

### BTT 1 CSC Estreitos da Malveira

<b>Descrição</b>	Passeio emotivo e com trilhos de adrenalina para o praticante mais experiente que procura emoções mais fortes, não sendo aconselhável a iniciados.
<b>Partida/Chegada</b>	Capela da Malveira da Serra
<b>Extensão</b>	23 Km
<b>Dificuldade física</b>	Média/Alta
<b>Dificuldade técnica</b>	Alta
<b>Pontos de interesse</b>	Capuchos (cruzamento dos quatro caminhos), Monge.

### BTT 2 CSC Cascais Cultural

<b>Descrição</b>	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.
<b>Partida/Chegada</b>	Capela da Malveira da Serra
<b>Extensão</b>	17,5 Km
<b>Dificuldade física</b>	Baixa
<b>Dificuldade técnica</b>	Baixa
<b>Pontos de interesse</b>	Fornos de cal da Biscaia, as ruínas romanas próximas da Aldeia de Juzo, afloramentos graníticos/ grutas nas margens da Ribeira das Vinhas.

### BTT 3 CSC Volta à Peninha

<b>Descrição</b>	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.
<b>Partida/Chegada</b>	Parque de estacionamento da Peninha
<b>Extensão</b>	20 Km
<b>Dificuldade física</b>	Média
<b>Dificuldade técnica</b>	Média
<b>Pontos de interesse</b>	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.

Veja os itinerários dos percursos na [Carta de Desporto da Natureza](#) do Parque Natural de Sintra-Cascais (Carta Síntese).