

# CAL01.SL.CºFATIMA.CºSTGº.: Lisboa-Cascais. 32.5Km



## CAL01.SL.CºFÁTIMA.Cº STGº: Lisboa-Oeiras-Estoril-Cascais.

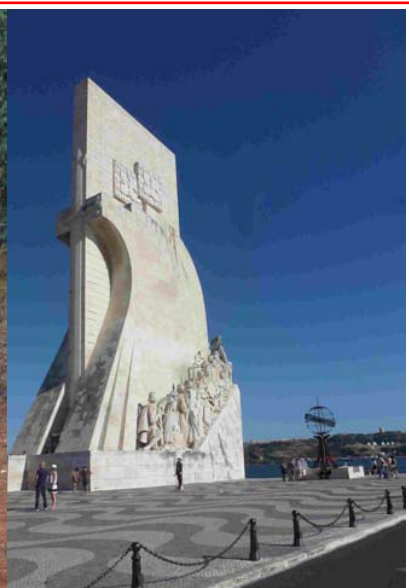
Etapa llana que transcurre entre paseos Marítimos a orillas del Río Tajo y tramos de la Av. Marginal (N-6). Urbano, Bello y Monumental. Importante red de Ciclovías, todavía sin concluir

Adecuada para Sillas de Ruedas o bicicletas, salvo algún punto en que la acera de la Av Marginal resulta demasiado estrecha o concurrida y deben llevarse de la mano.

El primer **Parque de Campismo** se encuentra en Guincho, 45 Km al Oeste de Lisboa, en las estribaciones de la Montaña de Sintra y el Cabo de Rocha, <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-guincho>

La Red de **Ferrocarriles de Cercanías** permite hacer base en un alojamiento más económico de cualquier punto del recorrido y dividir la etapa en trozos de 5 o 10 Km para hacerla más accesible o superar tramos de cierta peligrosidad. Es posible transportar bicicletas o mascotas. <https://www.cp.pt/passageiros/pt/consultar-horarios>

El tráfico de vehículos aumenta sensiblemente en los meses de Julio y Agosto o en los fines de semana.









CAL01.SL.C°FATIMA.C°SATG°: Lisboa-Cascais

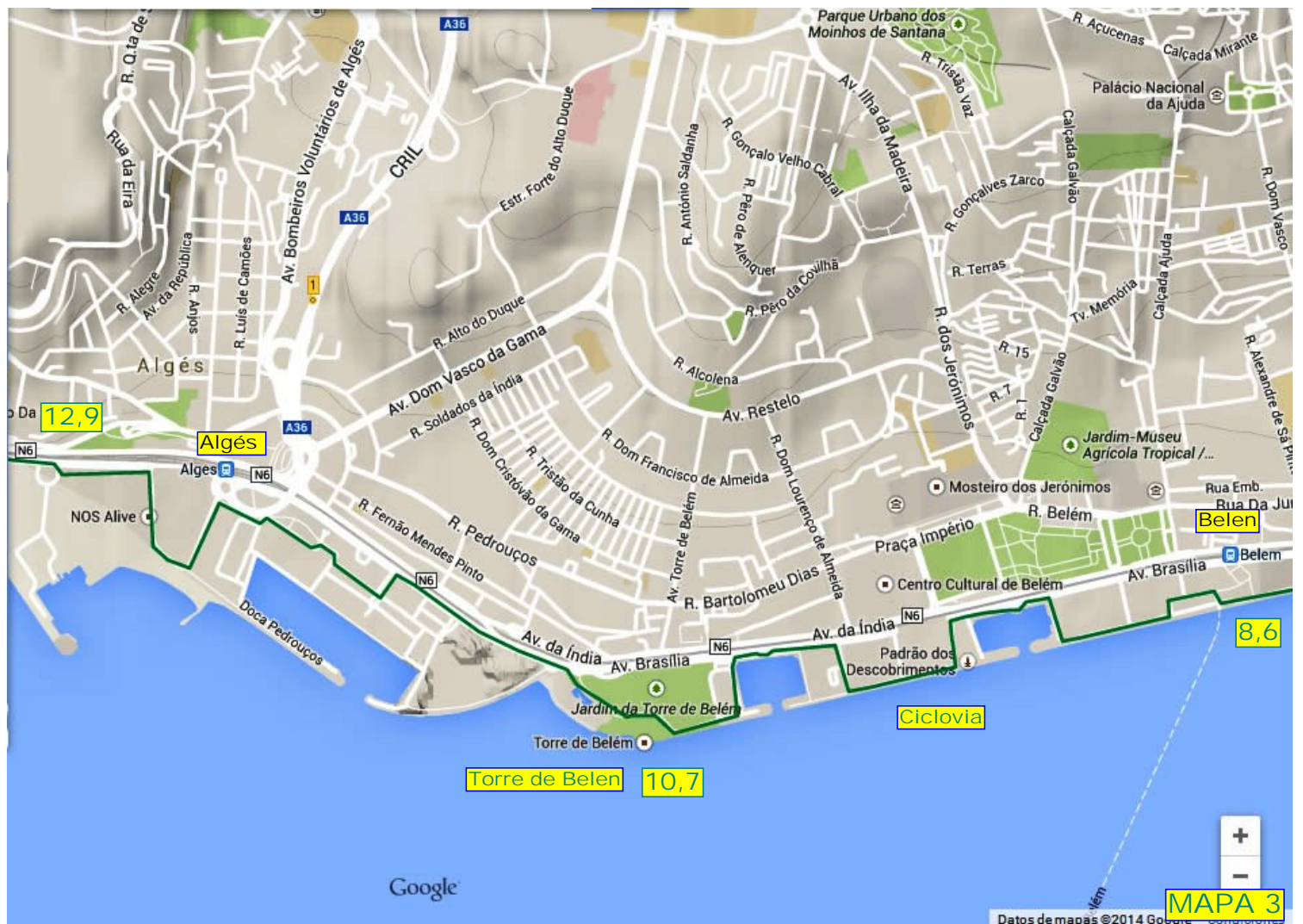


MAPA 6



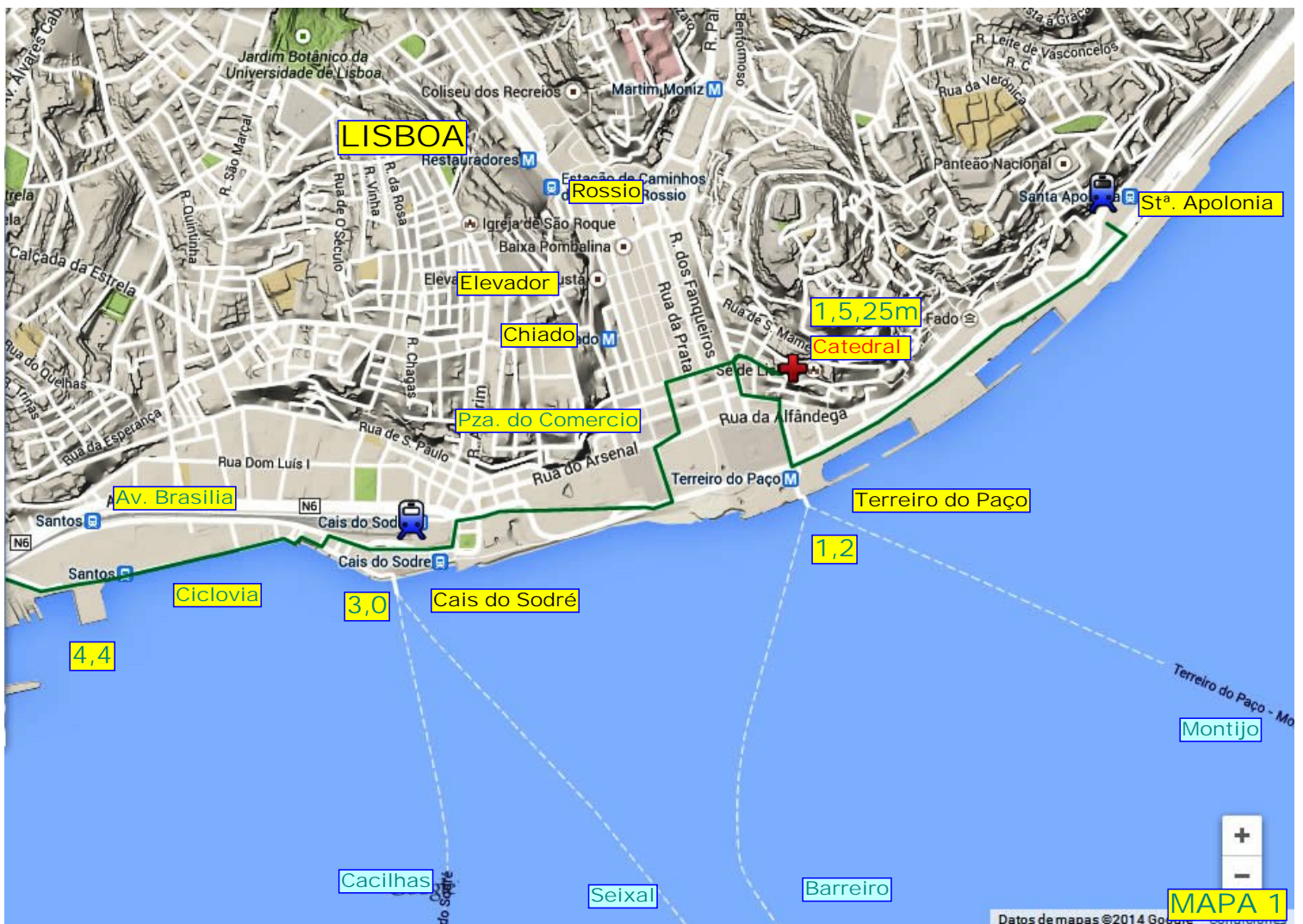
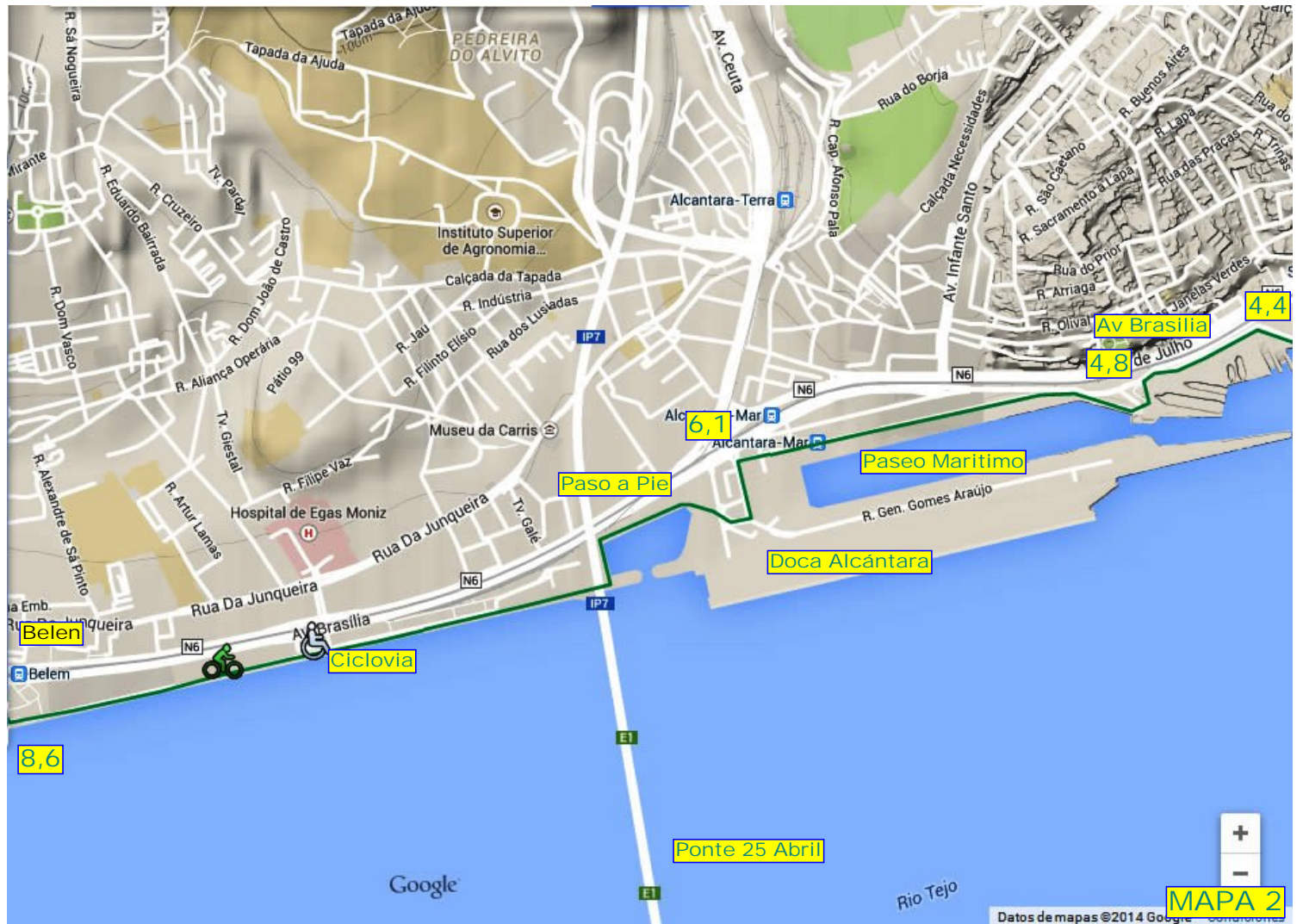
MAPA 5







# CAL01.SL.CºFATIMA.CºSATGº.: Lisboa-Cascais

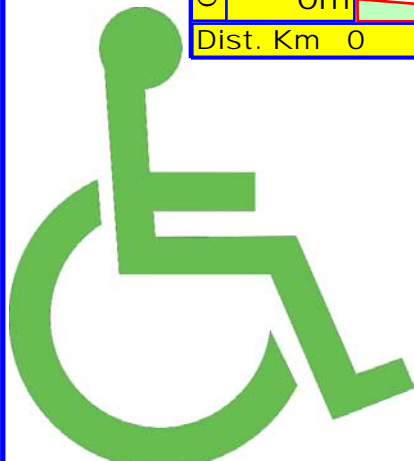
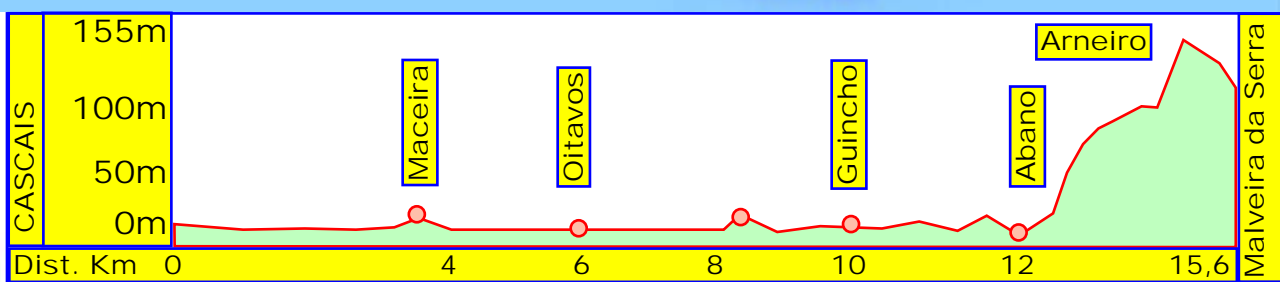






Caminho do Mar

Transportes Interurbanos Sintra-Cascais  
 Linhas 403 y 417. Sintra-C. Rocha-Almoçageme  
[http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat\\_id=10](http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat_id=10)  
<http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno>  
 Linhas 405 y 415 Guincho-Cascais



CAL  
02



**DESCRIPCIÓN: CAL02**, Etapa muy cómoda desde Cascais hasta la Playa de Guincho, a través de una magnífica ciclovia. Pasada A Fortaleza la N-247 inicia una fuerte subida en dirección a Malveira da Serra (cota 135m). El GR-11 se desvía a la izquierda por la Estrada do Abano (PR4-CSC), para después convertirse en estrechos senderos de fuerte inclinación (7-10%) a partir de Praia de Abano y Praia da Grotta, a través de las estribaciones del Cabo da Roca y Parque Nacional de Sintra-Cascais. Cuando alcanzamos las primeras viviendas en la cota 135m, podemos optar por dirigirnos a Malveira da Serra, donde encontraremos cama y comida, o continuar por el GR11 en dirección a Figueira, Biscaia y Almoçageme (10-12Km), siguiendo el **CAL03**.

**SENDEROS:** El trazado sigue los senderos locales PR2 y PR4-CSC, coincidiendo con el GR11 a partir de Cabo Raso hasta Abano.

ICNF (Instituto de Conservação da Natureza e Floresta)

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#raso-ab>

Este trazado fue propuesto en 1999 por la CAL como Caminho de Santiago de Lisboa a Porto <http://clubearlivre.org/proyectos/GRs/gr11>. Es posible todavía encontrar restos de Flechas amarillas o azules en el trayecto

## **CARTOGRAFÍA**

GR 11. Percurso en Cascais

- <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/editor/resolveuid/179793c9002049d6a5bfab2de8108314>
  - Trozo Cabo Raso-Abano  
<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#raso-ab>

SENDEROS PR en Cascais

- [PR 2 CSC Rota do Cabo Raso](#)
- [PR 3 CSC Rota das Aldeias](#)
- [PR 4 CSC Litoral do Guincho](#)

**ACCESIBILIDAD:** La Accesibilidad es magnífica POR LA Ciclovia de Cascais a Playa de Guincho, debiendo hacer uso durante 3Km de la subida por la N-247, bien asfaltada pero estrecha y peligrosa hasta Malveira da Serra (135m-3,4%). Nivel: Dificil

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas 402,407 y 417 de la empresa Scotturb desde Malveira da Serra y las Línea xxx a Praia Grande y Praia das Maçãs

[http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat\\_id=10](http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat_id=10)

<http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno>

**Transportes Interurbanos Sintra-Cascais**

- **L 402 Cascais-Charneca-Malveira da Serra**
- **Líneas 403 , 417 Cascais-Malveira da Serra-Almoçageme-Sintra**

## **ALOJAMIENTOS:**

Praia de Guincho: Parque de Campismo Orbitur: <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-guincho>

Malveira da Serra: Guincho Surf House: <http://www.guinchosurfbeachhostel.com/>

## **TASCAS Y RESTAURANTES. Malveira da Serra**

Pizzería Tifossi-

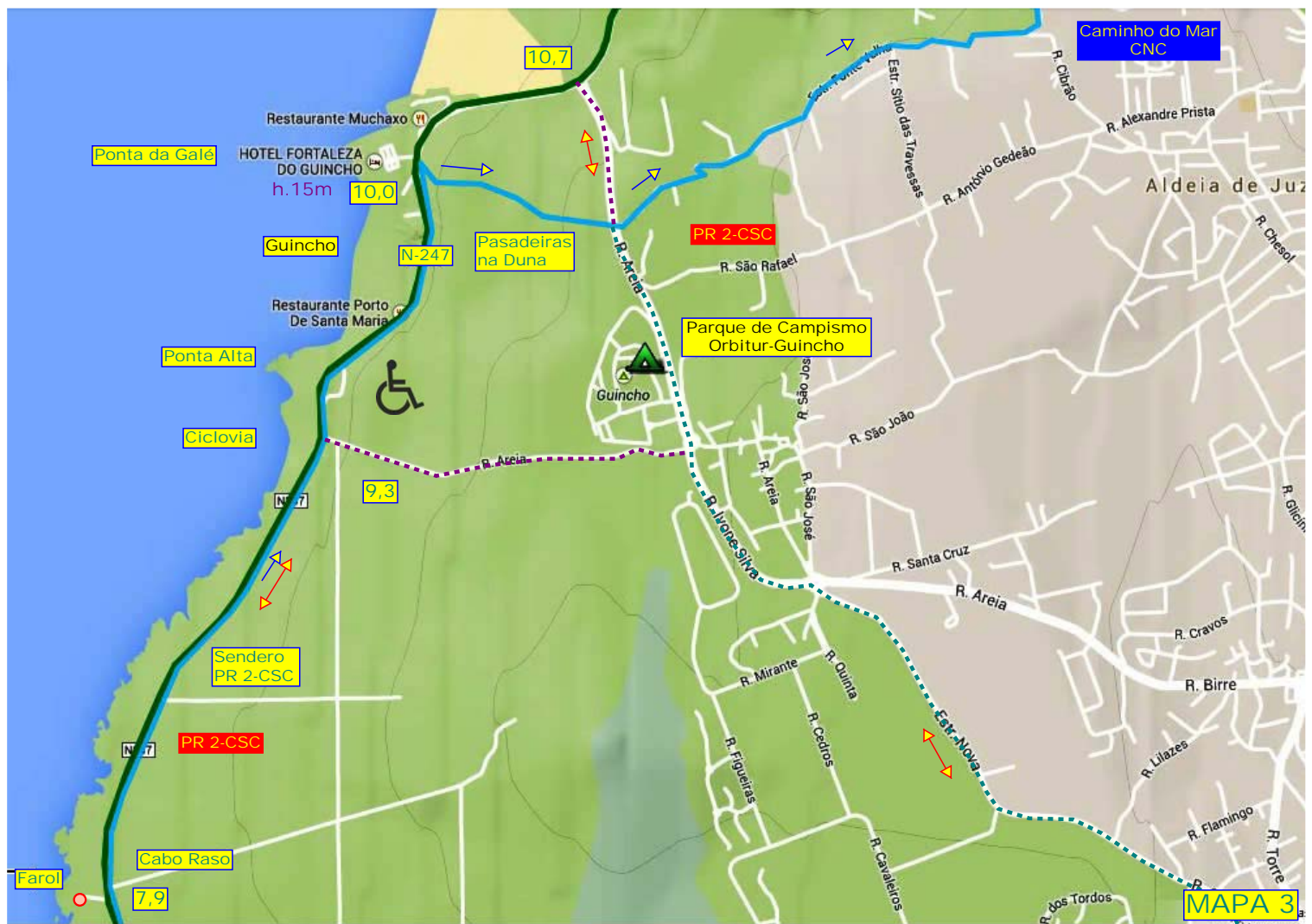
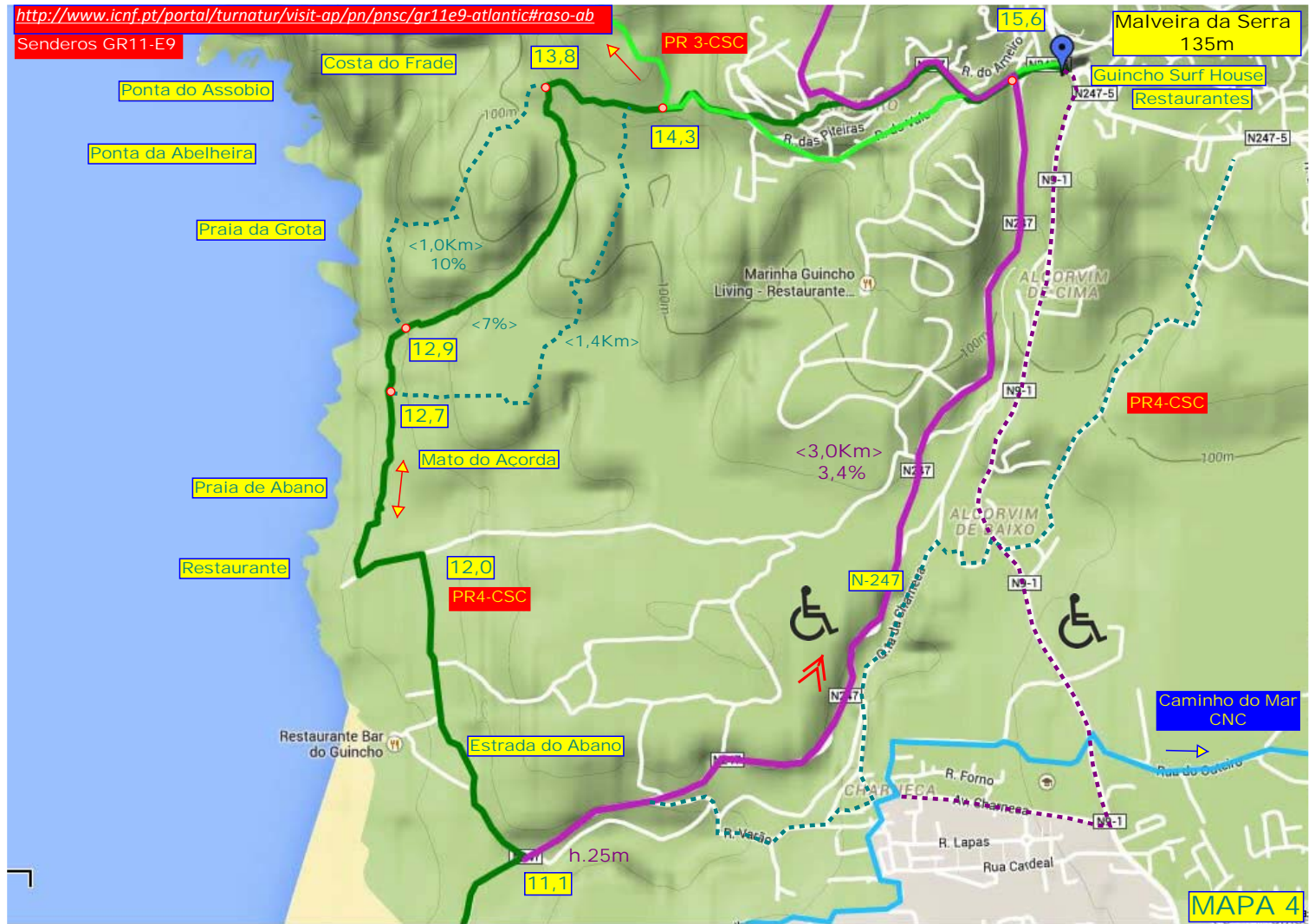
Cervecería Caracol-



# CAL02.SL.Cº FATIMA.Cº STGº: Sacais-Malveira da Serra

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#raso-ab>

Senderos GR11-E9







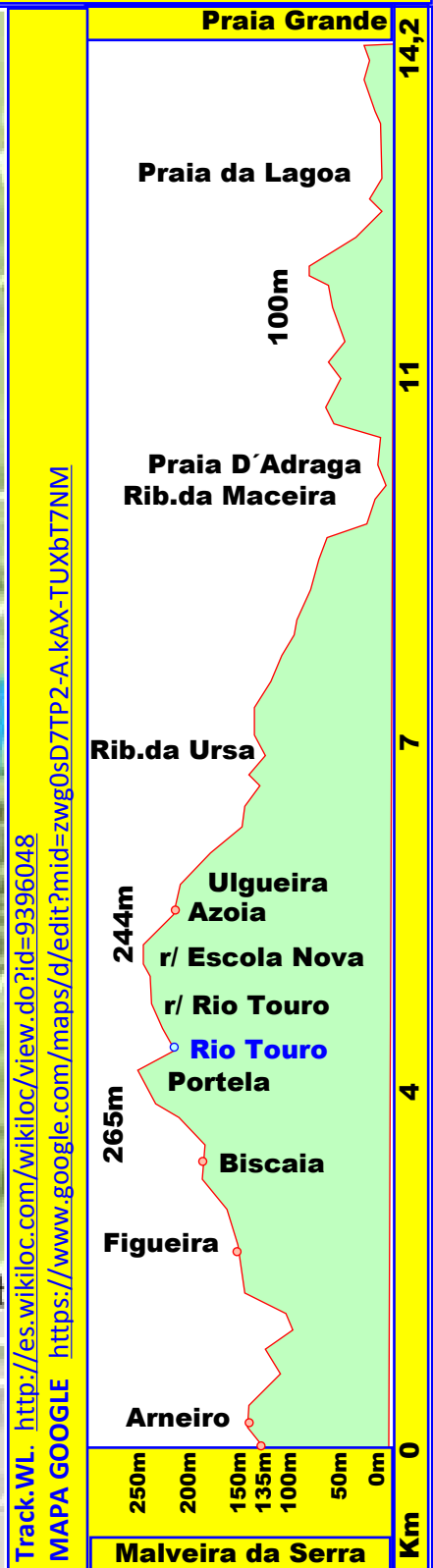
MAPA 2



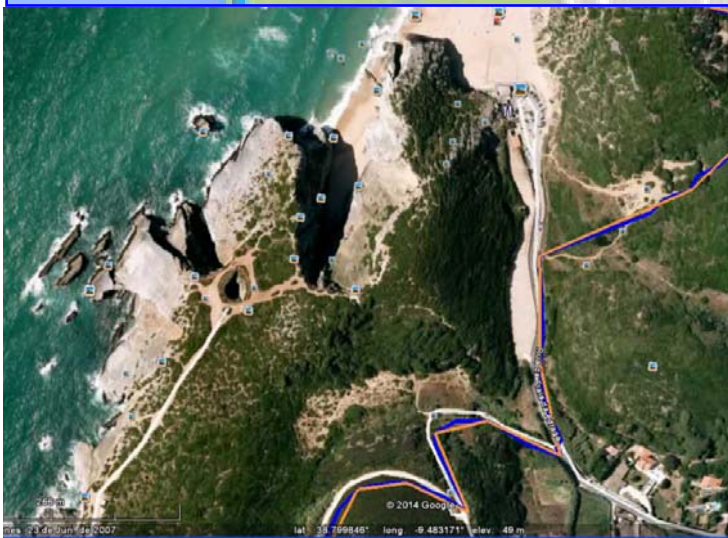
MAPA 1



**CAL03.SL.C° FATIMA.C° STG°.:Malveira da Serra-Almoçagem-Praia Grande**



Track.WL. <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9396048>  
 MAPA GOOGLE <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.KAX-TUXbT7NM>



Praia D'Adraga-ALMOÇAGEM

**CAL  
03**



**DESCRIPCIÓN:** CAL03, Etapa muy irregular con fuertes desniveles en subidas a Portela de Azoia y Praia d'Adraga, donde se camina sobre la arena de la duna. También fuertes son los descensos a Praia D'Adraga y Praia de A Lagoa.

