- **Carcavelos** | St. Julian's School, t. 214 585 300
- **Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 14](#)
- **Dr. A. F. Santos Neves** | União Recreativa e Desportiva de Tires, [pág. 19](#)
- **Estádio António Coimbra da Mota e Centro Treino** | Grupo Desportivo Estoril Praia, [pág. 17](#)
- **Estoril** | Escola Salesiana de Santo António Estoril, t. 214 678 970
- **Fernando Sabido** | Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde, [pág. 19](#)
- **Fontainhas** | Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais, [pág. 14](#)
- **Malveira da Serra** | Grupo Desportivo da Malveira da Serra, [pág. 09](#)
- **Manique** | Escola Salesiana de Manique, t. 214 458 210

- **Parede** | Colégio Marista de Carcavelos, [pág. 12](#)
- **Trajouce** | Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce, [pág. 19](#)
- **Vale Santa Rita** | Estoril Atlético Clube, [pág. 17](#)
- **Zambujeiro** | Grupo Desportivo do Zambujeiro, [pág. 09](#)



CAMPO DE RÂGUEBI

- **Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 14](#)



CAMPOS DE TÊNIS E PADEL

- **Alcabideche** (ténis) | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 20](#)
- **Areia** (ténis) | Artenis Modalidades Desportivas, [pág. 30](#)
- **Carcavelos** (ténis e padel) | Carcavelos Ténis, [pág. 30](#)
- **Estoril** (ténis e padel) | Clube de Ténis do Estoril, [pág. 16](#)
- **Parede** (ténis) | Clube Nacional Ginástica, [pág. 12](#)
- **Quinta da Alagoa** (ténis) | Parque da Quinta da Alagoa, [pág. 40](#)
- **Quinta dos Lombos** (ténis) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)
- **Quinta da Marinha** (ténis e padel) | Centro de ténis da Quinta da Marinha, [pág. 30](#)
- **S. Domingos de Rana** (ténis) | Complexo Desportivo de S. Domingos de Rana, [pág. 20](#)
- **Sassoeiros** (ténis) | Clube de Ténis de Sassoeiros, [pág. 11](#)



CAMPOS DE GOLFE E MINI-GOLFE

- **Estoril** (golfe) | Clube de Golf do Estoril, [pág. 16](#)
- **Jardins da Parede** (mini-golfe) | Jardins da Parede, [pág. 40](#)
- **Oitavos** (golfe) | Oitavos Dunes, [pág. 27](#)
- **Quinta da Marinha** (golfe) | Quinta da Marinha Golf, t. 214 860 100
- **Quinta dos Lombos** (mini-golfe) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)



CENTROS NÁUTICOS/ SURF

- **Cascais Surf Center** | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos | Praia de Carcavelos, [pág. 11](#)
- **Centro de Atividades Náuticas de Cascais** | ADN | Baía de Cascais, [pág. 13](#)
- **Centro de Surf de S. Pedro do Estoril** | Surfing Clube de Portugal | Praia de S. Pedro do Estoril, [pág. 17](#)
- **Centro Náutico de Alto Rendimento** | Clube Naval de Cascais | Baía de Cascais, [pág. 14](#)



CENTROS HÍPICOS

- **Charneca** | Centro Hípico da Costa do Estoril, [pág. 26](#)
- **Areia** | Real Clube de Campo D. Carlos I, [pág. 15](#)
- **Quinta da Marinha** | Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 26](#)
- **Quinta da Pateira** | Centro Hípico da Quinta da Pateira, [pág. 26](#)



PISCINAS DESPORTIVAS (25M)

- **Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, [pág. 20](#)
- **Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia**, [pág. 16](#)
- **Salesianos Wellness Center**, [pág. 21](#)



PISCINAS DE APRENDIZAGEM

- **Bela Vista Wellness Club**, pág. 21
- **Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, pág. 20
- **Complexo Desportivo de Alcabideche**, pág. 20
- **Complexo Desportivo da A.H.B.V. Cascais**, pág. 13
- **Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia**, pág. 16
- **Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte**, pág. 12
- **Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto**, pág. 14
- **Academia Ribeiro dos Reis**, pág. 21
- **Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**, pág. 18
- **CERCICA**, pág. 16
- **Clube Nacional de Ginástica**, pág. 12
- **Colégio do Amor de Deus**, pág. 09
- **Escola de Natação Delfins Azuis, e Aquatires** pág. 24
- **Health & Racket Club Quinta da Marinha**, pág. 23
- **Health Club Visconde**, pág. 23
- **Holmes Place Cascais**, pág. 23
- **Justfitness Gandarinha Health Club**, pág. 23



