

PERCURSOS PEDESTRES | *HIKING TRAILS*

Os percursos pedestres são a forma perfeita de apreciar a natureza e a beleza da paisagem que Sintra tem para oferecer. Os trilhos encaminham-nos pela floresta e conduzem-nos a monumentos inesquecíveis, numa viagem no tempo. Quer seja um aficionado do pedestrianismo ou alguém que quer conhecer a beleza que a natureza tem para oferecer, apreciará certamente os trilhos, as vistas e o mistério de Sintra. Calce as suas botas de caminhada e aceite este desafio!

Hiking is the perfect way to enjoy the nature and beautiful scenery that Sintra has to offer. The trails lead us through the forests and usher us up to unforgettable monuments, on a journey through time. Whether you are an avid hiker or someone who wants to capture the beauty that nature offers, you will enjoy the trails, the vistas, and the mystery of Sintra. So lace up your hiking boots and accept this challenge!

GRAUS DE DIFICULDADE | *DEGREES OF DIFFICULTY*



Fácil | *Easy:*

Trilho acessível com pavimento confortável e um gradiente relativamente suave ou com variações curtas na elevação do terreno. É adequado a todas as idades e requer um nível mediano de preparação física | *Easy trail with comfortable pavement and gentle gradient or with short slope variations. Suitable for all ages and requires an average level of fitness*



Moderado | *Moderate:*

Trilho com terreno variável, podendo conter troços com piso irregular. Apresenta gradiente moderado e inclinações abruptas, mas pouco extensas. É adequado a todas as idades e requer um nível razoável de preparação física | *Trail with variable terrain, sometimes rough and irregular. Gradient generally moderate with sudden short steep slopes. Suitable for adults in generally average to good state of fitness*



Exigente | *Challenging:*

Trilho com elevado grau de dificuldade, com terreno por vezes difícil com mudanças repentinas de gradiente. Pode apresentar troços particularmente escorregadios, irregulares ou inclinados. É adequado para adultos com boa preparação física | *Trail with a high degree of difficulty, with demanding terrain and sudden changes in gradient. May course along particularly rough, slippery, and steep terrain. Suitable for adults in generally good state of fitness*

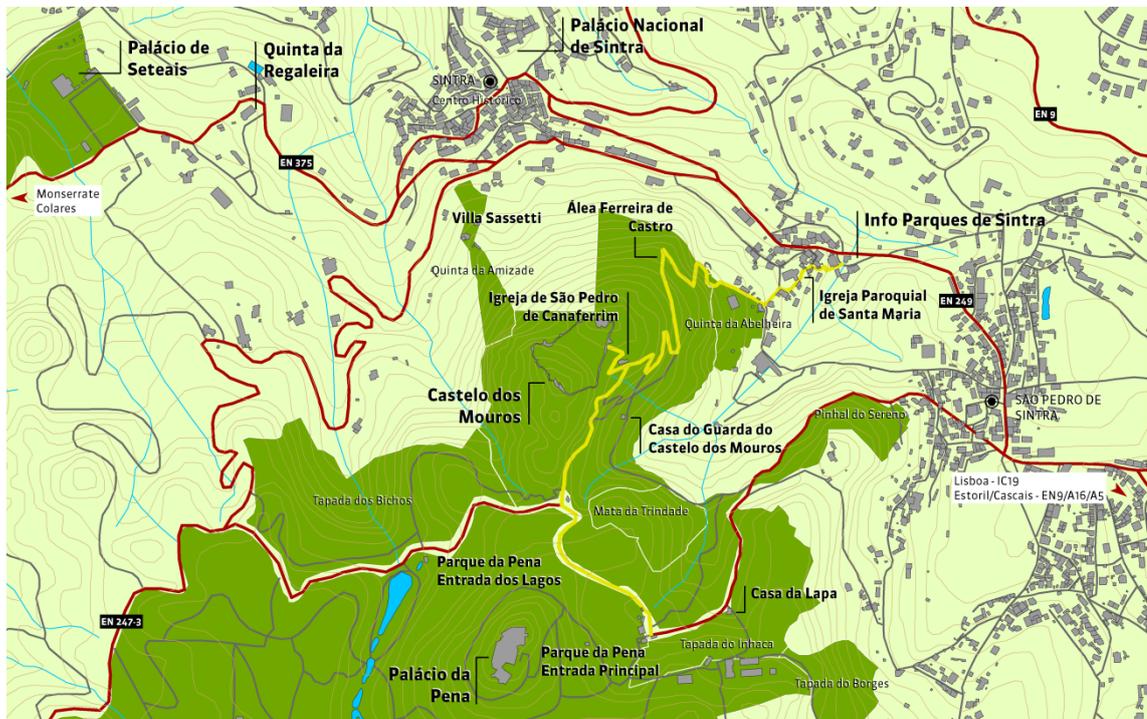
1. Percurso de Santa Maria | *Santa Maria Trail* (Info Parques de Sintra – Mouros/Pena)

