



**INSTALAÇÕES E
ESPAÇOS DESPORTIVOS**

INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

COMPLEXOS E PARQUES DESPORTIVOS

Complexo Desportivo de Alcabideche

Junta de Freguesia de Alcabideche

Rua do Pombal 353 e 353 A

2645-074 Alcabideche

t. 214 603 311/ 03

f. 214 603 311

cda@jf-alcabideche.pt

www.jf-alcabideche.pt/cda

Modalidades com competição: Karaté, Muay-Thai, Natação, Taekwondo

Modalidades sem competição: Ballet, Barra no chão, Hidroginástica, Karaté, Modern jazz/ contemporâneo, Muay-Thai, Musculação e Cardiofitness, Natação, Sapateado, Spinning, Step, Taekwondo, Ténis

Instalações: Campo de Futebol 5 e 7 descoberto em relva sintética, Campo de Ténis descoberto em relva sintética, Ginásio multiusos, Parede bate-bolas descoberta em relva sintética, Parque de Skate, Pavilhão, Piscina de aprendizagem, Pista de Atletismo simplificada, Ringue de Patinagem, Sala de Musculação

Complexo Desportivo de São Domingos de Rana

Junta de Freguesia de

São Domingos de Rana

R.das Travessas, Bairro de Massapés

2785-210 S. Domingos de Rana

t. 214 441 930

f. 214 446 173

jf.cdsdr@gmail.com

www.jf-sdrana.pt

Modalidades com competição:

Capoeira, Karaté, Patinagem artística, Ténis

Modalidades sem competição:

Badminton, Capoeira, Danças de Salão, Futebol 7, Futsal, Ginástica de manutenção, Karaté, Kickboxing, Krav Maga, Patinagem artística, Taekwondo, Ténis, Voleibol, Yoga

Instalações: Campos de Ténis descobertos, Estúdios, Parede bate-bolas, Parque de Skate, Pavilhão, Polidesportivo em relva sintética

Parque Desportivo Decathlon de Cascais

Avenida Brigadeiro Victor Novais

Gonçalves 164

2755-019 Alcabideche

t. 214 699 600

f. 214 699 609

Modalidades: Passatempos desportivos (multiactividades)

Instalações: Espaço de jogos tradicionais e petanca, parede de escalada coberta, parque de skate, polidesportivo, polidesportivo em relva sintética, ringue de patinagem

COMPLEXO DESPORTIVO DA ABÓBODA

PISCINAS MUNICIPAIS



Aulas | Piscina

Hidroginástica ■ Hidro-reabilitação
Hidrosenior ■ Hidroterapia
Natação bebés ■ Natação
aprendizagem ■ Natação
aperfeiçoamento ■ Natação pura
■ Pólo aquático

Aulas de grupo | Estúdio

ABS express ■ Aeróbica ■
Alongamento funcional ■ Bike
indoor ■ Core training ■ Dance Kids
■ G.A.Pexpress ■ Iron (wo)Men ■
Localizada integrada ■ Pilates ■ Rep
Reebok ■ Ritmos ■ Step Reebok ■
Taekwondo ■ Yoga ■ Zumba dança

Outros serviços...

■ Aulas personalizadas
■ Programas especiais (grávidas,
perda peso, defesa pessoal)
■ Treino no ginásio com supervisão
■ Treino personalizado

Rua Mouzinho de Albuquerque 186
Abóboda

2785-032 S. Domingos de Rana
t. 214 489 720 | f. 214 826 739
tm. 913 240 954

piscinasdaaboboda@

fortalezadecascais.pt (geral)

paulo.marques@fortalezadecascais.pt

(Director desportivo)

www.complexodesportivo

aboboda.com

Horário

2^ª a 6^ª das 7h às 22h

Sábados das 8h às 20h

Domingo piscina das 8h às 20h

Domingo "Academia" das 8h às 14h

Instalações

■ Ginásio para treino de musculação
e cardiovascular
■ 2 Estúdios para aulas de grupo
■ Balneários húmidos com cabines
■ Balneários secos
■ Bancada amovível 100px
■ Bancada fixa 150px
■ Cafeteria
■ Espaço lounge
■ Parque estacionamento
■ Piscina 25x17m
■ Saunas
■ Banho Turco
■ Tanque aprendizagem 17x10m
■ Espaço para crianças

