

● PEQUENAS ROTAS DE CASCAIS

PR1 CSC Rota das Quintas [Folheto do percurso](#)

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	PR3 CSC e PR4 CSC

PR2 CSC Rota do Cabo Raso [Folheto do percurso](#)

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 (zona de escalada), Cabo Raso, Guincho, Cresmina, Casais Velhos, Areia
Ligações	GR11 E9

PR3 CSC Rota das Aldeias [Folheto do percurso](#)

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

PR4 CSC Rota do Litoral do Guincho [Folheto do percurso](#)

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	Almoinhas Velhas, Forte do Abano, Guincho, Charneca, Alcorvim e Janes
Ligações	GR11 E-9, PR1 CSC e PR3 CSC

● GRANDE ROTA DE CASCAIS/SINTRA/MAFRA

GR11 E9 Caminho do Atlântico

Tipo de percurso | Grande rota linear

Partida | Carcavelos (Concelho de Cascais)

Chegada | Carvalhal (Concelho de Mafra)

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, Almoinhas 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

GR11 E9 Caminho do Atlântico | Troço de Cascais Raso-Abano [Folheto do percurso](#)

Descrição | Este percurso linear desenvolve-se num troço da costa, com arriba rochosa baixa e praias de areia, que apresenta uma forte identidade ligada à ocorrência de fenómenos geológicos raros, à prática de desportos aquáticos, o Guincho é mundialmente conhecido pelas condições excecionais para a prática de surf e windsurf, e revela-nos uma vista panorâmica sobre o cabo da Roca, a Serra de Sintra e o Atlântico.

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

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