Descrição | *Description:* Percurso pedestre que ascende a dois dos mais notáveis monumentos de Sintra, o Castelo dos Mouros e o Parque e Palácio da Pena, oferecendo belíssimas vistas panorâmicas. O trilho percorre sobretudo caminhos pavimentados e de piso regular, em zonas de floresta, num gradiente suave com algumas inclinações abruptas. É adequado a todas as idades e requer um nível mediano de preparação física. | *This hiking trail ascends to two of the most remarkable monuments of Sintra, the Moorish Castle and the Park and Palace of Pena, offering spectacular panoramic views. The trail follows mainly paved paths through the forest, with a gentle gradient and occasional abrupt slopes. It is suitable for all ages and requires an average level of fitness.*

Extensão | *Length:* 1770m

Duração | *Duration:* 1h

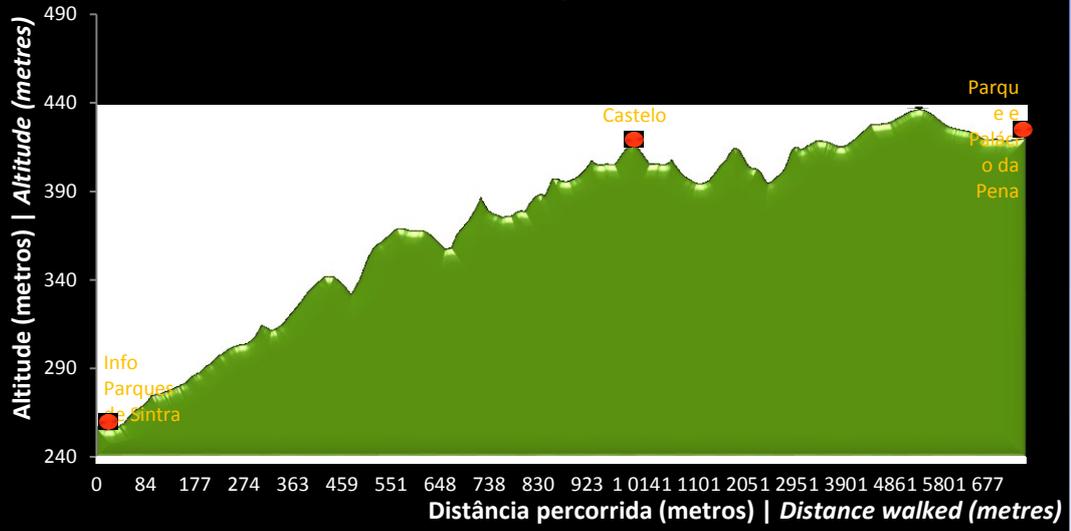
Dificuldade | *Difficulty:* Fácil | *Easy*