PISCINAS DE LAZER

- **Piscina Oceânica do Estoril** | Praia do Tamariz ([livre acesso](#))
- **Piscina Oceânica de Cascais** | Praia das Moitas ([livre acesso](#))
- **Piscina do Arriba** | Estab. Banhos do Mar da Praia de Água Doce Guincho, t. 214 851 421
- **Piscina do Muchaxo** | Estalagem Muchaxo – Guincho, t. 214 870 221



PISTAS DE ATLETISMO SIMPLIFICADAS

- **Escola Salesiana de Manique**, t. 214 858 210
- **Escola Básica e Secundária Ibn Mucana**, t. 204 607 700

EQUIPAMENTOS ESPECIAIS

- **Aeródromo Municipal de Cascais (Tires)** | Ar Cascais EM, t. 214 457 300
- **Autódromo Fernanda Pires da Silva e Kartódromo (Alcabideche)** | Circuito Estoril SA, t. 214 609 500
- **Hipódromo Municipal Manuel Possolo (Cascais)** | Cascais Dinâmica, Gestão da Economia Turismo e Empreendedorismo, E.M. S.A, t. 214 646 200
- **Hipódromo da Quinta da Marinha**, pág. 26
- **Marina de Cascais** | MarCascais SA, t. 214 824 800

ESPAÇOS DESPORTIVOS DE BAIRRO

ALCABIDECHE

■ **Campo de Jogos do Bairro Adroana**

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol e iluminação

■ **Campo de Jogos do Bairro da Cruz Vermelha – Norte**

25x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, parque infantil, espaços de recreio

■ **Campo de Jogos do Bairro da Cruz Vermelha – Sul**

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, espaços de recreio

■ **Campo de Jogos do Bairro de Alcoitão**

30x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, parque infantil, espaços de recreio

■ **Campo de Jogos de Manique**
22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

■ **Campo de Jogos da Encosta da Carreira**

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

■ **Campo de Jogos do Bairro Alcaide**

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

■ **Campo de Jogos do Bairro Irene**

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

CARCAVELOS /PAREDE

(CARCAVELOS)

■ **Campo de Futebol de Praia da Praia de Carcavelos**

Piso areia | Equipado com 3 campos para voleibol/ futvolei de praia

■ **Campo de Jogos da Quinta do Barão – Campo 1**

36x16m | Piso betão | Equipado com balizas de andebol/ futsal, espaços de recreio

■ **Campo de Jogos da Quinta do Barão – Campo 2**

32x15m | Piso betão | Equipado com tabelas de basquetebol, espaços de recreio

■ **Campo de Jogos da Quinta dos Lombos**

40x20m | Piso relva sintética | Equipado com balizas de andebol/ futsal, campos de ténis, campo de voleibol de praia, parque infantil

(PAREDE)

■ **Campo de Jogos da Quinta do Lameiro**

30x15m | Piso betão | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

■ **Campo de Jogos do Junqueiro**

40x20m | Piso terra batida | Equipado com balizas de andebol/ futsal | Iluminação

■ **Campo de Jogos do Murtal**

40x20m | Piso terra batida | Equipado com balizas de andebol/ futsal | Iluminação

CASCAIS /ESTORIL

(CASCAIS)

■ **Campo de Jogos da Quinta das Romanzeiras**

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, espaços de recreio, parque infantil, relvados

■ **Campo de Jogos das Fontainhas**

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

■ **Campo de Jogos da Charneca**

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

(ESTORIL)

■ **Campo de Jogos da Galiza**

30x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

■ **Campo de Jogos do Bairro da Martinha**

30x20m | Piso relva sintética | Equipado balizas de andebol/ futsal

■ **Campo de Jogos de S. Pedro do Estoril**

30x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

S. DOMINGOS DE RANA

■ **Campo de Jogos do Buzano**

30x18m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, espaços de recreio, parque infantil

