

● PEQUENAS ROTAS DE CASCAIS

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

<b>Tipo de percurso</b>	Pequena rota circular
<b>Partida/Chegada</b>	Malveira da Serra
<b>Extensão</b>	15,3 Km
<b>Duração</b>	4 horas
<b>Dificuldade</b>	Média
<b>Declive</b>	Algum desnível
<b>Pontos de interesse</b>	Janes, Vale de Cavalos, Rio da Mula, Zambujeiro, Alcorvim, Pedra Amarela
<b>Ligações</b>	PR3 CSC e PR4 CSC

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

<b>Tipo de percurso</b>	Pequena rota circular
<b>Partida/Chegada</b>	Areia ou Farol da Guia
<b>Extensão</b>	15 Km
<b>Duração</b>	3h30
<b>Dificuldade</b>	Baixa
<b>Declive</b>	Pouco acentuado
<b>Pontos de interesse</b>	Bicuda, Farol da Guia (zona de escalada), Cabo Raso, Guincho, Cresmina, Casais Velhos, Areia
<b>Ligações</b>	GR11 E9

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

<b>Tipo de percurso</b>	Pequena rota circular
<b>Partida/Chegada</b>	Malveira da Serra
<b>Extensão</b>	12,5 Km
<b>Duração</b>	4 horas
<b>Dificuldade</b>	Média
<b>Declive</b>	Desnível acentuado
<b>Pontos de interesse</b>	Fornos do Arneiro, Biscaia, Peninha, Tapada da Urzeira
<b>Ligações</b>	GR11 E9, PR1 CSC, PR4 CSC

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

<b>Tipo de percurso</b>	Pequena rota circular
<b>Partida/Chegada</b>	Malveira da Serra
<b>Extensão</b>	9,9 Km
<b>Duração</b>	3 horas
<b>Dificuldade</b>	Baixa
<b>Declive</b>	Algum desnível
<b>Pontos de interesse</b>	Almoinhas Velhas, Forte do Abano, Guincho, Charneca, Alcorvim e Janes
<b>Ligações</b>	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 arribas rochosas baixas 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).