Santa Maria

Percurso pedestre | *Hiking trail*

Perfil | *Gradient*



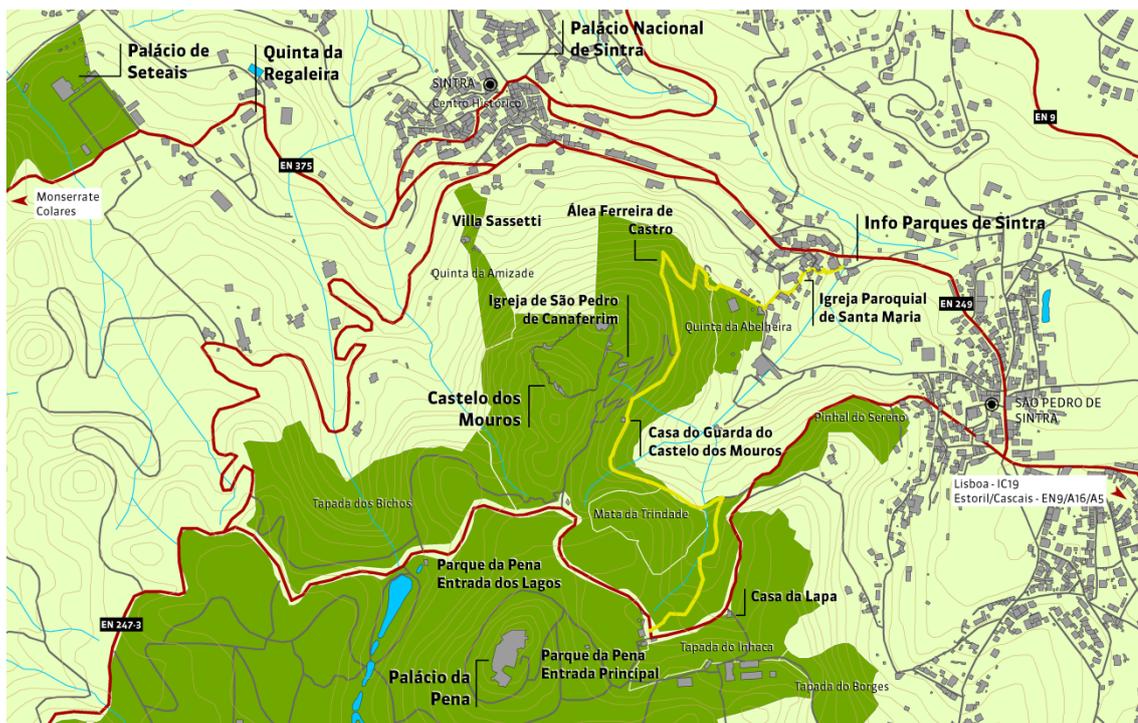
2. Percurso da Lapa | *Lapa Trail* (Info Parques de Sintra – Pena)

Descrição | *Description*: Este caminho conduz diretamente à entrada principal do Parque da Pena desde o centro Info Parques de Sintra e oferece um percurso de floresta com um gradiente suave pontuado por algumas inclinações abruptas de curta extensão e alguns troços com piso de terra batida. É adequado a todas as idades mas requer um nível mediano de preparação física. Constitui uma boa opção para o regresso ao ponto de partida para quem faz o Percurso de Santa Maria para visitar o Castelo dos Mouros e o Parque da Pena. | *This trail leads directly to the main entrance of the Park of Pena from the Info Parques de Sintra Centre. It is a forest path with a gentle gradient punctuated by some short steep slopes. It is suitable for all ages and requires an average state of fitness. This path is a good alternative to return to the starting point after having hiked on the Santa Maria trail to visit the Moorish Castle and the Park and Palace of Pena.*