PAVILHÕES DESPORTIVOS

Alcabideche | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)

Atibá | Associação de Moradores de Atibá, [pág.19](#)

Bairro da Tojeira | Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira, [pág. 20](#)

Guilherme Pinto Basto | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)

Massapés | Complexo Desportivo de São Domingos de Rana, [pág. 39](#)

Parede | Clube Nacional de Ginástica, [pág. 22](#)

Quinta dos Lombos | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 21](#)

Sassoeiros | Clube de Futebol de Sassoeiros, [pág. 22](#)

Serafim Tomé dos Santos | Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires, [pág. 25](#)

Vinhais | Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais', [pág. 22](#)

CAMPOS DE FUTEBOL 11 E 7

Abóboda | Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda, [pág. 23](#)

Alfredo Pinheiro | Associação Familiar e Desportiva da Torre, [pág. 20](#)

Carcavelos | Grupo Sportivo de Carcavelos, [pág. 25](#)

Cascais | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)

Dr. A. F. Santos Neves | União Recreativa e Desportiva de Tires, [pág.27](#)

Estádio de Futebol António Coimbra da Mota e Campos de

Futebol | Grupo Desportivo Estoril Praia, [pág. 24](#)

Fontainhas | Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais, [pág. 24](#)

Malveira da Serra | Grupo Desportivo da Malveira da Serra, [pág. 24](#)

Parque Desportivo Decathlon de Cascais, [pág. 39](#)

Talaíde | Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde, [pág. 24](#)

Trajouce | Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce, [pág. 25](#)

Vale Santa Rita | Estoril Atlético Clube, [pág. 23](#)

Zambujeiro | Grupo Desportivo do Zambujeiro, [pág. 24](#)

CAMPO DE RÂGUEBI

Cascais | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)

CAMPOS DE TÊNIS, MINI-TÊNIS E BATE-BOLAS

Alcabideche (ténis) | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)

Areia (ténis) | Arténis Modalidades Desportivas, [pág. 35](#)

Carcavelos (ténis e mini-ténis) Carcavelos Ténis, [pág. 35](#)

Estoril (ténis e mini-ténis) | Clube de Ténis do Estoril, [pág. 22](#)

Parede (ténis) | Clube Nacional Ginástica, [pág. 22](#)

Quinta da Alagoa (ténis) | Parque da Quinta da Alagoa, [pág. 46](#)

Quinta da Marinha (ténis e bate-bolas) | Health & Racket

Club Quinta da Marinha, [pág. 35](#)

Quinta dos Lombos (ténis) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 21](#)

S. Domingos de Rana (ténis e bate-bolas) | Complexo Desportivo de S. Domingos de Rana, [pág. 39](#)

Sassoeiros (ténis) | Clube de Ténis de Sassoeiros, [pág. 22](#)

CAMPOS DE GOLFE E MINI-GOLFE

Estoril (golfe) | Clube de Golf do Estoril, [pág. 22](#)

Jardins da Parede (mini-golfe) Jardins da Parede, [pág. 47](#)

Oitavos (golfe) | Oitavos Dunes, t. 214 860 600

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. 21](#)

CENTROS HÍPICOS

Areia | Real Clube de Campo D. Carlos I, [pág. 26](#)

Charneca | Centro Hípico da Costa do Estoril, [pág. 32](#)

Quinta da Marinha | Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 32](#)

Quinta da Pateira | Centro Hípico da Quinta da Pateira, [pág.33](#)

