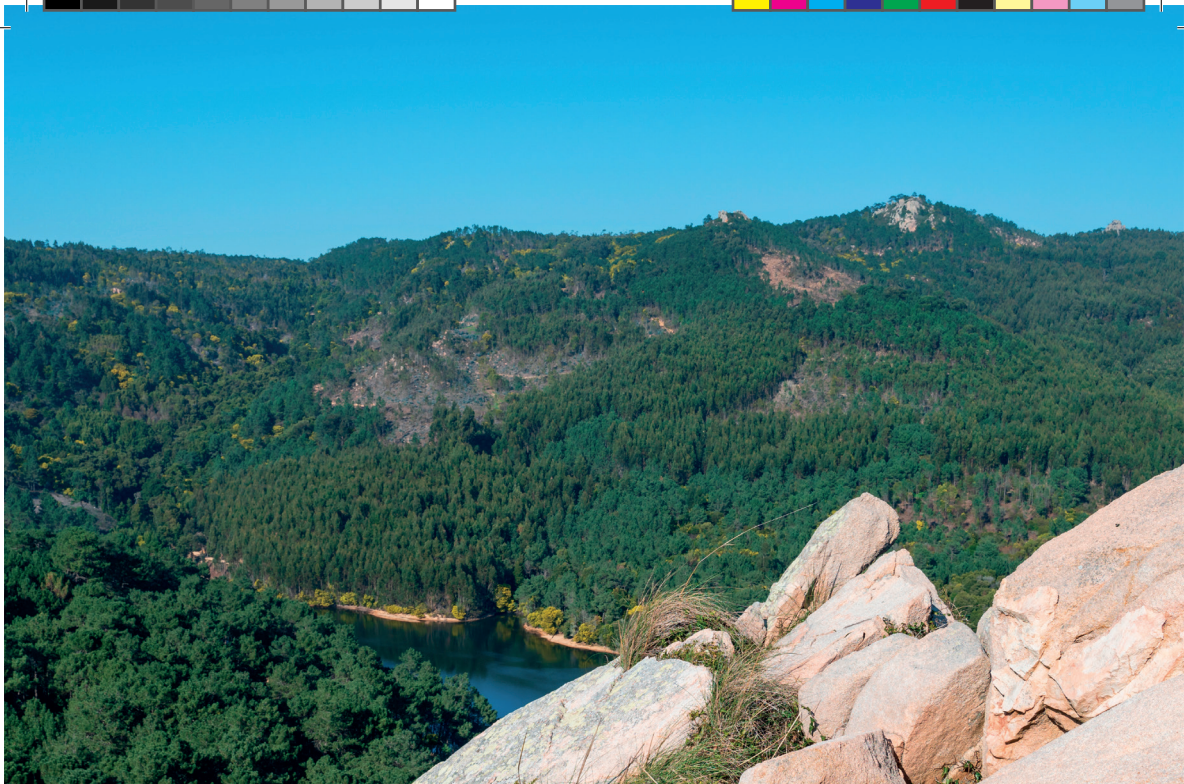




Trilhos da Natureza

Nature Trails





Trilhos da Natureza . Cascais

O ambiente natural de Cascais é uma parte distintiva da região e do país. A serra, a orla costeira e a biodiversidade compõem um património acessível a partir da capital. Um terço do concelho está integrado na Rede Nacional de Áreas Protegidas, classificado como Parque Natural.

A criação de trilhos acessíveis, de curta extensão, baixa dificuldade e com início em bolsas de estacionamento organizadas, reforça a componente social destes percursos, promovendo a valorização do património natural e incentivando a sua exploração de forma responsável, com benefícios para o bem-estar e a saúde dos visitantes.

Nature Trails . Cascais

The natural environment of Cascais is a defining feature of the region and the country. The mountains, coastal areas, and biodiversity create a heritage that is easily accessible from the capital. One-third of the municipality is part of the National Network of Protected Areas, designated as a Natural Park.

The development of accessible, short length, low in difficulty trails and starting at organized parking lots, strengthens the social aspect of these routes, promoting the appreciation of natural heritage and encouraging its responsible exploration, benefiting visitors well-being and health.



Normas de Segurança

- Deve avaliar o percurso e as informações complementares e verificar se é adequado às suas capacidades físicas.
- Em caso de chuva forte, vento, fogo, granizo e/ou queda de neve evite realizar o percurso.
- Deve levar sempre um dispositivo móvel carregado e informar alguém para onde se dirige e a que horas pretende regressar.
- Se deixar o seu carro no início do percurso não deve deixar nada de valor à vista. A Cascais Ambiente não se responsabiliza por objetos pessoais perdidos, roubados ou danificados.

Regras de Boa Conduta

- Siga pelos trilhos sinalizados com o hexágono numerado.
- Não apanhe plantas, cogumelos e amostras geológicas e mantenha a distância dos animais.
- Cada visitante é responsável pelo seu lixo e detritos produzidos, deposite-os nos locais apropriados.
- Deve fechar todos os portões que abrir.
- Deve manter os seus animais de estimação sempre sob controlo.
- Não faça lume.

Safety Rules

- Assess the trail and accompanying information to ensure it suits your abilities.
- Avoid hiking in heavy rain, wind, fire conditions, hail, and/or snow.
- Always carry a charged mobile device and inform someone of your route and expected return time.
- If you park your car at the start of the trail, avoid leaving valuables visible. Cascais Ambiente is not responsible for personal belongings that are lost, stolen, or damaged.

Rules of Conduct

- Follow the trails marked with the numbered hexagon.
- Do not pick plants, mushrooms, or geological samples, and keep your distance from animals.
- Each visitor is responsible for their own trash and waste, dispose them in appropriate places.
- Close all gates behind you.
- Keep your pets under control at all times.
- Do not light fires.



