

BTT MTB

CAMINHOS
DA RAINHA

PR
WALKING
PER
CUR
SOS
ROUTES
43k

GR
WALKING
PER
CUR
SOS
ROUTES
33k

TRAIL
RUNNING
PER
CUR
SOS
ROUTES
115k

BTT
MTB
PER
CUR
SOS
ROUTES
150k

CICLISMO
DE ESTRADA
ROAD CYCLING
PER
CUR
SOS
ROUTES
350k

REDE DE
PERCursos
ROUTE
NETWORK

EMERGÊNCIA
EMERGENCY
112

CÂMARA MUNICIPAL
CALDAS DA RAINHA
262 240 000

POSTO DE TURISMO
CALDAS DA RAINHA
262 240 005

GNR
CALDAS DA RAINHA
262 830 180

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
CALDAS DA RAINHA
262 840 550

SINALÉTICA



PRIORIDADE NO
PERCURSO



INÍCIO DO
PERCURSO



SEGUIR
EM FRENTE



VIRAR À
ESQUERDA



VIRAR À
DIREITA



PERCURSO
ERRADO



PERIGOS
DIVERSOS



PERCURSO NOS
2 SENTIDOS



PARAR

P1

DIFICULDADE
DIFFICULTY

FÁCIL
EASY

DISTÂNCIA
DISTANCE

12.4k

TEMPO
TIME

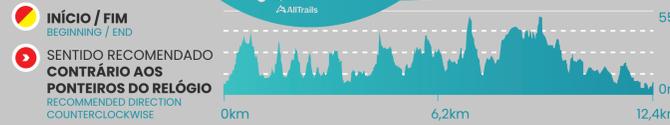
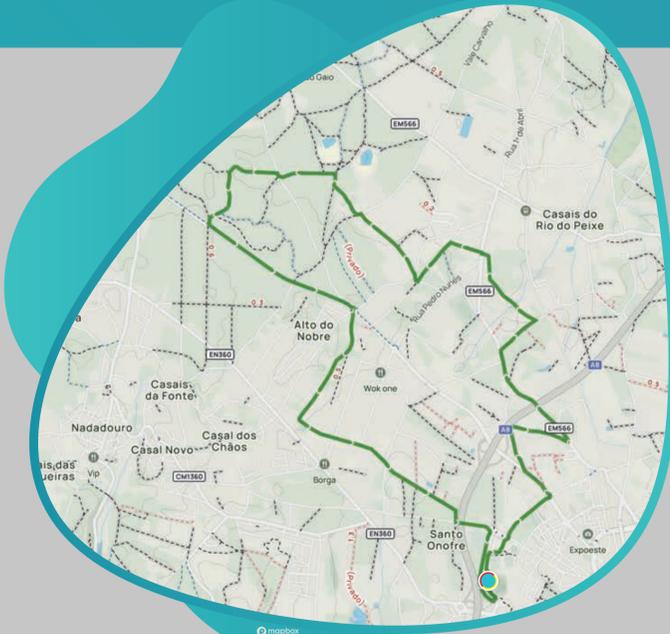
1h00

ALTITUDE MÍN/MÁX
MIN/MAX ALTITUDE

17/55m

DESNÍVEL AC+
CUMULATIVE GAP

97m



INÍCIO / FIM
BEGINNING / END

SENTIDO RECOMENDADO
CONTRÁRIO AOS
PONTEIROS DO RELÓGIO
RECOMMENDED DIRECTION
COUNTERCLOCKWISE

O PERCURSO

O percurso verde tem uma distância de 12,4km, tendo um nível de dificuldade baixo, com uma única subida logo no início do percurso em ciclovia.
Este sai da cidade pela zona oeste em direção ao campo, onde irá percorrer alguns kms pela natureza, entre pinhais, regressando pela ciclovia atlântica e zona industrial.
É um percurso de iniciação ao BTT sem dificuldade técnica a assinalar.