CENTROS NÁUTICOS

Centro de Atividades Náuticas de Cascais | ADN, [pág. 19](#)
Centro de Surf de S. Pedro do Estoril | Surfing Clube de Portugal, [pág. 27](#)
Centro Náutico de Alto Rendimento | Clube Naval de Cascais, [pág. 23](#)

PISCINAS DESPORTIVAS (25M)

Bela Vista Wellness Club, [pág. 29](#)
Complexo Desportivo da Abóboda | **Piscinas Municipais**, [pág. 40](#)
Complexo de Piscinas da Alapraia | Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris, [pág. 20](#)
Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 30](#)
Salesianos Manique, [pág. 28](#)

PISCINAS DE APRENDIZAGEM

Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais, [pág. 20](#)
Complexo Desportivo da Abóboda | **Piscinas Municipais**, [pág. 40](#)
Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)
Complexo de Piscinas da Alapraia Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris, [pág. 20](#)
Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte | Bombeiros Voluntários da Parede, [pág. 19](#)
Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)
Academia Ribeiro dos Reis, [pág. 29](#)
Associação Nacional da Espondilite Anquilosante, [pág. 20](#)
CERCICA, [pág. 21](#)
Clube Nacional de Ginástica, [pág. 22](#)
Colégio do Amor de Deus, [pág. 28](#)
Escola de Nataçao Delfins Azuis, [pág. 33](#)
Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 30](#)
Health Club Visconde, [pág. 30](#)
Holmes Place Cascais, [pág. 30](#)
Justfitness Gandarinha Health Club, [pág. 31](#)

PISCINAS DE LAZER

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

PISTAS DE ATLETISMO SIMPLIFICADAS

Escola Secundária IBN Mucana Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)
Salesianos Manique, [pág. 28](#)

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) Turismo do Estoril EM, t. 214 643 663
Marina de Cascais | MarCascais SA, t. 214 824 800



ESPAÇOS DESPORTIVOS DE AR LIVRE

ESPAÇOS DESPORTIVOS DE BAIRRO POR FREGUESIA

ALCABIDECHE

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 do 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 Bairro do Linhó

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

CARCAVELOS

Campo de Futebol de Praia da Praia de Carcaveiros

■ Piso areia | Equipado com 3 campos para voleibol/ fut-volei 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

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 do Bairro da Assunção

■ 21x12m | Piso relva sintética
Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

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

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

Campo de Jogos de Alapraia

■ 40x20m | Piso relva sintética
Equipado com balizas de andebol/ futsal, balneários

Campo de Jogos da Galiza

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

PAREDE

Campo de Jogos da Quinta do Lameiro

■ 30x15m | Piso betão | 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 Outeiro Polima

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

Campo de Jogos de Trajouce

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

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

POR FREGUESIA

CARCAVELOS

Circuito Fitness de Carcavelos
Parque da Quinta S. Gonçalo,

pág. 46

Pavilhão Desportivo dos Lombos,
pág. 21

CASCAIS

Circuito Fitness da Guia-Cascais
Parque de Palmela, *pág. 46*

Passeio Marítimo Conceição/
Azarujinha, *pág. 45*

Pinhal dos Rotários, *pág. 46*

ESTORIL

Bosque dos Gaios, *pág. 46*

PAREDE

Parque Baden Powell, *pág. 47*

CICLOVIAS, PEDOVIAS E PASSEIOS MARÍTIMOS

Ciclovia Cascais / Guincho

■ Extensão 9 km

Ciclovia Guincho/ Areia

■ Extensão 1 km

Pedovia Casa da Guia/ Cascais – Guincho

■ Extensão 7 km

Passeio Marítimo Conceição/ Azarujinha

■ Extensão 2.750 m | 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

PARQUES URBANOS

POR FREGUESIA

ALCABIDECEHE

Parque Infantil Escola Velha

Rua da Escola Velha, Bicesse

■ Piso sintético, Combinados

CÁRCAVELOS

Parque da Quinta da Alagoa

Estrada da Alagoa

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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 Checos

