

Recomendações | Recommendations

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:

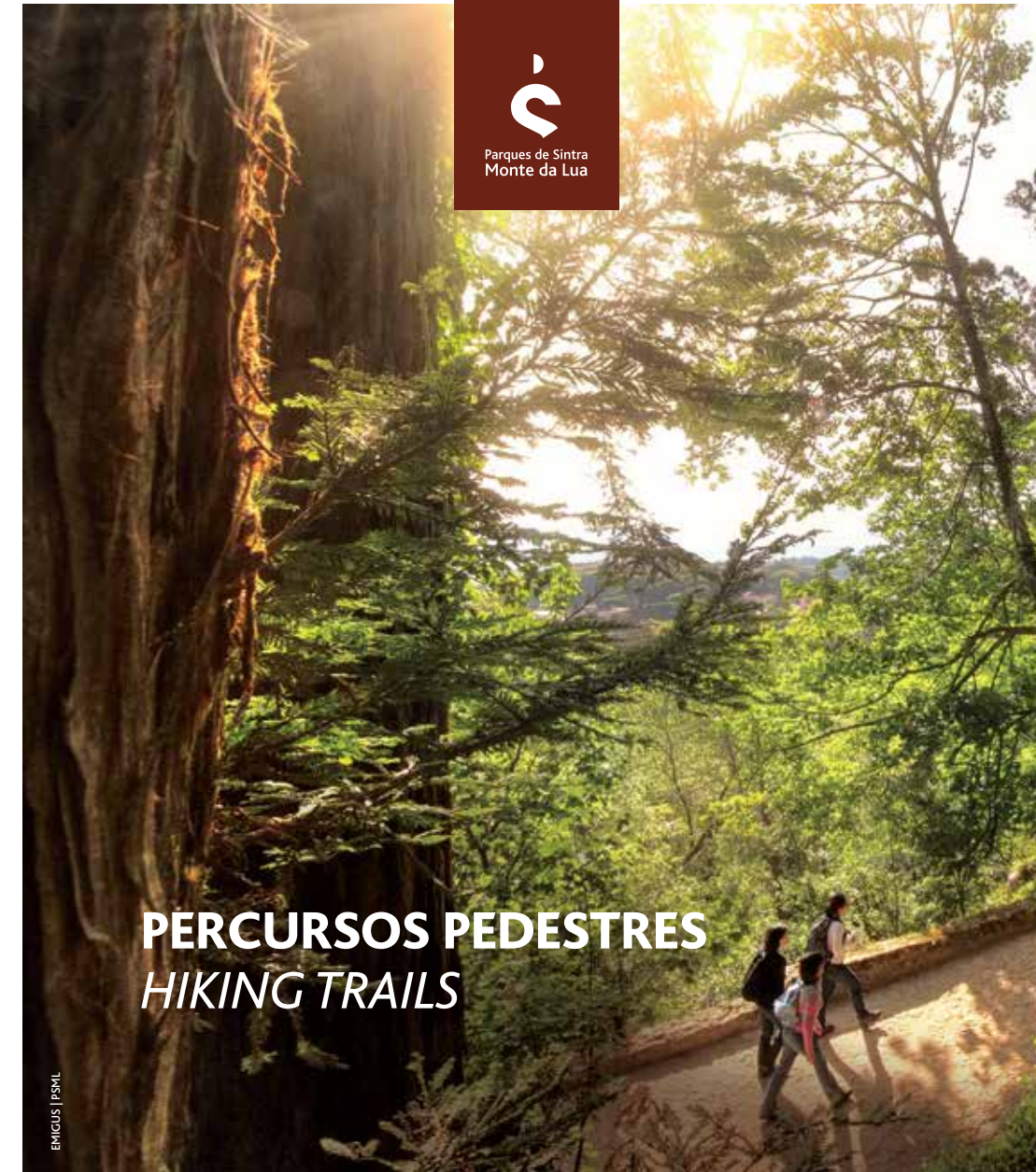
112 ou | or (+351) 917 484 831



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!