Extensão | *Length*: 1450m

Duração | *Duration*: 45min

Dificuldade | *Difficulty*: Moderada | *Moderate*



Lapa

Percorso pedestre | *Hiking trail*

Perfil | *Gradient*



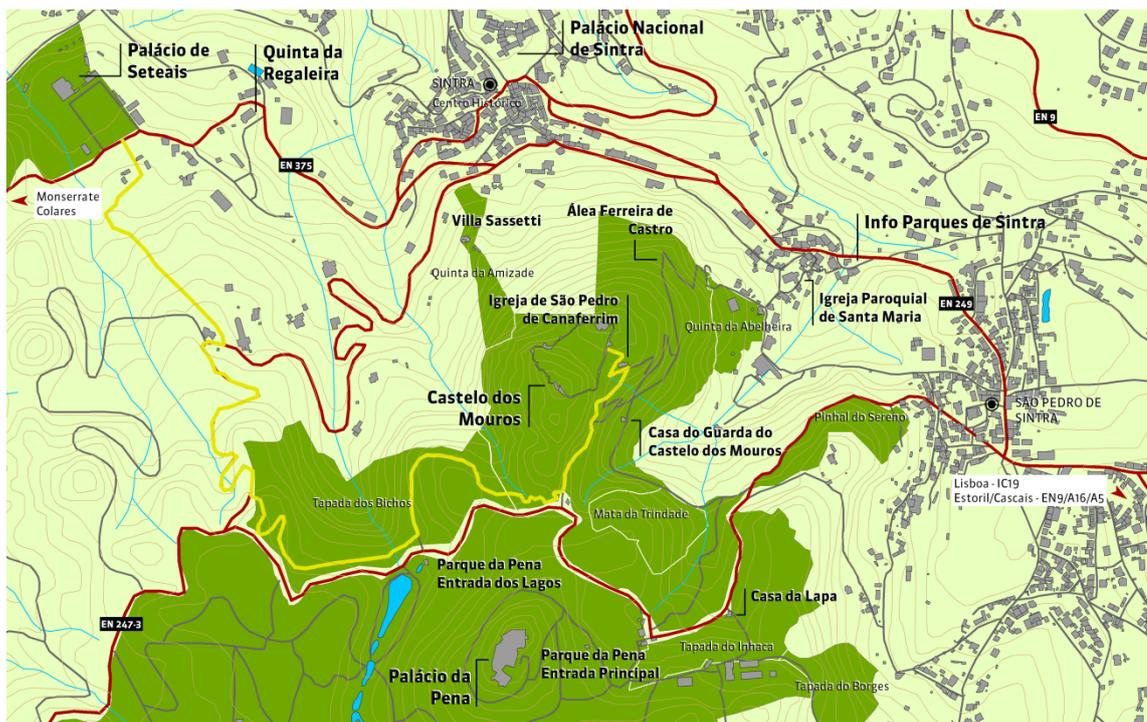
3. Percurso de Seteais | *Seteais Trail* (Seteais – Pena/Mouros)

Descrição | Description: Este percurso tem início no Palácio de Seteais e conduz ao Parque e Palácio da Pena e ao Castelo dos Mouros por entre a floresta. Percorre parte do Percurso Pedestre PR4, que inclui um pequeno troço de uma das mais belas estradas da serra, e continua depois por um trilho que oferece magníficas vistas sobre a encosta da serra sobranceira ao centro histórico. É recomendado para adultos e requer um bom nível de preparação física, pois parte do percurso faz-se por trilhos de piso irregular com gradiente elevado. | *This trail begins in front of the Palace of Seteais and ascends to the Park and Palace of Pena and the Moorish Castle mainly through forested paths. It uses part of the PR4 hiking trail, which includes a stretch of one of the most beautiful roads of Sintra, and then continues through a forest trail that offers magnificent vistas over the slope of the hill overlooking the historical centre. It is suitable for adults in a generally good state of fitness, since part of the route presents rough terrains with steep gradients.*