La alternativa por Ulgueira y Almoçageme es más suave, pero carece de la belleza de la anterior

**SENDEROS:** El trazado sigue principalmente el circuito del GR11 con alternativas por el PR7-SNT. ICNF (Instituto de Conservación da Natureza e Foresta)

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#raso-abhttp>

Este trazado fue propuesto en 1999 por la CAL como Caminho de Santiago de Sagres a Lisboa y Porto <http://clubearlivre.org/proyectos/GRs/gr11>. Es posible todavía encontrar restos de Flechas amarillas o azules en el trayecto

Otra buena información la ofrece Pasear.com::

<http://pasear.com/2011/02/gr11-caminho-do-atlantico/>

## CARTOGRAFIA

- GR-11. Percurso en Sintra:

- <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs-ap/pnsc/gr11snt-atlant-folh>

- Trozo Adrafa-Maçás

- <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#ad-mac>

- TrozoMaçás-Magoito

- <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#mac-mag>

SENDEROS PR en Sintra

- [PR 7 SNT Cabo da Roca](#)
- [PR 8 SNT Vinho de Colares](#)
- [PR 9 SNT Rota das Aldeias](#)

**ACCESIBILIDAD:** Está condicionada por los fuertes desniveles, el tráfico intenso, principalmente en verano o finales de semana, y sobre todo por la carencia de arcones. El trazado es muy sinuoso y sin visibilidad. Tan solo un buen equipo de seguridad permite el paso de sillas de ruedas entre Guincho y Almoçageme. **Nivel: Muy Difícil**

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas de la empresa Scotturb entre Malveira da Serra, Almoçagemw, Sintra, Praia Grande y Praia das Maçás

[http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat\\_id=10](http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat_id=10)

<http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno>

**Transportes Interurbanos Sintra-Cascais**

Ls. 403 y 417 Sintra-Almoçageme-Cascais

L. 439 Sintra- Almoçageme-Praia Grande

## ALOJAMIENTOS:

**Praia de Guincho: Parque de Campismo Orbitur:** <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-guincho>

**Malveira da serra: Guincho Surf House.** <http://www.guinchosurfbeachostel.com/>

**Almoçageme:**

**Pensión Restaurante Sisudo:**

<https://plus.google.com/102866581532804440625/about?gl=es&hl=es>

**Quinta da Fianca. \*\*\*\*.** <https://plus.google.com/114952860316997072652/about?gl=es&hl=es>

**Praia Grande:** <http://www.quintabeiramar.com>

## TASCAS Y RESTAURANTES

**Almoçageme: Restaurante Sisudo.**

<https://www.facebook.com/pages/Pens%C3%A3o-Sisudo-Restaurante/168221630002223?fref=photo&sk=photos>

**Praia Grande: Rest. O Croa.** <http://restauranteocroa.pai.pt/>

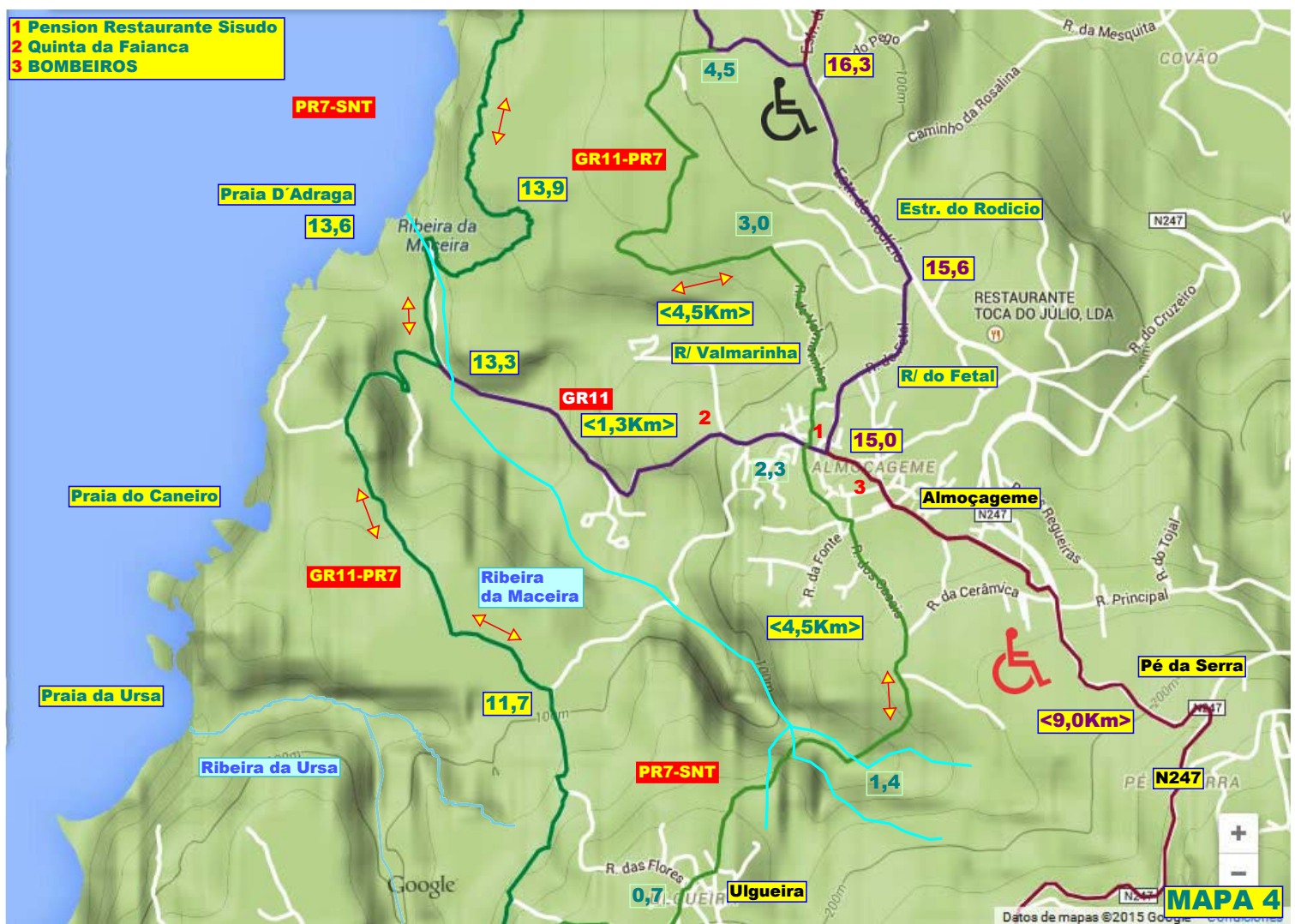
**Praia das Maçás: Sanac Bar O Rito**







- 1 Pension Restaurante Sisudo
- 2 Quinta da Faianca
- 3 BOMBEIROS

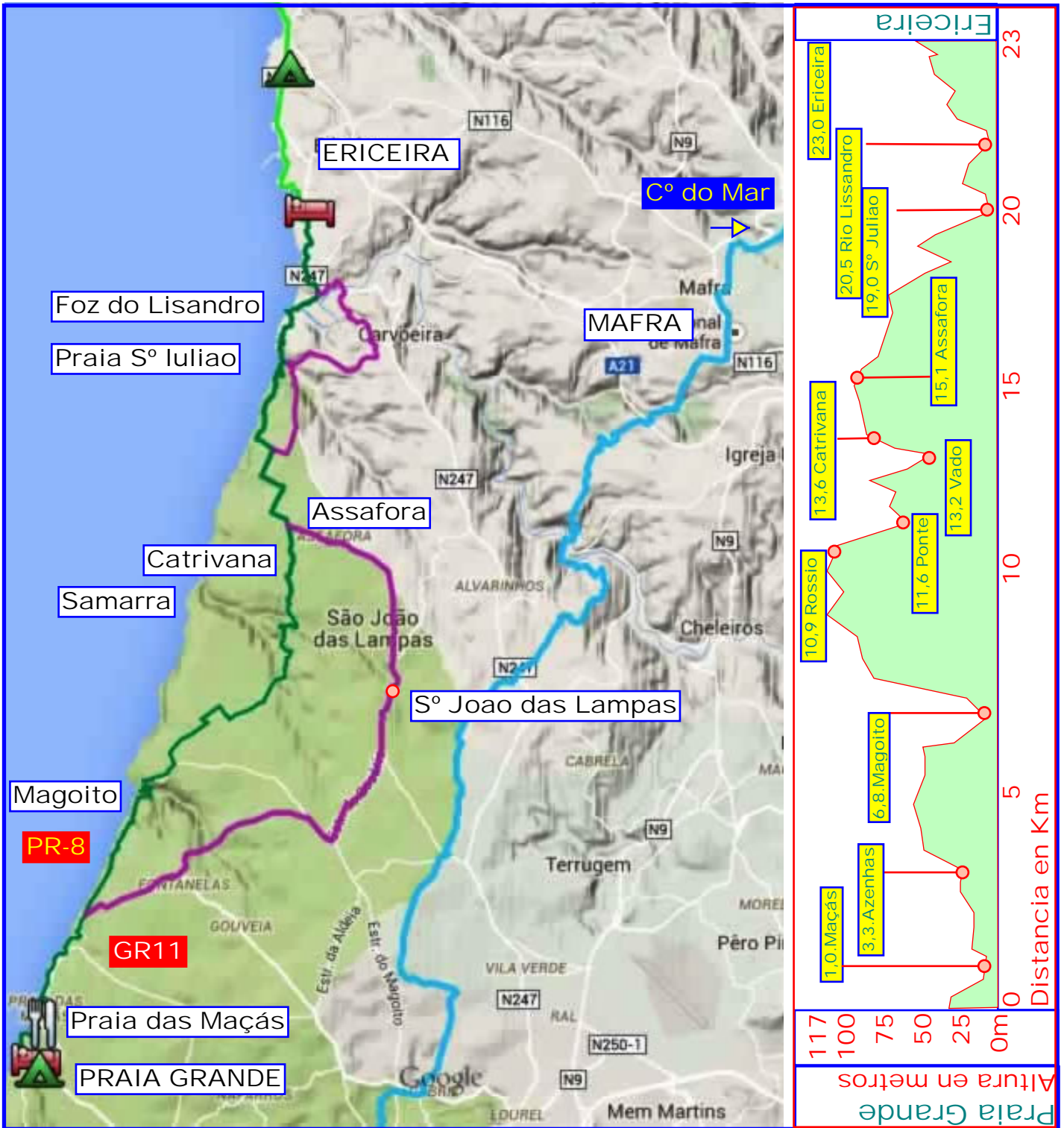








CAL04. SENDA LITORAL: Praia Grande-Magoito-Ericeira





Google Map: <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kgHdjig5u4Qk>

Track: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6963947>

**DESCRIPCIÓN:** CAL04, Etapa DIFÍCIL aunque de gran belleza paisajística. Fuertes desniveles en las playas de Magoito, S<sup>o</sup>. Julian y Foz do Lisandro. Dificiles barrancos entre Rossio y Catribana. La alternativa por el Vado de Praia de Samarra puede resultar menos agresiva, aunque debemos conocer la hora de la marea baja. Será necesario vadear los regatos en Praia das Maçás, Samarra, S<sup>o</sup> Juliao y Lisandro. Tambien con marea baja; de lo contrario habrá que dar un largo rodeo por las carreteras del entorno, Muy hermoso el terreno volcánico a partir de S<sup>o</sup> Juliao, donde encontramos una capilla junto a un interesante cruceiro de 1730 coronado por la cruz de Santiago. Espectacular el paisaje de Azenhas do Mar.

**SENDEROS:** El trazado sigue un tramo del circuito del GR11 entre Praia Grande y Praia de Magoito. Aquí el Gr11 se desvía hacia el interior por S<sup>o</sup> Joao das Lampas

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs-ap/pnsc/gr11snt-atlant-folh>

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs-ap/pnsc/gr11-mac-mag-folh>

<http://clubearlivre.org/proyectos/GRs/gr11>.

<http://passear.com/2011/02/gr11-caminho-do-atlantico/>

## CARTOGRAFIA

GR 11

• *Percurso en Sintra:*

◦ <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs-ap/pnsc/gr11snt-atlant-folh>

◦ TrozoMaçás-Magoito

◦ <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/gr11e9-atlantic#mac-mag>

SENDEROS PR en Sintra

• [PR 8 SNT Vinho de Colares](#)

• <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc/pr8snt-colar>

**ACCESIBILIDAD:** La Accesibilidad obliga a un rodeo de 12,6Km por Fontanelas, S<sup>o</sup> Joao das Lampadas y Assafora. De nuevo será necesario desviarse del litoral entre Valbón, Baleia, Carvoeira y Fonte Boa da Brincosa, con una distancia de 6,2Km. Dependiendo del grado de incapacidad será posible continuar por PR-8 y GR-11 hasta Praia de Aguda o Magoito.

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas de la empresa Scotturb a partir de Sintra,

[http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat\\_id=10](http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno/rotas?cat_id=10)

<http://www.scotturb.com/carreiras/horarios/inverno>

L.439 Sintra- Almoçageme-Praia Grande

L.440 Sintra-Azenhas de Mar.

L.441 Sintra-Praia Grande-Azenhas-Fontanelas

L.442 Sintra-Fontanelas

L.443 Sintra-Fontanelas S<sup>o</sup> Joao das Lampadas-Catribana-Assafora

L.444 Sintra-Praia de Magoito

**La Mafrense cubre el servicio desde Foz de Lisandro y Carvoeira a Ericeira, Mafra y Peniche**

<http://beware.pt/ip/motorbusca/mafrense/Horarios.aspx?g=11>

## ALOJAMIENTOS:

Ericeira: Parque de Campismo: <http://www.ericeiracamping.com/>.

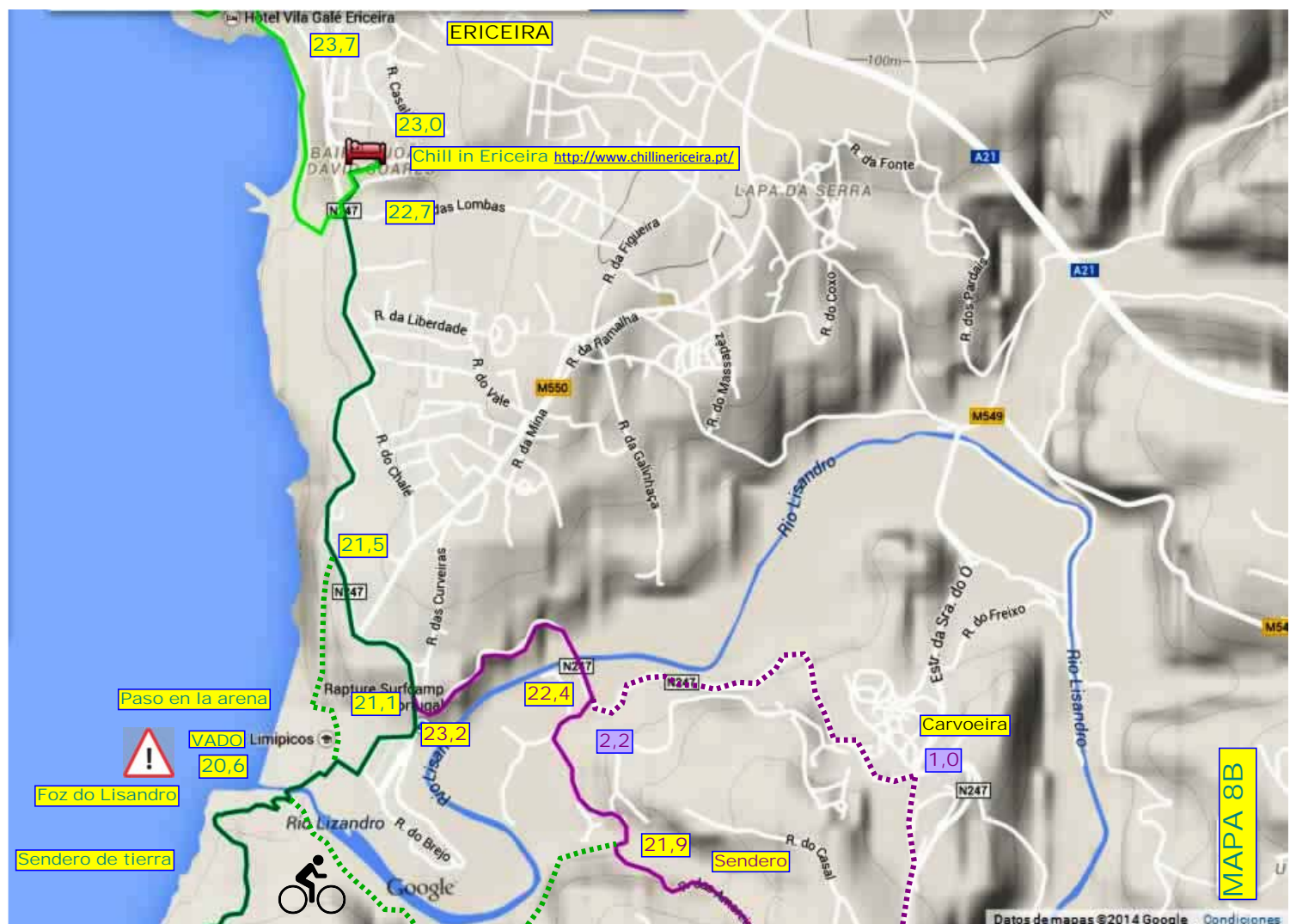
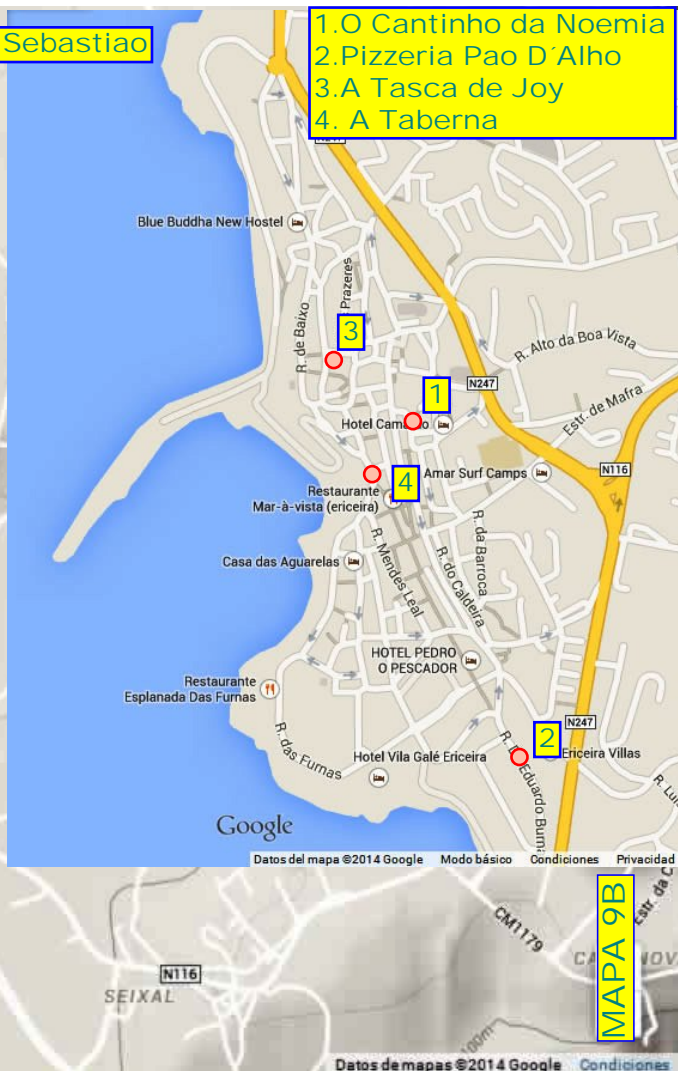
Chill en Ericeira Surf House. <http://www.chillinericeira.pt/>

## TASCAS Y RESTAURANTES

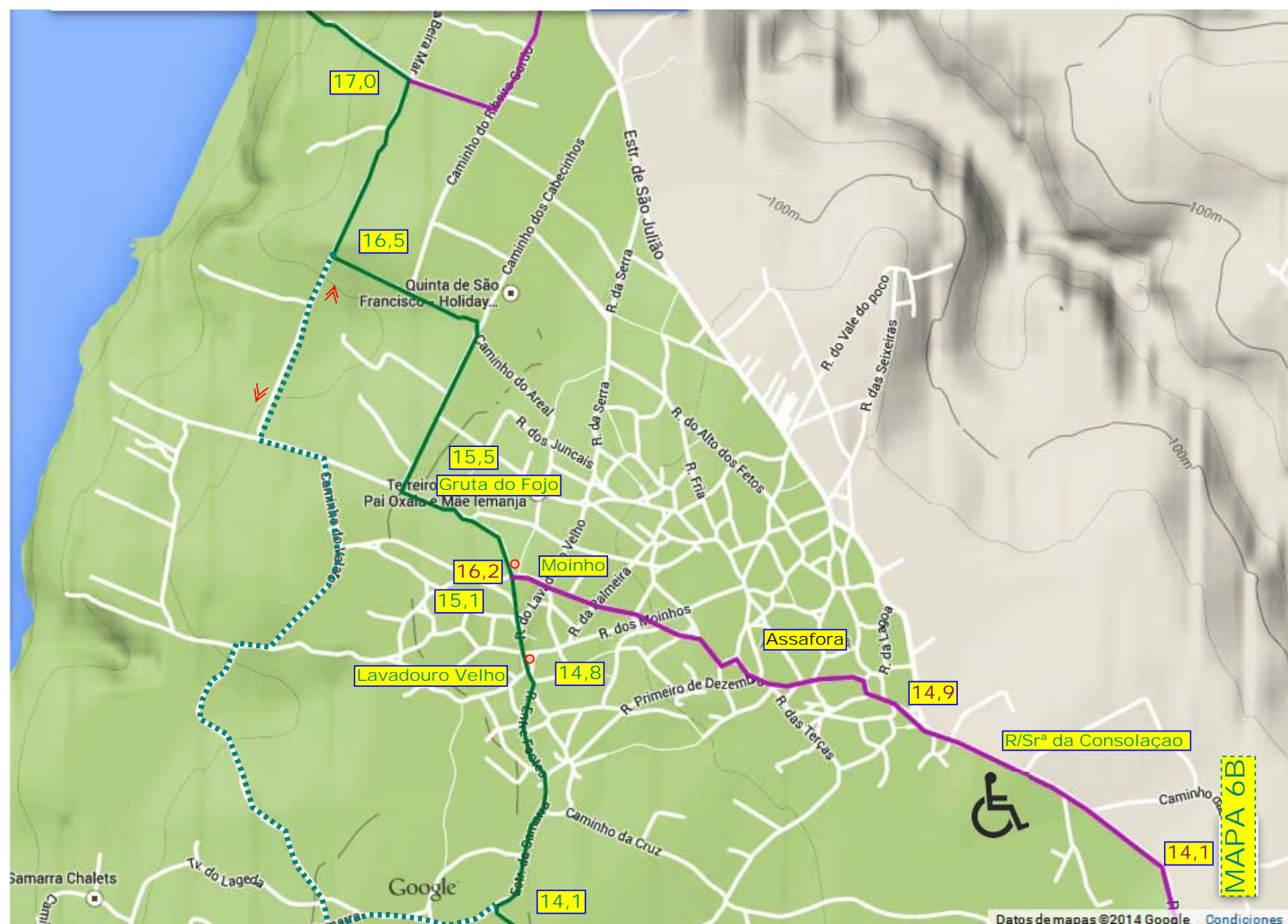
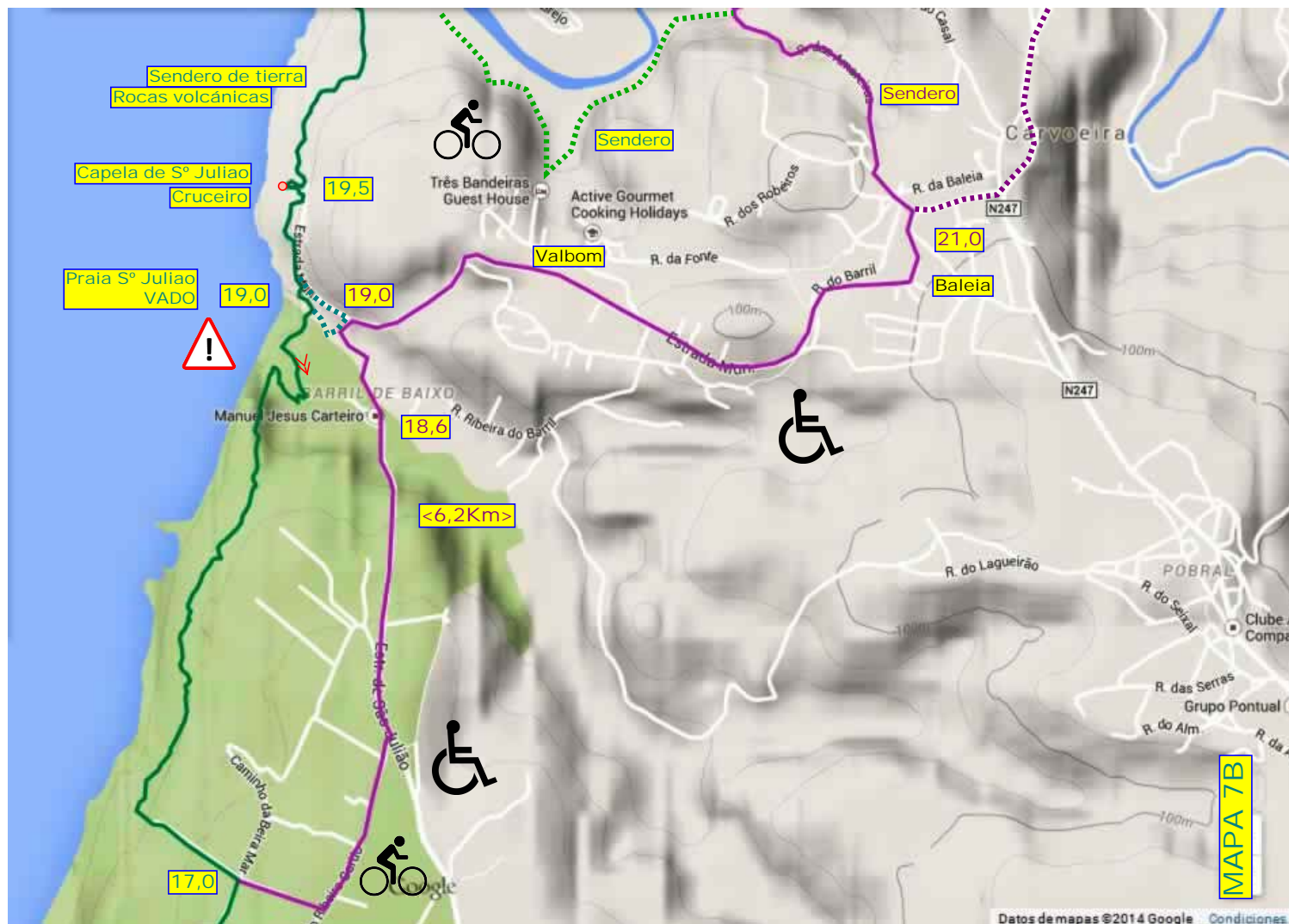
**Praia das Maçás:** Snack Bar O Rito

<b>Ericeira:</b>	
• A Taberna. R/do Norte, 8.	•
• A Tasca de Joy. R/ St <sup>o</sup> Antonio 33.	• Pizzeria Pao D´Alho. R/ Eduardo Burnay
	• Cantinho da Noemia. R/ dos ferreiros nº 6