P2

DIFICULDADE
DIFFICULTY

MODERADO
AVERAGE

DISTÂNCIA
DISTANCE

28.6k

TEMPO
TIME

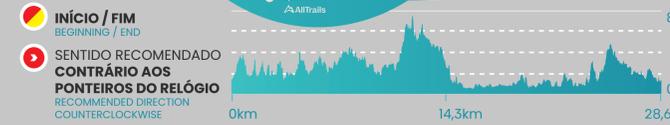
2h00

ALTITUDE MÍN/MÁX
MIN/MAX ALTITUDE

5/88m

DESNÍVEL AC+
CUMULATIVE GAP

226m



INÍCIO / FIM
BEGINNING / END

SENTIDO RECOMENDADO
CONTRÁRIO AOS
PONTEIROS DO RELÓGIO
RECOMMENDED DIRECTION
COUNTERCLOCKWISE

O PERCURSO

Este percurso Azul, de dificuldade moderada, coincide com o percurso verde, rumando depois da sua separação em direção à Foz do Arelho, onde se poderá apreciar as magníficas paisagens da costa marítima, nomeadamente as ilhas das Berlengas.
Depois de descer em direção ao cais da Foz do Arelho, irá passar junto ao Penedo Furado, percorrendo a ciclovia da lagoa de Óbidos até ao Cais Palafítico da Barrosa (Nadadouro).
Este percurso acompanhará o braço da Barrosa, local de beleza e biodiversidade ímpar, de observação da avifauna, com destaque para os bandos de flamingos, garças-reais, patos e águias-pesqueiras.
O regresso será efetuado em direção ao depósito de água da Nadadouro e pela zona industrial até ao Estádio Municipal.

P3

DIFICULDADE
DIFFICULTY

DIFÍCIL
HARD

DISTÂNCIA
DISTANCE

44.3k

TEMPO
TIME

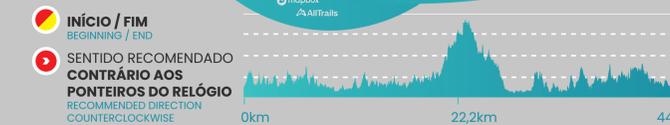
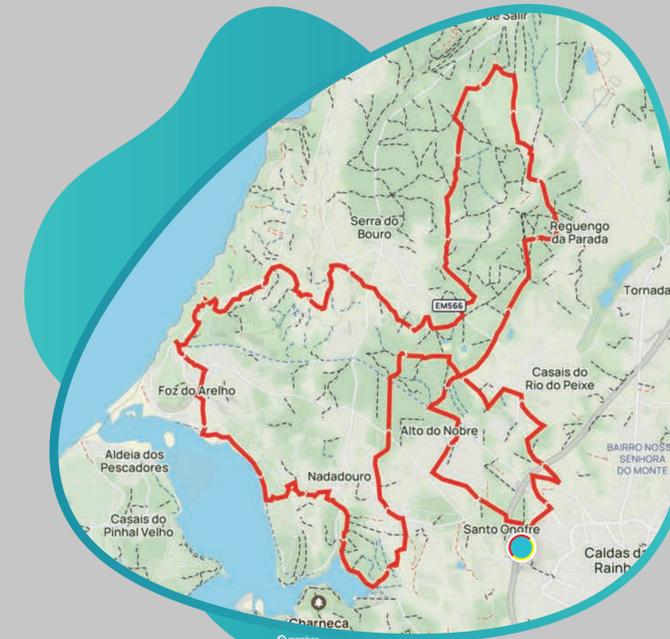
3h00

ALTITUDE MÍN/MÁX
MIN/MAX ALTITUDE

7/147m

DESNÍVEL AC+
CUMULATIVE GAP

368m



INÍCIO / FIM
BEGINNING / END

SENTIDO RECOMENDADO
CONTRÁRIO AOS
PONTEIROS DO RELÓGIO
RECOMMENDED DIRECTION
COUNTERCLOCKWISE

O PERCURSO

Aproveitando o corredor de saída dos percursos verde e azul, este separa-se já em plena natureza, rumo a Norte, em direção a Sair do Porto. É um percurso de dificuldade média-alta, com 44km, apresentando alguma dificuldade técnica e física, mas acessível a praticantes com alguma experiência em BTT. Na primeira metade irá percorrer muitos kms rolantes por zonas agrícolas, para depois subir a Serra do Bouro em direção ao mar, para se poder apreciar as magníficas paisagens da nossa costa marítima.
Este percurso será composto também por trilhos fantásticos, quer junto ao mar, quer junto da Lagoa de Óbidos.
Como pontos de interesse destaca-se o miradouro da Foz do Arelho e o seu Cais, o Penedo Furado, a ciclovia da lagoa, o Cais Palafítico e o Braço da Barrosa, para observação da avifauna e da biodiversidade da Lagoa. É um percurso bastante completo, a todos os níveis, e passível de ser feito em 3 horas (aprox.), para se poder explorar a sua riqueza paisagística.

