



<p>Percursos Pedestres</p> <ul style="list-style-type: none"> PRS 1 - St.ª Maria PRS 2 - Pena PRS 3 - Castelo PRS 4 - Seteais PRS 5 - Quintas PRS 6 - Capuchos PRS 7 - Cabe da Roca PRS 8 - Rota do Vinho de Colares PRS 9 - Rota das Aldeias (Sintra) PRS 10 - Peninha PRS 11 - Monge PRC 1 - Rota das Quintas PRC 2 - Rota do Cabo Raso PRC 3 - Rota das Aldeias (Cascais) PRC 4 - Rota do Litoral do Guincho GR 11 - E9 - Caminho da Atlântico Pedvio (em fase de projecto) 	<p>Escalada</p> <ol style="list-style-type: none"> Mexilhoeira S Mexilhoeira N Escola de escalada da Guia Falésias a sul do Espinho Espinho Pedra do Cavalo Pedra da Urso Pedra da Nova Pedra do Cavalo Praia Grande do Rodízio Encosta dos Bêbedos Casal dos Pianos Legos Azul Pedras Irmãs (Peninha) Pedra Amarela Capuchos Boulders Cruz Alta Penedo do Monge Penedo da Amizade Penedo do Tímulo do Rei <p>Nota: * Locais com restrições Intenção à abertura de novas vias de escalada</p>
<p>Espeleologia</p> <ol style="list-style-type: none"> Gruta da Assafora Gruta da Samarra Norte Gruta da Samarra Sul Gruta da Praia da Adraga Gruta da Pedra de Alvidrar Fojo da Adraga Gruta da Falésia Gruta da Manhosa Grutas da Praia da Urso Gruta de Vale Flor Gruta de Porto Covo <p>Notas: * Não são permitidas visitas com fins lúdicos, recreativos e turísticos</p>	<p>Percursos BTT</p> <p>Variante Crosscountry</p> <ul style="list-style-type: none"> BTT S 1 - Capuchos BTT S 2 - Rota dos Moínhos BTT S 3 - Cabo da Roca BTT S 4 - Vinho de Colares BTT C 1 - Estreitos da Malveira BTT C 2 - Cascais Cultural BTT C 3 - Volta à Peninha <p>Variante Freeride Percursos Freeride</p> <p>Ciclovias Ciclovía de Cascais Ciclovía do Atlântico (em fase de projecto)</p>
<p>Desportos de Mar</p> <p>Praias com Aposos Recreativos</p> <ol style="list-style-type: none"> Praia de São Julião Praia Grande do Rodízio Praia Grande do Guincho <p>Desportos de Mar (recomendados)</p> <ol style="list-style-type: none"> Surf, Bodyboard Surf, Bodyboard, Kayak Surf, Windsurf, Bodyboard, Kitesurf <p>Nota: Na época balnear só é permitida a prática de Kitesurf na Praia Grande do Guincho. Fora do época balnear só é permitida a sua prática nas praias 1, 2 e 3.</p>	<p>Voo Livre</p> <ol style="list-style-type: none"> Arribas da Praia da Aguda Arribas da Praia Grande do Rodízio Miradouro da Praia da Vigia Peninha
<p>Percursos Equestres</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunas Marco Geodésico Mata Quintas Cascais Centros Hípicos <p>Limites PNSC</p>	<p>Áreas com Condicionantes à Prática de Desportos de Natureza</p> <p>Condicionantes gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo 1 - Intenção Total Tipo 2 - Intenção Total no 1º Semestre <p>Condicionantes específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo 3 - Intenção à BTT, Biclismo e Orientação Tipo 4 - Intenção à Orientação