

# Visita ao 'Parque Natural de Sintra-Cascais'

“Desde os bosques bretemosos á costa violeta e amarela. O Occidente de Europa. ”

28, 29, 30 e 31 de marzo

## PROGRAMA

### Quinta feira/xoves 28

9h. **Partida.** O punto de encontro será Valença do Minho.

16h. **Paseo 'Bosques bretemosos da Peninha'**

Circular. 6,5 Km

Dificultade, baixa

A escena é a dun bosque bretemoso tapizado pola hedra que alza as copas a gran altura na procura da ansiada luz. Nela, pequenos bolos agochados acó e acolá entre as árbores.

Son o alcipreste de lawson, e os bosquetes de sobreiras e reboleiras os que conseguen o ambiente de silencio, alí, no camiño sinuoso e encantador. A envolvente é fermosa. Un cadro.

20h. **Hospedaxe**

### Sexta feira/venres 29

10h. **Ruta 'Violeta e amarelo. Os cantís costeiros calcarios de Sintra'**

Circular. 10Km

Dificultade, baixa

De interese paisaxístico, ecolóxico, xeolóxico e botánico. A serra de Sintra declina en poucos quilómetros cara a costa até o límite imponente dos seus cantís calcarios brancos, e violetas e amarelos das rochas sedimentarias.

No camiño dos cantís, a vexetación propia emperiquita as dunas. Por aí, desfilan as sabinas, romuleas, os cornos de mar ou os dragóns. Do outro lado, as falésias en caída abrupta cara ao océano, convidan á pausa.

Para vivirmos...

16h. **Opcional**

**-Paseo por Sintra----Palacio da Pena----Quinta da Regaleira----Convento dos Capuchos----Castelo dos Mouros----Palacio Nacional de Sintra.**

**-Paseo por Cascais----Mercado de Cascais----Museu dos Condes de Castro Guimaraes----Jardim Visconde da Luz**

21h. **Cea**

## Sábado 30

10h Ruta 'O Tholos do Monge'

Circular, 10km

Dificultade, baixa-moderada

Interese paisaxístico, arqueolóxico, histórico e botánico.  
O ambiente boscoso e selvático do río Mulas agocha sucesos variados e sorprendentes. Asi pasamos da soidade do río aos vestixios do Convento dos Capuchos, e no alto, no remate da elegante foresta, fai presenza un Tholos do calcolítico.  
A diversidade.

16h Opcional

-Paseo por Sintra----Palacio da Pena----Quinta da Regaleira----Convento dos Capuchos----Castelo dos Mouros----Palacio Nacional de Sintra.

-Paseo por Cascais----Mercado de Cascais----Museu dos Condes de Castro Guimaraes----Jardim Visconde da Luz

21h. Cea

## Domingo 31

10h. Paseo 'O Occidente de Europa. A praia da Ursa'

Linear. 4Km

Dificultade, Baixa-moderada

A ruta.  
Desde o imponente Cabo de Roca, polo camiño arxiloso, ferroso, descenderemos á praia máis occidental de Europa, á fermosa praia da Ursa. O impacto paisaxístico é elevado. Alí agárdanos desde a última glaciación do Plistoceno, impertérrita, a vella osa.  
'A despedida'

13h. Remate