



**Cascais**  
Câmara Municipal

# CARTA DE DESPORTO DE CASCAIS

## RELATÓRIO



estudos e processos de investigação e de  
engenharia social, Lda



## 10. DESPORTO EM ESPAÇOS NATURAIS

### 10.1. PANORAMA DA PRÁTICA DESPORTIVA EM ESPAÇOS NATURAIS

Não será demais reconhecer o **Concelho de Cascais** como especialmente vocacionado para a **prática desportiva em espaços naturais**.

Dois factores concorrem para esta evidência:

- A **extensão da sua costa marítima**, que acompanha quase metade do perímetro dos limites concelhios.
- A penetração no Concelho do sistema montanhoso da Serra de Sintra, **integrado no Parque Natural de Sintra/Cascais**.

A extensão e, sublinhe-se, a qualidade da costa marítima tornam o Concelho de Cascais particularmente **apto para a prática de uma assinalável variedade de desportos náuticos**, o que contribuiu para que se tornasse **um dos principais centros nacionais neste domínio**.

Por outro lado, as áreas integradas no PNSC, o qual constitui uma expressiva extensão territorial preservada nas suas características naturais, permitem o desenvolvimento de uma grande diversidade de práticas desportivas.

Acresce ainda a existência de **áreas que, embora artificializadas, permitem uma prática desportiva em contacto com ambientes naturais**, como sejam o caso dos **campos de golfe, de pistas de corta-mato ou da ciclovia**, completando o leque de actividades que colocam o desportista junto à natureza.

Por razões teóricas, relacionadas com os critérios de tipificação dos recintos e espaços desportivos, estes últimos equipamentos que se podem considerar complementares da rede de desporto na natureza, são inseridos no âmbito dos recintos artificiais especializados (os campos de golfe) e ou de base recreativa (pistas de corta-mato e ciclovia).



Na análise que se segue da oferta desportiva em espaço natural consideram-se os **espaços e locais naturais**, isto é, não artificializados, **que permitem a prática desportiva**, assim como os **locais e infra-estruturas que permitem o apoio de retaguarda a esta prática**.

Esta última abordagem é particularmente relevante para as modalidades desportivas no mar, em que se torna imperiosa a existência de infra-estruturas mínimas de apoio.

## 10.2. PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS

A área do Parque Natural de Sintra-Cascais corresponde ao principal território interior para a prática desportiva em espaço natural no Concelho de Cascais, completado com uma costa marítima importante, que permite acrescentar ofertas desportivas relacionadas com o mar.

O Decreto-Regulamentar n.º 18/99 de 27 de Agosto vem regulamentar o desporto de natureza nas áreas protegidas. O mesmo decreto define **desporto de natureza** como: "*aquele cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e seja enquadrável na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável.*"

No seu artigo 6º recomenda que cada Área Protegida deverá "*possuir a sua Carta de Desporto de Natureza e respectivo regulamento que deverá ser aprovado por portaria conjunta dos membros do Governo responsáveis pelas áreas do desporto e do ambiente.*"

Nesse sentido, para este Parque Natural foi elaborada e aprovada uma Carta de Desporto na Natureza que caracteriza e regulamenta as práticas desportivas possíveis no seu Perímetro.

Transpõe-se, para a Carta de Desporto de Cascais a informação e normativas constantes na Carta de Desporto na Natureza do PNSC, procedendo-se ao seu cartografamento na Planta 1.3.1 – Locais para a Prática ou de Apoio ao Desporto na Natureza, bem como à sua própria integração na Planta 1.3.2.





## 10.2.1 TIPOS E LOCAIS DE PRÁTICAS DESPORTIVAS

Na área do Parque Natural de Sintra-Cascais abrangida pelo Concelho de Cascais, são permitidas as seguintes práticas desportivas:

- Pedestrianismo
- Orientação
- Escalada
- Actividades equestres
- Ciclismo

Outras práticas permitidas, mas não abrangidas pelo Concelho de Cascais, são:

- Voo livre
- Balonismo
- Espeleísmo e Espeleologia <sup>1</sup>

### 10.2.1.1 PEDESTRIANISMO

Para efeitos do presente regulamento, entende-se por pedestrianismo a **prática de todo o tipo de marcha sem fins competitivos**, em percursos sinalizados ou não.