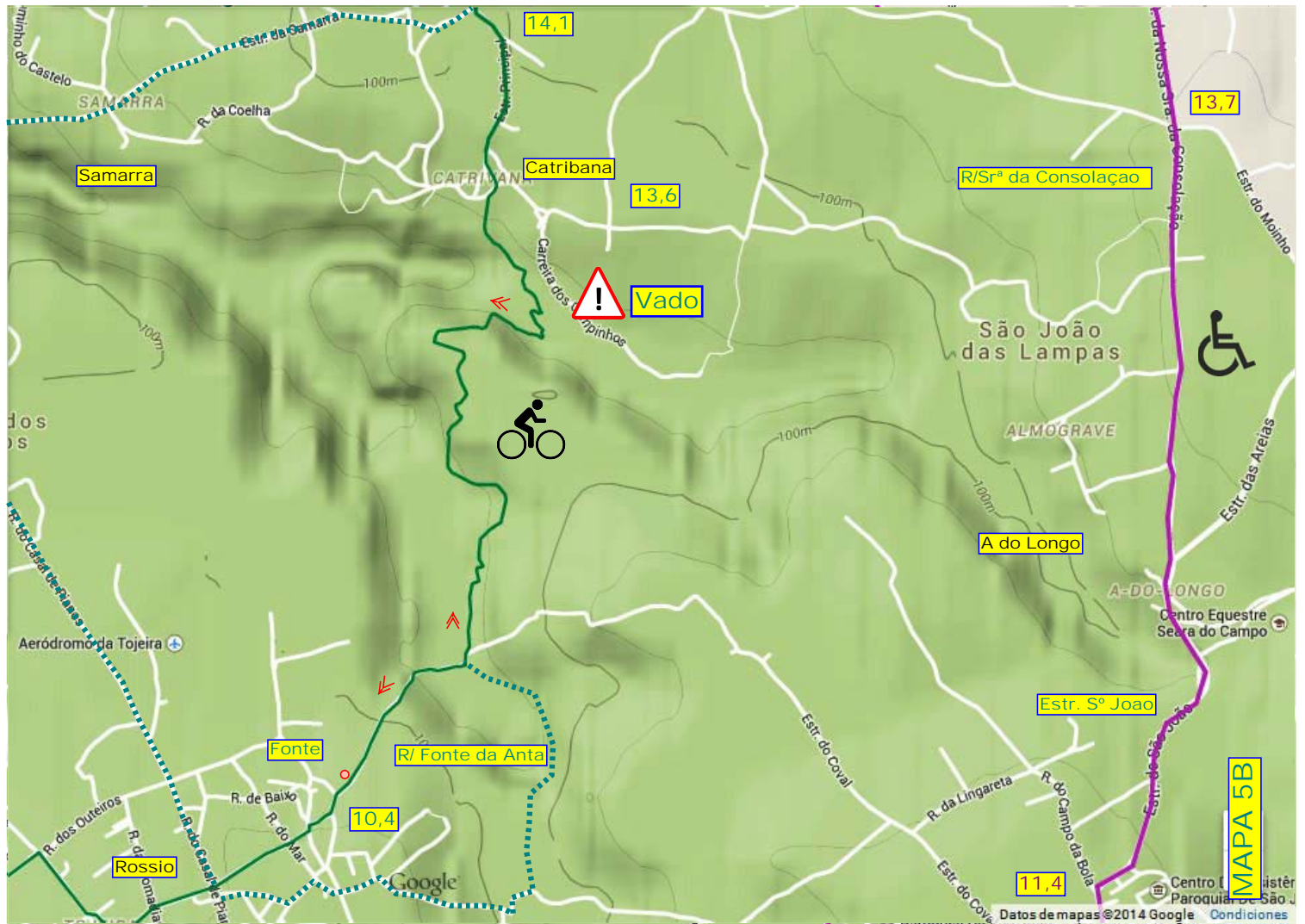




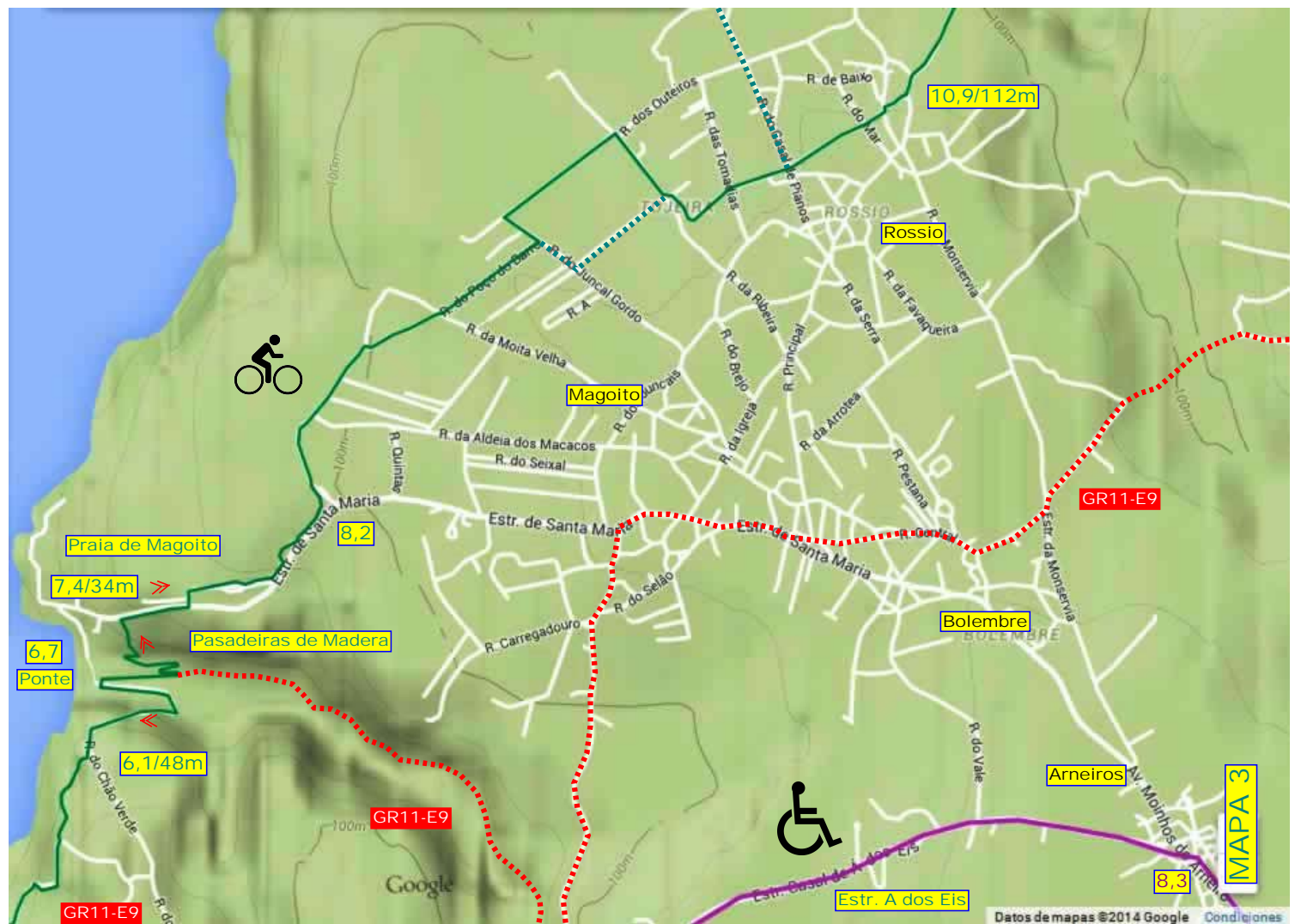
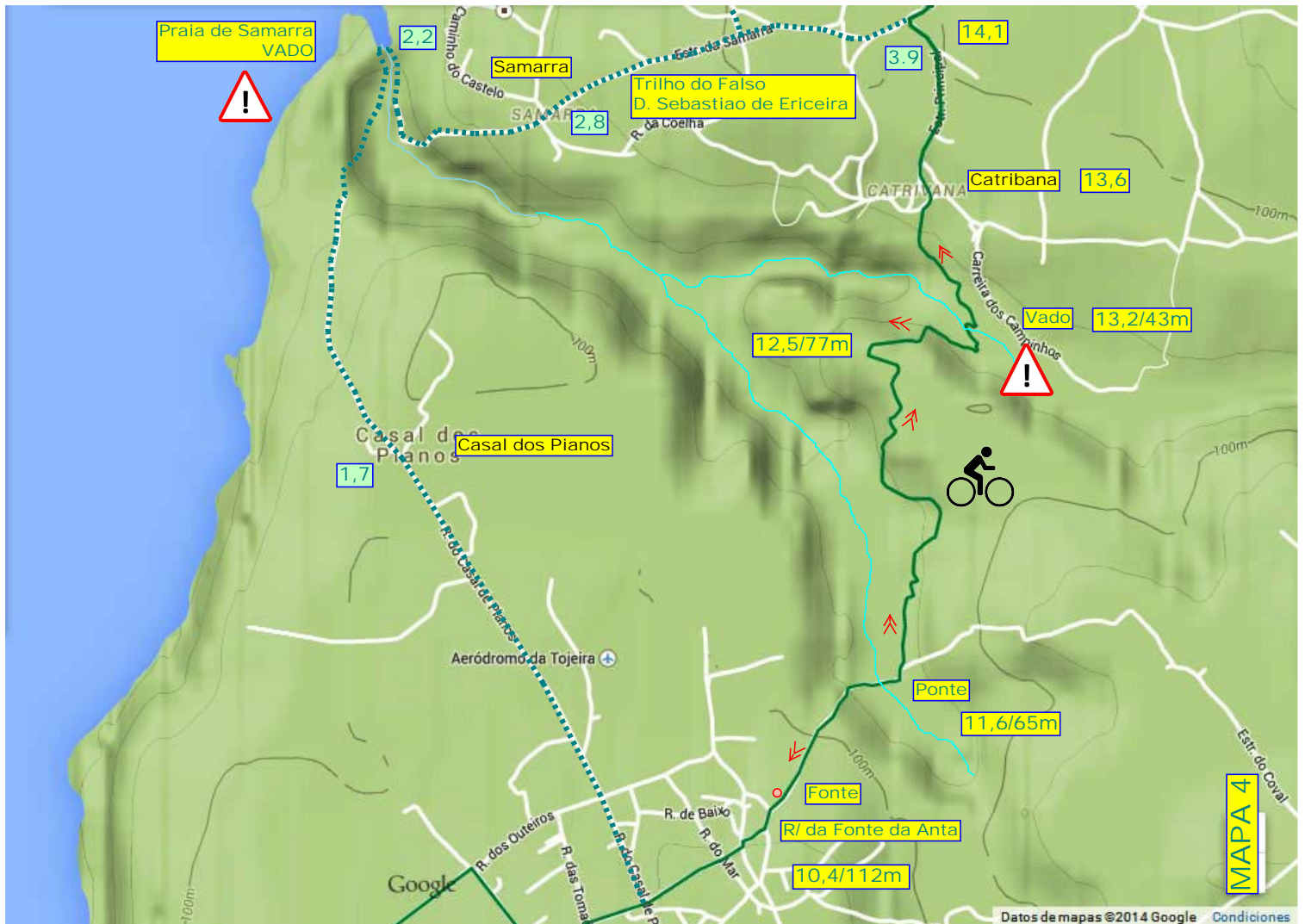




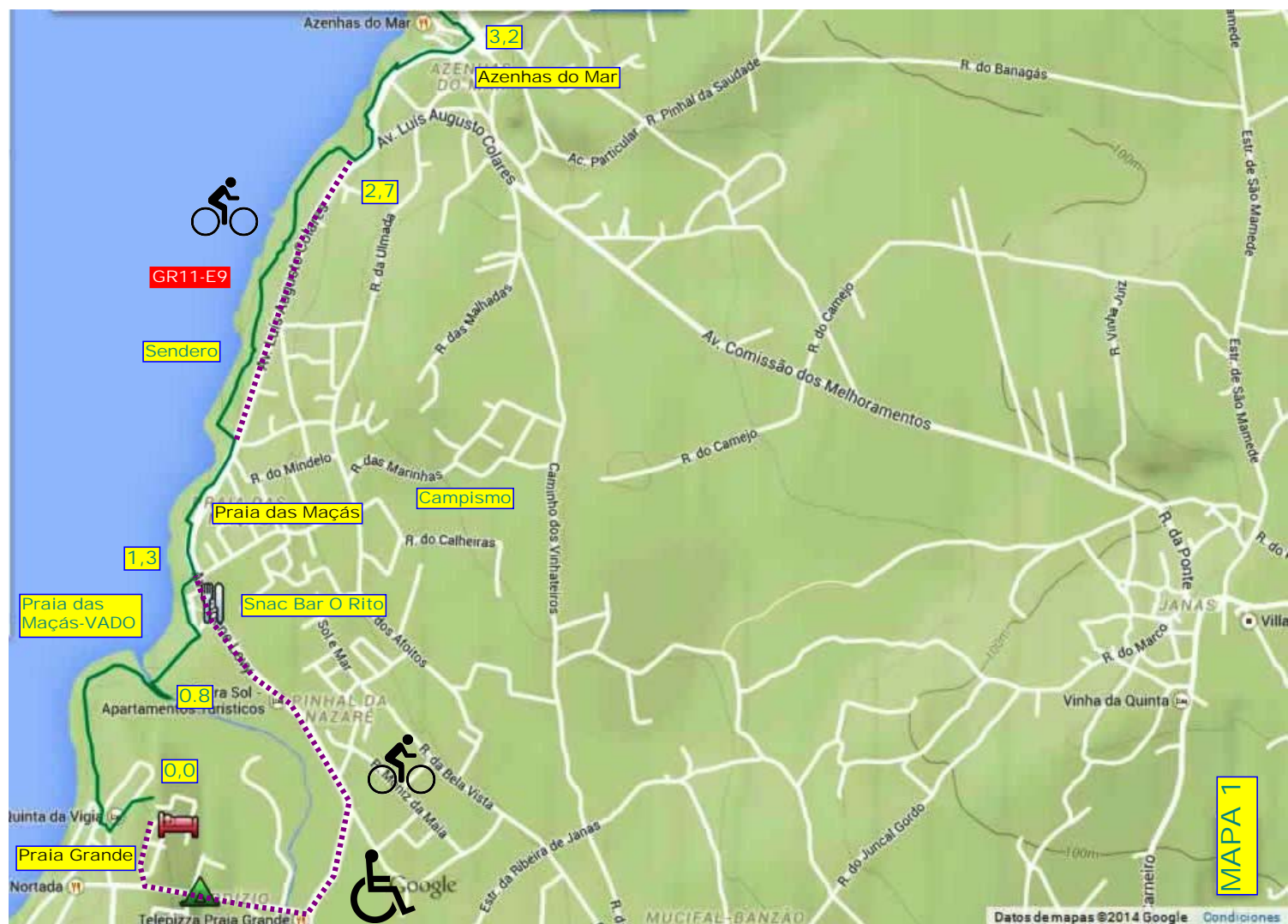






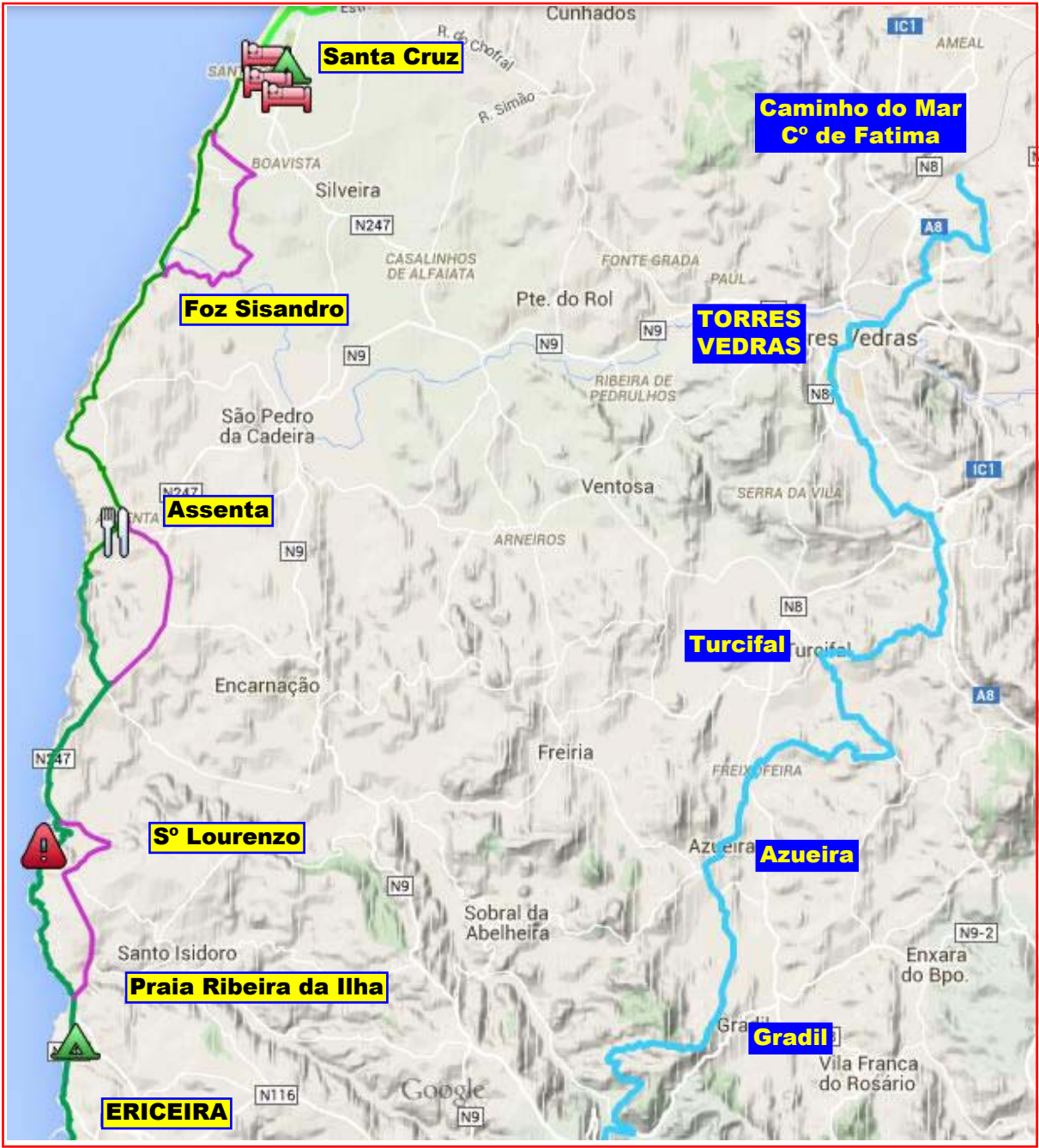








**CAL05. SL.Cº FATIMA Cº STGº.: Ericeira-Sº Lourenço-Stª. Cruz**



**CAL  
05**



Google Map: <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.k5U0JYVg LH1w>

Track; <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6969429>

**DESCRIPCIÓN:** CAL05, Etapa DIFÍCIL que transcurre en gran parte al borde de los acantilados de la Costa atlántica Portuguesa, de gran belleza paisajística. Fuertes desniveles en las subidas y bajadas de las playas de Ribeira das Ilhas y Porto Barril. Muy peligroso el descenso a Praia S<sup>ª</sup> Lourenço por un sendero destruido por los temporales de 2013; solo será posible con marea baja, igual que en Praia dos Coxos. Hermoso pero difícil el paso por la arena en la Praia Azul después de cruzar el Rio Sisandro por un puente de madera. En todo momento el terreno volcánico de diferentes tonos de rojo y ocre nos acompaña en la travesía por los acantilados.

**SENDEROS:** El trazado sigue un tramo del GR11 entre Praia de Assenta y Praia de St<sup>a</sup> Cruz. Algunos carteles señalan el trazado hasta Peniche pero con poca definición. La señalización no era buena en Mayo de 2014. Tampoco he conseguido información en internet. Solo algunas referencias <http://clubearlivre.org/proyectos/GRs/gr11>.

#### CARTOGRAFIA

GR30-Linhas de Torres Vedras: <http://www.cm-tvedras.pt/ficheiros/pdfs/gr30.pdf>

GR11: <http://www.rotanatura-oeste.pt/>

**ACCESIBILIDAD:** De nuevo el paso de las sillas de ruedas debe acudir en muchos tramos a la N-247 hasta Assenta. Buena carretera pero con poco arcén. Existe una fuerte subida a la salida de la Praia da Ribeira das Ilhas (7,5%). Dependiendo del grado de discapacidad será posible después rodar por los acantilados de Cambelas hasta la Foz do Sizandro. Las bicicletas pueden cruzar el rio por unos senderos agrícolas, mientras las sillas deben continuar en dirección a Becarias y Porto do Rio siguiendo caminos de tierra. No hay mayores dificultades hasta Santa Cruz.

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Barraqueiro Oeste**

[www.cm-tvedras.pt/mobilidade](http://www.cm-tvedras.pt/mobilidade)

<http://beware.pt/IP/MotorBusca/barraqueirooeste/Horarios.aspx?g=23>

704 - Santa Cruz <http://beware.pt/IP/MotorBusca/barraqueirooeste/Horario.aspx?id=2643>

728 - Santa Cruz (Calvo) <http://beware.pt/IP/MotorBusca/barraqueirooeste/Horario.aspx?id=2661>

730 - Santa Cruz (Palhagueiras)

#### ALOJAMIENTOS en Santa Cruz:

Pousada de Juventude: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PSantaCruz.htm>

Santa Beach House: <http://hostelsantacruzportugal.com/>

Física Hostel: <http://www.booking.com/hotel/pt/fisica-beach-hostel.es.html>

#### TASCAS Y RESTAURANTES

**Assenta:** Churrasqueira o Farol.

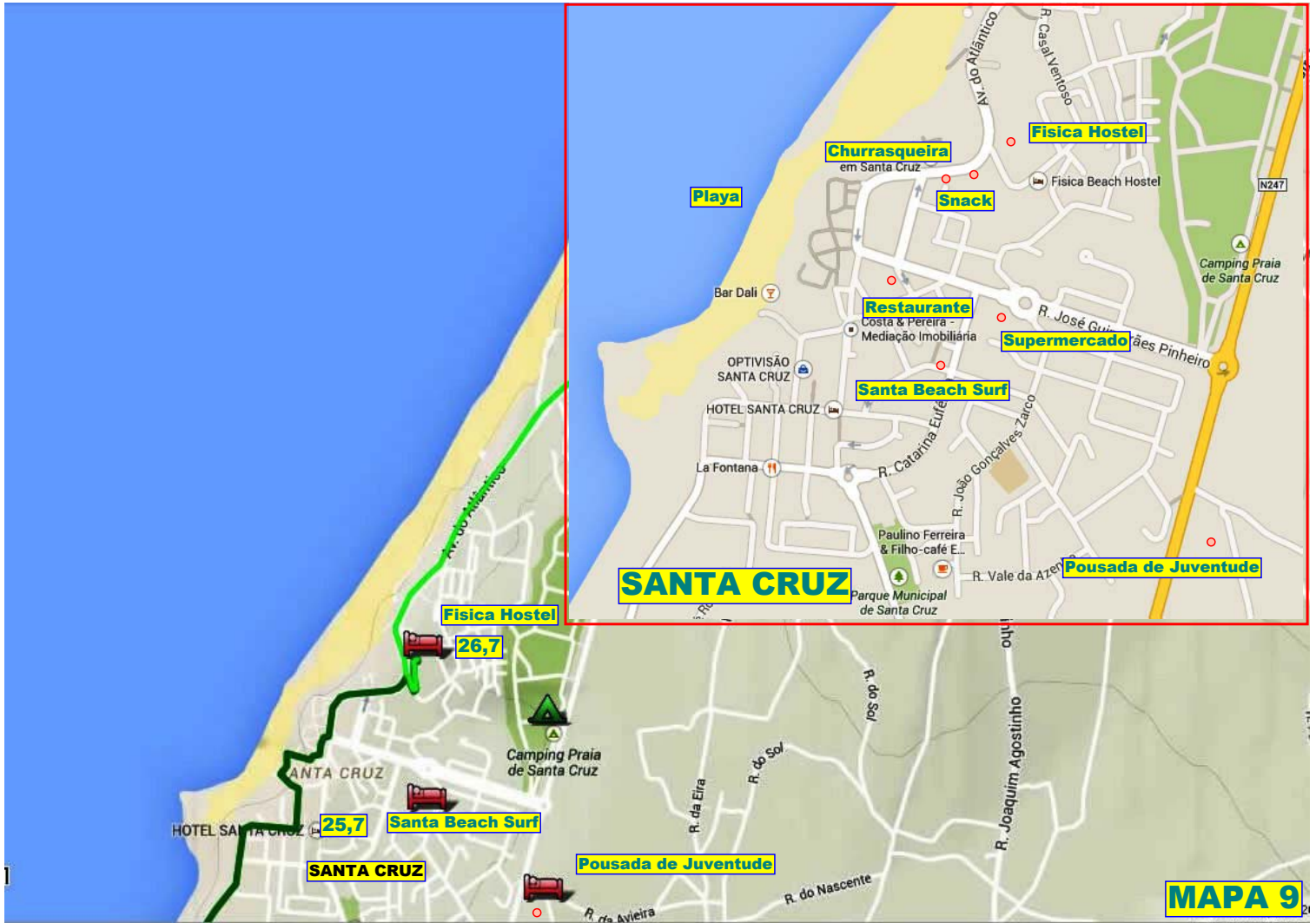
**Praia Azul:** Restaurante

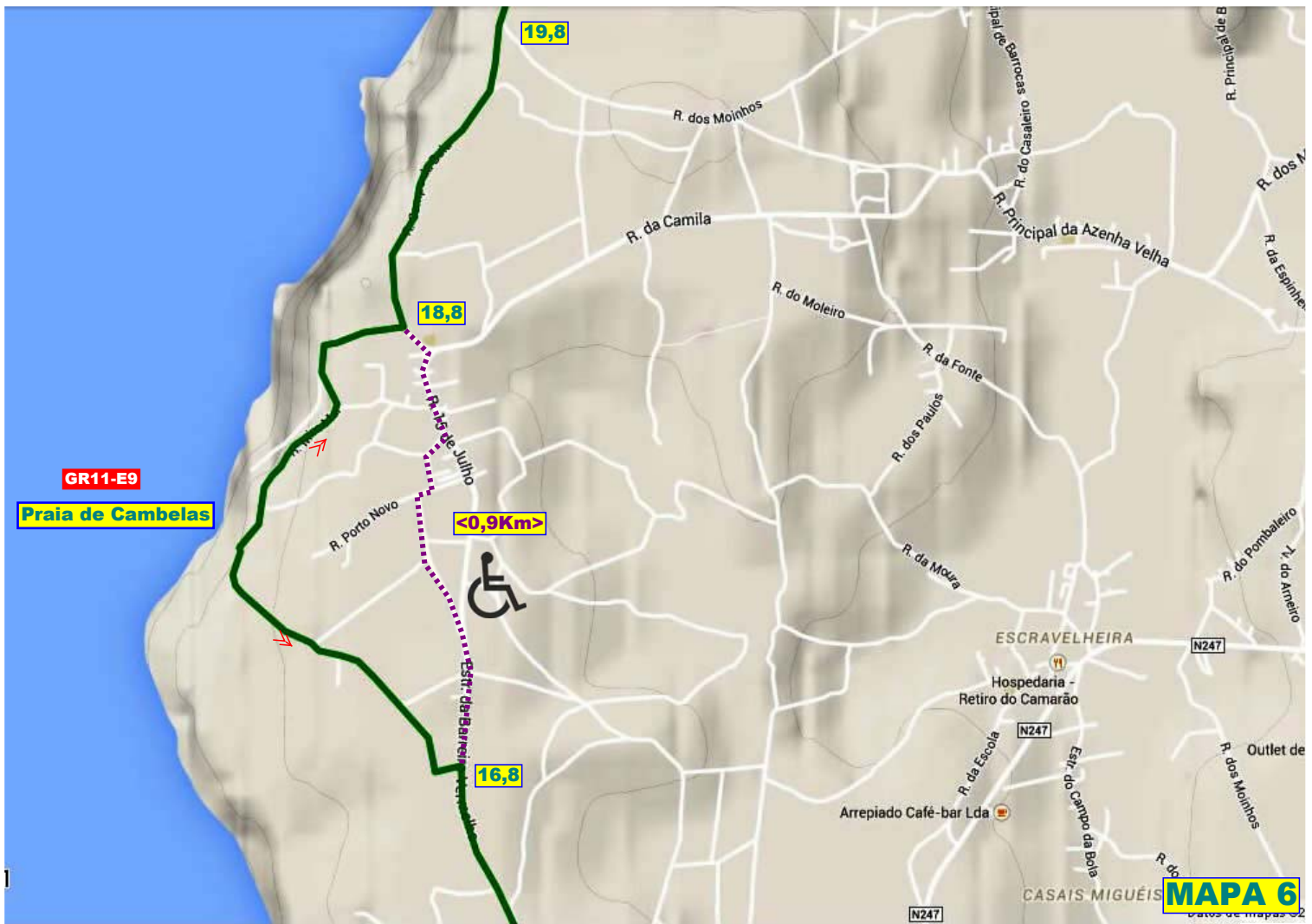
**Santa Cruz:**

Los restaurantes económicos se concentran en el entorno del Física Hostel, en la parte norte de la Av do Atlántico.