P4

DIFICULDADE
DIFFICULTY

MUITO DIFÍCIL
VERY HARD

DISTÂNCIA
DISTANCE

64.4k

TEMPO
TIME

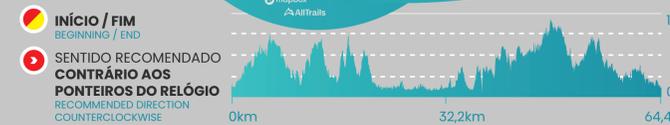
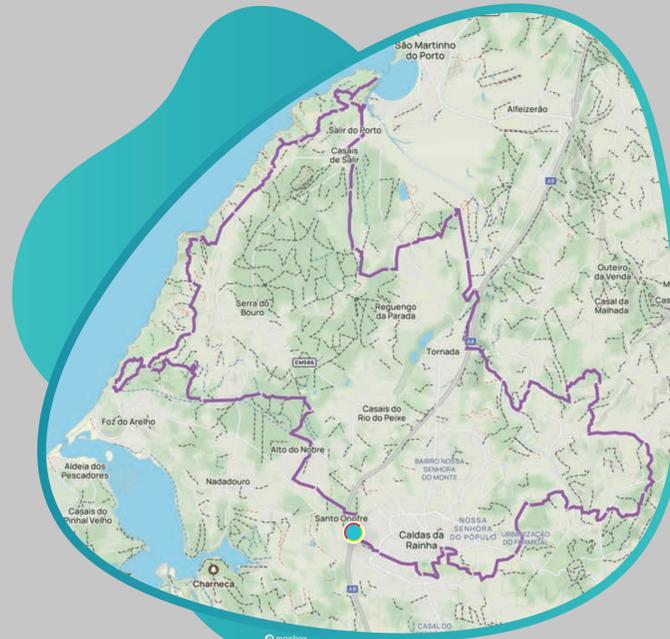
4h00

ALTITUDE MÍN/MÁX
MIN/MAX ALTITUDE

8/155m

DESNÍVEL AC+
CUMULATIVE GAP

765m



INÍCIO / FIM
BEGINNING / END

SENTIDO RECOMENDADO
CONTRÁRIO AOS
PONTEIROS DO RELÓGIO
RECOMMENDED DIRECTION
COUNTERCLOCKWISE

O PERCURSO

Este percurso é considerado difícil (ou muito difícil), dependendo da experiência e da condição física de cada praticante, e da sua bicicleta, caso esta seja uma e-bike. Tem de tudo: estradões rolantes, subidas e descidas com declives acentuados, single tracks, paisagens magníficas e aldeias/lugares com riqueza histórico-cultural.
Atravessando a maioria das freguesias do Concelho, este percurso tem início e fim junto do Estádio Municipal. Na primeira parte dirige-se para as Freguesias do interior, com acumulação de uma altimetria assinalável, para depois rumar por estradões mais rolantes, até ao limite norte do Concelho (Sair do Porto). Aqui, destaca-se a Duna de Sair, a Capela de Santa Ana e as Pegadas dos Dinossauros. Em seguida já em direção a Sul, devem-se visitar os Miradouros da Boavista (Serra do Bouro) e da Foz do Arelho, de modo a poder apreciar as magníficas paisagens da costa marítima.
O regresso será efetuado pela Serra do Bouro, com passagem por trilhos espetaculares de beleza natural e de condução técnica (p.e. Trilho das Cabras, da Cobra e do Túnel), até ao encontro da ciclovia atlântica, com passagem por pinhais e regresso pela zona industrial.