Consoante a sua extensão, estes **percursos são designados por grande rota ou pequena rota**, e quanto à dificuldade, são **avaliados em Média e Pequena Dificuldade**, acessíveis a grupos de praticantes autónomos ou com enquadramento técnico estimulando o Pedestrianismo.

Uma grande rota (**GR11 E9 – Caminho do Atlântico**) atravessa o Concelho desde S. Julião da Barra, acompanhando a marginal, e a partir do Estoril segue ao longo do paredão, até junto da Baía de Cascais, prosseguindo pelo litoral ao longo do Cabo Raso até ao Concelho de Sintra, por onde continua.

<sup>1</sup> A Gruta de Alvide, que permite a prática de espeleísmo no Concelho de Cascais, e como tal referenciada na Carta de Desporto de Cascais, encontra-se fora da área do PNSC.



## CARACTERIZAÇÃO DA GR 11 – E9 – CAMINHO DO ATLÂNTICO

- Tipo de percurso: Em linha com cerca de 16 km + 27 km
- Duração média do percurso: 4 h + 6 h
- Pontos de Passagem: Farol da Guia, Forte de Oitavos, Praia Grande do Guincho, Forte do Abano, Fornos do Arneiro, Figueira do Guincho, Biscaia, Rio touro + Ulgueira, Praia da Adraga, Praia Grande, Azenhas do Mar, Praia da Aguda, Magoito, S. João das Lampas, Odrinhas.
- Ligações: PR-S1, PR-S2, PR-S3, PR-S4, PR-S5, PR-S7, PR-S8, PR-S10, PR-S11, PR-C2, PR-C3, PR-C4
- Locais de pernoita: Estoril, Cascais, Areia + Sintra, Magoito, Odrinhas
- Dificuldade: Média, algum desnível + média, algum desnível

**Quadro 10.1 – Itinerário do Caminho do Atlântico**

| Forte de S. Julião da Barra – Poente<br>Passeio Marítimo da Praia de Carcavelos<br>Passeio da Av <sup>a</sup> Marginal<br>Praia da Azarujinha<br>Passeio Marítimo da Praia da Poça<br>Passeio Marítimo da Praia do Tamariz<br>Passeio Marítimo da Praia do Monte Estoril<br>Saída do Passeio Marítimo pela praia da Conceição – Cascais<br>Percurso Urbano até à Baía de Cascais – Foz da Ribeira das Vinhas   |  |
|--|--|
| Variantes  |  |
| Percurso Urbano – Farol de St <sup>a</sup> Marta<br>Percurso Urbano – Farol da Guia<br>Orla marítima do Cabo Raso<br>Praia da Crismina<br>Travessia da Praia Grande do Guincho<br>Forte do Guincho – Junto à Praia do Abano<br>Praia da Grotá – Trilho SW/NE<br>Forno do Arneiro – Trilho S/N – Fornos/Pedreira<br>Figueira do Guincho – Calçada<br>Biscaia<br>Biscaia – Casa da Torre/Boulangerie – Trilho<br>Biscaia – Caminho de acesso à E. Nacional 247<br>Caminho do Rio Touro<br>Limite de Concelho<br>Direcção a Azóia | Percurso Urbano – Mercado de Cascais<br>Subida da Ribeira atravessando pontes<br>Passagem pela Azenha (séc. XVIII)<br>2 <sup>a</sup> Azenha (em ruínas)<br>Afluente “Rio dos Mochos”<br>Vale escarpado da Ribeira dos Marmeleiros<br>Cabreiro<br>Azenha da Cartexa<br>Azenha da Quinta do Pisão<br>Forno de Cal (séc. XIX)<br>Quinta do Pisão<br>Ermida N. Sr. <sup>a</sup> da Conceição (séc. XIX)<br>Forno de Cal<br>Gruta de Porto Covo<br>Armazém de Cal<br>Barragem do Rio da Mula<br>Limite de Concelho<br>Direcção a Azóia pelo Convento dos Capuchos |