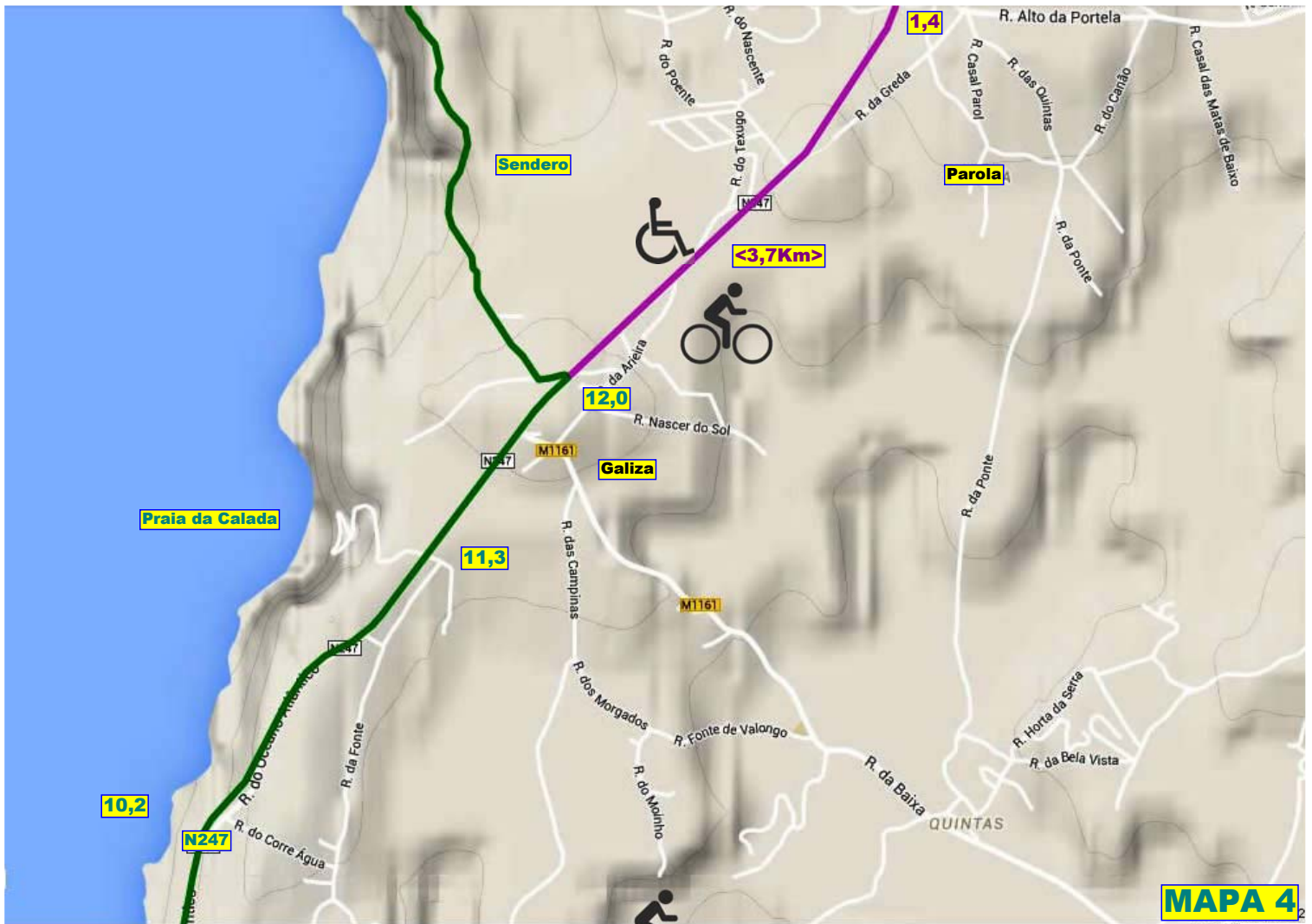
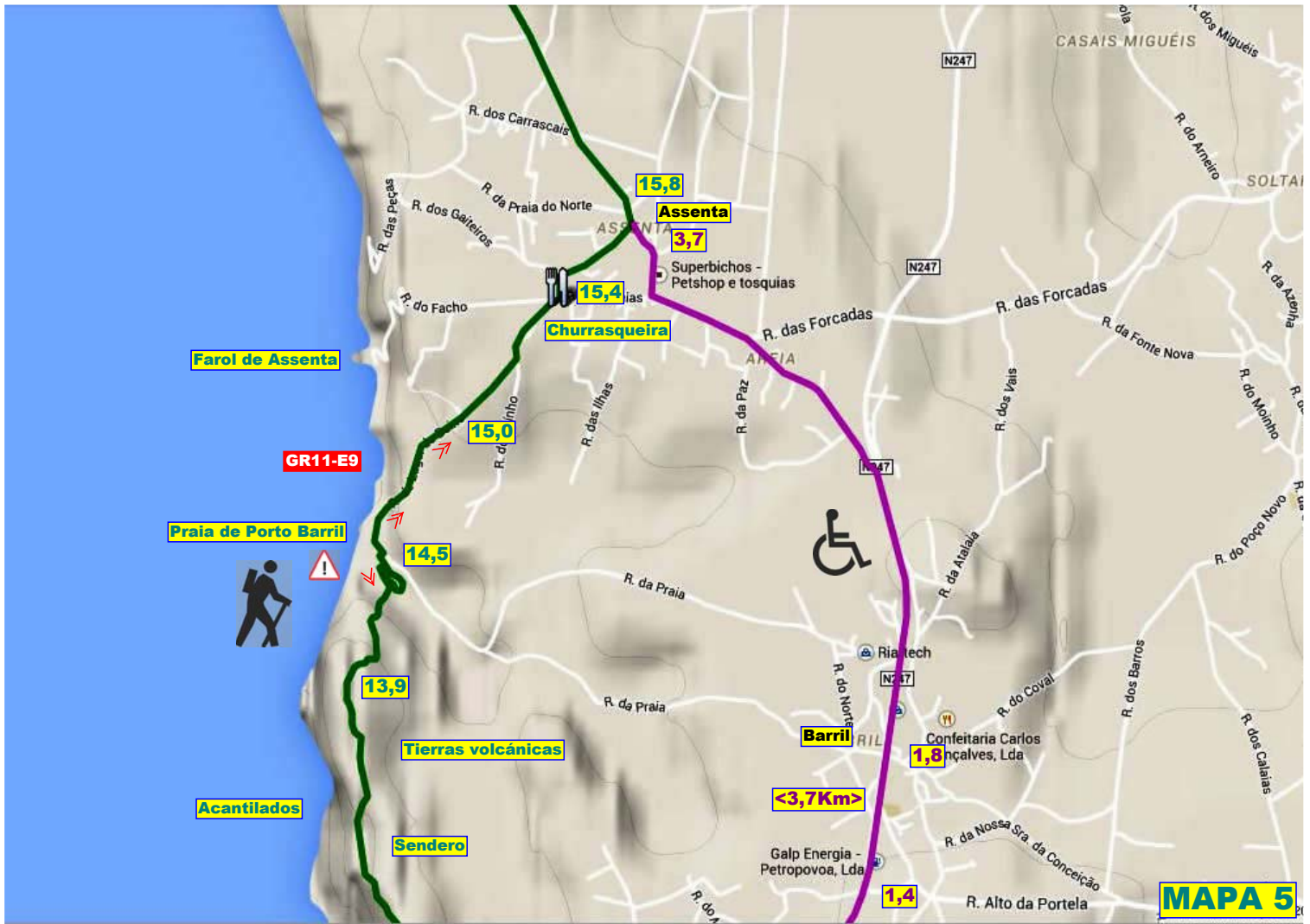
- Snack (2)
- Churrasqueira
- Mansar Real-Rest. Tradicional. R/ Jerónimo Rodrigues Vilarinho 19



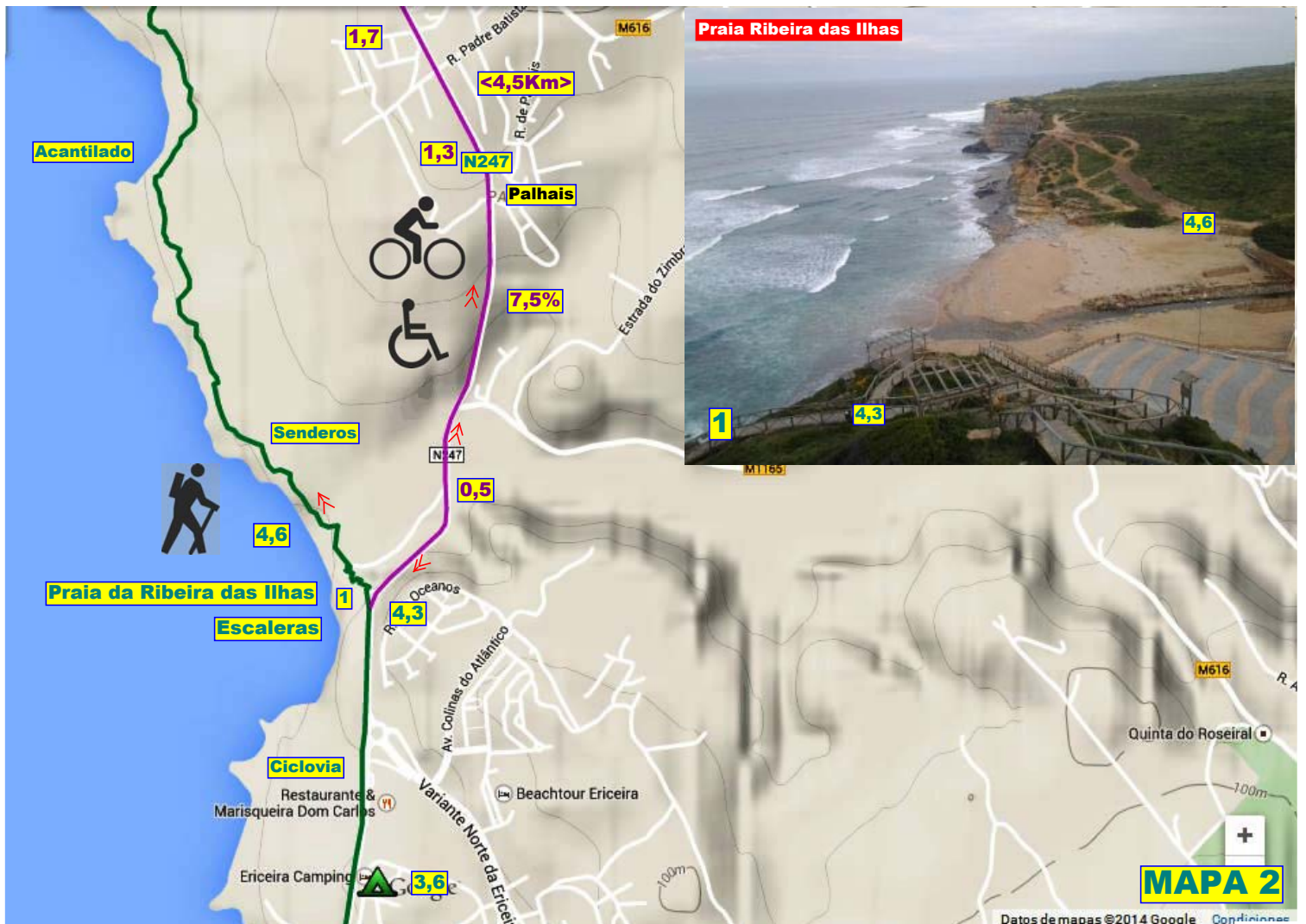
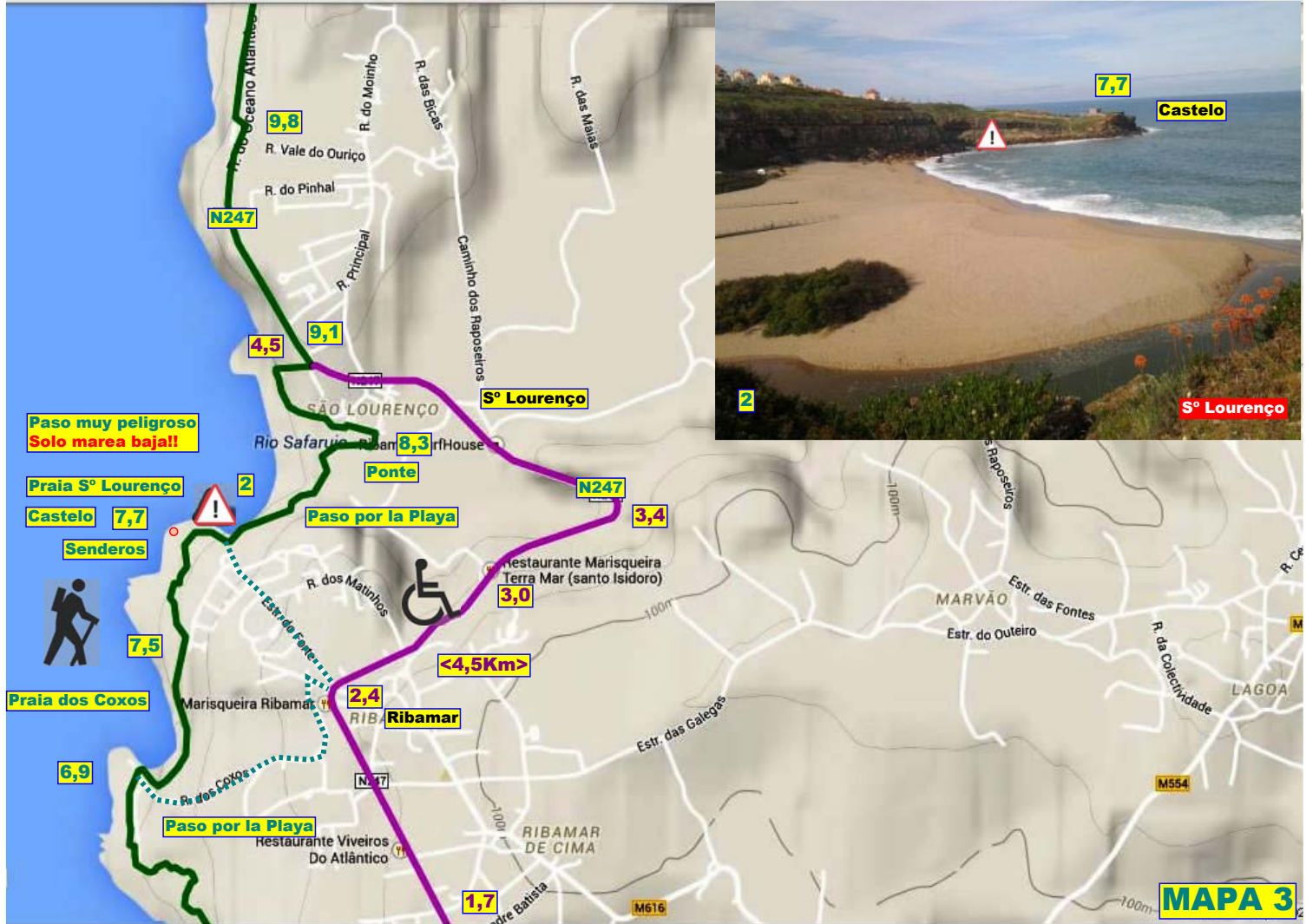




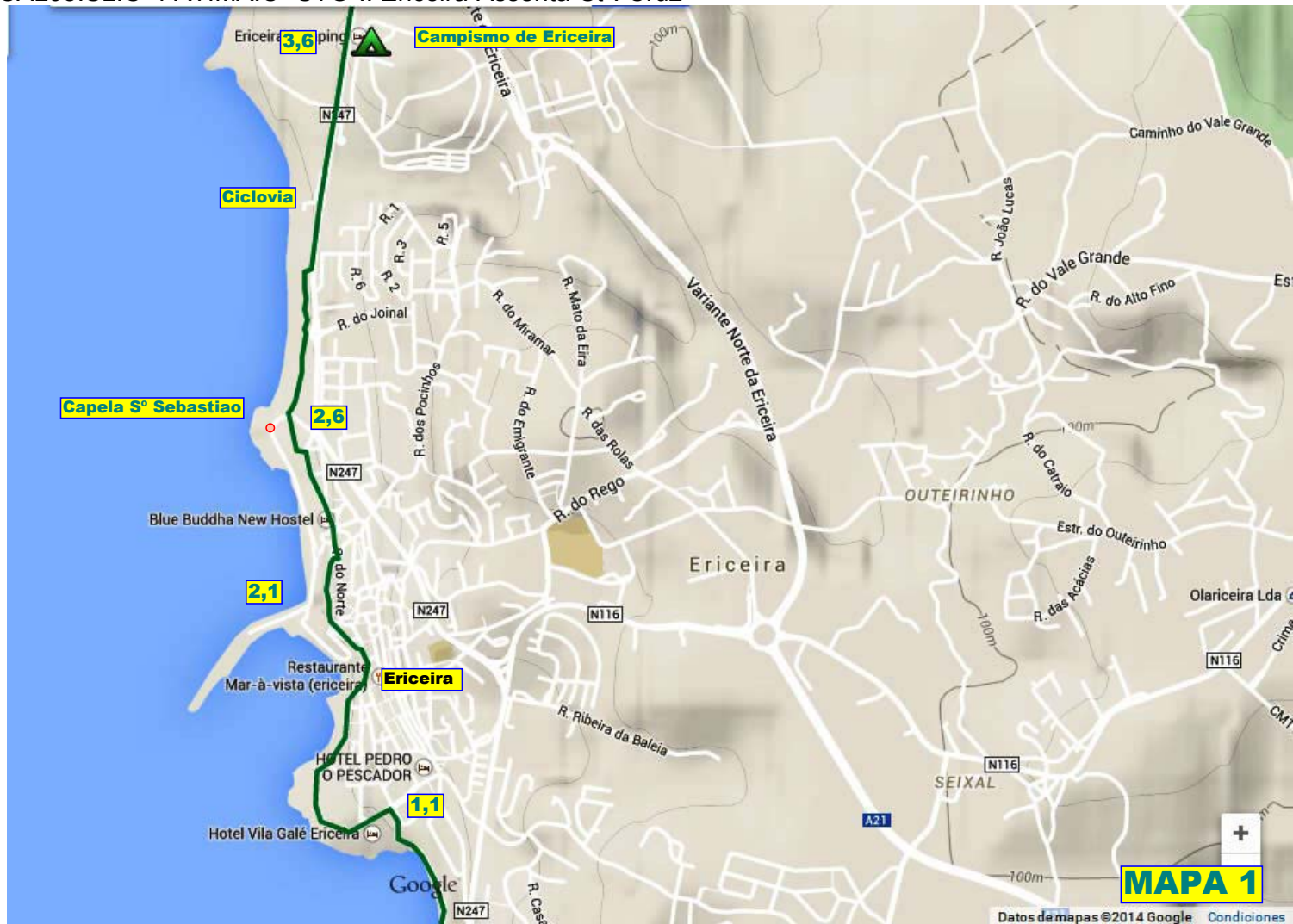






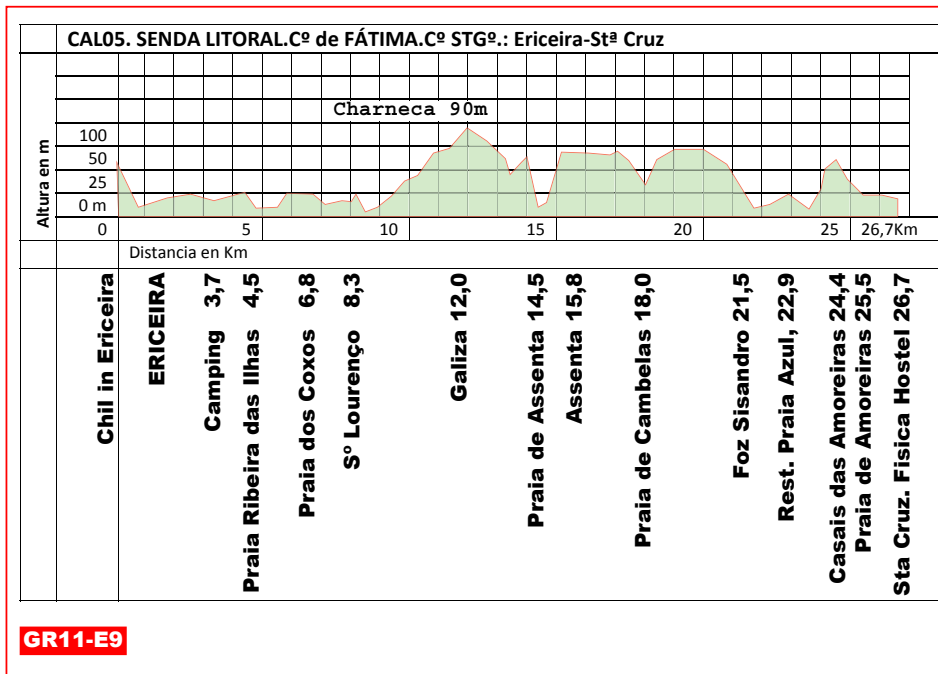






**MAPA 1**

Datos de mapas ©2014 Google Condiciones



**GR11-E9**



**Sº Lourenço**



**Sisandro**



**Barril**

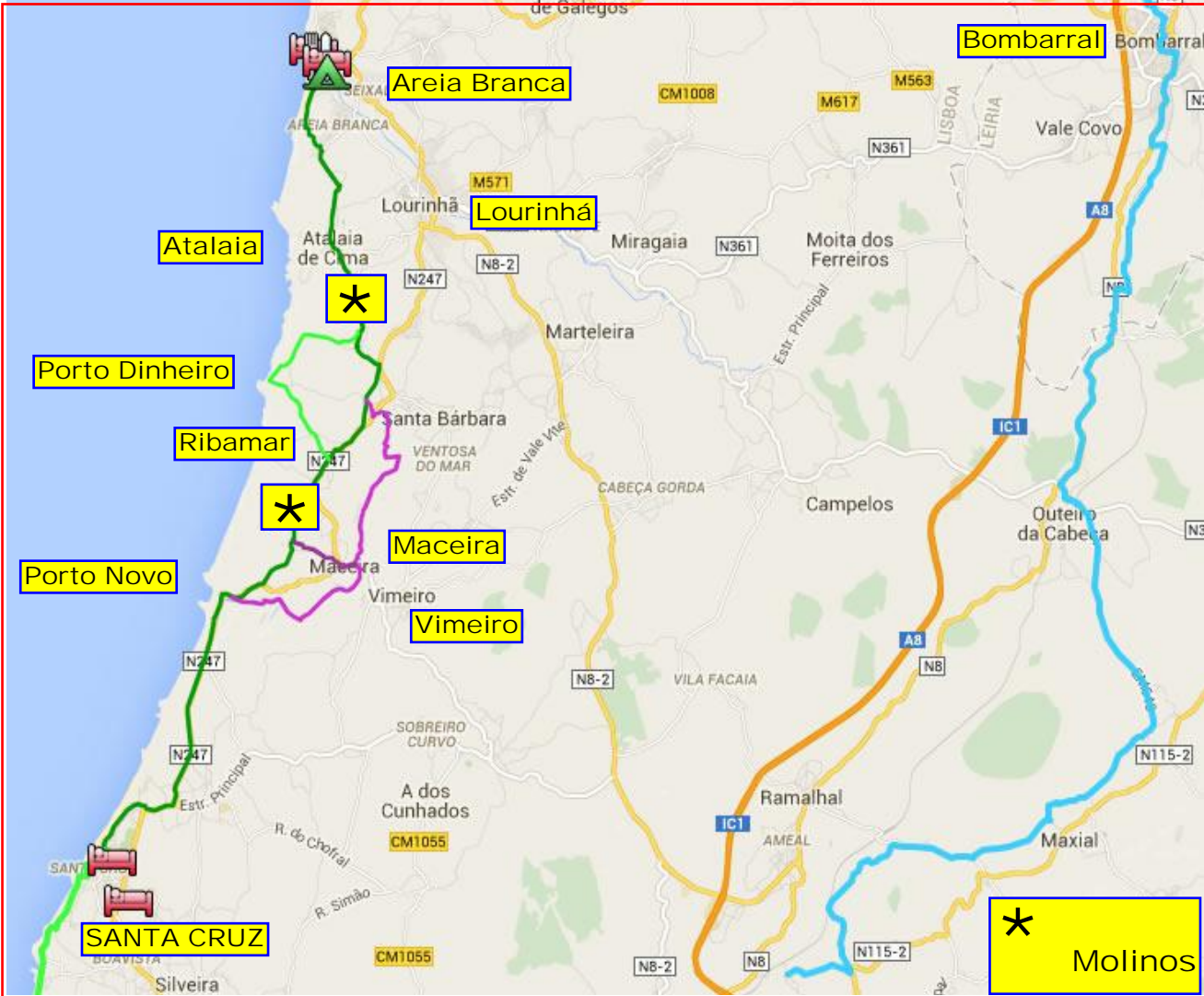


**Playa Azul**



**Stª Cruz**

CAL06.SENDA LITORAL.C° de FATIMA.C° STG°.: Santa Cruz Areia Branca



CAL  
06



**DESCRIPCIÓN:** CAL06, Etapa sencilla hasta Porto Novo a través de buenas avenidas a la orilla del Mar y una cómoda Ciclovía a partir de Pena Firme.

Al cruzar el Rio Alcabrichel en el Km6.0, la carretera N-247 pierde las buenas condiciones anteriores e inicia una fuerte subida hasta el Km6.8 entre un tráfico incómodo. A la izquierda una pista de tierra bien nivelada, continúa subiendo entre cultivos y molinos hasta retornar a la N-247 en Ribamar.

La rúa 25 de Abril en el Km9.7 permite descender a la Playa de Porto Dinheiro realizando un desvío de 4,2Km, para reencontrarse con el trazado principal en el Km12,7.

Pasado Atalaia de Cima se inicia el descenso para Areia Branca pudiendo optar por seguir las indicaciones del PR1-LNH que conducen a las arenas de la Playa o continuar por carreteras secundarias hasta el Puente sobre el Rio Grande, Nacional-247 y Pousada de Juventude.