Contactos úteis
| Usefull contacts

SOS	112
Linha Cascais	
Cascais Line	800 203 186
Bombeiros Voluntários de Cascais	
Cascais Fire Department	+351 214 838 080
Bombeiros Voluntários de Alcabideche	
Alcabideche Fire Department	+351 214 690 026
SEPNA (GNR)	
Republican National Guard	808 200 520
Proteção Civil de Cascais	
Cascais Civil Protection	+351 21 460 76 10

Chamada para a rede fixa nacional
| Call to national fixed network

Legendas
| Subtitles

Trilho Trail	Identificação do trilho Trail identification	Dificuldade Difficulty	Duração do percurso Journey time	Tipo de circuito Circuit type	Distância Distance
Indicado para ciclismo Suitable for cycling	Indicado para passear o animal de estimação Suitable for walking pets	Trilho a céu aberto Open-air trail	Trilho misto Mixed trail	Trilho à sombra Shade trail	Coordenadas Coordinates
Parque de estacionamento Parking lot	Início do percurso Start				

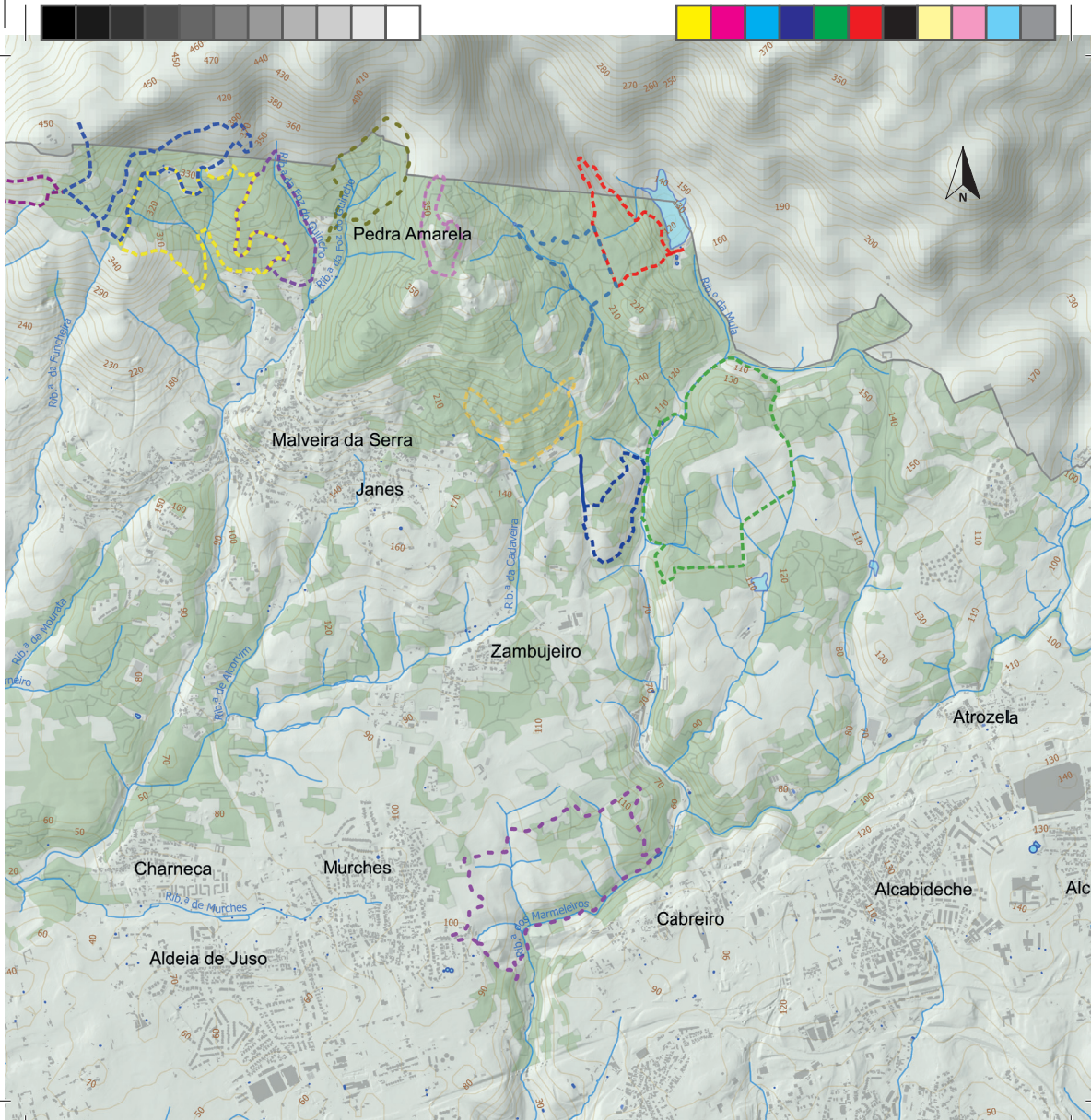


Trilhos da Natureza

Nature Trails

- TN 1 – Abano
- TN 4 - Peninha
- TN 5 - Píncaros
- TN 6 - Tapada da Roçada
- TN 7 - Fontainhas
- TN 8 - Tapada da Urzeira
- TN 9 - Pedra Amarela
- TN 10 - Cabeço da Raposa
- TN 11 - Vale de Cavalos
- TN 12 - Alto do Mato
- TN 13 - Ribeiro da Mula
- TN 14 - Marmeleiro
- TN 15 - Pisão







Abano

O Trilho do Abano percorre a faixa costeira, numa área marcada por fenómenos geológicos distintos, situados na transição entre calcários e basaltos. O terreno é ligeiramente inclinado, proporcionando um trajeto agradável com vistas tanto para a serra quanto para o mar.

The Abano trail runs along the coastline, in an area marked by distinct geological phenomena, located in the transition between limestone and basalt. The ground is slightly sloping, providing a pleasant route with views of both the mountains and the sea.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Média
Difficulty: Medium



60 min



Circular



3.80 km



Indicado para
ciclismo
Suitable
for cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação
Suitable for
walking pets