www.parquesdesintra.pt



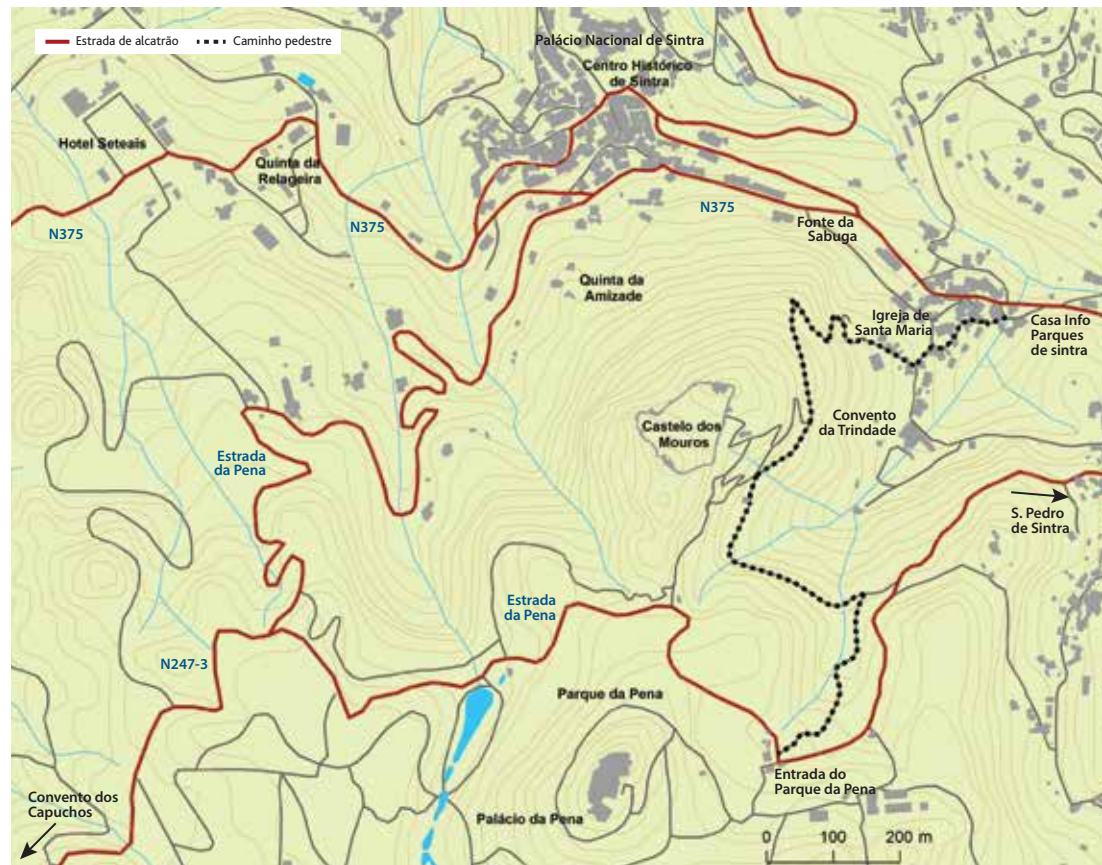
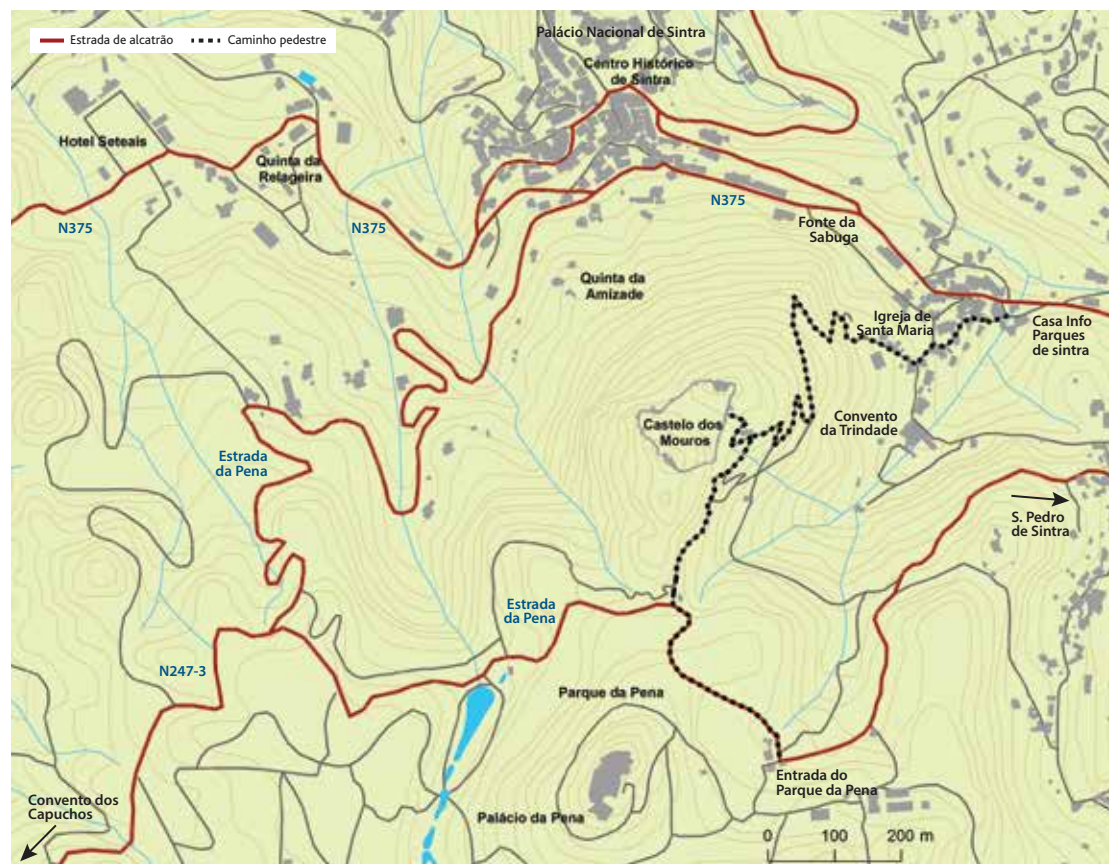
PERCURSOS PEDESTRES
HIKING TRAILS

EMIGUS | PSMIL

1. Percurso de Santa Maria

• Santa Maria Trail (Info Parques de Sintra – Mouros/Pena)

Extensão | Length: 1770m
Duração | Duration: 1h
Dificuldade | Difficulty: Fácil | Easy



2. Percurso da Lapa

• Lapa Trail (Info Parques de Sintra – Pena)

Extensão | Length: 1450m
Duração | Duration: 45min
Dificuldade | Difficulty: Moderada | Moderate



3. Percurso de Seteais

• Seteais Trail (Seteais – Pena/Mouros)

Extensão | Length: 2410m
Duração | Duration: 1h30
Dificuldade | Difficulty: Exigente | Challenging