Para além deste percurso de Grande Rota, são identificados, no Concelho de Cascais, os seguintes **pequenos percursos pedestres, designados por Pequenas Rotas (PR)**, que se caracterizam por se desenvolverem segundo trajectos circulares de pequena e média densidade, orientados por marcas e códigos internacionalmente aprovados.

#### **PR-C1 – ROTA DAS QUINTAS**

- Tipo de Percurso: Circular com cerca de 15.3 km
- Duração média do percurso: 4 h
- Partida/Chegada: Malveira da Serra
- Pontos de Passagem: Janes, Vale de Cavalos, Rio da Mula, Zambujeiro, Alcorvim, Pedra Amarela
- Dificuldade: Média, algum desnível
- Ligações: PR-C4, PR-C3

#### **PR-C2 – ROTA DO CABO RASO**

- Tipo de Percurso: Circular com cerca de 15 Km
- Duração média: 3h 30m
- Partida/Chegada: Areia ou Farol da Guia
- Pontos de Passagem: Bicuda, Farol da Guia (Escola de Escalada), Cabo Raso, Guincho, Cresmina, Casais Velhos, Areia
- Dificuldade: Baixa, desnível pouco acentuado
- Ligações: GR 11/E-9

#### **PR-C3 – ROTA DAS ALDEIAS (Cascais)**

Tipo de Percurso: Circular com cerca de 12.5 km

Duração média: 4 h

Partida/Chegada: Malveira da Serra

Pontos de Passagem: Fornos do Arneiro, Biscaia, Peninha, Tapada da Urzeira

Dificuldade: - Média, desnível acentuado

Ligações: GR11/E-9, PR-C1, PR-C4



#### PR-C4 – ROTA DO LITORAL DO GUINCHO

Tipo de Percurso: Circular com cerca de 9.9 km

Duração média: 3 h

Partida/Chegada: Malveira da Serra

Pontos de Passagem: Almoínhas Velhas, Abano, Guincho, Charneca, Alcorvim, Janes

Dificuldade: Baixa, algum desnível

Ligações: GR 11/E-9, PR-C3, PR-C1

#### PERCURSOS CONDICIONADOS

Para além dos percursos referidos anteriormente, estão identificados outros que, embora sendo interessantes a nível natural e cultural, não podem ser assumidos como definitivos, devido à falta de consentimento por parte dos proprietários dos terrenos que são atravessados – **Rota das Ribeiras, do Guincho-Murches, do Guincho-Malveira, da Cal e Variante Ribeira das Vinhas da GR-Caminho do Atlântico.**

##### 10.2.1.2 ORIENTAÇÃO

Entende-se por orientação a actividade que tem por **objectivo executar um determinado percurso, com pontos de passagem obrigatória assinalados num mapa ou numa carta topográfica, numa ordem sequencial pré-definida, podendo ser pedestre ou utilizando bicicletas de todo-o-terreno (BTT).**

A prática desta modalidade é interdita em diversas áreas assinaladas na CDNPNSC, conforme se transpõe para a Carta de Desporto de Cascais (Planta 1.3.1)

##### 10.2.1.3 ESCALADA

Entende-se por escalada a **progressão em superfície natural ou artificial, em que se torna imperativo o uso dos membros superiores e ou o recurso a material adequado, que se subdivide em quatro tipos especializados:**



- **Escalada desportiva**, a modalidade em que são utilizadas, adicionalmente, protecções fixas intermédias de alta resistência, para deter uma possível queda do praticante, as quais devem seguir as normas da UIAA (Union International des Associations d'Alpinisme).
- **Escalada clássica**, aquela que é efectuada sobre um relevo rochoso, sem equipamento permanente ao longo de toda a sua extensão, sendo os pontos de segurança colocados à medida que o praticante vai progredindo.
- **Escalada de bloco (*boulder*)**, aquela que é realizada em pequenos blocos de rocha ou estrutura artificial, onde não é necessária corda devido à proximidade do solo (3m a 5m), podendo colocar-se protecções no solo para maior segurança em caso de queda.
- **Rappel**, a técnica de descida por cordas ou cabos que tem por finalidade ir de um ponto elevado a um nível inferior, de forma prática e controlada.