#### **SENDEROS:**

PR1-Rota dos Dinosaurios

<http://www.cm-lourinha.pt/Download.aspx?x=f396a306-f78f-467a-a1e8-7bb617604e61>

PR3.LHN-Batalha de Vimeiro

<http://www.cm-lourinha.pt/Download.aspx?x=b98bc774-e314-4b22-939c-78b51007eefc>

**ACCESIBILIDAD:** La alternativa para silla de ruedas a partir de Porto Novo sigue la orilla del Rio Alcabrichel hasta Maceira, donde habrá que optar por los fuertes desniveles de la Rua da Bela Vista, N-247, o el Sendero PR3 sobre pista de tierra pero de inclinación más suave

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Barraqueiro Oeste**

[www.cm-tvedras.pt/mobilidade](http://www.cm-tvedras.pt/mobilidade)

<http://beware.pt/IP/MotorBusca/barraqueirooeste/Horarios.aspx?g=23>

L705 – Lourinhá-Ribamar-Maceira-Torres Vedras

<http://beware.pt/IP/MotorBusca/barraqueirooeste/Horario.aspx?id=2644>

Rede Expresos: Peniche-Praia de Areia Branca-Torres Vedras

<http://www.algarvebus.info/rede-expressos.htm#mozToId593622>

#### **ALOJAMIENTOS en Areia Branca:**

**Pousada de Juventude:** [http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PAreia\\_Branca.htm](http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PAreia_Branca.htm)

**West Coast Surf Hostel:** <http://es.hostelbookers.com/albergues/portugal/areia-branca/83023/>

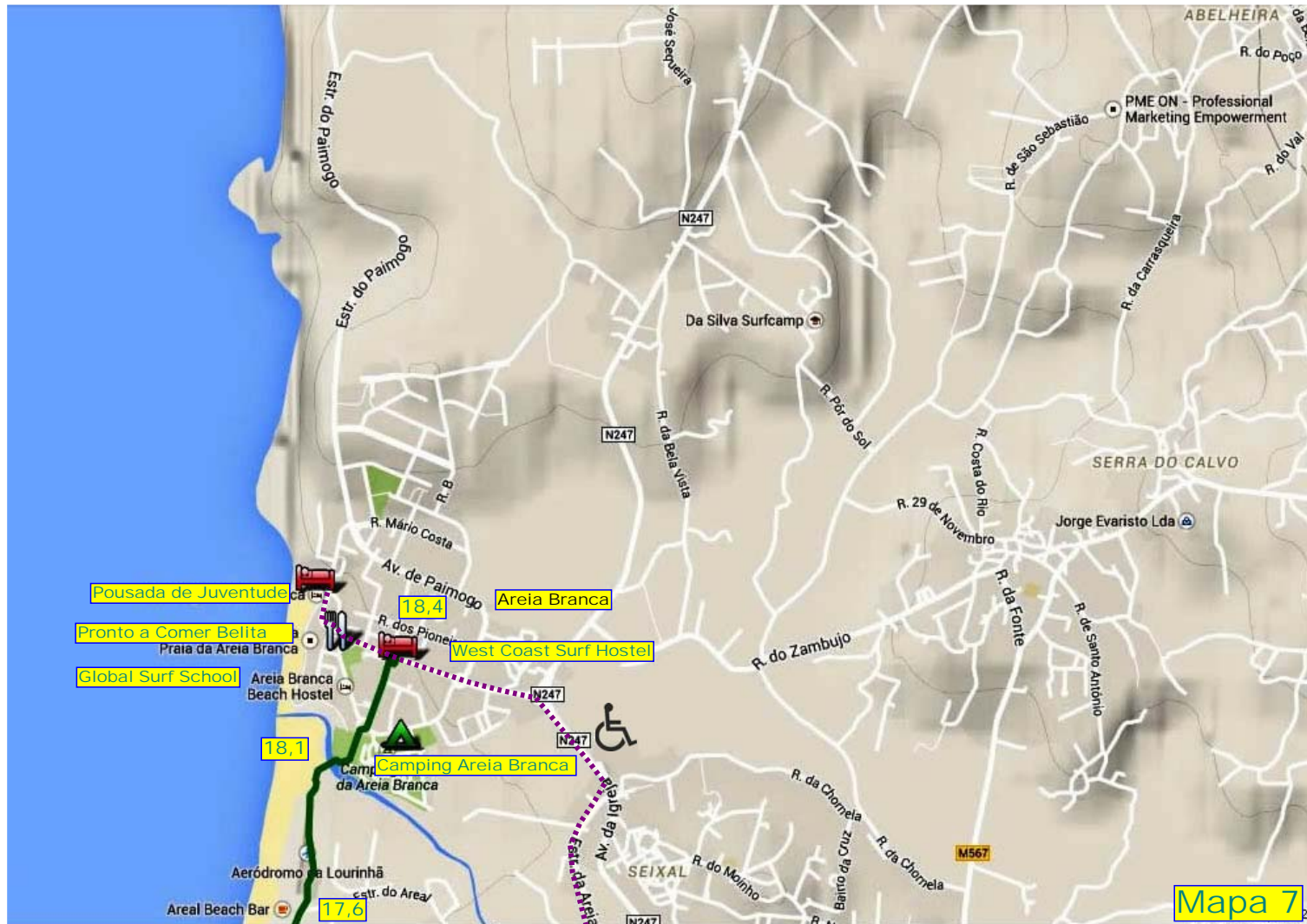
**Global Surf School:** <http://www.globalsurfschool.com/pt/precos-surf-camp.php>

**Camping Areia Branca:**

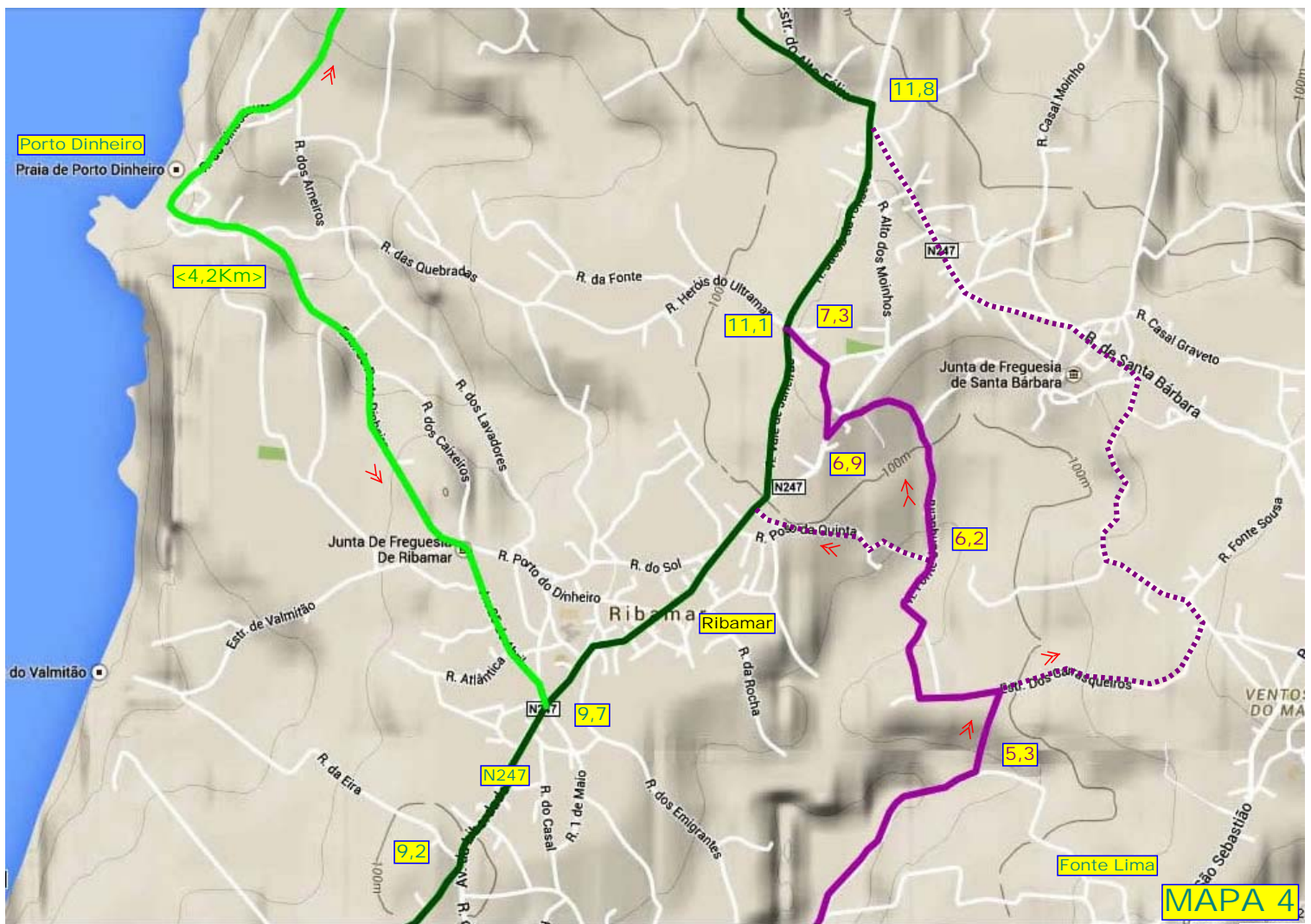
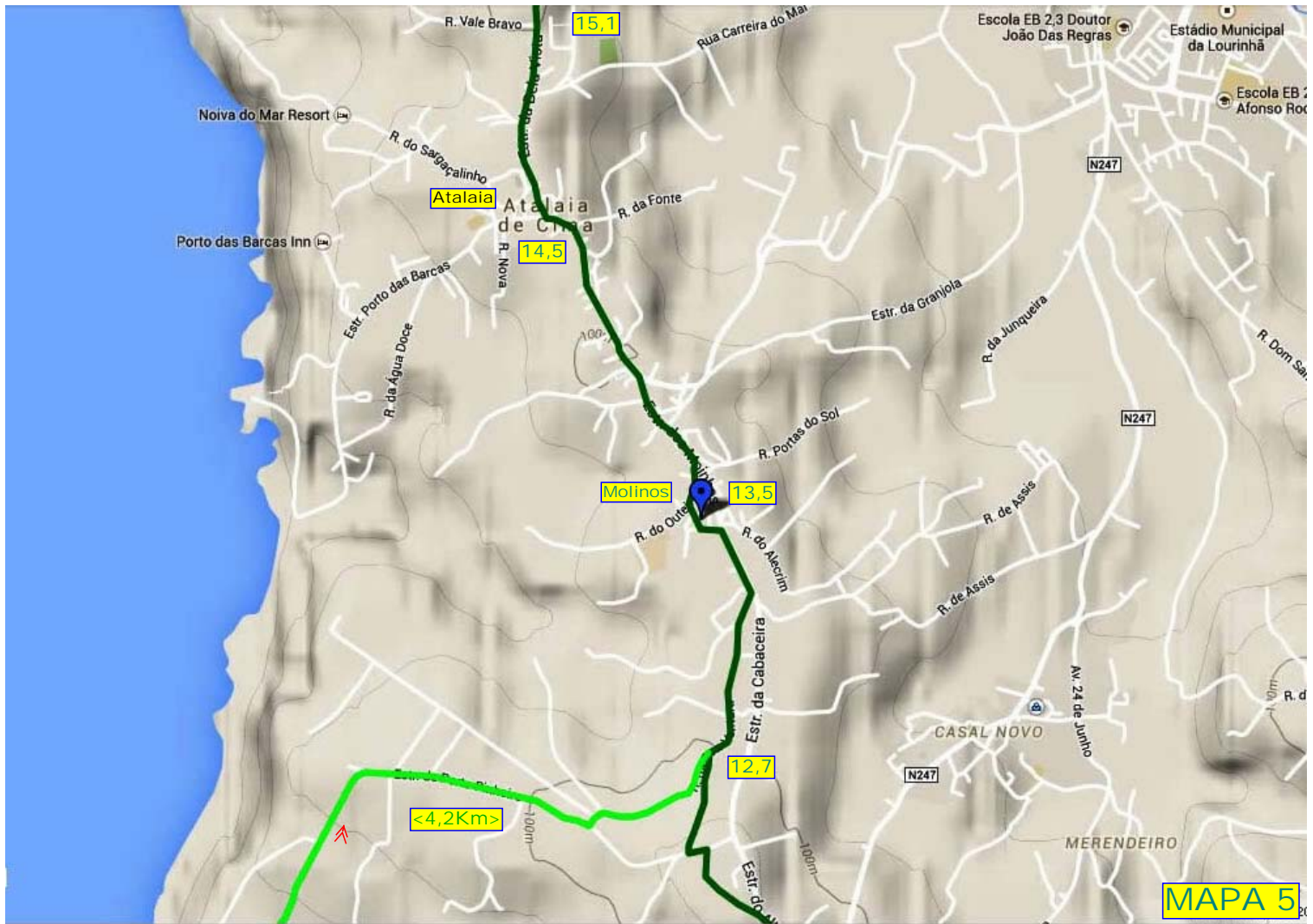
<http://www.cm-lourinha.pt/custompages/showpage.aspx?pageid=332a0e3c-49bc-4418-84fd-ca2c9332463b&m=c443>

#### **TASCAS Y RESTAURANTES**

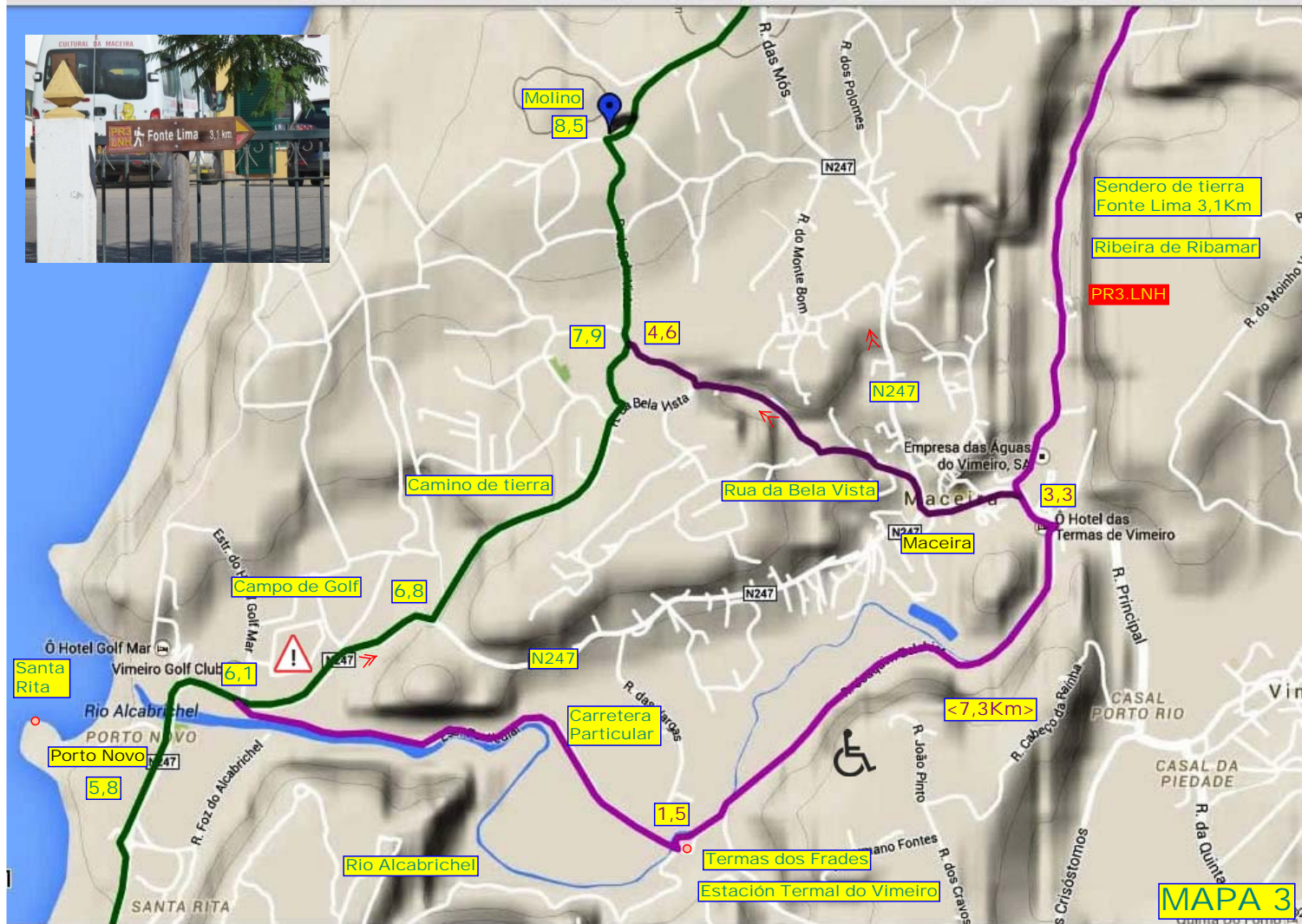
**Areia Branca:** Pronto a Comer Belita. <http://www.belita.pt/>



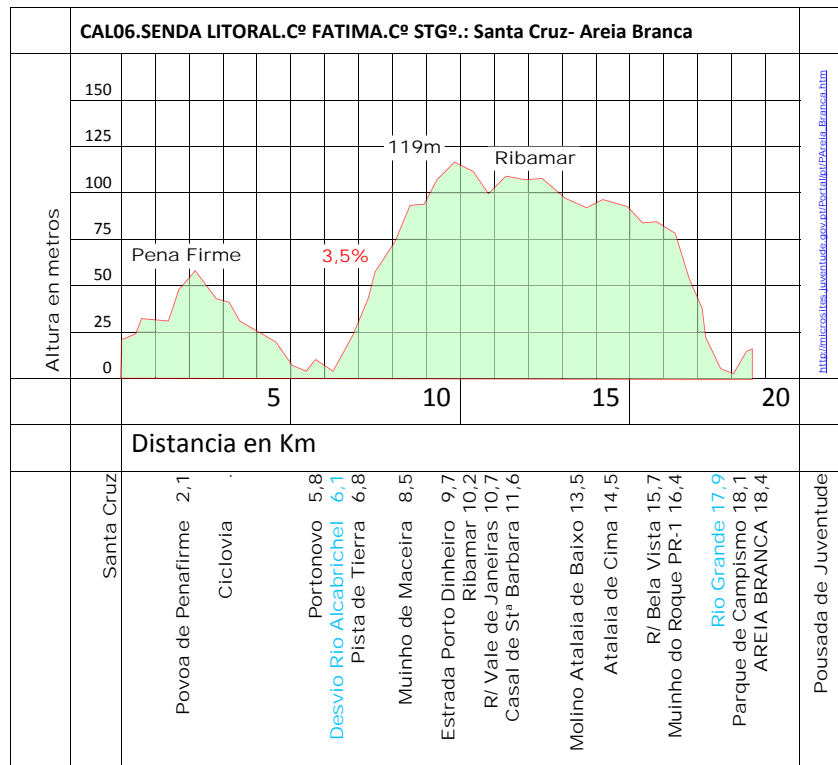
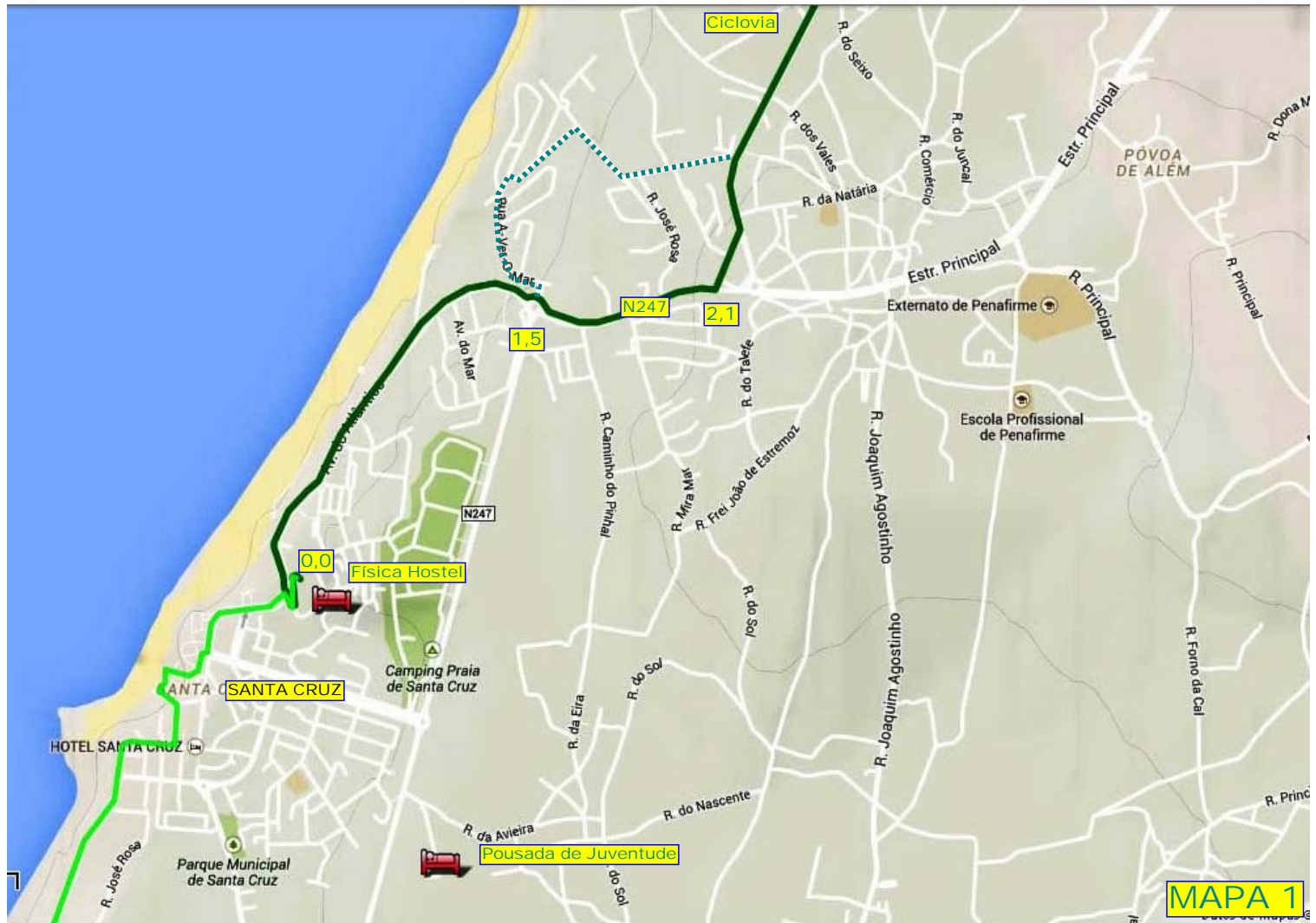




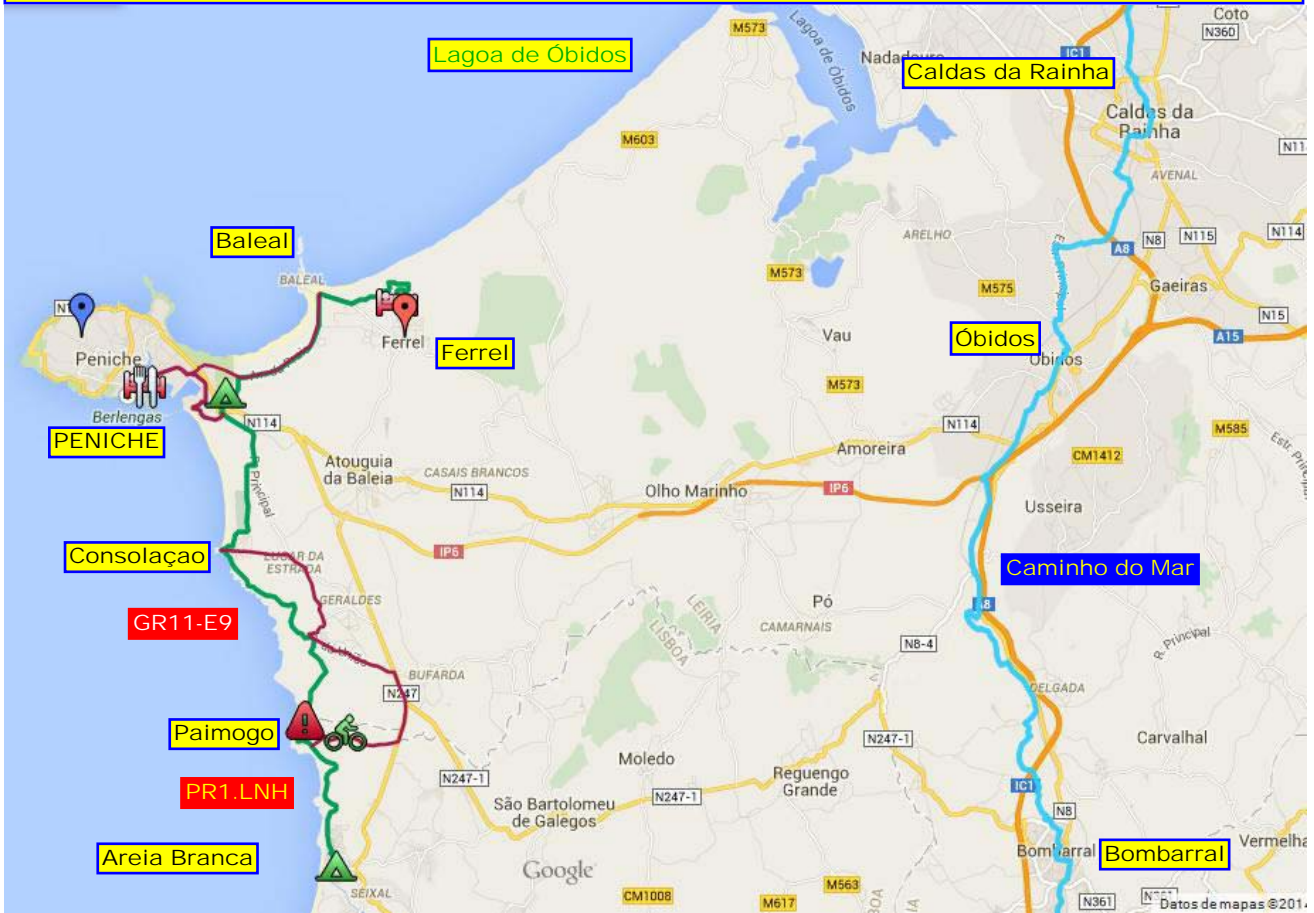








CAL07.SENDA LITORAL.C° FATIMA.C°STG°.: Areia Branca-Peniche-Baleal





**DESCRIPCIÓN:** CAL07, Etapa cómoda, con excepción del descenso al Barranco de Paimogo, **que no es aconsejable realizar en solitario.**

La salida de Areia Branca se realiza por una amplia carretera muy solitaria fuera de temporada de verano. Una fuerte vaguada en el Km 1,4 aconseja desviar las sillas de ruedas por caminos secundarios de peor firme, entre los Kms. 0,7 a 1,9. Otra subida más suave conduce al Fuerte de Paimogo en el Km 3,4.

Ni sillas de ruedas ni bicicletas pueden descender al barranco, debiendo realizar un rodeo de 8,5Km hasta S. Bernardino. Aquí el sendero se vuelve practicable para bicicletas MB. Las S.R. deben continuar por carreteras secundarias hasta Consolação.

De nuevo la Playa de Consolação ofrece senderos en la duna para Caminantes y MB. Las sillas deben continuar por las carreteras del Campo de Golf y el Resort Hotel.

En el Km 12,8 una rotonda que regula el tráfico de la N-114 hace **muy peligroso** el paso de los senderistas en dirección al Parque de Campismo. Más aconsejable resulta el desvío por ciclovías y carreteras secundarias en dirección a Peniche.

De nuevo las SR. encuentran un serio obstáculo en el Km 13,7 debiendo realizar un tramo de 200m por la arena para después cruzar un puentecillo con acceso escalonado.

A partir de aquí no se encuentran más dificultades para llegar a Peniche o para continuar por la Ciclovía de la playa hasta Baleal o Ferrel. El acceso al Hostel "tribo da Praia se realiza por caminos de tierra bien compactada.

#### **SENDEROS:**

<https://sites.google.com/site/caminhadas/a-minha-biblioteca/folhetos-de-percursos-pedestres>

[http://www.cm-peniche.pt/uploads/PDF\\_Noticias/RedeNaturaOeste\\_PraiaConsolacao.pdf](http://www.cm-peniche.pt/uploads/PDF_Noticias/RedeNaturaOeste_PraiaConsolacao.pdf)

**PR1-Rota dos Dinosaurs** Lourinhá-Peniche

<http://www.cm-lourinha.pt/Download.aspx?x=f396a306-f78f-467a-a1e8-7bb617604e61>

**GR11:** <http://www.rotanatura-oeste.pt/>

<http://www.rotanatura-oeste.pt/contents/conteudos/mapa.html>

**ACCESIBILIDAD:** Esta etapa no presenta grandes dificultades hasta llegar a Peniche. Con excepción del barranco de Paimogo, será posible rodar por el sendero de tierra del acantilado dependiendo del grado de discapacidad y del apoyo disponible. En el cruce de la N-114 es necesario un semáforo o un paso a diferente nivel para que peatones y SR puedan continuar en dirección al Parque de Campismo. El puente del Km 13,7 deberá ser acondicionado para el acceso de SR.

