



## PR4 CSC - Rota do Litoral do Guincho



### PONTO DE INÍCIO | CHEGADA

Malveira da Serra, junto à capela  
38°45'10.96"N; 9°26'58.98"W



### TIPO DE PERCURSO

Circular



### DESNÍVEIS ACUMULADOS

(subida) 212 m



### EXTENSÃO

9450 m



### DESNÍVEIS ACUMULADOS

(descida) 212 m



### DURAÇÃO

4 horas



### ALTITUDE MÁXIMA

176 m



### GRAU DE DIFICULDADE

Fácil / Média



### ALTITUDE MÍNIMA

14 m



## PR2 SNT – Pena



### PONTO DE INÍCIO | CHEGADA

Largo do Palácio Nacional de Sintra  
38°47'48.75"N; 9°23'26.50"W



### TIPO DE PERCURSO

Circular



### DESNÍVEIS ACUMULADOS

(subida) 231 m



### EXTENSÃO

4500 m



### DESNÍVEIS ACUMULADOS

(descida) 231 m



### DURAÇÃO

2 h 30 m



### ALTITUDE MÁXIMA

451 m



### GRAU DE DIFICULDADE

Média / Alta



### ALTITUDE MÍNIMA

216 m

## NaturalPTrails App

Os melhores percursos pelas Áreas Protegidas. Não largues o telemóvel e vai...

Android app



iOS app



## PARQUE NATURAL DE SINTRA-CASCAIS

A janela mourisca e as grandes chaminés do Palácio Nacional de Sintra são o símbolo deste parque. Também designado Paço da Vila, apresenta influência muçulmana nítida, sendo o edifício atual resultado de várias campanhas de construção de épocas de D. João I, D. Manuel e do primeiro terço do século XVI. As grandes chaminés geminadas evidenciam a cozinha.