Trilho
a céu aberto
Open-air trail



38°44'26.9"N
9°28'19.6"W

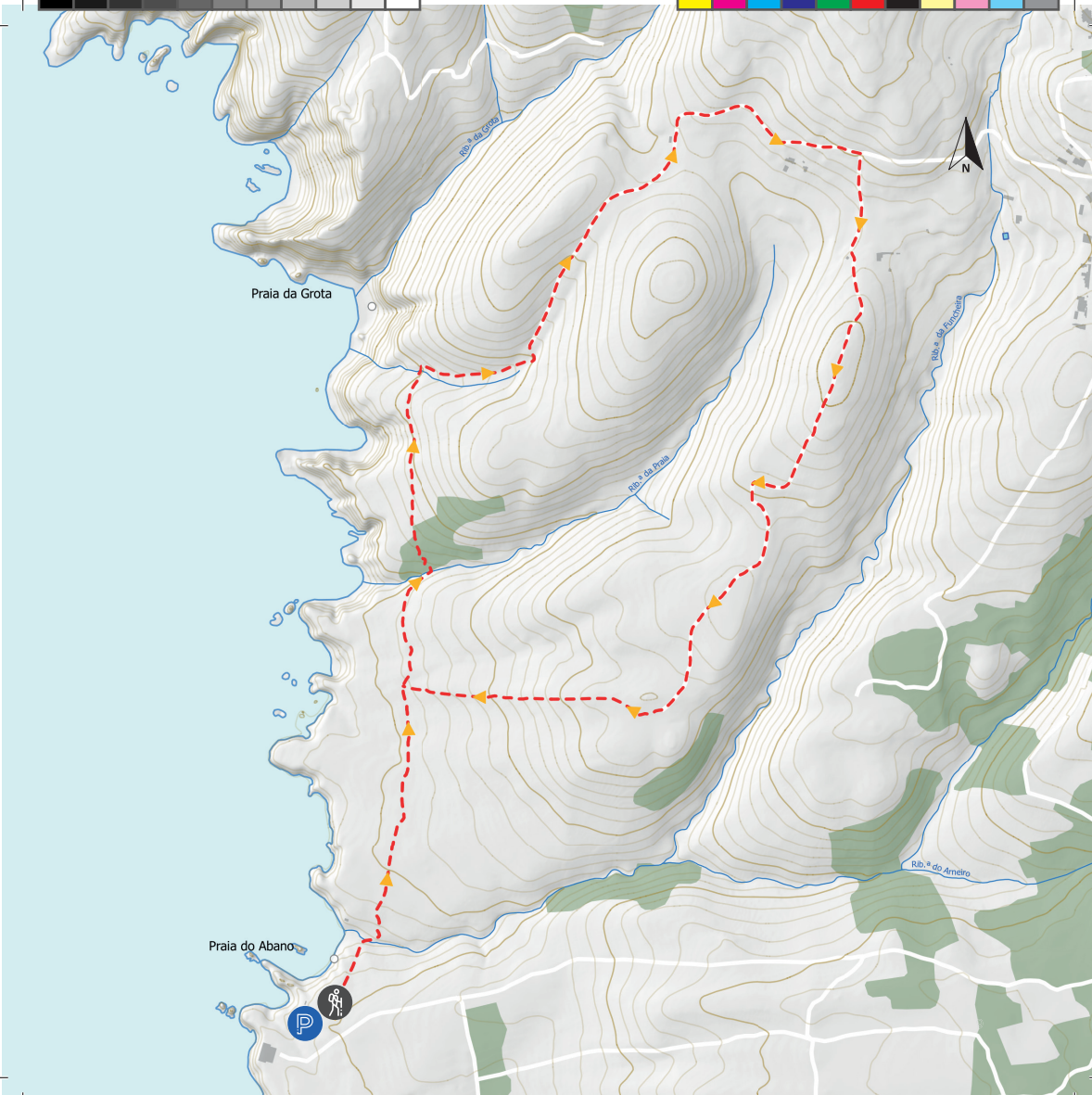


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







Peninha

Este trilho começa no estacionamento da Peninha e segue por caminhos com algum desnível. Ao longo do percurso, é possível apreciar vistas amplas sobre o concelho de Cascais e o oceano. Aqui é possível encontrar cavalos Garranos, uma raça nativa em Portugal e que desempenha um papel fundamental na manutenção da paisagem.

This trail starts at the Peninha parking lot and follows paths with some unevenness. Along the way, you can enjoy wide views over Cascais and the ocean. Here it's possible to observe the Garrano horses, a native breed in Portugal that plays a fundamental role in maintaining the landscape.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil
Difficulty: Easy



40 min



Circular



2.40 km



Indicado para
ciclismo
Suitable
for cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho
a céu aberto
Open-air trail



38°46'9.86"N
9°27'31.38"W



Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







5

Píncaros

O Trilho dos Píncaros começa no estacionamento da Peninha e segue por caminhos com algum desnível, passando da vegetação baixa para áreas com árvores mais abrigadas dos ventos marítimos. Ao longo do trajeto, é possível apreciar uma vista panorâmica sobre o concelho de Cascais, embora o local frequentemente esteja envolto em neblina, especialmente ao entardecer.

The Píncaros Trail starts at the Peninha parking lot and follows paths with some elevation changes, transitioning from low vegetation to areas with trees more sheltered from maritime winds. Along the route, you can enjoy panoramic views of the Cascais region, although the area is often shrouded in mist, especially at sunset.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Média

Difficulty: Medium



60 min



Circular



3.90 km



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho misto

Mixed trail



38°46'9.86"N
9°27'31.38"W



Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start





S





Tapada da Roçada

O trilho da Tapada da Roçada tem início no sopé da Serra e desenvolve-se de forma circular para cotas mais altas passando junto ao miradouro natural do Cabeço do Vento, com vista para o Atlântico. São trilhos suaves com inclinação moderada, em zona predominantemente florestal.

The Tapada da Roçada trail begins at the foothills of the mountain and follows a circular route to higher elevations, passing by the natural viewpoint of Cabeço do Vento, overlooking the Atlantic. The trail features gentle paths with a moderate incline, predominantly in a forested area.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Média
Difficulty: Medium



60 min



Circular



3.50 km



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho
a céu aberto
Open-air trail



38°45'44.05"N
9°26'51.00"W



Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







Fontainhas

O Trilho das Fontainhas é um percurso circular que se estende por propriedades rurais a norte da Malveira da Serra, atravessando também uma área florestal. Parte do trajeto segue o leito da ribeira da Foz do Guincho ao longo de um vale encaixado, proporcionando uma excelente oportunidade para observar a avifauna local.

The Fontainhas Trail is a circular route extending through rural properties to the north of Malveira da Serra, also crossing a forested area. Part of the route follows the bed of the Foz do Guincho stream along a narrow valley, providing an excellent opportunity to observe the local birdlife.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil
Difficulty: Easy



40 min



Circular



2.30 km



Indicado para
ciclismo
Suitable for
cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho misto
Mixed trail



38°45'44.05"N
9°26'51.00"W



Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







8

Tapada da Urzeira

Este trilho percorre uma zona florestal dominada por árvores de copa alta que proporcionam sombra e favorecem o crescimento de espécies como os fetos. O terreno é de declive suave e situa-se numa área de transição entre formações de basalto e granito.