■ **Campo de Jogos do Zambujal**

30x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

■ **Campo de Jogos Cabeço Mouro**

30x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

■ **Campo de Jogos de Outeiro de Polima**

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, parque infantil

■ **Campo de Jogos de Trajouce**

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal e ténis e iluminação

■ **Campo de Jogos do B° Monte Real**

40x18m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, ringue de patinagem, pista de patinagem de velocidade

■ **Campo de Jogos do B° 25 de Abril**

30x15m | Piso terra batida | Equipado com balizas de andebol/ futsal



CIRCUITOS DE MANUTENÇÃO

ALCABIDECHE

- Parque Urbano de Outeiro dos Cucos

CARCAVELOS /PAREDE

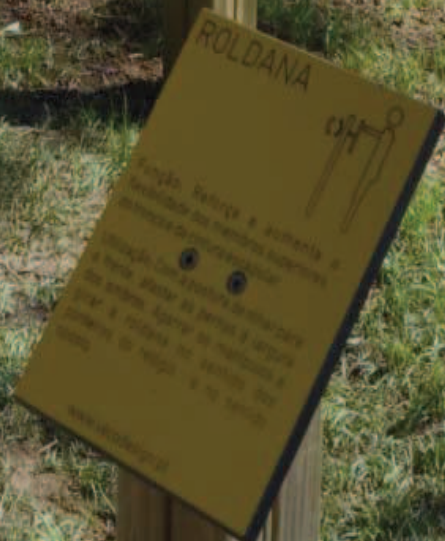
- Circuito Fitness de Carcavelos
- Parque da Quinta S. Gonçalo
- Pavilhão Desportivo dos Lombos , pág. 11
- Parque Baden Powell, pág. 41

CASCAIS /ESTORIL

- Circuito Fitness da Guia – Cascais
- Parque de Palmela, pág. 41
- Passeio Marítimo Conceição/ Azarujinha
- Pinhal dos Rotários, pág. 41
- Bosque dos Gaio, pág. 11

S. DOMINGOS DE RANA

- Parque Urbano de Outeiro de Polima, pág. 41



INSTALAÇÕES DESPORTIVAS E ESPAÇOS DE AR LIVRE



CICLOVIAS, PEDOVIAS E PASSEIOS MARÍTIMOS

- **Ciclovía Cascais (Farol de St^a Marta) - Guincho**
Extensão 9.000 m
- **Ciclovía Guincho - Areia**
Extensão 1.000 m
- **Pedovia Cascais (Casa da Guia) - Guincho**
Extensão 7.000 m
- **Passeio Marítimo Praia da Conceição - Azarujinha**
Extensão 2.750 m | com circuito de manutenção
- **Passeio Marítimo da Praia de Carcavelos**
Extensão 1.638 m
- **Passeio Marítimo da Pedra do Sal | S. Pedro do Estoril**
Extensão 603 m
- **Passadiço Pedonal da Duna da Cresmina (Guincho)**
Extensão 1.000m | Percurso interpretativo da biodiversidade do sistema dunar Cresmina-Guincho



PARQUES DE SKATE

CASCAIS /ESTORIL

(CASCAIS)

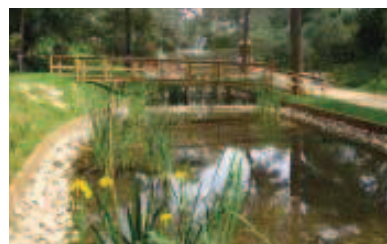
- **Parque de Skate da Torre**
600m² | Equipado com 8 conjuntos de rampas: start-box, pirâmide central, flat-bank, quarter-pipe com roll-in de entrada, fun-box de saltos, spine, hip com wallride, pirâmide lateral; anfiteatro, espaços de recreio

(ESTORIL)

- **Parque das Gerações**
12.000 m² | Piso betão | Parque de skate equipado com estruturas em betão (street, rampa, bowl e snakerun) | Circuito de manutenção | Espaço lúdico informal | Espaços verdes

S. DOMINGOS DE RANA

- **Parque de Skate de Massapés | S. Domingos de Rana**
(em recuperação)