Rua José de Castro

■ Piso em areia, Baloço, Combinados

CASCAIS

Pinhal dos Rotários

Av. Gonçalo Velho Cabral, Bº 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

t. 214825447

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ Circuito de arborismo, Circuito de manutenção, Relvado

Parque Infantil da Areia

Rua de São Miguel

■ Piso em areia, Balancé, Baloço, Combinados, Molas

Parque Infantil da Urbanização Chetainhas

Avenida Charneca

■ Piso em relva, Molas, entre outros

Parque Marechal Carmona

Avenida da República

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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 S. João

Praceta Fernando Namora

■ Piso em areia e relva, Baloços, Combinados, Molas

Parque Infantil da Martinha

Avenida do Golf

■ Piso em areia, Balancé, Baloço, Combinados, Molas

Parque Infantil Branca Gonta Colaço

Praceta Branca Gonta Colaço, S. Pedro do Estoril

■ Piso em areia e relva, Baloços, Combinados, Molas, Prepar

Parque Infantil Vale Paraíso

Rua Silva Lobo

■ Piso em areia, Baloços, Escorregas, Molas

PAREDE

Jardins da Paredé

Avenida do Jardim

■ Campo de mini-golfe, parque infantil com combinados, escorregas e molas, relvados

Parque Morais

Rua do Marquês de Pombal

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

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

Parque Baden Powell

Rua de Luanda, Junqueira

■ 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 baloços e combinados, Pinhal, Rede de caminhos pedonais, Relvados

Parque Infantil da Urbanização Corriola

Av. da República, Bº da Escola Técnica

■ Piso sintético, Combinados e Escorregas

Quinta do Lameiro

Rua do Lima

■ Polidesportivo, Parque Infantil, Relvados

S. DOMINGOS DE RANA

Parque Infantil de Caparide

Rua da Fonte

■ Piso sintético, combinados

Parque Infantil Conde Monte Real

Rua João de Deus, Bº Conde

Monte Real

■ Piso em seixo rolado e relva, Baloços, Combinados, Molas

Parque Infantil José Daniel Dias

R. São Francisco Xavier, Bº da Tojeira

■ Piso em seixo rolado, Combinados, Molas

Parque Infantil da Urbanização Cabeço de Mouró

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, baloços, combinados, molas

Parque Infantil Dr. João Coutinho Pais

Rua Afonso Gonçalves Baldaia, Matarraque

■ Piso sintético, baloços, combinados

Parque Infantil António Sérgio

Rua Gil Eanes, Matarraque

■ Piso sintético, baloços, combinados

Parque Urbano Natura Outeiro de Polima

Estrada Principal do Outeiro

■ Circuito de marcha, parque Infantil em vias de certificação, polidesportivo

Parque Urbano da Qta de Rana

Rua Feliciano Moreira, Rebelva

■ Campo rural, Parque Infantil, Relvado



PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS

PARQUES TEMÁTICOS

Quinta do Pisão Parque da Natureza

Agência Cascais Natura, [pág. 36](#)

Parque Temático da Pedra Amarela Campo Base

Agência Cascais Natura, [pág. 36](#)

■ Circuito de arborismo

REDE DE PERCURSOS PEDESTRES

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 (Escola 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: Almoíñas Velhas,

Forte do Abano, Guincho, Charneca,

Alcorvim e Janes.

Ligações: GR11 E-9, PR3 CSC, PR1 CSC

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,

Almoíñas 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

GR 11 E9 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

Pode fazer o download do mapa dos percursos pedestres em:

www.cm-cascais.pt/Cascais/Viver/Desporto/Cascais_Activo_Todos/PasseiosBTT.htm

REDE DE 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 Alcibideche

■ Rocha calcário/ encosta | 14 vias desportiva | Dificuldade VI a 8 grau

GRUTA

Gruta de Alvide

Associação de Desportos de Aventura Desnivel, [pág. 19](http://pág.19)