This trail winds through a forested area dominated by tall canopy trees, which provide shade and favour the growth of species such as ferns. The terrain is gently sloping and is located in a transitional area between basalt and granite formations.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil
Difficulty: Easy



30 min



Circular



1.90 km



Indicado para
ciclismo
Suitable
for cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho
à sombra
Shade trail



38°45'54.32"N
9°26'35.45"W

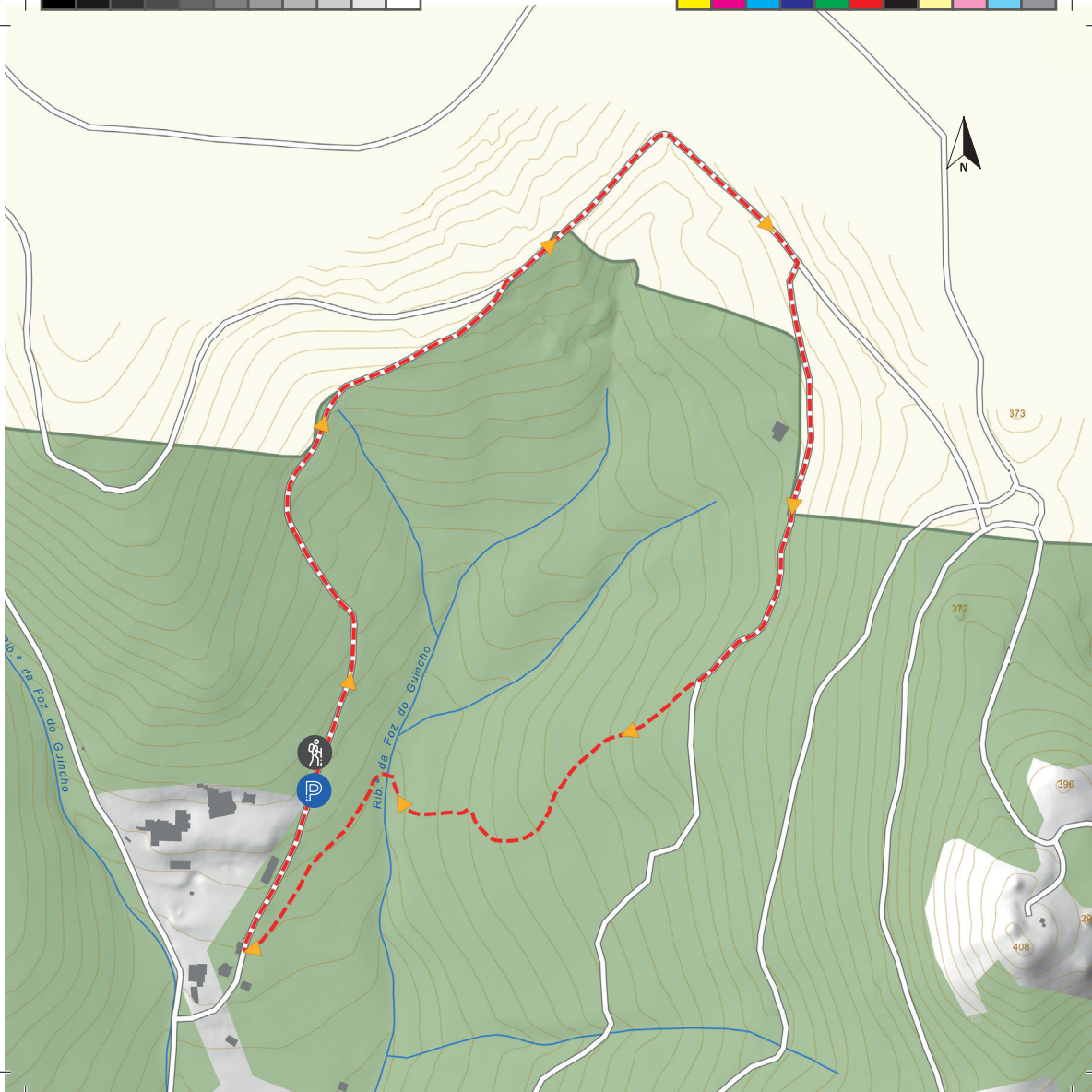


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







9

Pedra Amarela

O Trilho da Pedra Amarela percorre trilhos florestais, situados predominantemente em terrenos de granito. O percurso é marcado por declives acentuados, que conduzem até um miradouro junto à Torre de Vigia, um dos pontos mais altos do lado oeste da Serra, oferecendo uma vista panorâmica sobre a Serra e o oceano.

The Pedra Amarela trail traverses woodland trails, predominantly situated on granite terrain. The route is marked by steep slopes leading to a viewpoint near the watchtower “Torre de Vigia”, one of the highest points on the western side of the mountain, offering a panoramic view of the mountain and the ocean.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Média
Difficulty: Medium



30 min



Circular



1.50 km



Indicado para
ciclismo
Suitable
for cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho misto
Mixed trail