PARQUES URBANOS E INFANTIS

ALCABIDECHE

- **Parque Infantil Escola Velha**
Rua da Escola Velha, Bicesse
Piso sintético, Combinados

CARCAVELOS /PAREDE

(CARCAVELOS)

- **Parque da Quinta da Alagoa**
Estrada da Alagoa
08h30-19h45 (verão) / 17h45 (inverno)
Parques Infantis em piso sintético, Campos de ténis, Circuito de marcha, Relvados
- **Parque da Quinta S. Gonçalo**
Avenida de Portugal
Parques infantis em piso sintético, Circuito de manutenção com twister, step, bicicleta, estrutura de suspensão, banco de abdominais, biceps, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, entre outros

- **Parque Infantil do Bairro dos Checlos**
Rua José de Castro
Piso em areia, Baloço, Combinados

(PAREDE)

- **Jardins da Parede**
Avenida do Jardim
Campo de mini-golfe, parque infantil com combinados, escorregas e molas, relvados

■ Parque Morais

Rua do Marquês de Pombal
08h30-19h45 (verão) / 17h45
(inverno)

Parque infantil em piso sintético e casca de pinheiro com baloiços, combinados, escorregas, relvados

■ Parque Baden Powell

Rua de Luanda, Junqueiro

Circuito de manutenção em piso de casca de pinheiro com estrutura de suspensão, banco de abdominais, escada ondulada de suspensão, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, Parque Infantil em piso sintético com baloiços e combinados, Pinhal, Rede de caminhos pedonais, Relvados

■ Parque Infantil da Urbanização Corriola

Avenida da República, B° da Escola Técnica

Piso sintético, Combinados e Escorregas

■ Quinta do Lameiro

Rua do Lima

Polidesportivo, Parque Infantil, Relvados

CASCAIS /ESTORIL

(CASCAIS)

■ Pinhal dos Rotários

Avenida Gonçalo Velho Cabral, B° do Rosário

Piso em casca de pinheiro, Circuito de manutenção com estrutura de suspensão, banco de abdominais, escada ondulada de suspensão, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, entre outros

■ Parque de Palmela

Rua do Parque de Palmela

Circuito de arborismo, (Pedacos de Aventura, pag. 00) Circuito de manutenção, Relvado

■ Parque Infantil da Areia

Rua de São Miguel

Piso em areia, Balancé, Baloioço, Combinados, Molas

■ Parque Infantil da Urbanização Chetainhas,

Avenida da Charneca

Piso em relva, Molas, entre outros

■ Parque Infantil Inclusivo

Rua das Fontainhas

Piso sintético, Molas, Baloioços, entre outros

■ Parque Marechal Carmona

Avenida da República

Campos de jogos tradicionais, circuito de marcha, parque Infantil, relvados

■ Parque Urbano das Penhas da Marmeleira

Rua Marquês de Pombal, Pisão de Baixo, Murches

Circuito de marcha, parque infantil em piso de seixo rolado e relva, rede de caminhos pedonais e cicláveis, zona de escalada

■ Parque Urbano da Ribeira dos Mochos Sul

Parque Aventura, Parque Infantil

■ Parque Verde Guia

Rua das Acácias, Costa da Guia

Parque Infantil temático em piso de areia e relva, Campo de jogos, Rede de caminhos pedonais e cicláveis, Pinhal

(ESTORIL)

■ Bosque dos Gaios

Alto dos Gaios

Circuito de manutenção, circuito de marcha, rede de caminhos pedonais e cicláveis

■ Jardim Carlos Anjos 'Jardim dos Passarinhos'

