

## 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](http://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](http://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.