38°46'00.9"N
9°26'13.5"W

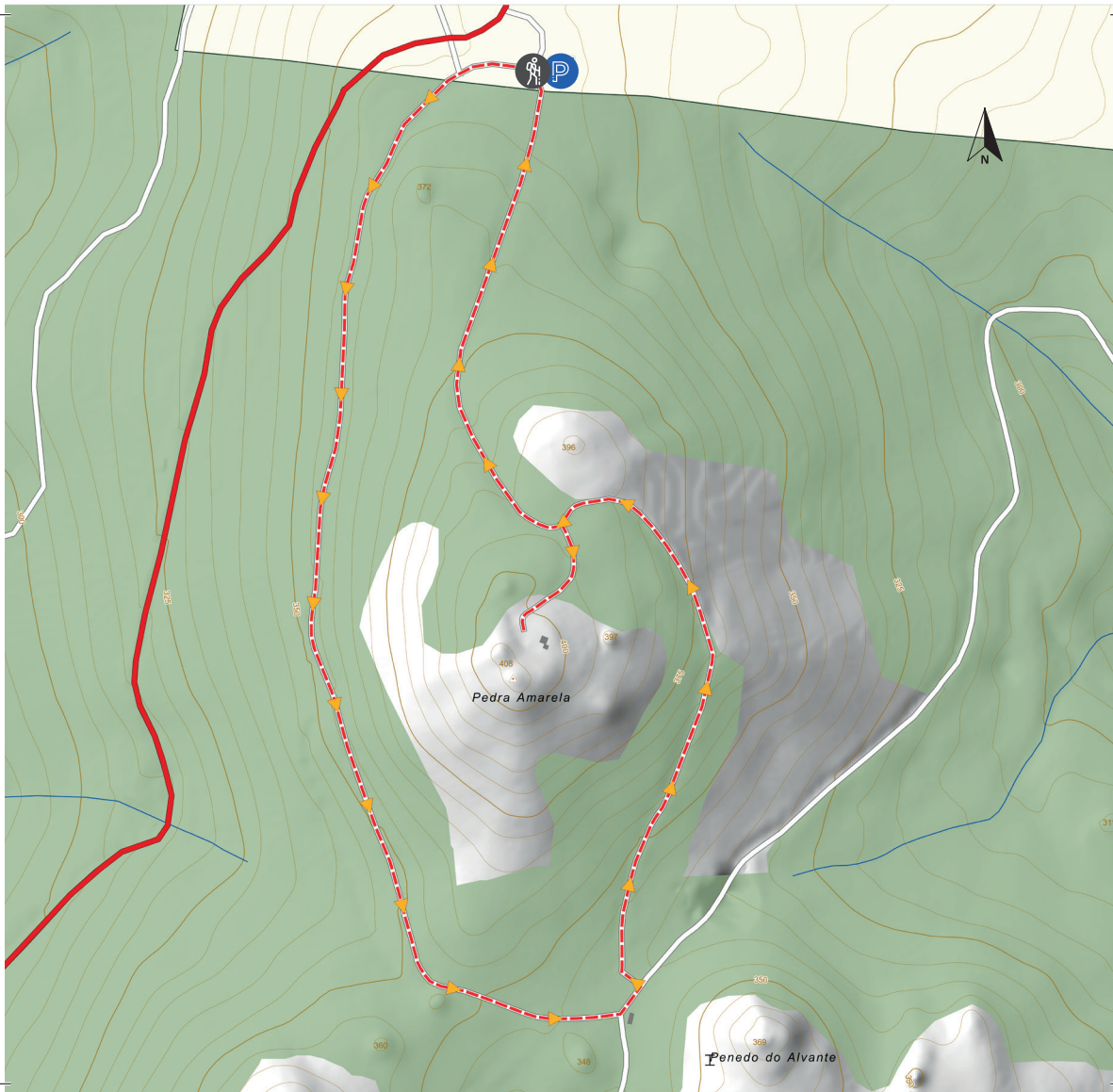


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







10

Cabeço da Raposa

O Trilho do Cabeço da Raposa desenvolve-se ao longo de trilhos florestais e apresenta declives suaves a moderados. Poderá observar junto ao espelho de água do Barão de Beck, a presença de anfíbios, como a salamandra-de-pintas-amarelas, ou identificar o som dos gaios por entre as árvores.

The Cabeço da Raposa Trail follows forest paths with gentle to moderate slopes. Near the Barão de Beck water mirror, you may spot amphibians such as the yellow-spotted salamander or hear the calls of jays among the trees.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil
Difficulty: Easy



35 min



Circular



2.20 km



Indicado para
ciclismo
Suitable
for cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho
à sombra
Shade trail



38°45'31.79"N
9°25'42.11"W

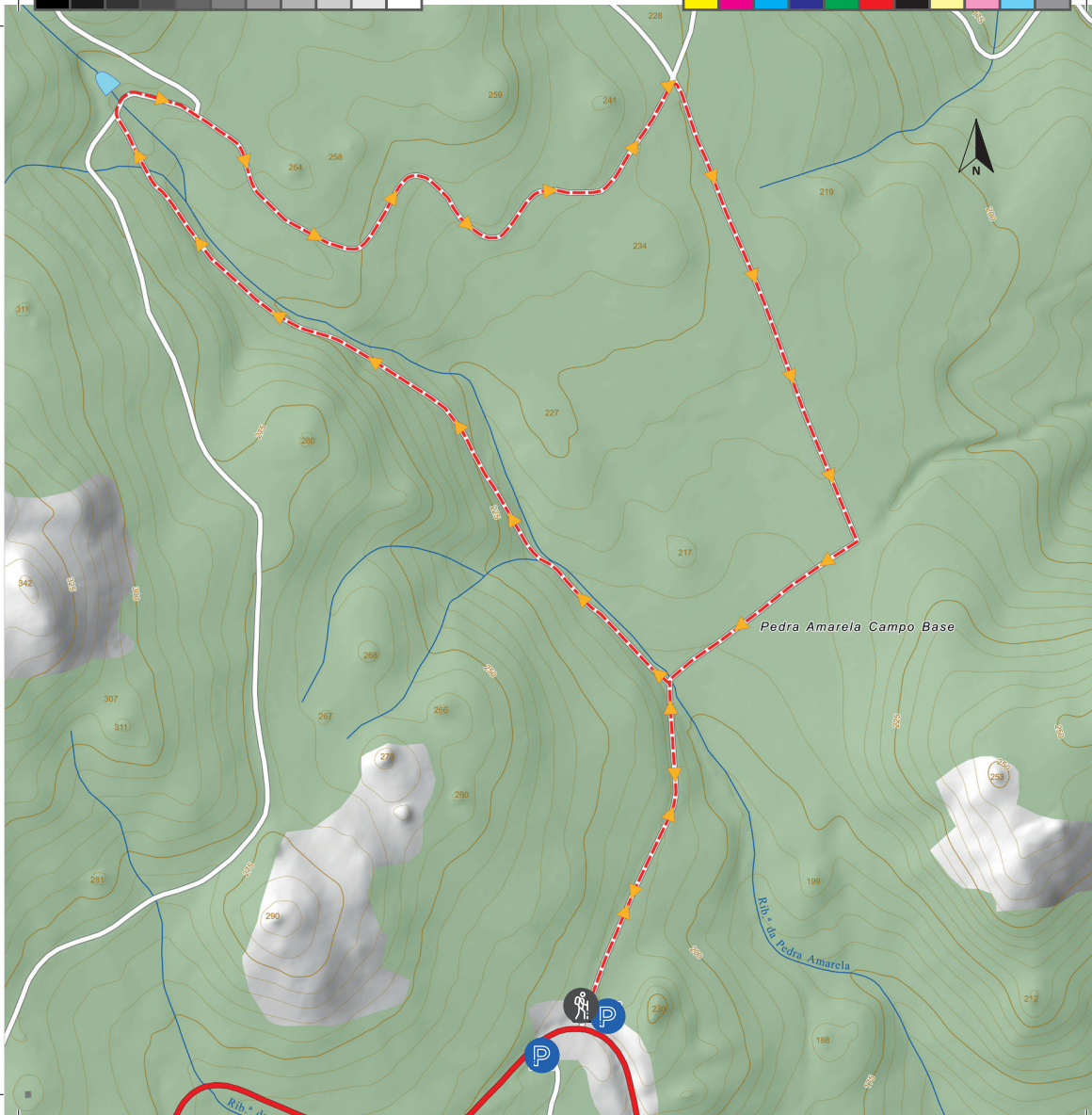


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







Vale de Cavalos

O Trilho de Vale de Cavalos segue por trilhos florestais de declive suave e caminhos estreitos. O trajeto atravessa afloramentos de granito, arredondado devido à exposição aos elementos naturais, conhecidos por Caos de Blocos.