Avenida Sabóia, Monte Estoril

Parque Infantil em piso sintético

■ Parque de Petanca de São Pedro do Estoril

Rua do Parque de Petanca

Campo de jogos, Rede de caminhos pedonais e cicláveis

■ Parque Infantil Areias de São João

Praceta Fernando Namora

Piso em areia e relva, Baloioços, Combinados, Molas

■ Parque Infantil da Martinha

Avenida do Golf

Piso em areia, Balancé, Baloioço, Combinados, Molas

■ Parque Infantil Branca Gonta Colaço

Praceta Branca Gonta Colaço, S. Pedro do Estoril

Piso em areia e relva, Baloioços, Combinados, Molas, Trepas

■ Parque Infantil Vale Paraíso

Rua Silva LobPiso em areia, Baloioços, Escorregas, Molas

■ Pinhal de Santa Maria

Avenida Lidador

Parque Infantil, Campo de malha

S. DOMINGOS DE RANA

■ Parque Infantil de Caparide

Rua da Fonte

Piso sintético, Combinados

■ Parque Infantil Conde Monte Real

Rua João de Deus, B° Conde Monte Real

Piso em seixo rolado e relva, Baloioços, Combinados, Molas

■ Parque Infantil José Daniel Dias

Rua São Francisco Xavier, B° da Tojeira

Piso em seixo rolado, Combinados, Molas

■ Parque Infantil da Urbanização Cabeço de Moura

Rua Sebastião da Gama

Piso sintético e relva, Balancés, Combinados, Molas

■ Parque Infantil da Urbanização Torre da Aguilha

Rua Josefa de Óbidos com Rua Helena Félix

Piso sintético, Balancés, Baloioços, Combinados, Molas

■ Parque Infantil Dr. João Coutinho Pais

Rua Afonso Gonçalves Baldaia, Matarraque

Piso sintético, Baloioços, Combinados

■ Parque Infantil António Sérgio

Rua Gil Eanes, Matarraque

Piso sintético, Baloioços, Combinados

■ Parque Urbano Natura Outeiro de Polima

Estrada Principal do Outeiro

Circuito de marcha, Parque infantil, Polidesportivo

■ Parque Urbano da Quinta de Rana

Rua Feliciano Moreira, Rebelva

Campo rural, Parque Infantil, Relvado

PARQUE NATURAL DE SINTRA-CASCAIS

PARQUES DE NATUREZA E TEMÁTICOS

■ Pedra Amarela Campo Base

Estrada da Serra, Parque Natural de Sintra-Cascais

Coordenadas GPS:

38.75835,-9.43311

t. 214 604 230

atividadesnatureza@

cascaisambiente.pt

www.cm-cascais.pt

■ Quinta do Pisão Parque da Natureza

Quinta do Pisão de Cima Estrada EN9-1

(cruzamento da barragem do Ribeiro da Mula)

Coordenadas GPS:

38.758752,-9.419183

t. 210 995 478

atividadesnatureza@

cascaisambiente.pt

www.cm-cascais.pt

PERCURSOS PEDESTRES

PEQUENAS ROTAS

CASCAIS (até 30 km)

PR 1 Rota das Quintas

Tipo de percurso:

Pequena rota circular

Partida/chegada: Malveira da Serra

Extensão: 15,3 km

Duração: 4 horas

Dificuldade: Média

Declive: Algum desnível

Pontos de interesse: Janes, Vale de

Cavalos, Rio da Mula, Zambujeiro,

Alcorvim, Pedra Amarela

Ligações: PR4 CSC e PR3 CSC

PR 2 Rota do Cabo Raso

Tipo de percurso:

Pequena rota circular

Partida/chegada: Areia ou Farol da Guia

Extensão: 15 km

Duração: 3h30

Dificuldade: Baixa

Declive: Pouco acentuado

Pontos de interesse: Bicuda, Farol

da Guia (zona de escalada), Cabo

Raso, Guincho, Cresmina, Casais

Velhos, Areia

Ligações: GR11 E9

PR 3 Rota das Aldeias

Tipo de percurso:

Pequena rota circular

Partida/chegada: Malveira da Serra

Extensão: 12,5 km

Duração: 4 horas

Dificuldade: Média

Declive: Desnível acentuado

Pontos de interesse: Fornos do

Arneiro, Biscaia, Peninha, Tapada

da Urzeira.

Ligações: GR11 E9, PR1 CSC,

PR4 CSC

PR 4 Rota do Litoral do Guincho

Tipo de percurso:

Pequena rota circular

Partida/chegada: Malveira da Serra

Extensão: 9,9 km

Duração: 3 horas

Dificuldade: Baixa

Declive: Algum desnível

Pontos de interesse: Almoínhas

Velhas, Forte do Abano, Guincho,

Charneca, Alcorvim e Janes.