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Rodoviaria Tejo** <http://www.rodotejo.pt/>

Peniche-Óbidos-Caldas da Rainha

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0415/0416/1/0>

<http://www.rodotejo.pt/horarios/gethorario/0989/1/0415/0416/027/VG9kbyBvIGFubw==>

Peniche-Areia Branca <http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0415/0466/1/0>

Peniche- Areia Branca-Torres Vedras-Lisboa [http://www.rodotejo.pt/media/rapidas/horario\\_azul.pdf](http://www.rodotejo.pt/media/rapidas/horario_azul.pdf)

#### **ALOJAMIENTOS en Peniche:**

**Parque de Campismo:** <http://www.cm-peniche.pt/#notop>

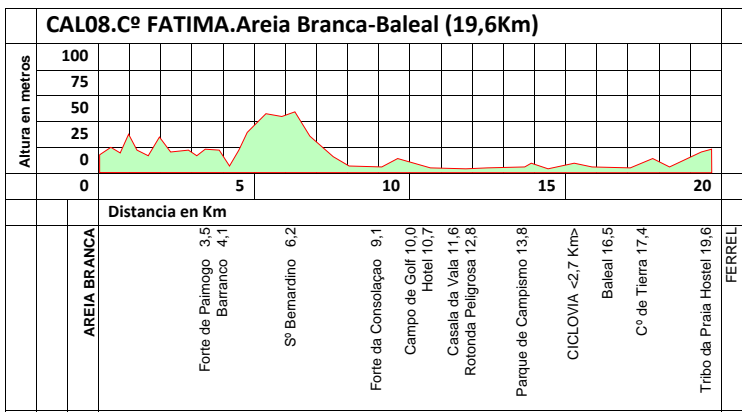
**Peniche Sleep House:** <http://penichesleephouse.com/>

En Baleal: **Casa das Marés.** En Ferrel: **Tribo da Praia Hostel:**

#### **TASCAS Y RESTAURANTES**

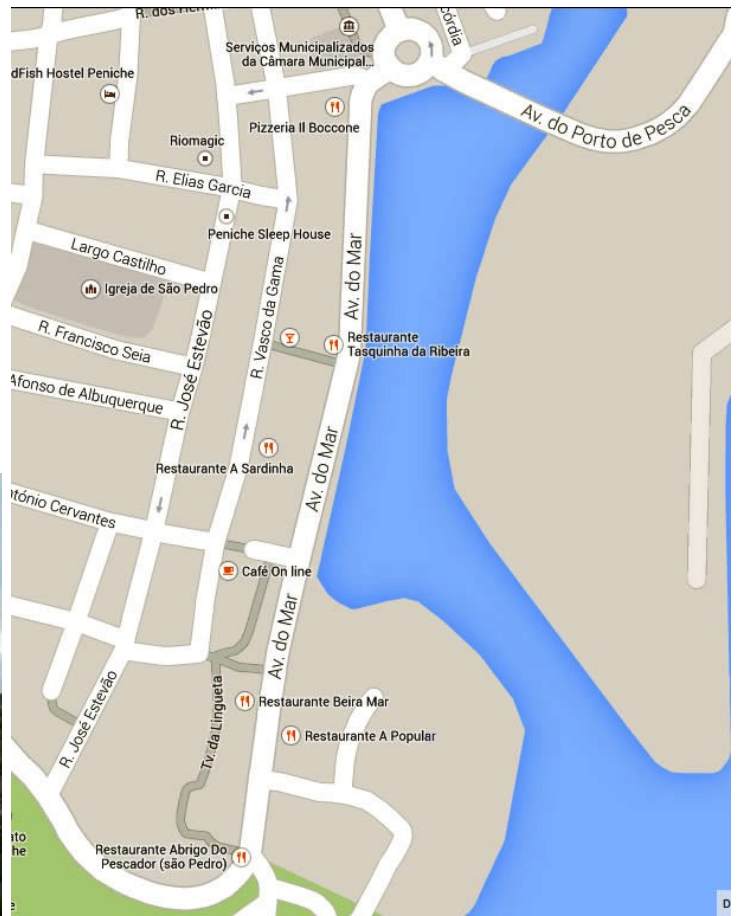
**Peniche:** Los mas económicos se encuentran en la Rúa Vasco da Gama

- [Restaurante A Sardinha](#)
- Café Alcatraz: <https://www.facebook.com/penichelivre/posts/391760494262099>



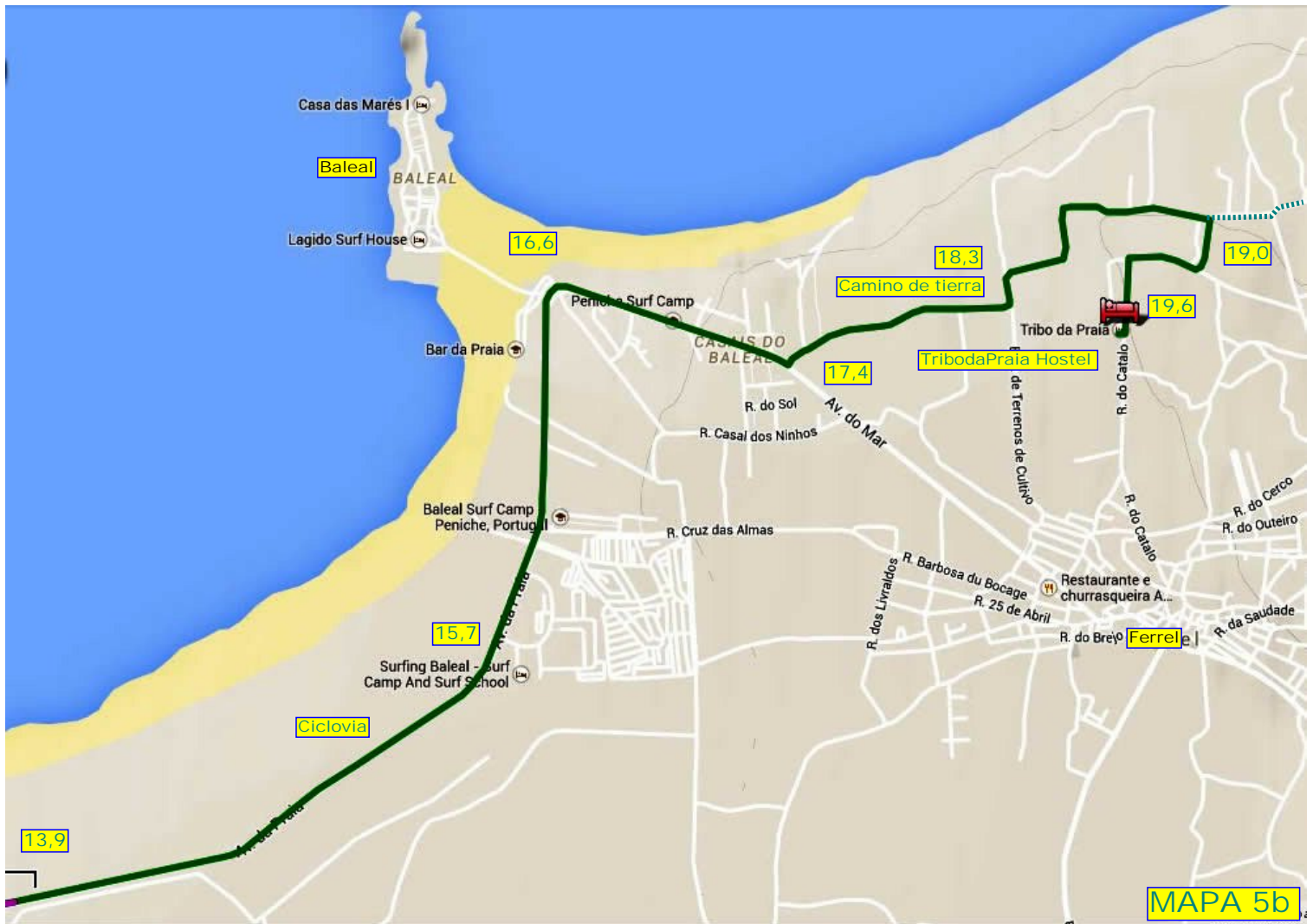
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6976735>

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zwg0sD7TP2-A.kp1D3odHTHTB>



PENICHE CENTRO HISTÓRICO

PUNTA DE PAIMOGO





## **TRILHO Dos PEREGRINOS DE PENICHE. Jorge Maia**

<http://pt.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8834187>

El Sendero Circular se inicia y finaliza en el Parque Municipal de Campismo de Peniche.

O trilho dos peregrinos, em Peniche, pretende interligar-se com o trilho das areias (um caminho para Santiago de Compostela seguindo pela beira-mar).

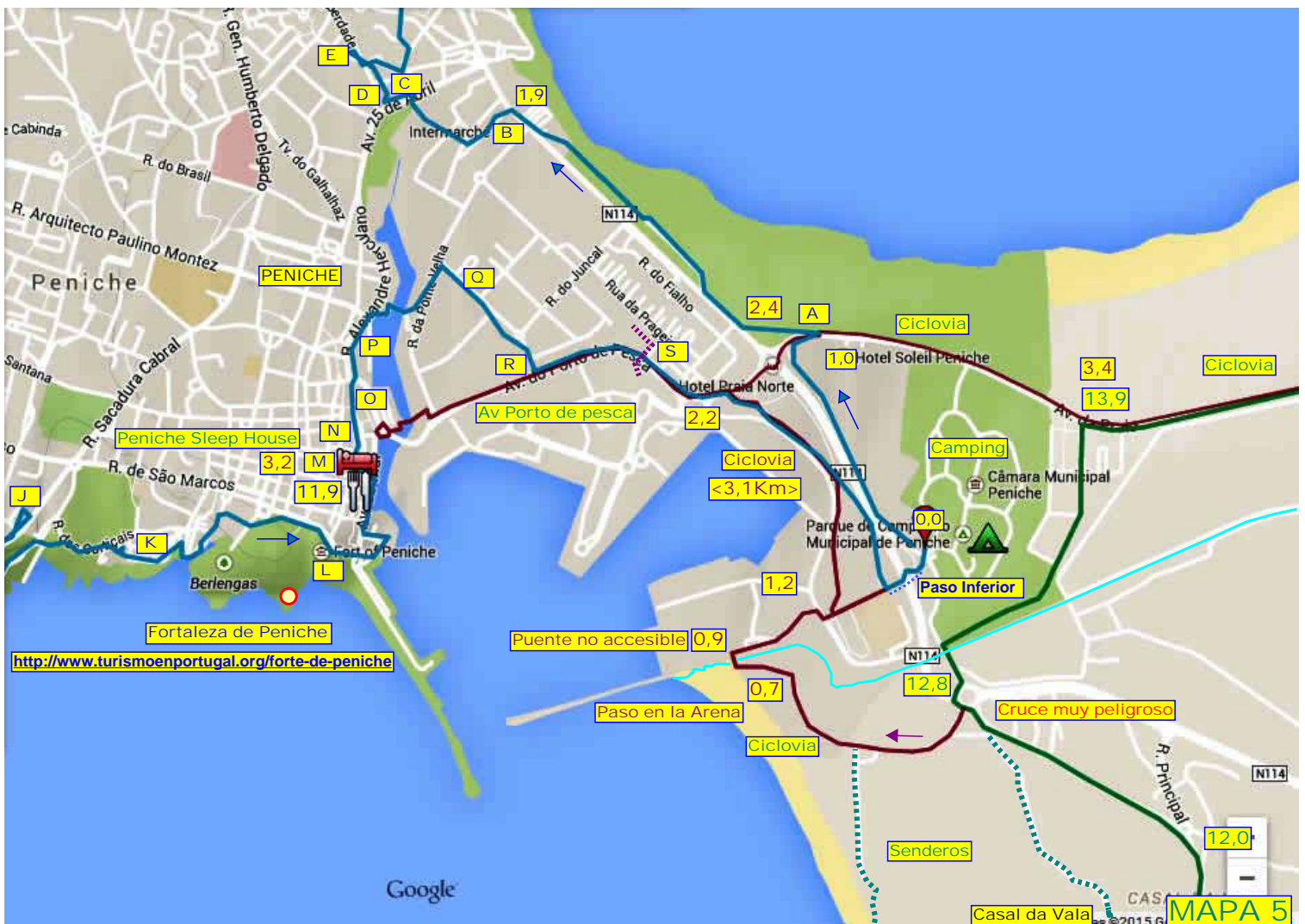
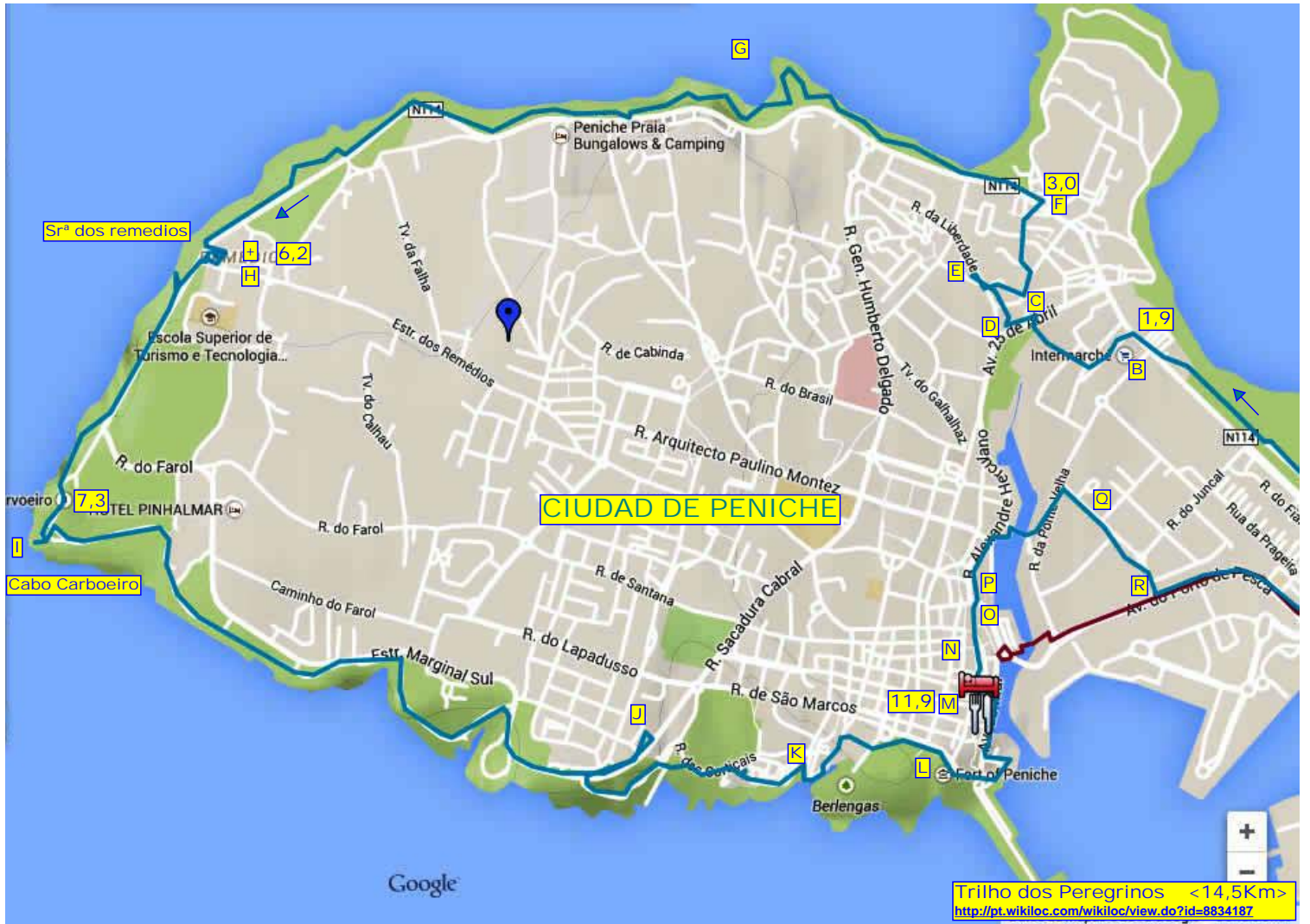
Link para o percurso em gps: <http://pt.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8834187>

Uma vez que este troço passa perto da cidade de Peniche, poderá realizar um desvio ao caminho principal e seguir rumo ao Santuário de Nossa Senhora dos Remédios. Contornado a península de Peniche, no sentido contrário ao ponteiro dos relógios, ao longo da costa, até chegar a este que é o Santuário Mariano mais ocidental da Europa Continental, poderá encontrar uma via-sacra feita em pedra. O caminho poderá ser percorrido pela estrada alcatroada que circunda Peniche ou por trilhos que a ladeiam em boa parte (ter em atenção o trânsito e a proximidade das arribas em especial até ao Cabo Carvoeiro). Quem efectuar a pé o trajecto deverá aproveitar para atravessar o Bairro do Visconde com o seu colorido e recantos pitorescos.

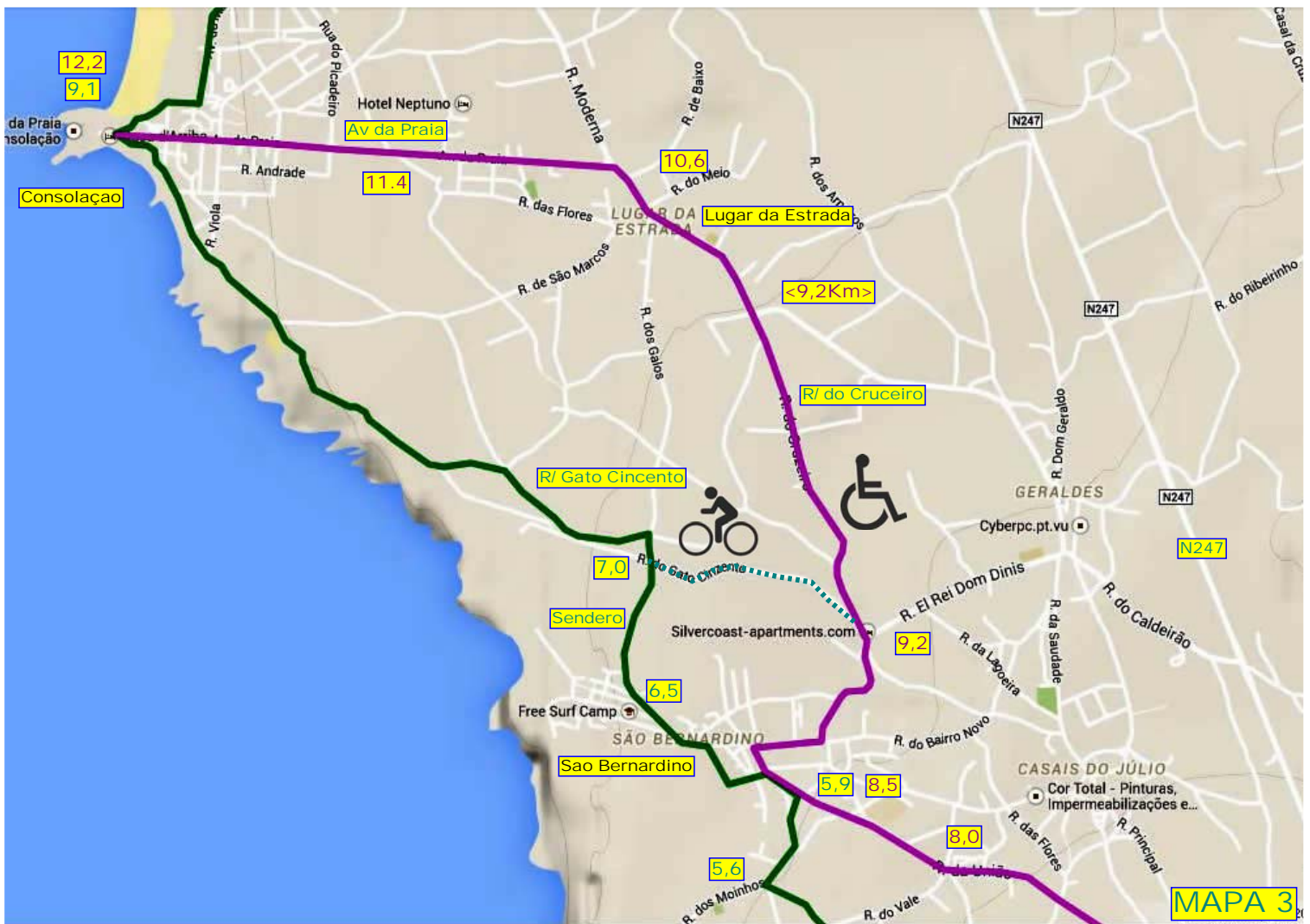
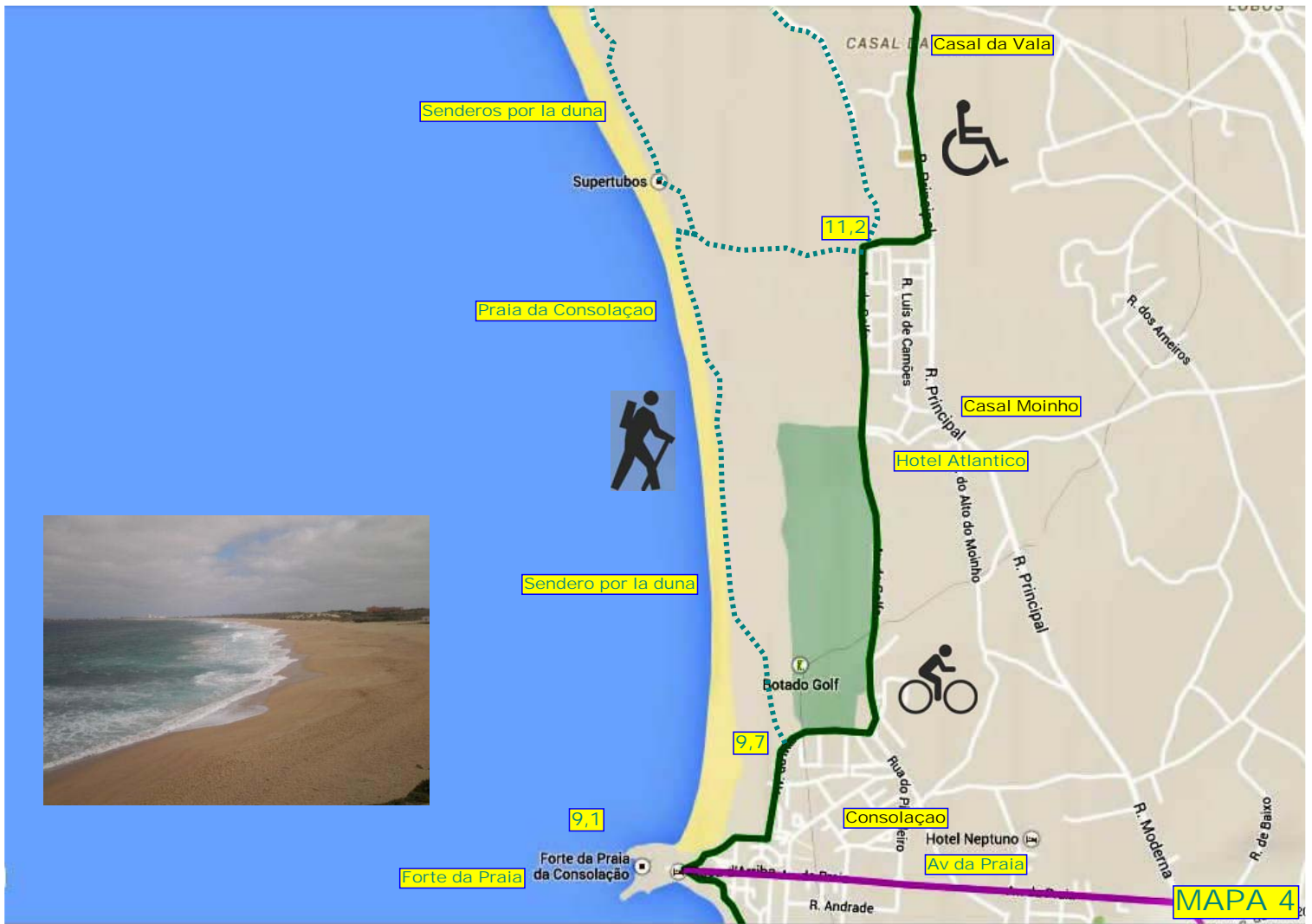
Nota: Poderá também optar por iniciar neste Santuário o seu trilho, rumo a Fátima ou a Santiago. O principal acontecimento religioso acontece no terceiro Domingo de Outubro quando decorrem os Círios: várias localidades próximas peregrinam até este Santuário, integrando nessa tarde uma procissão e depois cantando as loas (cânticos de louvor).

### **SIMBOLOS**

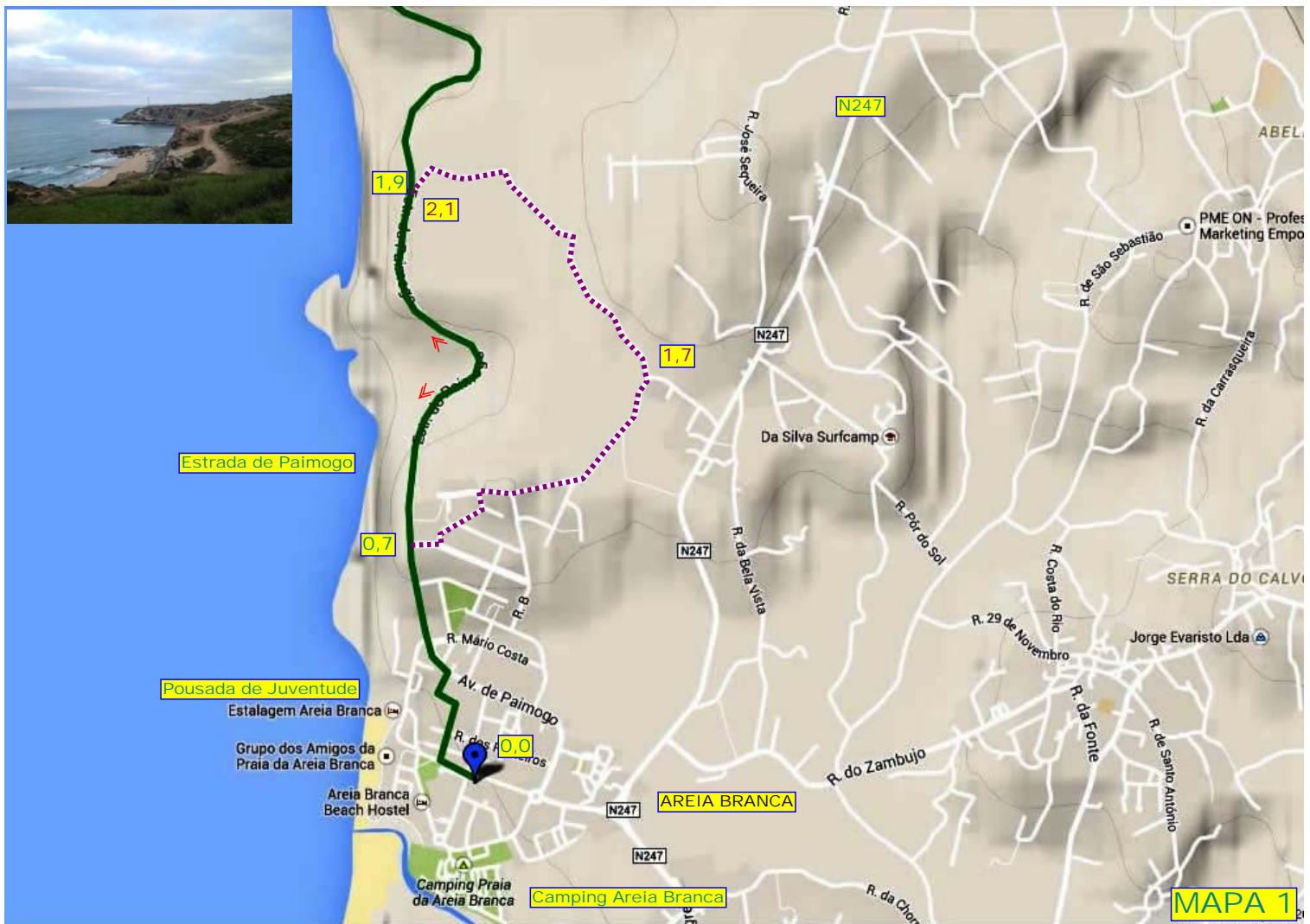
- A - Monumento a Nossa Senhora da Boa Viagem
- B - Supermercado, na parte lateral direita encontra-se uma lavandaria
- C - Após sair da travessia pedonal existe no outro lado da estrada uma Pastelaria e uma Lavandaria
- D - Igreja de Nossa Senhora da Ajuda (Igreja Matriz)
- E - Capela do Calvário
- F - Lavadouros e Filtro (nome dado ao depósito de água)
- G - Local de interesse geológico
- H - Santuário de Nossa Senhora dos Remédios
- (no largo existem dois estabelecimentos onde poderá comer/beber algo)
- I - Farol do Cabo Carvoeiro e Miradouro (existe WC público nas proximidades)
- J - Capela de Santa Cruz
- K - Bairro do Visconde
- L - Fortaleza de Peniche
- M - Igreja de São Pedro
- N - Farmácia (existem 3 na cidade)
- O - Igreja da Misericórdia
- P - Posto de Turismo
- Q - Estação Rodoviária (existe também uma paragem principal no centro da cidade, junto ao Tribunal)
- R - Zona comercial (supermercados, lavandaria)
- S - Aluguer de automóveis





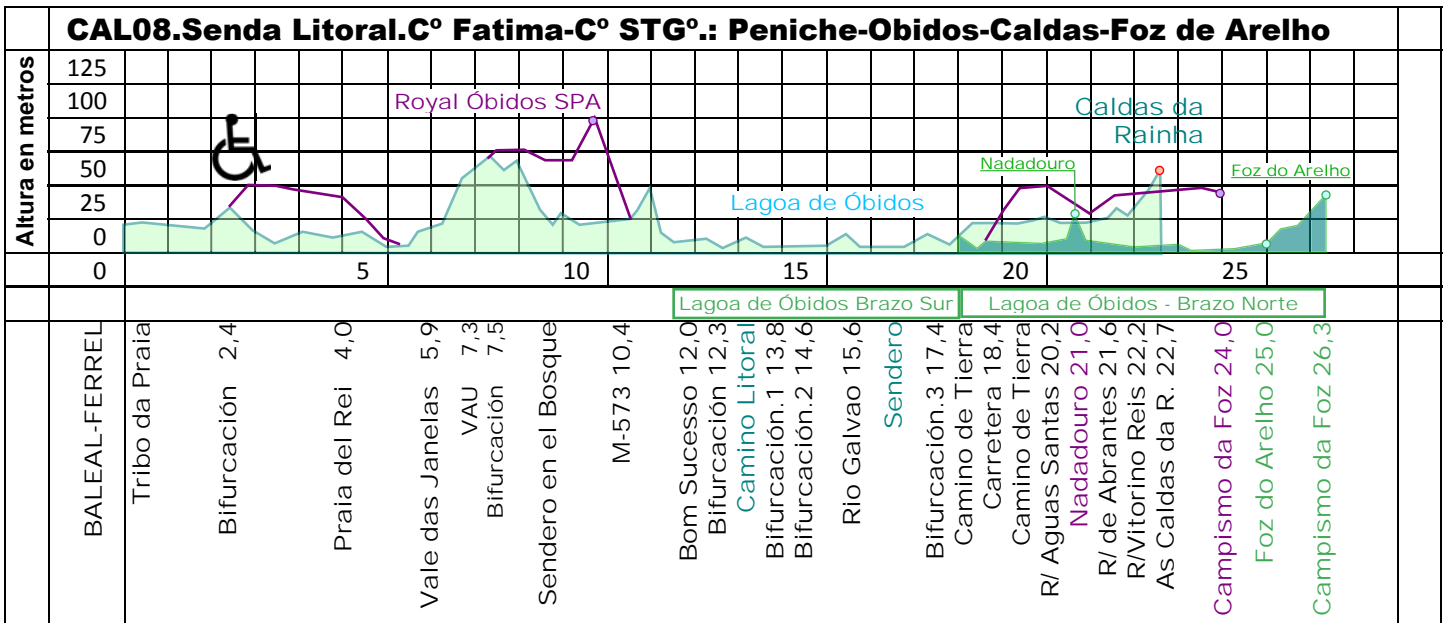
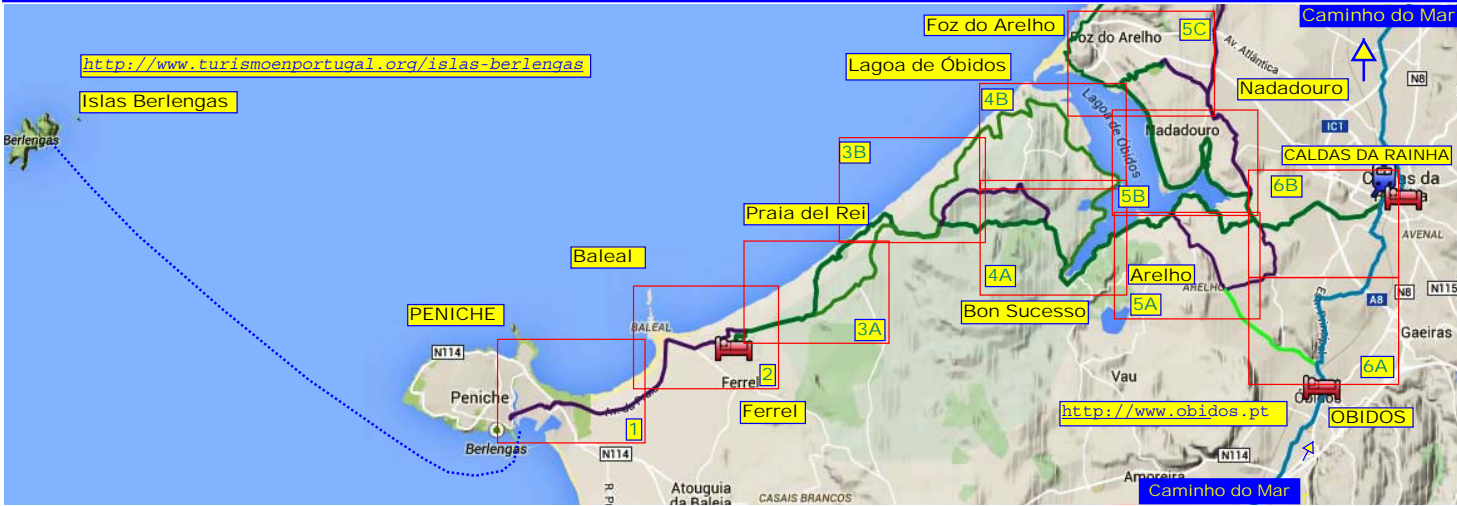








**CAL08.SENDA LITORAL.C° FATIMA.C° STG°.: Peniche-Caldas da Rainha-Fozde Arelho**



<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6983753>

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zwg0sD7TP2-A.kdowiqXinWGg>



CAL  
08

**DESCRIPCIÓN:** CAL08, Etapa muy bella, principalmente en el entorno de la Lagóa de Óbidos.

Partiendo de Peniche encontramos una nueva opción denominada “*Travesía Peniche-Lagoa de Óbidos*” que va siempre al lado de la playa, la duna o el acantilado; dificultad Alta; incrementa el recorrido en 10 Km aproximadamente.