The Vale de Cavalos Trail follows forest paths with gentle slopes and narrow paths. The route crosses outcrops of granite that has been rounded through the exposure to natural elements, known as Chaos of Blocks.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil

Difficulty: Easy



35 min



Circular



2.40 km



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho
à sombra

Shade trail



38°45'13.9"N
9°25'42.4"W

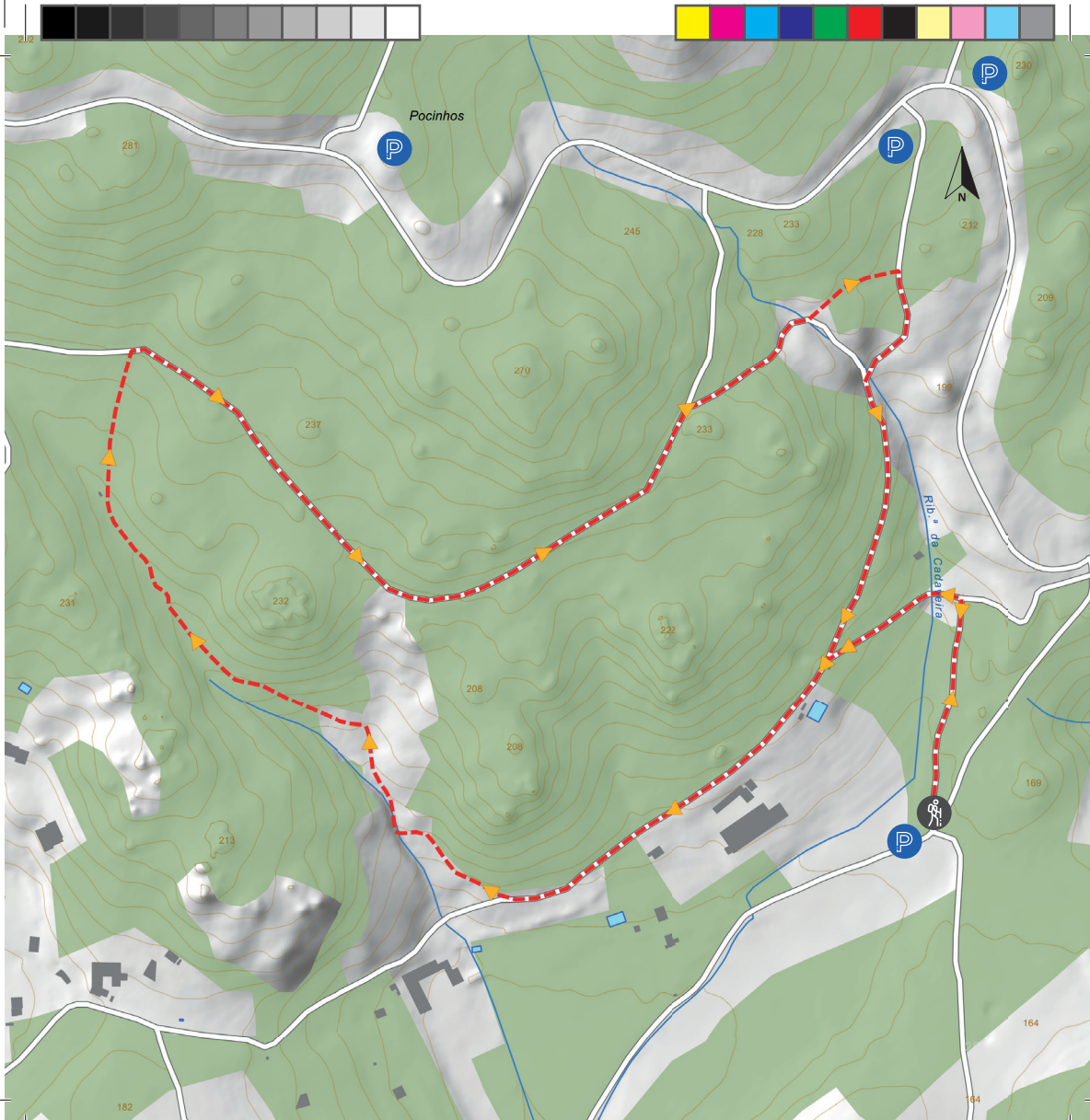


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







Alto do Mato

O Trilho do Alto do Mato atravessa o interior da Quinta do Pisão – Parque de Natureza, numa área de transição entre formações calcárias, com o Forno da Cal de Porto Côvo como ponto de interesse. O percurso segue ao longo de um vale encaixado, oferecendo uma paisagem típica de mato e bosque.

The Alto do Mato Trail crosses the interior of the Quinta do Pisão – Nature Park, in a transition area between limestone formations, with the Lime Kiln of Porto Côvo as a point of interest. The route follows along a narrow valley, offering a typical landscape of scrub and woodland.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil
Difficulty: Easy



40 min



Circular



2.10 km



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho misto
Mixed trail



38°45'13.60"N
9°25'41.97"W



Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







13

Ribeiro da Mula

O Trilho do Ribeiro da Mula inicia-se junto à Barragem do Rio da Mula e desenvolve-se ao longo de trilhos florestais na encosta oeste do vale. Na primeira parte do trilho, o espelho de água acompanha a subida até entrar no silêncio da floresta de pinheiros-bravos.