Extensão | Length: 2410m

Duração | Duration: 1h30

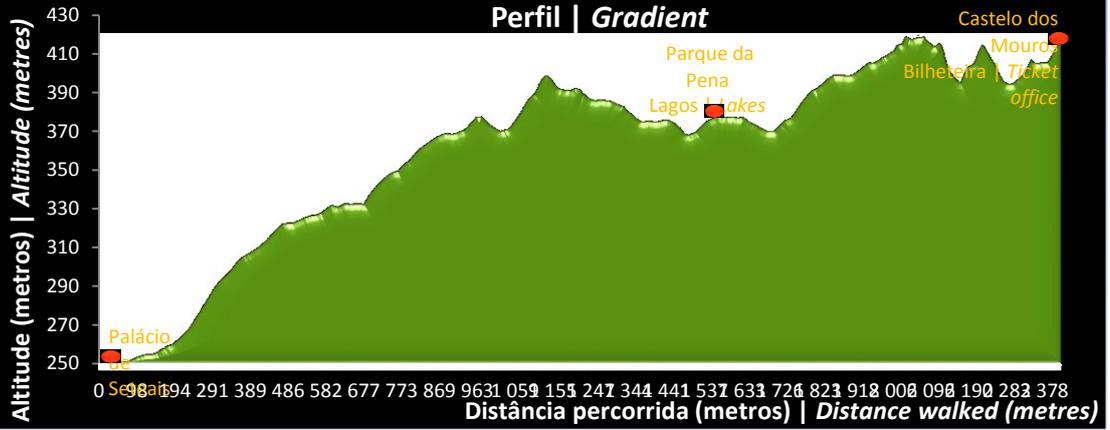
Dificuldade | Difficulty: Exigente | Challenging



Seteais

Percorso pedestre | *Hiking trail*

Perfil | *Gradient*



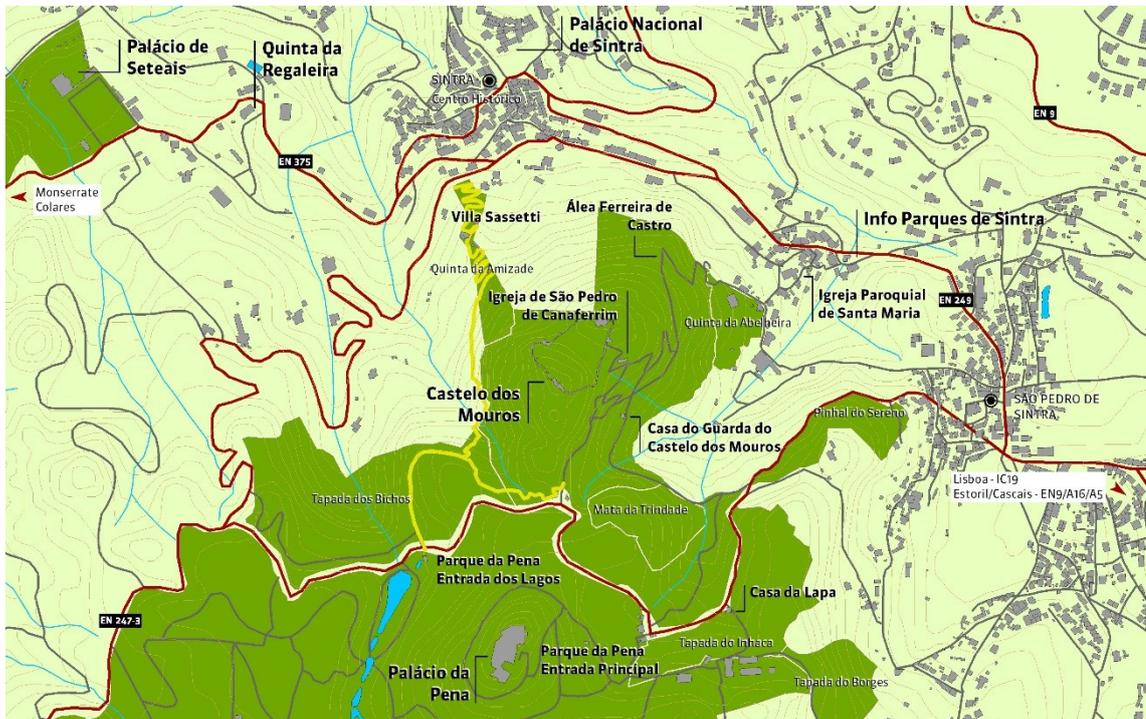
4. Percurso da Vila Sassetti | *Vila Sassetti Trail* (Info Parques de Sintra – Mouros/Pena)

