

CASCAIS ATIVO

É desporto para todos

ATIVIDADES NATUREZA

2025

PASSEIOS PEDESTRES

27 ABR | Hora de início: **9h30**

PERCURSO "DA SERRA ÀS QUINTAS"

Desnível máximo: **400m** | Subidas: **moderadas/exigentes**

Tipo de percurso/km: **Circular/14km**

Tempo Estimado: **4 a 5 horas**

25 MAI | Hora de início: **9h30**

PERCURSO "CONQUISTA DA PENINHA"

Desnível máximo: **400m** | Subidas: **Várias exigências**

Tipo de percurso/km: **Circular/14km**

Tempo Estimado: **5 a 6 horas**

29 JUN | Hora de início: **9h30**

PERCURSO "NA COSTA DO GUINCHO"

Desnível máximo: **170m** | Subidas: **Duas Acentuadas**

Tipo de percurso/km: **Circular/10km**

Tempo Estimado: **4 horas**

6 JUL | Hora de início: **9h00**

PERCURSO TN 6 E 7 - TAPADA DA ROÇADA E FONTAÍNHAS

Ganho de elevação: **280m** | Tipo de Percurso: **Circular**

Km: **4** | Tempo estimado: **1h10m**

26 JUL | Hora de início: **20:30h**

**PERCURSO NOCTURNO "DA ILUSTRE
VILA DE CASCAIS À BOCA DO INFERNO"**

Desnível máximo: **Sem significado** | Subidas: **sem significado**

Tipo de percurso/km: **Circular/5km**

Tempo Estimado: **3 horas**

3 AGO | Hora de início: **9h00**

PERCURSO TN 4 E 5 - PENINHA E PÍNCAROS

Ganho de elevação: **229m** | Tipo de Percurso: **Circular**

Km: **5,40km** | Tempo estimado: **1h20m**

PASSEIOS PEDESTRES

23 AGO | Hora de início: **20:30h**

PERCURSO NOCTURNO "DA ILUSTRE VILA DE CASCAIS À BOCA DO INFERNO"

Desnível máximo: **Sem significado** | Subidas: **sem significado**

Tipo de percurso/km: **Circular/5km**

Tempo Estimado: **3 horas**

7 SET | Hora de início: **9h00**

PERCURSO TN 10 E 13 – CABEÇO DA RAPOSA E RIBEIRO DA MULA

Ganho de elevação: **130m** | Tipo de Percurso: **Circular**

Km: **3km** | Tempo estimado: **1h**

28 SET | Hora de início: **09:30h**

PERCURSO "DESCOBRIR O CABO RASO"

Desnível máximo: **Sem significado** | Subidas: **sem significado**

Tipo de percurso/km: **Circular/13.2km**

Tempo Estimado: **4 a 5 horas**

31 OUT | Hora de início: **20:30h**

PERCURSO "AS BRUXAS DA COSTA DO GUINCHO"

Desnível máximo: **170m** | Subidas: **sem significado**

Tipo de percurso/km: **Circular/10km**

Tempo Estimado: **4 horas**

Parceiros: SAL – Sistemas de Ar Livre
CASCAIS AMBIENTE SA

PARTICIPAÇÃO **GRATUITA** com inscrição **OBRIGATÓRIA!**

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES.

A realização das atividades encontra-se ainda condicionada às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

Para mais informações contratar

Divisão de Promoção de Atividade Física

Telf.: 21 481 55 36/29 | cascais.ativo@cm-cascais.pt

cascais.pt

CASCAIS Câmara
Municipal