



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

Gruta de Alvide

Rua de S. Mateus, Casa da Gruta, 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.