A Partir del “Tribo da Praia Hostel” en la Freguesía de Ferrel, buenos caminos de tierra conducen a Praia del Rei. Las Sillas de Ruedas deberán continuar sin desviarse hasta lo alto de la Av Inés de Castro, para continuar por carretera asfaltada hasta Vale das Janelas. Los caminantes pueden unirse al trazado de la “*Travesía*” a través de la playa hasta el mismo lugar.

1º.: Continuar por la orilla del mar, combinando los trazados de la Travesía, más difícil, con la variante “Todo Terreno” de mejor firme, que alcanza alturas de hasta 50m.

2º.: **Más corta**; consiste en continuar por la fuerte subida de la M-603 hasta el cruce señalizado como “Casais dos Covoos” para tomar un desvío a la derecha a través de una red de pistas forestales hasta alcanzar la Quinta de Bom Sucesso.

3º.: **Las sillas de ruedas** deben continuar por los fuertes desniveles de la M-603 y M-573 hasta alcanzar el Hotel Royal Óbidos. Si las condiciones mecánicas o físicas lo permiten puede optar por la Variante para TT.

El paseo por el **Brazo Sur de la Lagoa de Óbidos** se realiza por una cómoda pista de tierra que permite realizar avistamientos de avesmarinas. Varias bifurcaciones permiten a las SR desviarse hacia las carreteras asfaltadas del interior. A partir del observatorio de aves del **Rio Gaviao**, el sendero es solo apto para caminantes, debiendo los demás desviarse hacia **Arelho**, lo que además permite continuar en dirección a la magnífica ciudad medieval de **Óbidos**, pudiendo continuar a Caldas da Rainha siguiendo las señales del “Caminho do Mar”.

Por el entorno de la Lagóa de Óbidos podemos dirigirnos a Caldas da Rainha, donde un buen servicio de autobuses permiten realizar la visita de Óbidos, Foz de arelho , Sº Martinho y Nazaré.

De lo Contrario continuaremos por los senderos del **Brazo Norte** hasta el Parque de **Campismo Orbitur** de Foz do Arelho, bien comunicado también con Caldas da Rainha. Las SR deberán realizar un nuevo desvío por Nadadouro.

#### **SENDEROS:**

**No encuentro referencias de Senderos Señalizados en los Concellos o en las Autarquias**

**Algunas referencias particulares:**

Travessia Peniche-Lagoa Obidos(Brazo Sur) <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3378440>

Brazo Norte: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5563147>

Atouguia da Baleia Nazaré – xpTTo: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1318061>

**ACCESIBILIDAD:** Bien definida en la descripción. Etapa difícil. Destacar como las carreteras asfaltadas obligan a realizar recorridos más largos con desniveles más fuertes.

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Rodoviaria Tejo** <http://www.rodotejo.pt/>

Peniche-Óbidos-Caldas da Rainha

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0415/0416/1/0>

Caldas da Rainha-Foz do Arelho

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0416/1878/1/0>

#### **ALOJAMIENTOS en Caldas da Rainha:**

**Residencial Olhos Pretos.**

<http://destinia.com/hotels/pensao-residencialolhos-pretos/caldas-da-rainha/leiria/portugal/europa/48422/es>

<http://www.infohostal.com/guia/regiondelisboa/caldasdarainha/alojamiento/67342/pensoresidencialolhospretos.html>

**D. Carlos Residencial:** <http://www.domcarlosportugal.com/hotel-overview.html>

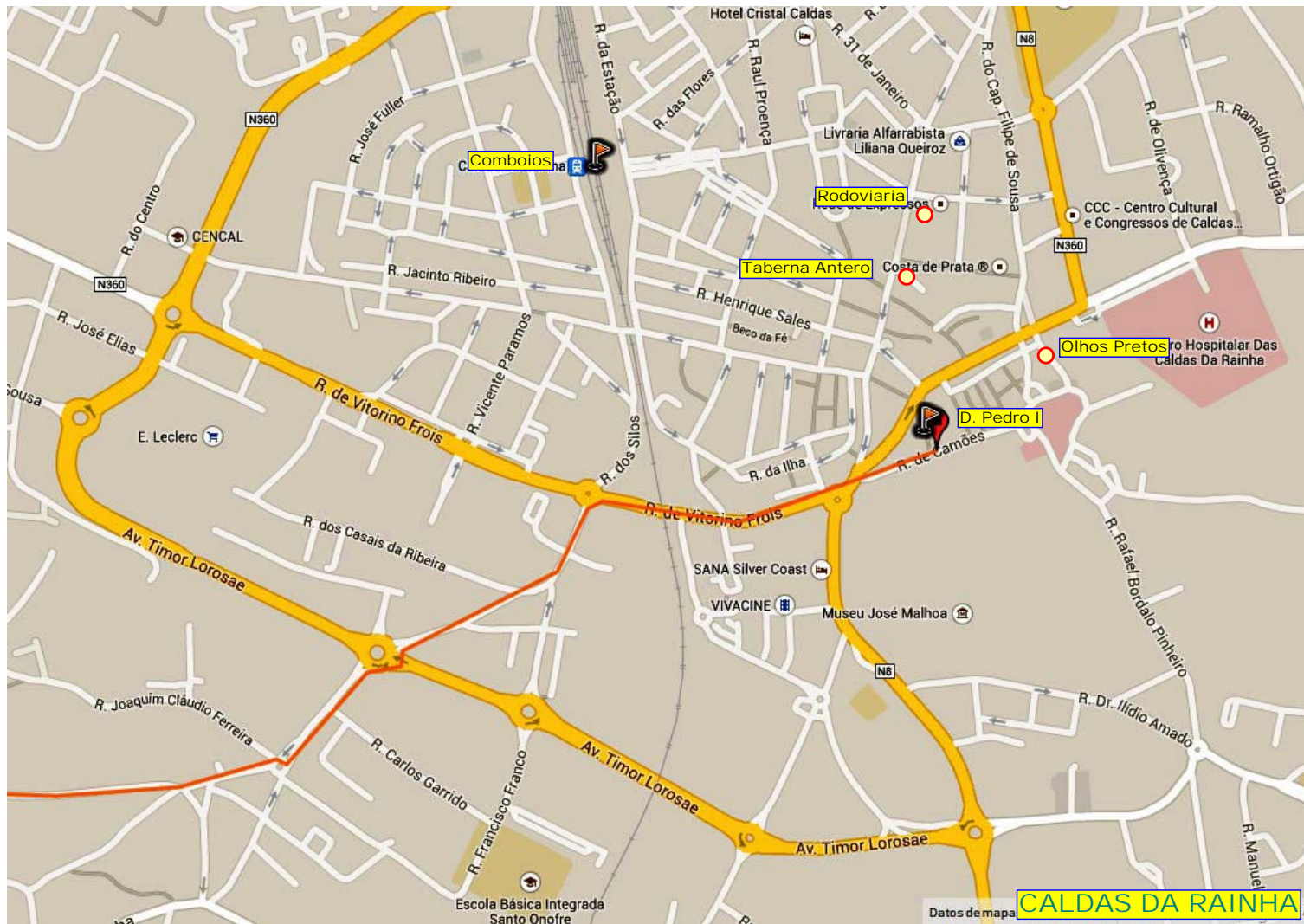
**Foz do Arelho: Parque de Campismo Orbitur :** <http://www.orbitur.pt/camping-orbitur-foz-do-arelho>

#### **TASCAS Y RESTAURANTES**

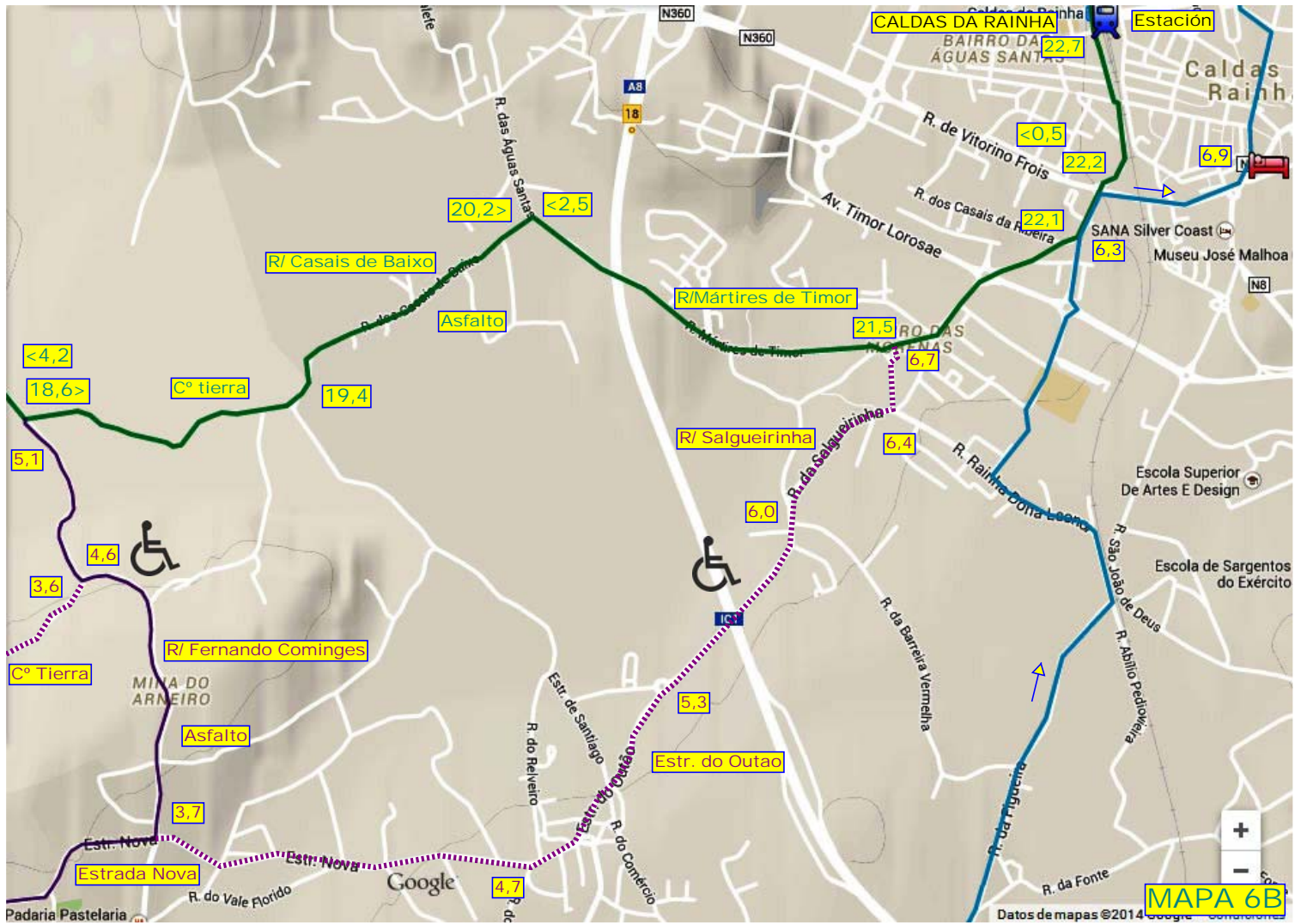
**Caldas da Rainha: Taberna Casa Antero:** <http://correntes.blogs.sapo.pt/1353204.html>

R/Traversa do Forno

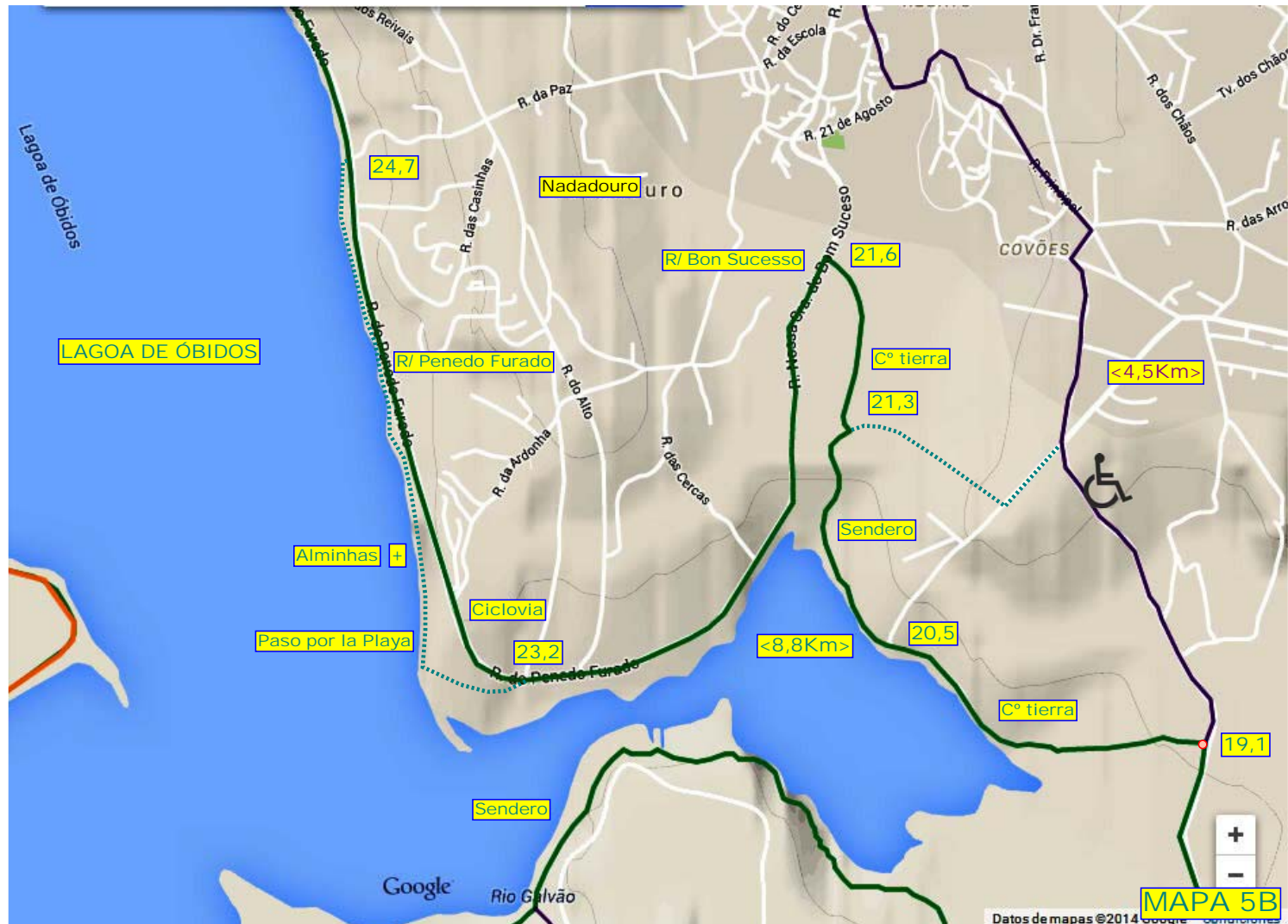




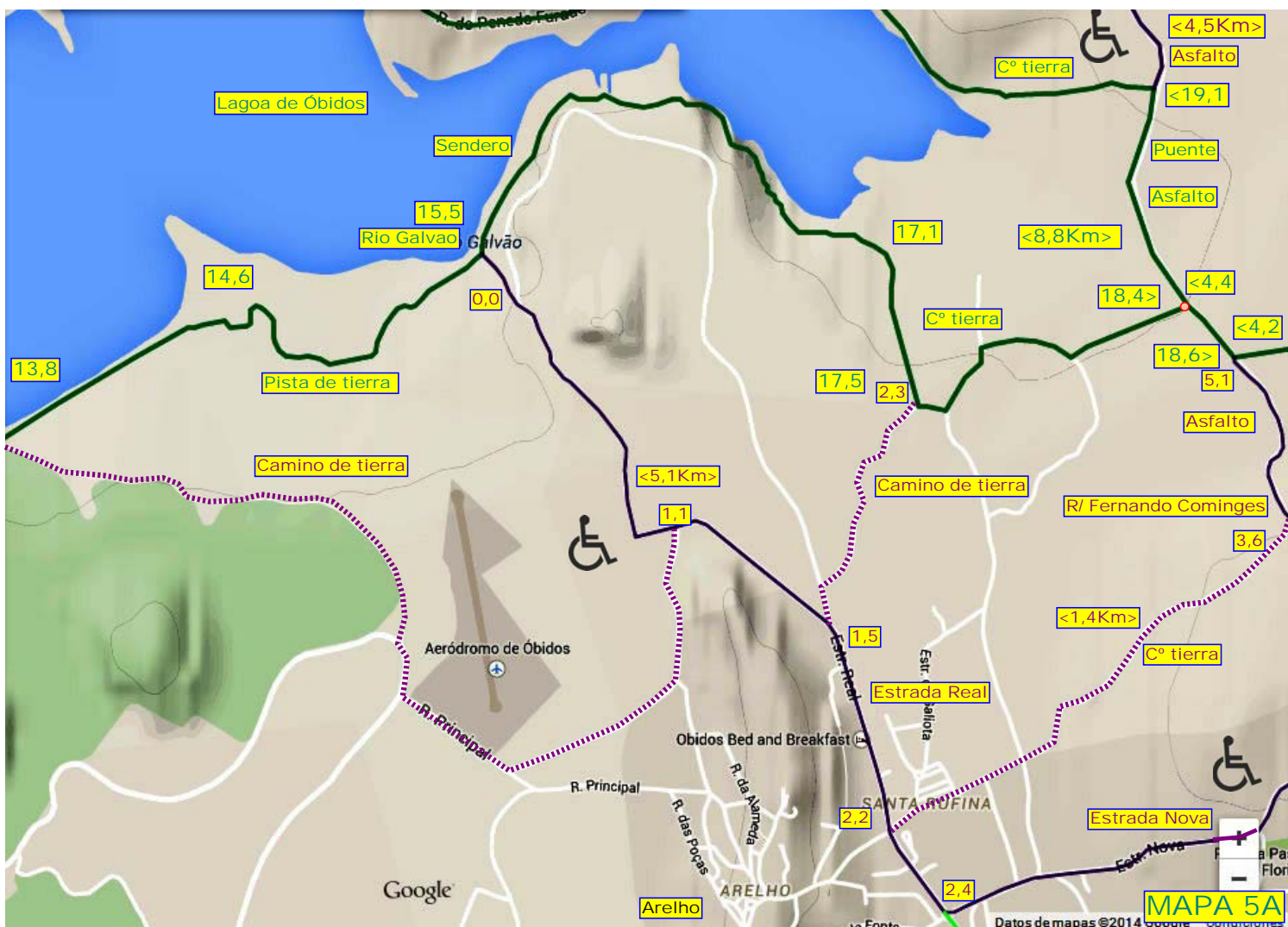






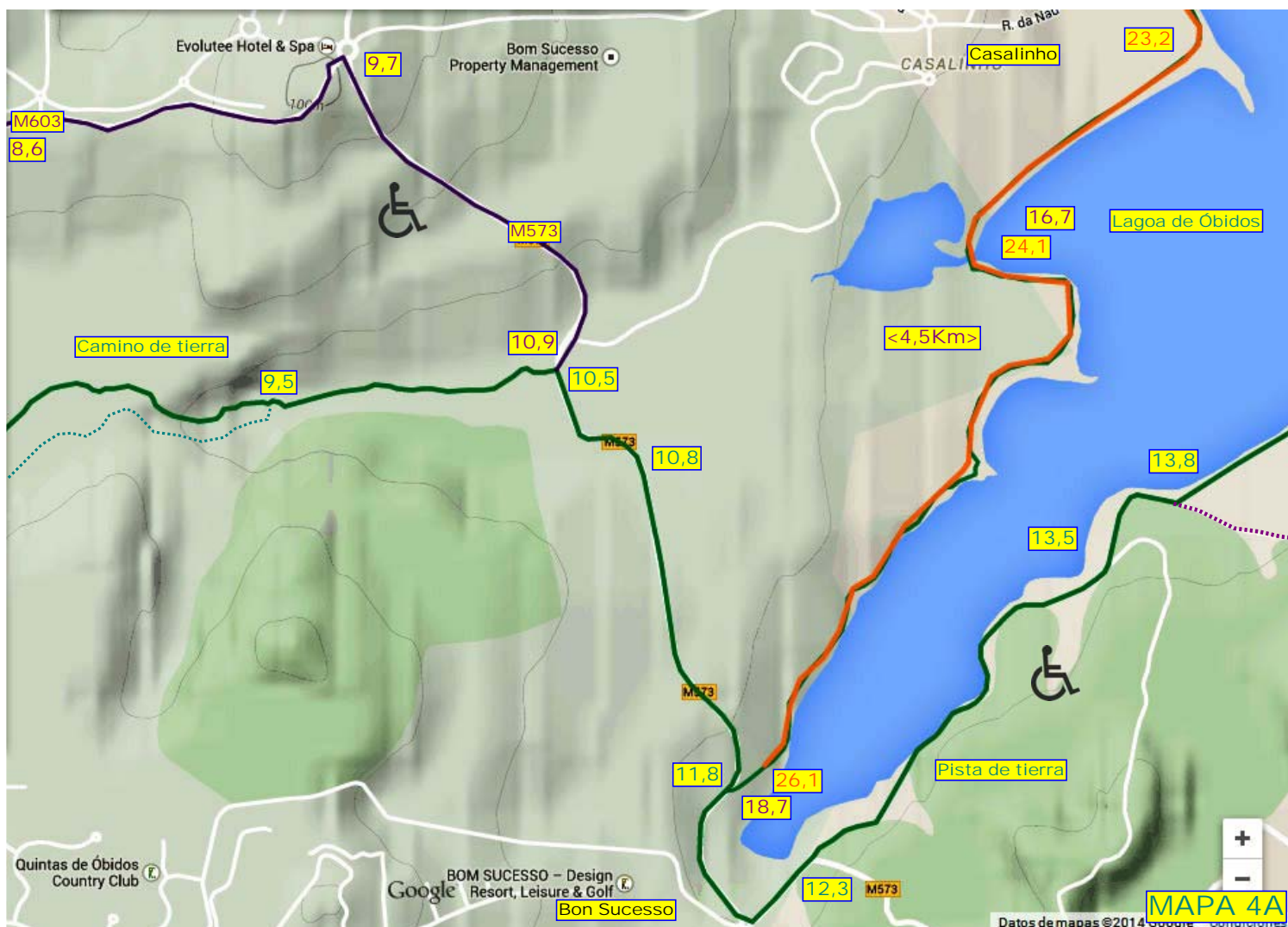
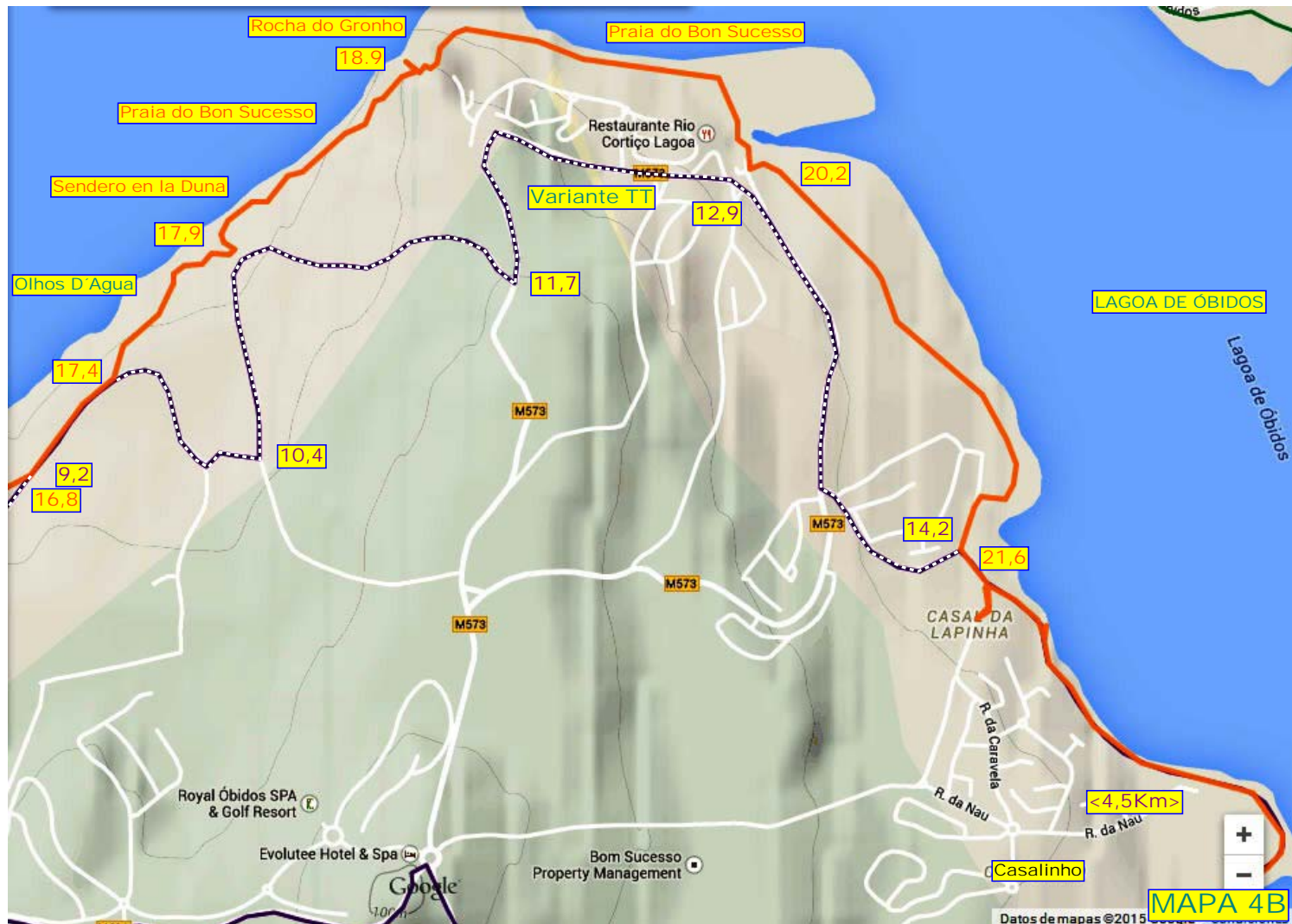