The Ribeiro da Mula Trail begins near the Rio da Mula Dam and follows forest paths along the western slope of the valley. In the first part of the trail, the water mirror accompanies the ascent before entering the silence of the maritime pine forest.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil

Difficulty: Easy



35 min



Circular



2 km



Indicado para
ciclismo

Suitable
for cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho
à sombra

Shade trail



38°45'49.01"N
9°25'21.22"W

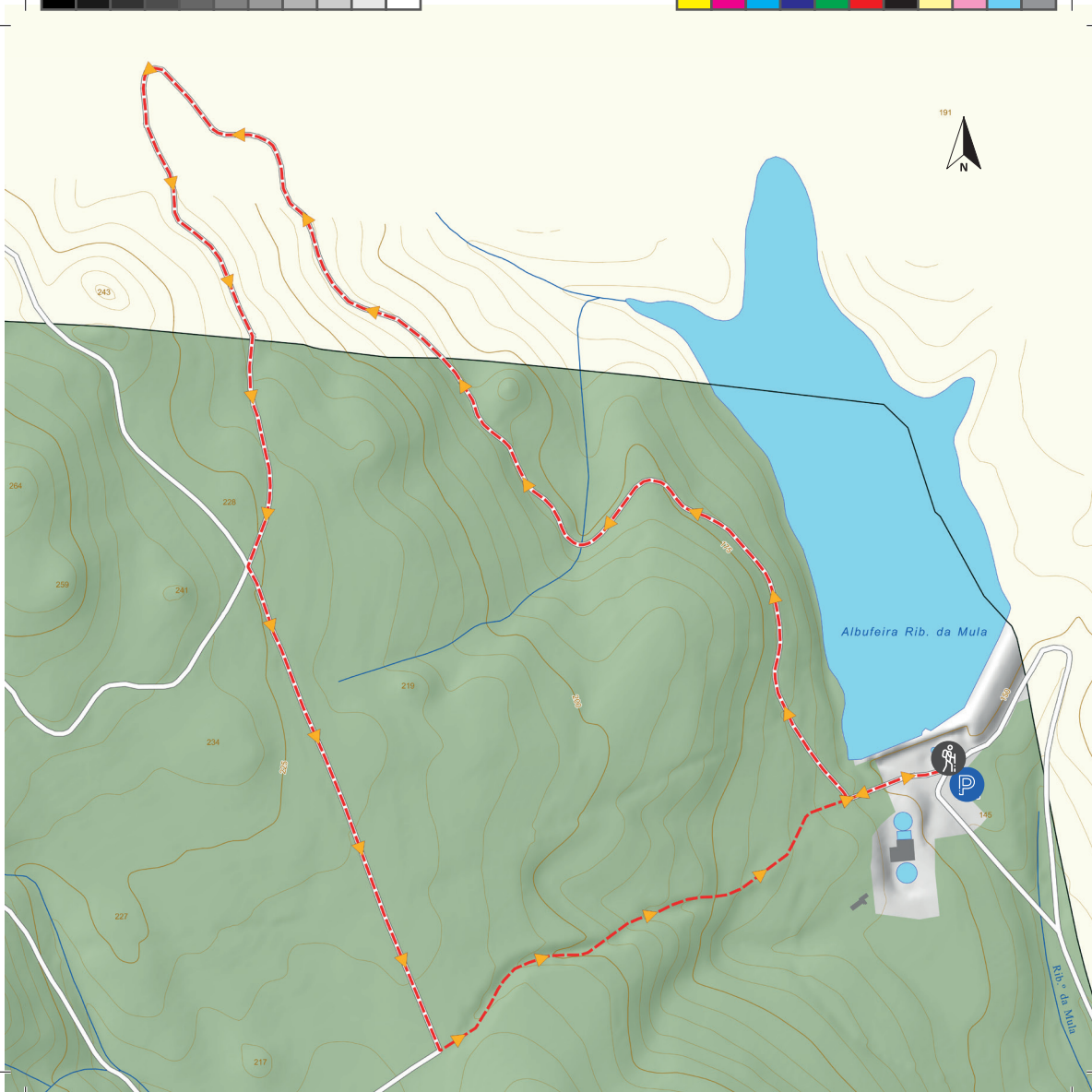


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







Marmeleiro

O trilho tem início no Parque das Penhas do Marmeleiro e segue até o Pisão de Baixo, acompanhando a ribeira do Marmeleiro ao longo do vale travesso. O percurso atravessa um bosque, onde predominam vários tipos de calcário. Durante o percurso, é possível avistar o veado-vermelho ibérico e os cavalos Sorraia.

The trail begins at the Penhas do Marmeleiro Park and continues to Pisão de Baixo, following the Marmeleiro stream along the travesso valley. The route passes through a woodland where various types of limestone predominate. During the journey, it is possible to spot the Iberian red deer and Sorraia horses.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil
Difficulty: Easy



60 min



Circular



3.90 km



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho misto
Mixed trail



38°43'50.37"N
9°26'1.50"W



Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start







15

Pisão

O Trilho do Pisão atravessa uma paisagem variada, que inclui floresta, mato e pastagens, onde é possível observar Burros de Miranda, cavalos Sorraia e outras espécies nativas de Portugal. O percurso também passa por vários pontos de interesse, como a ermida de Porto Côvo, a horta biológica e o estábulo do Refilão.

The Pisão Trail crosses a varied landscape, which includes forest, scrubland and pastures, where it is possible to observe Burros de Miranda, Sorraia horses and other native species of Portugal. The route also passes by several points of interest, such as the chapel of Porto Côvo, the organic vegetable garden and the Refilão stable.