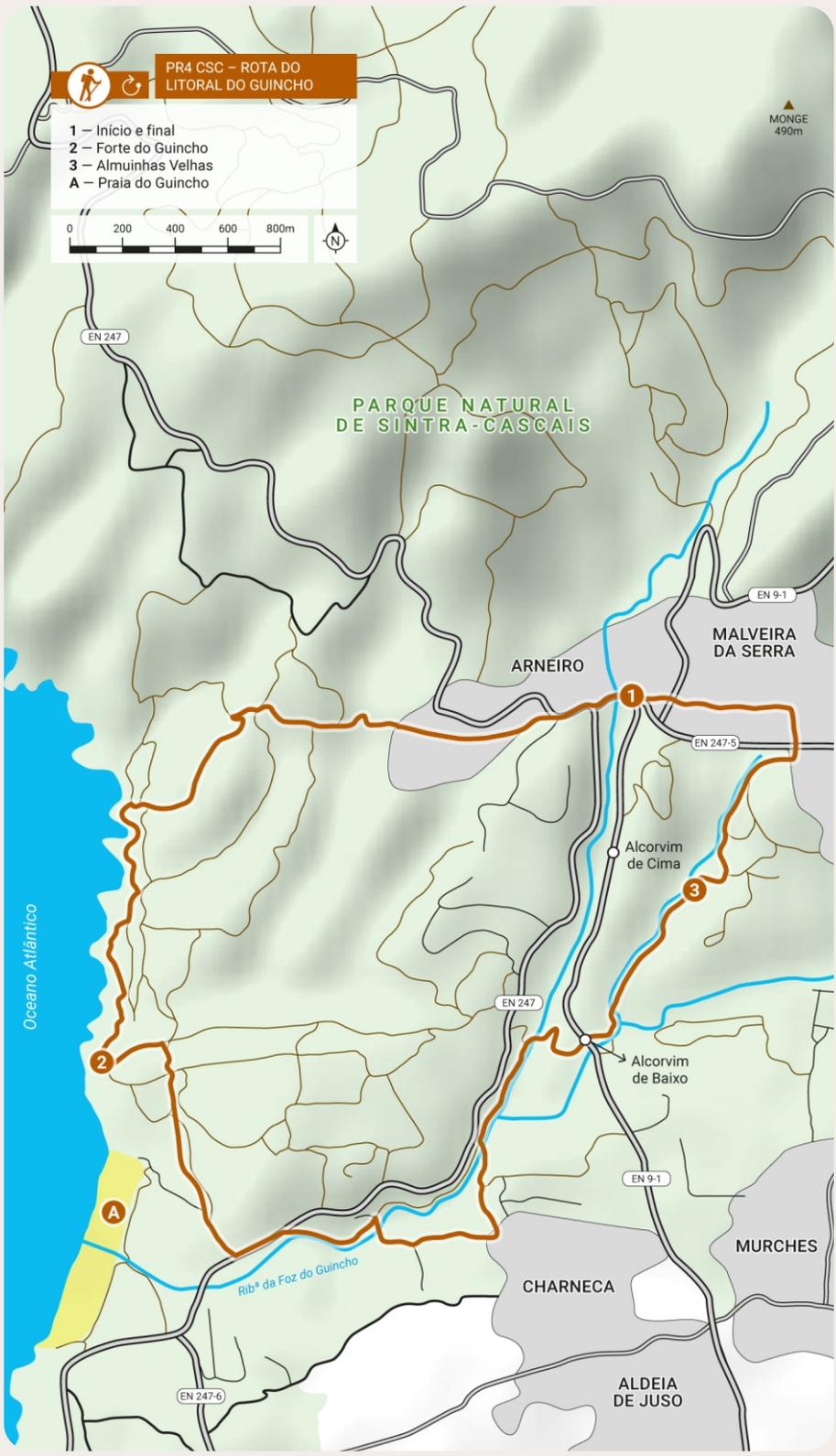
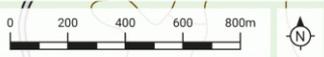
A serra de Sintra, o promontório da Lua dos romanos, é um pequeno maciço resultante da ascensão de magma. Diante do oceano e subindo até à Cruz Alta, os ventos marítimos originam nevoeiros. A floresta de carvalhos ficou reduzida a vestígios nas zonas mais inacessíveis, onde ainda é possível encontrar espécies ameaçadas, como o azevinho (*Ilex aquifolium*), e outras da vegetação anterior às glaciações, como o feto-de-folha-de-hera (*Asplenium hemionitis*). A introdução de exóticas expressa-se bem nos parques da Pena e de Monserrate, dos melhores conjuntos europeus de flora de todo o mundo. A baía de Cascais, a Boca do inferno, a plataforma calcária de São João das Lampas, falésias, arribas baixas, praias, dunas e o cabo da Roca, com a sua flora peculiar, pautam uma orla marítima que impressiona pelo seu vigor e em que há, até, trilhos de pegadas de dinossáurios (praia Grande do Rodízio). Marcas do Paleolítico, romanas, visigóticas e árabes refletem-se na arquitetura, na toponímia e na vivência. O valor cénico foi reconhecido pela UNESCO ao integrar parte da serra e o centro histórico de Sintra na Lista do Património Mundial com a categoria de "paisagem cultural".





### PR4 CSC – ROTA DO LITORAL DO GUINCHO

- 1 – Início e final
- 2 – Forte do Guincho
- 3 – Almuinhas Velhas
- A – Praia do Guincho



### PR2 SNT – PENA

- 1 – Sintra – Início e final
- 2 – Fonte da Sabuga
- 3 – Igreja de Santa Maria
- 4 – Casa do Adro
- 5 – Convento da Santíssima Trindade
- 6 – São Pedro de Penaferrim
- 7 – Monte Sereno
- 8 – Palácio Nacional e Parque da Pena
- 9 – Castelo dos Mouros
- 10 – Álea Ferreira de Castro