As características dos locais de escalada existentes no PNSC são as seguintes:

- **MEXILHOEIRO** – Falésia calcária junto ao mar, localizada a oeste da Boca do Inferno. Exposta a sudoeste, esta falésia encontra-se em fase de equipamento. Contará com cerca de 50 vias, com 15 a 25 m e diversos *boulders* para escalada desportiva e de dificuldade entre III e 8C.
- **ESCOLA DE ESCALADA DA GUIA** – Esta zona de escalada desportiva, integralmente equipada, está localizada junto ao mar e ao Farol da Guia. Desenvolve-se numa falésia calcária exposta a sul e conta com cerca de 95 vias de 10 a 20 metros e 20 *boulders* com grau de dificuldade III a 8a. Existe folheto editado com as vias.
- **FALÉSIAS A SUL DO ESPINHAÇO** – Zona de escalada que se estende da Casa da Pírolita até às proximidades do Espinhaço e que conta com cerca de 50 vias semi-equipadas ou clássicas, divididas em cerca de 7 sectores. As vias, todas em sienito, variam em dificuldade entre IV e 7c+ e têm uma extensão entre os 10 e os 90 metros.
- **ENCOSTA DOS BÊBADOS** – Crista calcária no vale da Ribeira das Vinhas com pronunciada inclinação negativa (extra prumo), onde estão integralmente equipadas 14 vias com cerca de 8 a 12 metros. As vias apresentam um grau de dificuldade bastante elevado, entre o 6 e o grau 8.

- **LAGOA AZUL** – Penhasco de granito de 15 metros, com cerca de 6 vias de escalada, situado em propriedade privada. De acesso difícil através de silvados e carrascos, sem caminho bem definido, fica localizado sobre a Lagoa Azul e a oeste desta avistando-se da estrada.

A tabela seguinte indica as principais características de cada um dos locais de escalada:

Quadro 10.2 – Caracterização e limites máximos de utilizadores dos locais de escalada

| Local                       | Limite Máximo Praticantes | Tipo de Rocha | Características            |
|-----------------------------|---------------------------|---------------|----------------------------|
| Mexilhoeiro                 | *                         | Calcário      | Escola / Escalada em Bloco |
| Escola de Escalada da Guia  | 60                        | Calcário      | Escola / Escalada em Bloco |
| Falésias a sul do Espinhaço | *                         | Sienito       | Escalada Clássica          |
| Encosta dos Bêbados **      | 10                        | Calcário      | Escola                     |
| Lagoa Azul ***              | 6                         | Granito       | Escalada Clássica          |

\* Restrições ao número de utilizadores, conforme o período do ano (tabela 3)

\*\* Em propriedade privada

\*\*\*Em propriedade sob gestão da empresa Parques de Sintra "Monte da Lua", SA

O acesso principal faz-se pelo lado norte através do Parque de Merendas, propriedade do Município de Sintra.

#### 10.2.1.4 ACTIVIDADES EQUESTRES

Entende-se por actividades equestres a **realização de passeios, gincanas e raids que impliquem a utilização de montada**, atrelada ou não, e que se repartem pelas seguintes modalidades:

- **Gincanas e raids** – provas competitivas de velocidade, agilidade e fundo, respectivamente, que impliquem a utilização de montada.
- **Passeios equestres** – a realização de passeios a cavalo sem fins competitivos, podendo ser guiados em percursos sinalizados ou não.