Ficha Técnica | Technical data



Dificuldade: Fácil

Difficulty: Easy



50 min



Circular



3.40 km



Indicado para
ciclismo

Suitable for
cycling



Indicado
para passear
o animal de
estimação

Suitable for
walking pets



Trilho misto

Mixed trail



38°45'24.1"N
9°25'20.2"W

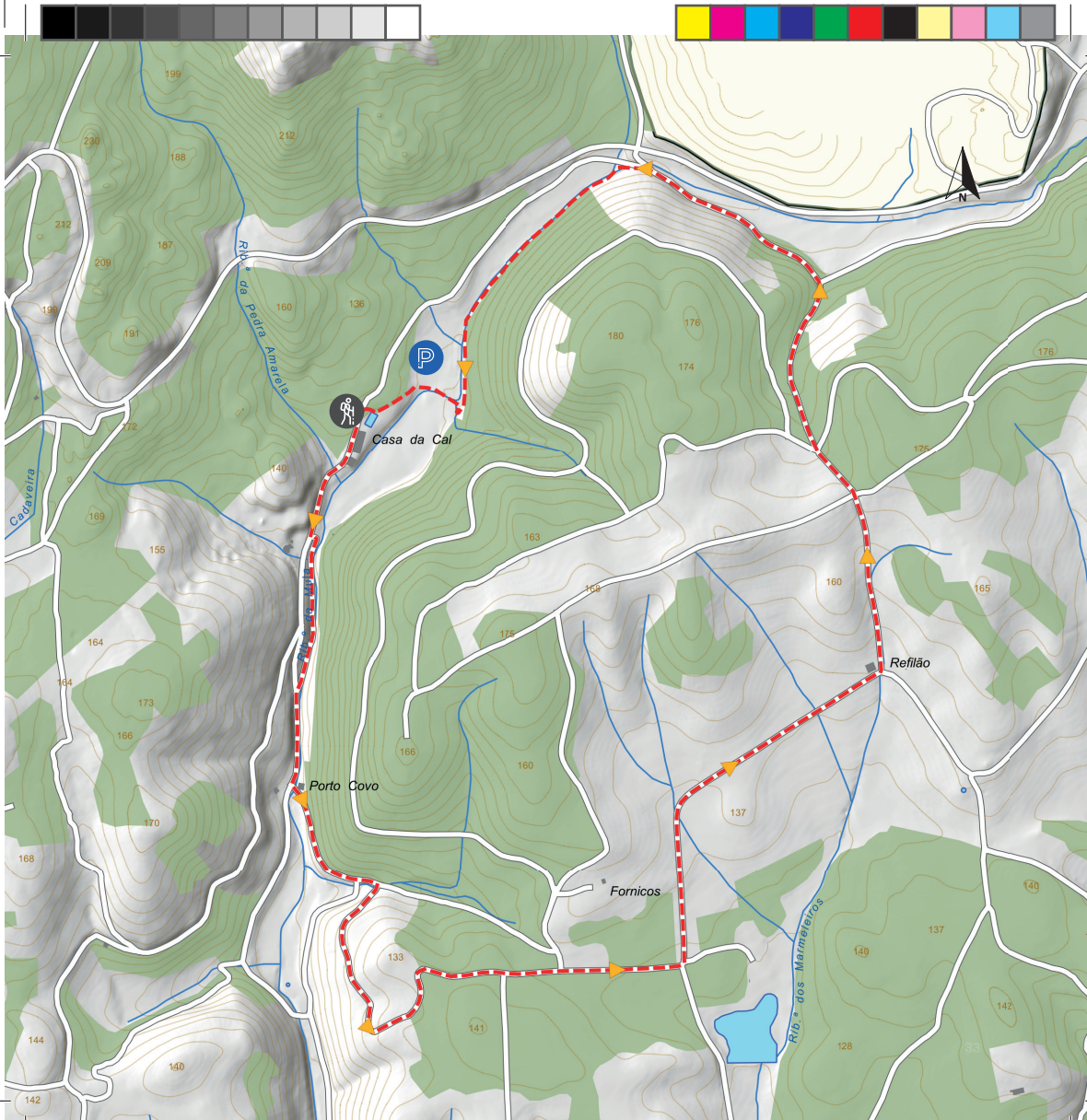


Parque de estacionamento | Parking lot



Início do percurso | Start

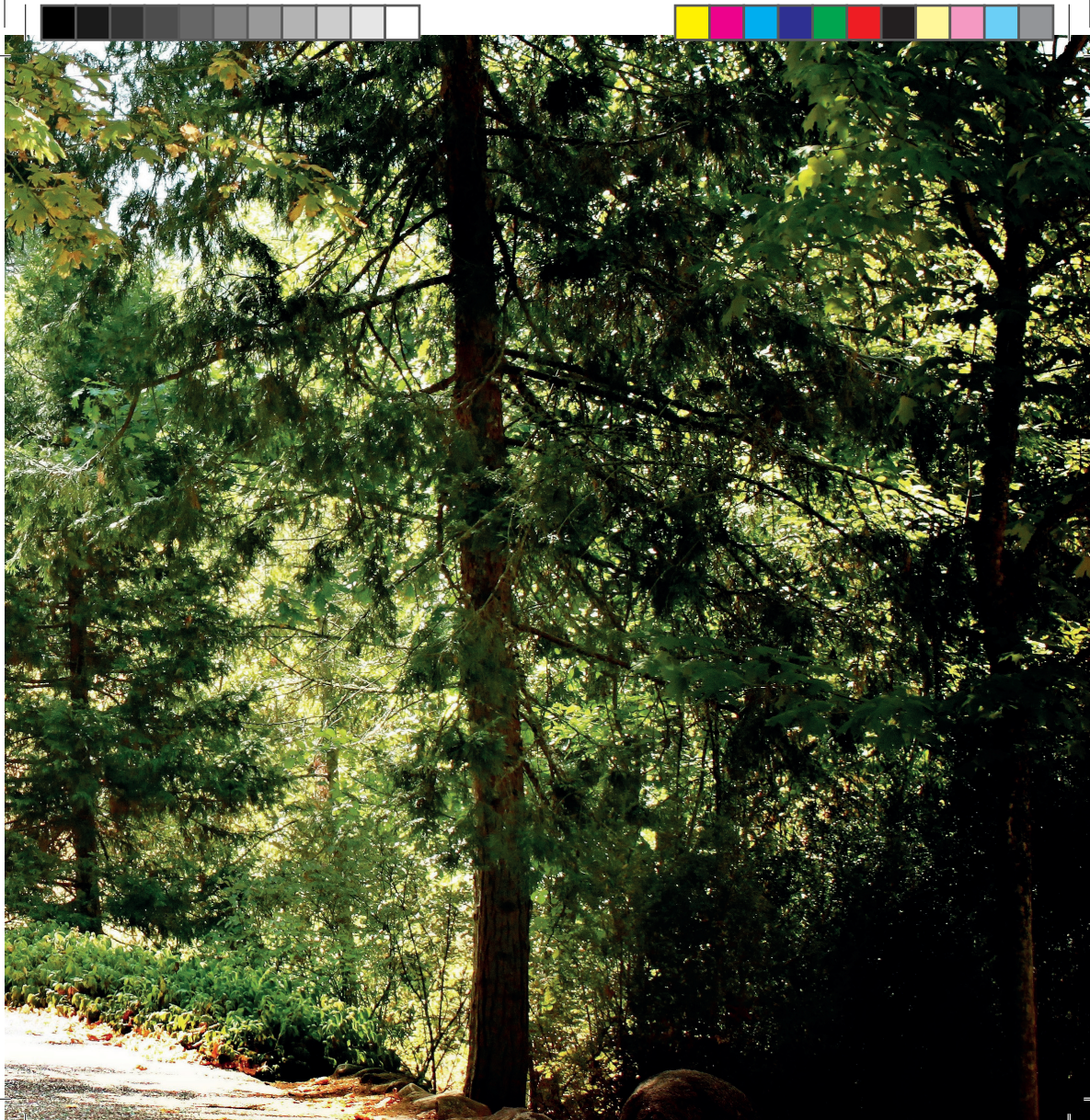






Venha descobrir a Natureza de Cascais.

Come and discover the nature of Cascais.





CASCAIS

Para toda a vida

cascais.pt