Descrição | Description: Percurso que oferece uma alternativa para ligar o Centro Histórico de Sintra ao Castelo dos Mouros e ao Palácio e Parque da Pena. Inicia-se nos jardins da Vila Sassetti, percorrendo o caminho sinuoso, mas de piso regular, passando pela Casa do Caseiro e pelo edifício principal. Na segunda parte do caminho, já fora da propriedade, o percurso passa pelo Penedo da Amizade, local emblemático para os amantes de escalada, e pela Floresta de Loureiros característica do local, terminando, por degraus de madeira e passadiços, na Tapada dos Bichos. Aqui os caminhantes podem escolher chegar ao Castelo dos Mouros ou ao Palácio e Parque da Pena. É adequado a todas as idades, mas requer um bom nível de preparação física. |

Extensão | Length: 1850m

Duração | Duration: 45 min

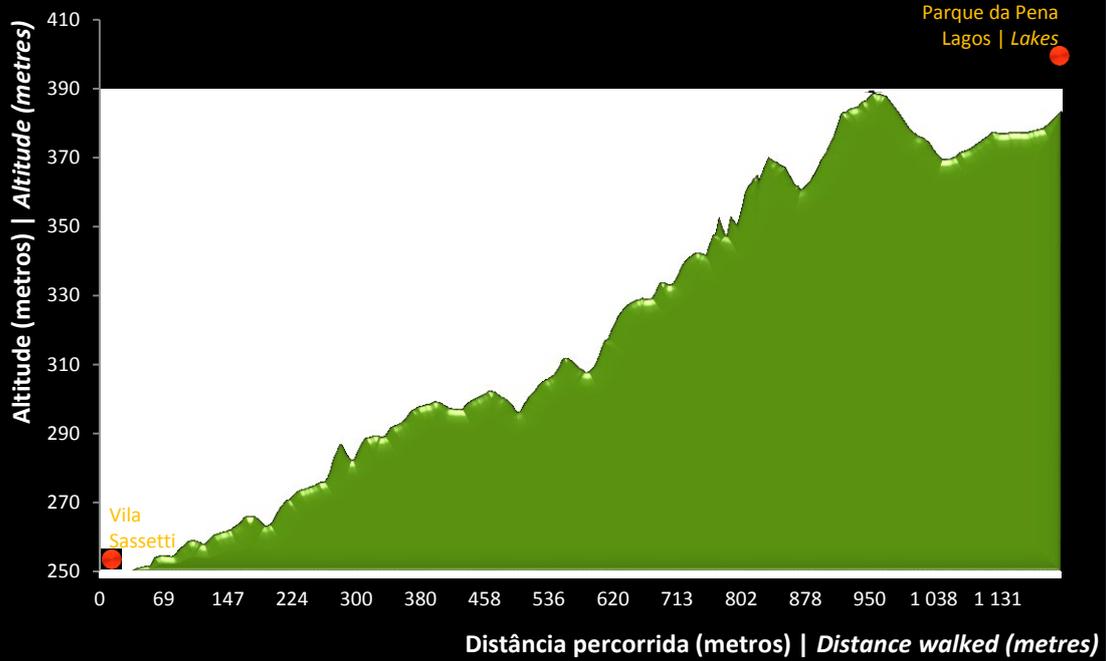
Dificuldade | Difficulty: Moderada/Moderate