Ligações: GR11 E-9, PR3 CSC,

PR1 CSC

GRANDE ROTA CASCAIS/ SINTRA (> 30 km)

GR 11 E9 Caminho do Atlântico

Tipo de percurso: Grande rota linear

Partida: Carcavelos

Chegada: Carvalhal

Extensão: 35 km

Duração: 8 horas

Dificuldade: Média

Declive: Pouco acentuado

Pontos de interesse: Farol da Guia,

Forte de Oitavos, Guincho, Forte do

Abano, Fornos do Arneiro, Figueira

do Guincho, Almoínhas Velhas,

Biscaia, Rio Touro, Azoia, Ulgueira,

Praia da Adraga, Praia Grande do

Rodízio, Azenhas do Mar, Praia da

Aguda, Praia do Magoito e S. João

das Lampas.

Ligações: PR7 SNT, PR8 SNT, PR9

SNT, PR2 CSC, PR3 CSC

e PR4 CSC

TROÇO RASO – ABANO

Tipo de percurso: Linear

Partida: Farol do Raso

Chegada: Forte do Abano

Extensão: 4 km

Duração: 1 hora

Dificuldade: Baixa

Declive: Pouco acentuado

Pontos de interesse: Fonte da

Sabuga, Igreja de Santa Maria,

Parque da Liberdade, Observação

de aves marinhas, História, Geologia

(sistema dunar do Guincho /

Oitavos, lapiás), Flora.

Ligações: PR2 CSC



PERCURSOS DE BTT

BTT 1 CSC Estreitos da Malveira

Passeio emotivo e com trilhos de adrenalina para o Bttista mais experiente que procura emoções mais fortes, não sendo aconselhável a iniciados.

Partida/ chegada:

Capela da Malveira da Serra

Extensão: 23 Km

Dificuldade física: Média/Alta |

Dificuldade técnica: Alta

Pontos de interesse: Capuchos (cruzamento dos quatro caminhos), Monge

BTT 2 CSC Cascais Cultural

Passeio agradável e fácil de percorrer em btt sem grandes subidas com uma passagem inicial junto ao mar para depois ir para o interior do concelho de Cascais com um ambiente mais rural e a aproximação ao sopé da Serra de Sintra onde a vegetação começa a ser mais luxuriante.

Partida/ chegada:

Capela da Malveira da Serra

Extensão: 17,5 Km

Dificuldade física/ técnica: Baixa

Pontos de interesse: Fornos de cal da Biscaia, as ruínas romanas próximas da Aldeia do Juzo, afloramentos graníticos/ grutas nas margens da Ribeira das Vinhas.

BTT 3 CSC Volta à Peninha

Este passeio decorre num dos locais mais emblemáticos da Serra de Sintra, a Peninha. Sendo um dos pontos mais altos da serra proporciona bonitas paisagens a norte e a sul, e ainda bons trilhos e single tracks tanto a descer como a subir.

Partida/ chegada:

Parque de estacionamento da Peninha

Extensão: 20 Km

Dificuldade física/ técnica: Média

Pontos de interesse: Capela da Peninha, Adro Nunes – Templo Celta de adoração da Lua e outros locais de beleza única que só a Serra de Sintra nos pode mostrar

ZONAS DE ESCALADA

■ **Escola de Escalada da Guia | Farol da Guia – Cascais**

Rocha calcário/ falésia | 96 vias desportiva, 1 via clássica, 16 blocos | Dificuldade III a 8 grau

■ **Encosta dos Bêbados | Murches – Alcabideche**

Rocha calcário/ encosta | 14 vias desportiva | Dificuldade VI a 8 grau
Mais informações em ADA Desnível:
t. 214 847 084 | tm. 961 304 923

GRUTAS

Grua de Alvide

Rua de S. Mateus, Casa da Grua, Bairro S. José
2750-136 Cascais

Mais informações em ADA Desnível:
t. 214 847 084 | tm. 961 304 923

Instale gratuitamente a aplicação **“Green Cascais”** no seu telemóvel e tenha acesso em tempo real a toda a informação sobre as instalações, e atividades de exploração da natureza que existem no Concelho.