A Carta de Desporto na Natureza do PNSC identifica um **conjunto de percursos, ligando Cascais a Sintra** (com **ponto de início no Hipódromo de Cascais**, que nesta perspectiva, deve ser considerado infra-estrutura de apoio), cujo registo cartográfico é transposto para a Carta de Desporto de Cascais – Planta 1.3.1.

Para além do Hipódromo de Cascais, é de referir a existência de outras infraestruturas ligadas ao desporto equestre que apoiam os percursos em espaço natural e que se encontram referenciadas na Planta 1.2.1.

#### 10.2.1.5 CICLISMO

Entende-se por ciclismo a **actividade com um velocípede preparado para provas de velocidade e de fundo**, podendo ser **realizada em pista fechada ou estrada**, com **duas variantes** no domínio do desporto na natureza:

- **BTT (bicicleta todo-o-terreno)** – ciclismo de todo-o-terreno, podendo ser uma actividade de lazer ou competição, realizada em estradas florestais, caminhos florestais e corta-mato, consistindo a variante *cross country* na transposição de obstáculos acidentados e a variante *free ride* na descida de grandes pendentes.
- **Ciclo-turismo** – actividade exclusivamente de lazer, praticada com bicicleta e que, geralmente, envolve percursos temáticos.

Na área do PNSC só é **permitida a circulação de velocípedes em estradas e caminhos existentes e de acordo com as normas aplicáveis**, sendo proibida nas áreas assinaladas como tal na CDNPNSC e transpostas para a Planta 1.3.1.

Na área do PNSC são sinalizados **oito percursos de BTT, sete na variante *cross country* e um na variante *free ride***, que são definidos no terreno com marcas de orientação ou de direcção e painéis informativos e publicamente publicitados.

Destes percursos, **três desenvolvem-se no Concelho de Cascais**:



- Cascais Cultural
- Estreitos Malveira
- Peninha

As características dos **percursos de BTT**, variante de *cross country*, existentes na área do Concelho de Cascais são as seguintes:

– **BTT C1 – ESTREITOS DA MALVEIRA**

Localização: Malveira da Serra

Acesso: Malveira da Serra

Extensão: 23Km

Grau dificuldade: 1 2 3 4 5

– **BTT C2 – CASCAIS CULTURAL**

Localização: Malveira da Serra

Acesso: Malveira da Serra Extensão: 17.5Km

Grau dificuldade: 1 2 3 4 5

– **BTT C3 – PENINHA**

Localização: Malveira da Serra

Acesso: Malveira da Serra

Extensão: 20 Km

Grau dificuldade: 1 2 3 4 5

### 10.3 ORLA COSTEIRA

A Orla Costeira e a extensão de mar adjacente conferem ao Concelho de Cascais um importante posicionamento para a prática de desportos náuticos.

A **Orla Costeira do Concelho de Cascais subdivide-se por dois troços**, cada um objecto de Plano de Ordenamento da Orla Costeira (POOC):



- Um **primeiro**, exposto a Sul e acompanhando a chamada "marginal", desenvolve-se desde o **Forte de S. Julião da Barra até à Cidadela de Cascais**.
- Um **segundo**, exposto a Poente, **desenvolve-se desde a fronteira norte do Concelho até, sensivelmente, à Cidadela de Cascais**, coincidindo com o troço costeiro do Parque Natural Sintra-Cascais, e integra-se numa faixa mais extensa que se estende do Concelho de Sintra até ao Rio Sado

Os **Planos de Ordenamento da Orla Costeira (POOC)**, cuja elaboração decorreu sob a tutela do INAG, **abrangem uma faixa ao longo do litoral**, a qual se designa por **zona terrestre de protecção**, cuja largura máxima é de 500m, contados a partir do limite da margem das águas do mar, ajustável sempre que se justifique, e uma faixa marítima de protecção que tem como limite inferior a batimétrica – 30.