Vila Sasseti

Percurso pedestre | *Hiking trail*

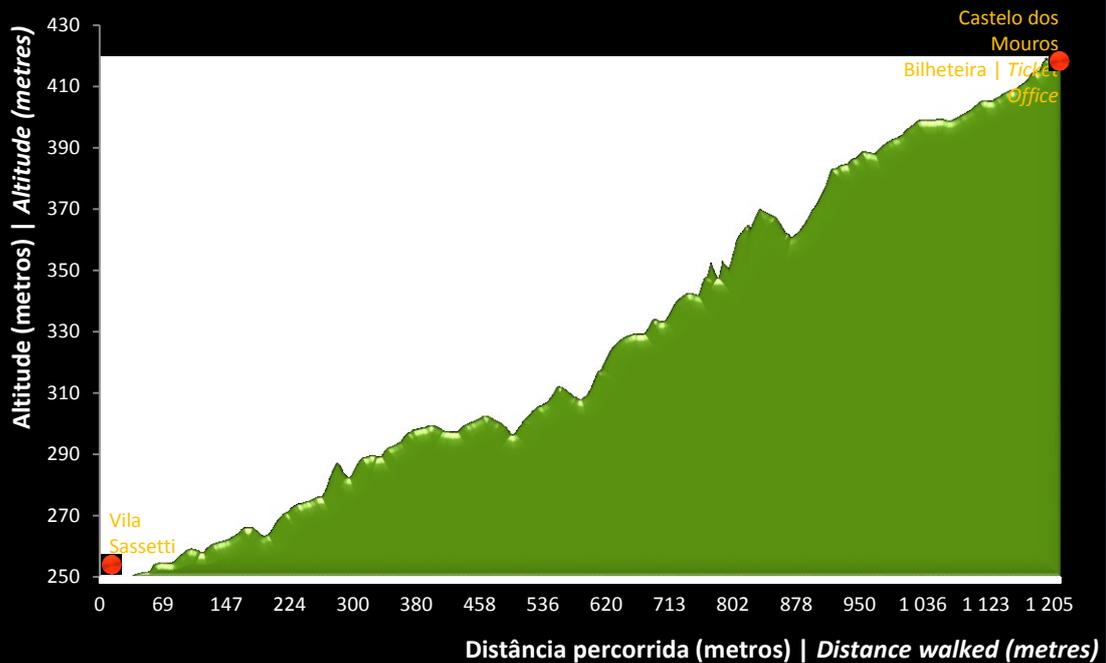
Perfil | *Gradient*



Vila Sasseti II

Percurso pedestre | *Hiking trail*

Perfil | *Gradient*



RECOMENDAÇÕES:

Por favor lembre-se | Please remember

- Permaneça nos trilhos. Caminhar fora dos trilhos provoca erosão, o pisoteio das plantas e assusta os animais selvagens. | *Stay on the trails. Walking off trail causes erosion, tramples plants and frightens animals.*
- É proibida a circulação de todos os tipos de veículos, incluindo bicicletas, nos trilhos pedestres. | *All types of vehicles, including bicycles, are prohibited on trails.*
- Todos os elementos da paisagem estão protegidos por lei. A recolha de plantas, rochas e animais é proibida. | *All features of the landscape are protected by law. It is prohibited to collect plants, animals and rocks.*
- Em estradas com circulação automóvel caminhe sempre pela esquerda, de frente para as viaturas. | *On roads with motor traffic always walk on the left hand side, facing the cars.*
- As rochas e os penhascos são instáveis e perigosos. As crianças devem ser sempre supervisionadas por adultos. | *The rocks and cliffs are unstable and dangerous. Children must be supervised by an adult at all times.*
- É proibido foguear | *Fires are prohibited.*
- Não deite lixo no chão. | *Do not drop litter.*
- Não fume nos trilhos de floresta | *Do not smoke in the forest paths*
- A água das fontes não é potável | *The fountain waters are not suitable for drinking*
- Estacione apenas nos locais designados. O estacionamento nas bermas das estradas não é permitido. | *Park only in designated areas. Stopping on road shoulders is not permitted.*

Em caso de emergência contacte | *In case of emergency call: 112 | +351 917 484 831*