Os **POOC** preocupam-se, especialmente, com a protecção e integridade biofísica do espaço, com a valorização dos recursos existentes e a conservação dos valores ambientais e paisagísticos e têm como **objectivos**:

- Ordenar os diferentes usos e actividades específicas da orla costeira;
- Classificar as praias e regulamentar o uso balnear;
- Valorizar e qualificar as praias consideradas estratégicas por motivos ambientais e turísticos;
- Enquadra o desenvolvimento das actividades específicas da orla costeira;
- Assegurar a defesa e conservação da natureza.

Neste sentido, **cabe aos POOC**, nomeadamente através dos Planos de Praia, **regular as actividades permitidas ou condicionadas nas suas Áreas de Intervenção**, nomeadamente as que se referem às diferentes práticas desportivas que a Orla Costeira proporciona.

### **10.3.1 PLANO DE ORDENAMENTO DA ORLA COSTEIRA S. JULIÃO DA BARRA – CIDADELA DE CASCAIS**

O troço de orla compreendido entre o Forte de S. Julião da Barra e a Cidadela de Cascais encontra-se abrangido por um Plano de Ordenamento da Orla Costeira, que caracteriza e regulamenta os usos na sua Área de Intervenção.

Fig. 10.2 – Planta Síntese do POOC S. Julião da Barra – Cidadela de Cascais



Este POOC define, nomeadamente, a **ocupação da faixa terrestre**, em aspectos que interessa reter para a caracterização da prática desportiva na natureza, como sejam os **apoios de praia, espaços desportivos ou as instalações de apoio às actividades náuticas**.

Igualmente, tem incidência na orla marítima, definindo as **zonas de banhos ou os corredores de navegação**.

O POOC é ainda acompanhado por **8 Planos de Praia** que detalham as medidas previstas para uma escala de pormenor.

Neste Plano são identificadas **13 Praias**, das quais **uma, a Praia da Ribeira, em Cascais, não oferece aptidão para actividades balneares**.

Todas as demais, nomeadamente através da presença de infra-estruturas, apresentam condições para as actividades balneares que comportam, em si, componente desportivas, seja na natação, seja em desportos náuticos, seja ainda em terra, em modalidades como o pedestrianismo ou o voleibol de praia, para os quais são previstos locais próprios de prática.

### 10.3.2 PLANO DE ORDENAMENTO DA ORLA COSTEIRA

#### SINTRA-SADO (ORLA COSTEIRA DO PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS)

O troço do Concelho de Cascais do POOC Sintra-Sado sobrepõe-se ao Plano de Ordenamento do Parque Natural Sintra-Cascais, que também dispõe sobre o litoral.

Trata-se de um troço que também **oferece condições para o desporto na natureza**, sendo de registar a importância das escarpas existentes, permitindo a **prática da escalada**, (Escola de Escalada da Guia, já referida atrás), assim como das **cinco praias equipadas existentes** – Abano, Guincho, Crismina, Água Doce e Sta. Marta.

### 10.3.3 PRÁTICA DESPORTIVAS LIGADAS AO MAR

Identificaram-se os **apoios que permitem a realização de diversas modalidades** no mar, registando-se todas as **instalações que constituem retaguarda dos desportos marítimos**, independentemente de se localizarem directamente em ligação ao mar ou não.

Por um lado existe a **Marina de Cascais e o Clube Naval** que lhe está associado; Por outro lado, sinalizaram-se ainda as seguintes outras **seis infra-estruturas**:

- Um Centro de Mergulho, junto à Praia da Duquesa, em Cascais
- Quatro Escolas de Surf nas Praias de Guincho, S. Pedro e Carcavelos (duas)
- Uma Escola de Winsurf em Cascais.

## 10.4 OUTROS LOCAIS

### 10.4.1 GRUTA DE ALVIDE

A Gruta de Alvide constitui um local apto para a **prática da espeleologia**, isto é, da realização de actividades lúdicas, culturais, recreativas ou turísticas que decorrem no interior de cavidades naturais.