MAPA 5B



MAPA 5A



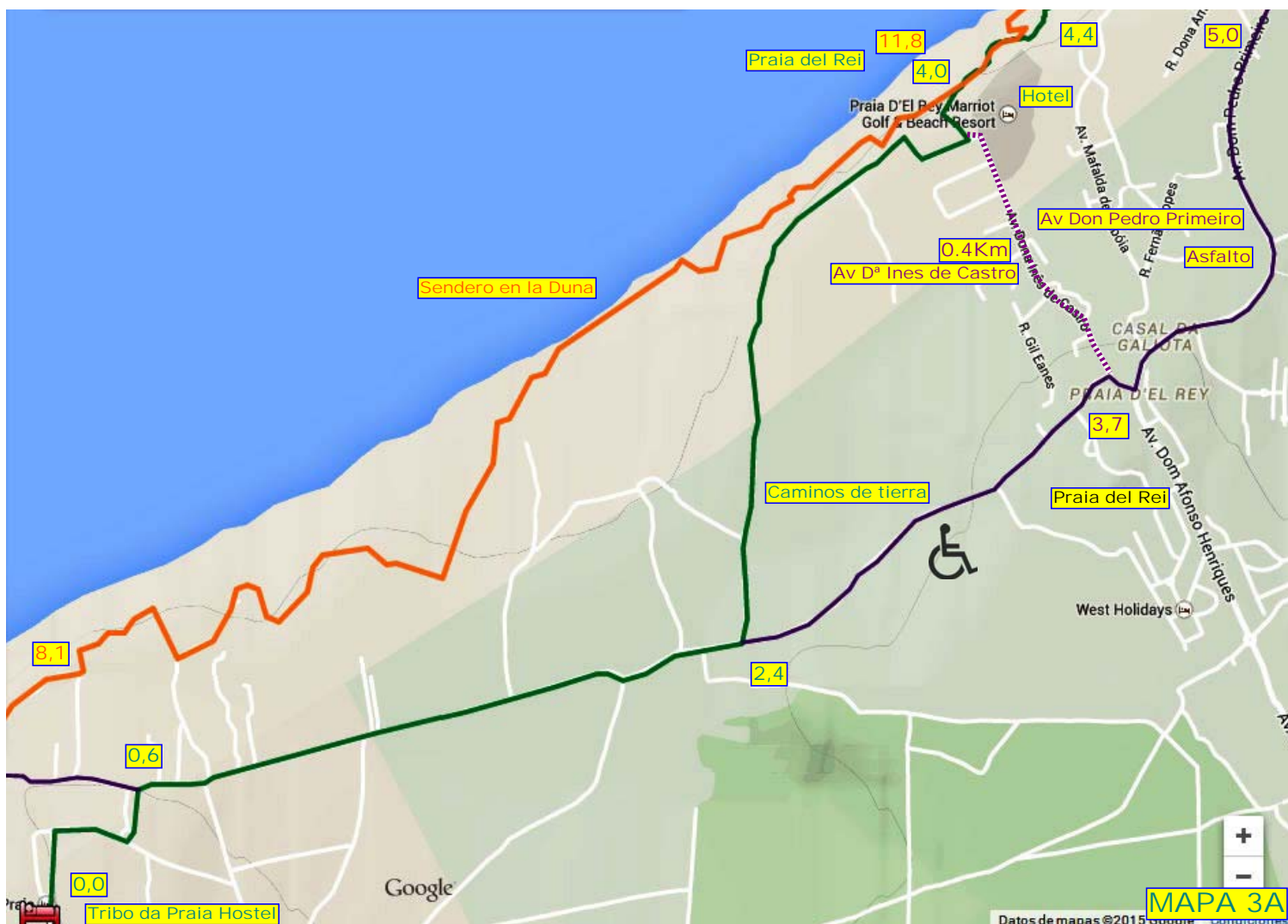






MAPA 3B

Datos de mapas ©2015 Google

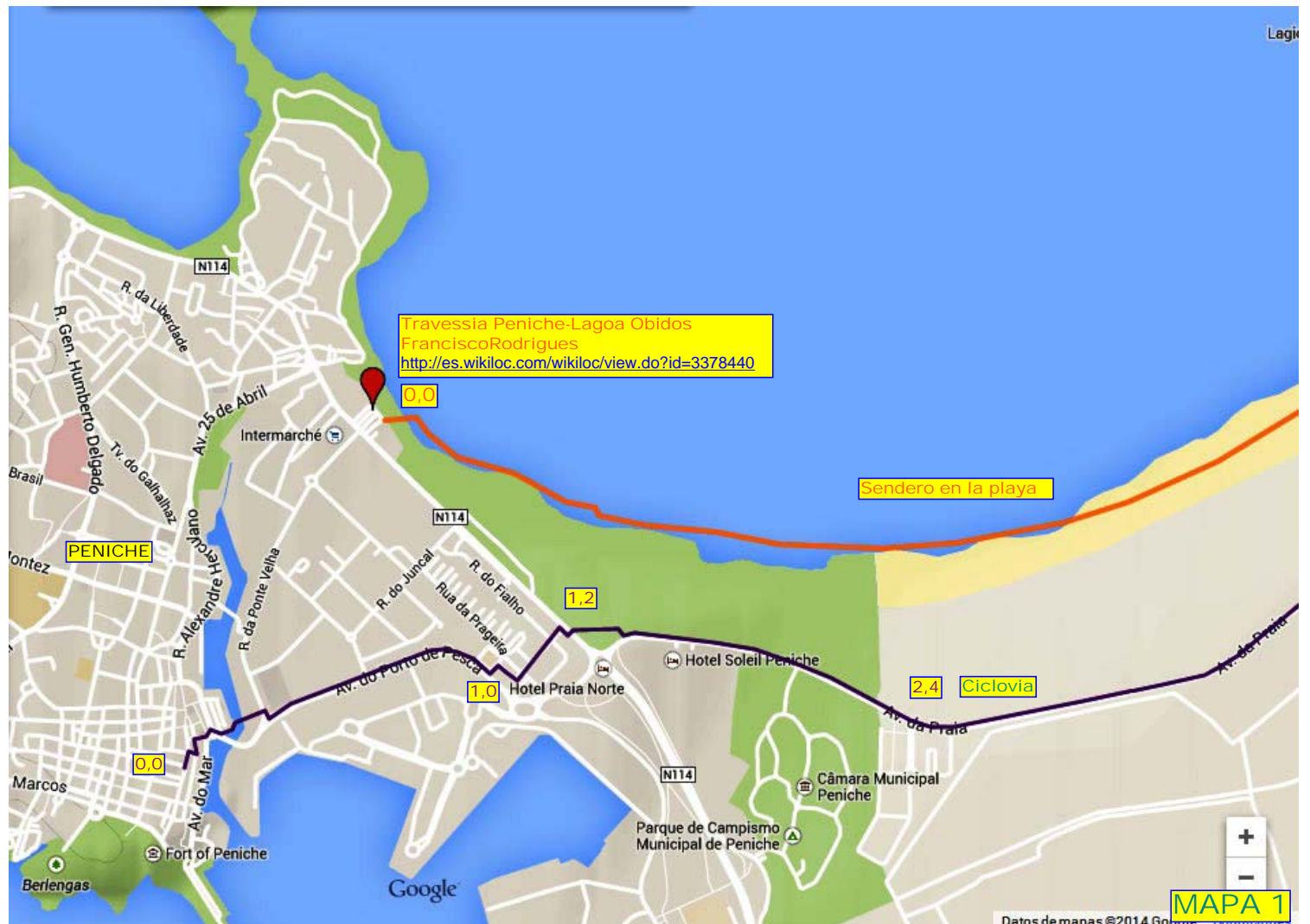


MAPA 3A

Datos de mapas ©2015 Google



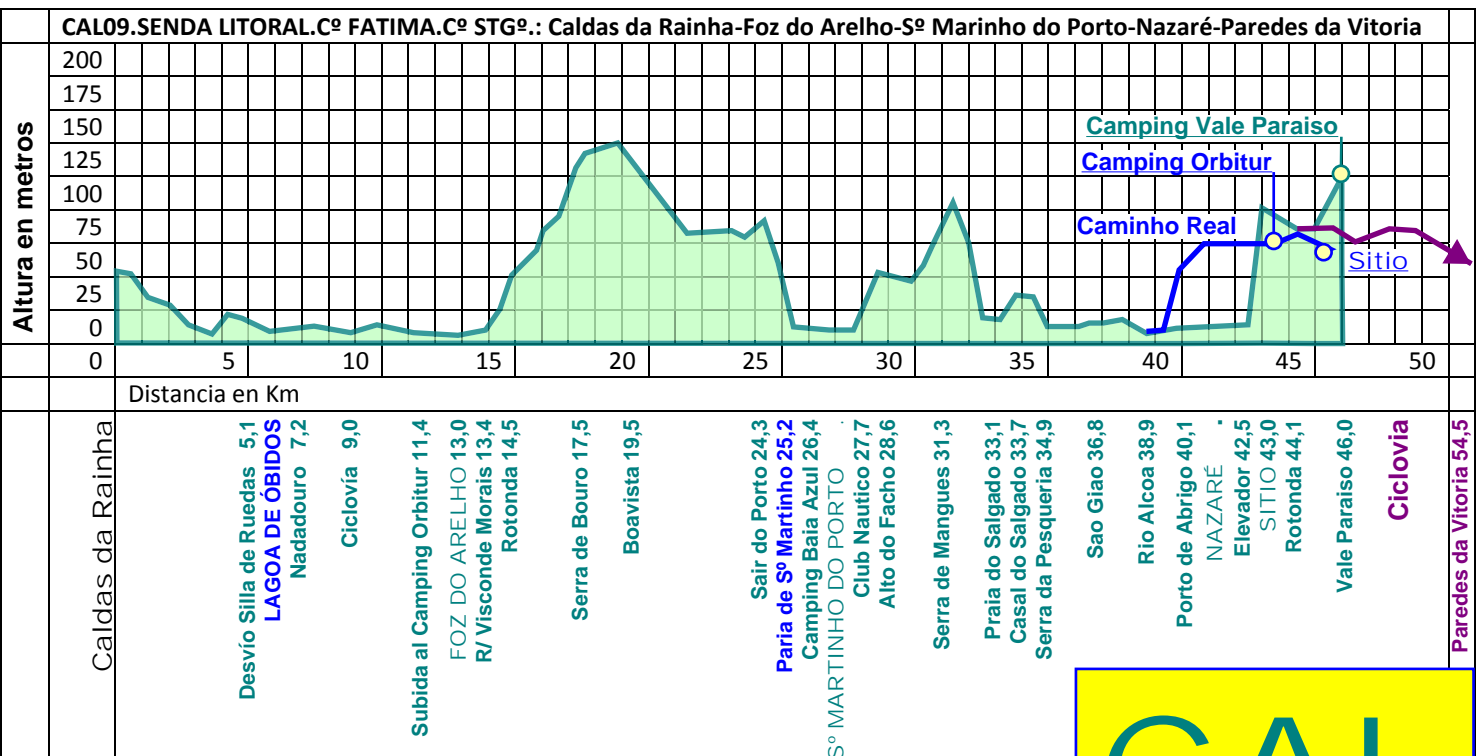
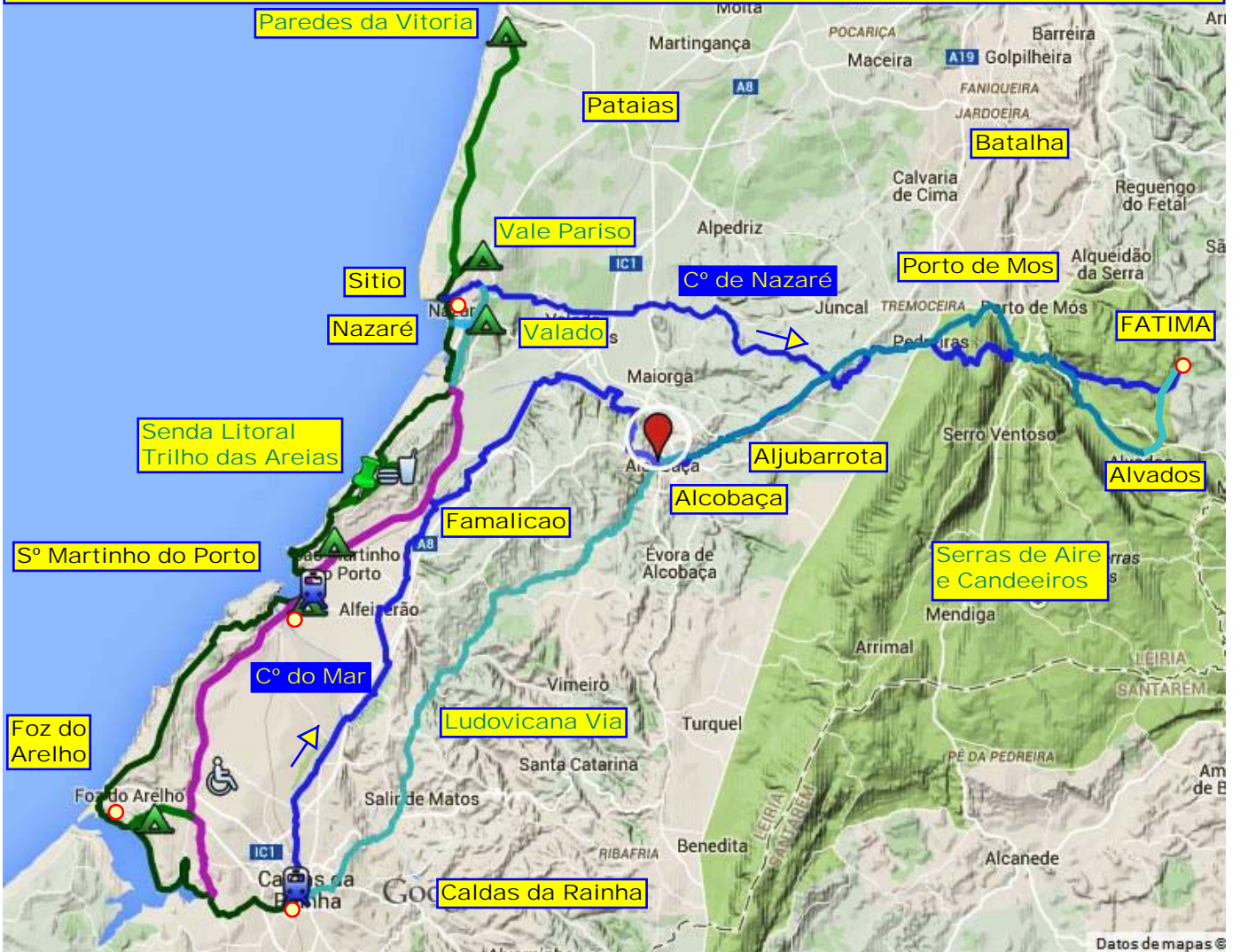
MAPA 2



MAPA 1



CAL09.SENDA LITORAL.Cº FATIMA.Cº STGO.: Caldas da Rainha-Nazaré-Fatima



Cuadrícula

7a	
6a	
5a	5b
	4a
3a	3b
2a	2b
1a	1b



CAL  
09



Sº Martinho do Porto



O Facho



Serra de Mangues



Duna



Albergue

Nazaré



Vale Furado



Praia de Vale Furado



Ciclovía





Google Maps: <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kbfs2JNigMLk>

Track: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8099532>

**DESCRIPCIÓN:** CAL09, Esta Etapa puede ser dividida en 2 o alargada hasta el Camping de Paredes de Vitoria (Pataias) donde dan apoyo al Peregrino los voluntarios de "Sola de Alparcata", dependiendo del punto de inicio, de las condiciones de los caminantes o si se trata de bicigrinos, con mayor capacidad de desplazamiento. Desde Caldas da Rainha se desciende por vías urbanas que más tarde se convierten en caminos de tierra, practicables incluso para Sillas de Ruedas (SR).

El paseo por el **Brazo Norte de la Lagoa de Óbidos** se realiza por una cómoda pista de tierra que termina siendo más difícil para el acceso de bicicletas en la subida a Nadadouro. Al atardecer es posible encontrar bandos de Flamencos en reposo.

A continuación, una Ciclovía conduce hasta la Foz do Arelho. La subida al Camping Orbitur tiene cierto desnivel. La Salida hacia Sº Martinho se realiza por una cómoda carretera con aceras pero con un 4,5% de desnivel. A Partir de la rotonda de la Variante Atlántica el ascenso es más cómodo hasta el límite con la Serra de Bouro, donde se inicia el descenso. En el Km 21,2 un desvío a la izquierda permite a los caminantes avanzar por caminos de tierra, mientras que las SR deberán continuar por la Estrada Atlantica.

En Sº Martinho do Porto se puede escoger entre los pasadizos de madera que bordean la Playa, el Paseo Marítimo o incluso por la orilla del mar con marea baja.

En el extremo N de la Bahía, el Club Nautico marca el inicio del Caminho do Facho con fuerte desnivel, que se convierte en pista de tierra a los pocos metros. Se camina sobre el acantilado hasta la Serra de Mangues, donde un fuerte descenso lleva hasta la Praia do Salgado. Este tramo final es impracticable para SR.

Una Variante a la Dcha. permite llegar la R/ Bartolome Dias donde encontramos una fuente y una Panadería. Siguiendo el PR-2 podremos retornar a los caminos sobre la duna o continuar por carretera asfaltada hasta el Rio Alcoa.

Cruzado el Rio, el tramo de carretera hasta el Puerto de abrigo es MUY PELIGROSO, PUES CARECE DE ARCÉN.

La opción del Caminho Real permite subir hasta el **Camping Orbitur** y continuar hasta Sitio por la cota de 100m.

El Paseo Marítimo de Nazaré nos lleva hasta el pié del elevador, donde podemos igualmente llegar a Sitio y continuar al Parque de **Campismo de Vale Paraíso**.

Siguiendo la Via Atlantica pasamos las Playas de Vale Furado y Paredes da Vitória, donde encontramos el Parque de Campismo **Paredes da Vitoria – Pataias** que ofrece el apoyo al Peregrino del Grupo "[Sola de Alparcata](#)"

**SENDEROS:** PR2- Circular de Famalicao entorno de la Serra da Pesqueira, marcado con trazos rojos.

[http://www.walkingportugal.com/z\\_distritos\\_portugal/Leiria/Nazare/NZR\\_pr2\\_entre\\_a\\_terra\\_e\\_o\\_mar\\_folheto.pdf](http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Leiria/Nazare/NZR_pr2_entre_a_terra_e_o_mar_folheto.pdf)

**ACCESIBILIDAD:** La primera opción, marcada en morado, conduce desde Caldas da Rainha hasta el Camping de Foz do Arelho, Sao Martinho do Porto y Nazaré. Es posible usar la Estrada Atlántida entre Foz do Arelho y Salir do Porto La segunda consiste en seguir el Caminho do Mar desde Caldas hasta Famalicao, Rio Alcoa Y Nazaré. Mucha precaución en el tramo de carretera entre el Rio Alcoa y el Puerto de Abrigo. La subida a Sitio deberá realizarse en el Elevador (No Accesible) o en transporte público

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Rodoviaria Tejo** <http://www.rodotejo.pt/>

Caldas da Rainha-Foz do Arelho

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0416/1878/1/0>

Caldas da Rainha-Nazaré

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0416/0418/1/0>

Comboios de Portugal: Coimbra-Pataias-Sao Martinho-Caldas da Rainha

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r\\_ir\\_uc/lisboa\\_fig\\_da\\_foz.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r_ir_uc/lisboa_fig_da_foz.pdf)

**ALOJAMIENTOS en Sº MARTINHO DO PORTO:**

Campismo Baía Azul: <http://www.freguesiasaomartinhodoporto.pt/engine.php?cat=104>

Campismo Colina do Sol: <http://www.campings.net/camping-colina-do-sol-en-san-martinho-do-porto.ht>

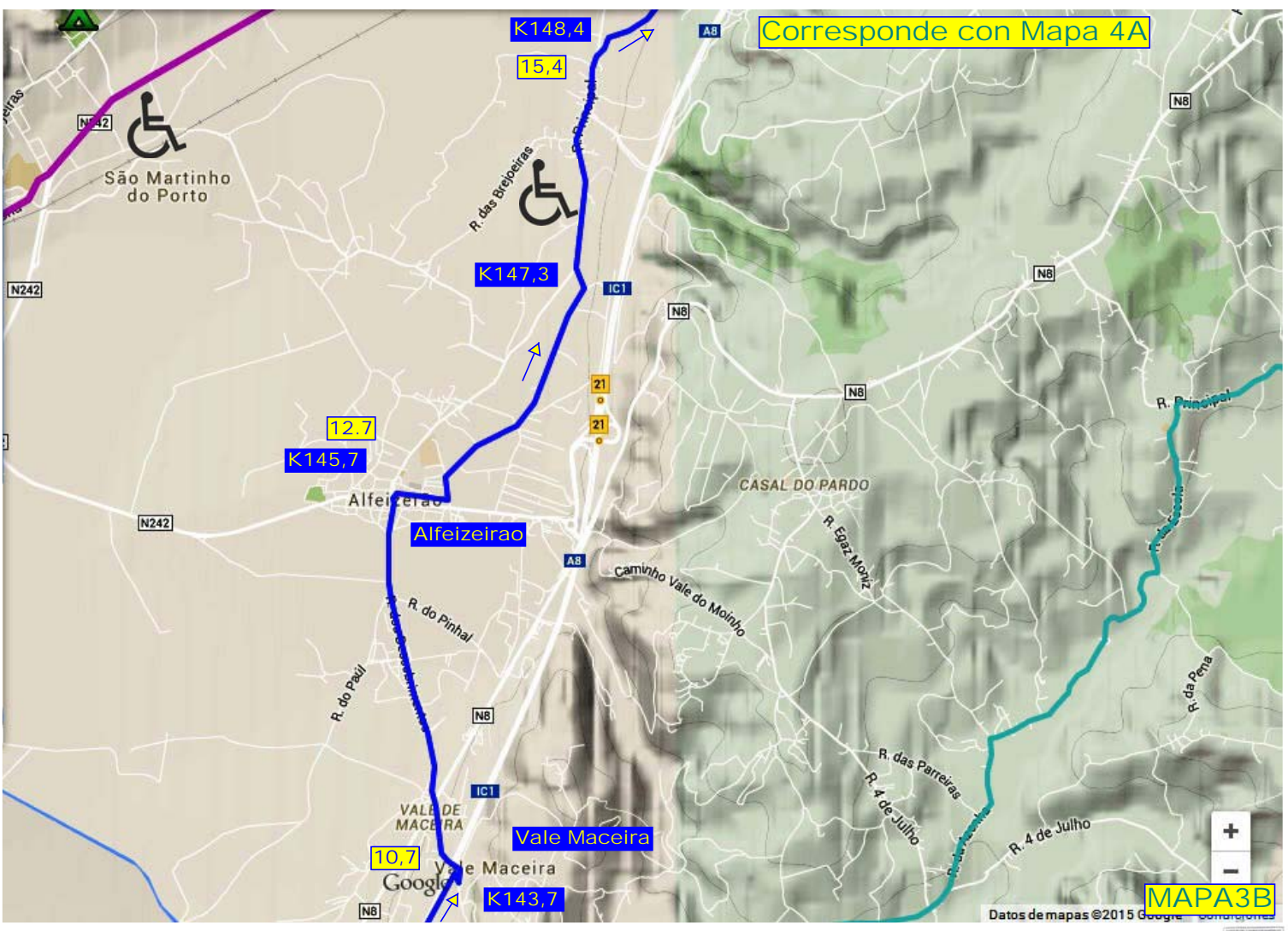
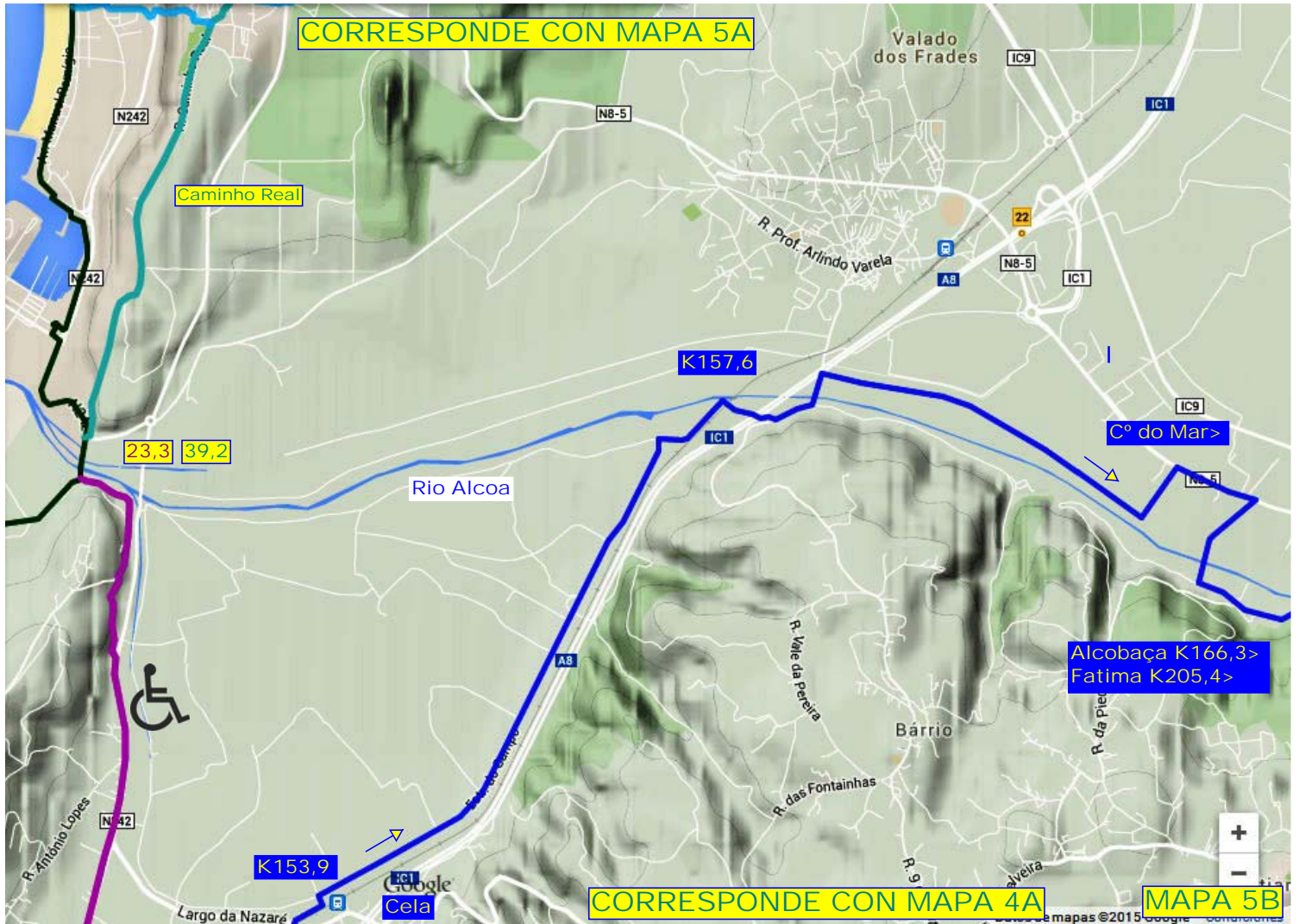
**NAZARÉ:** Nazaré Hostel: <https://plus.google.com/108594201568706044218/about?hl=es>

Camping Orbitur: <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-valado>

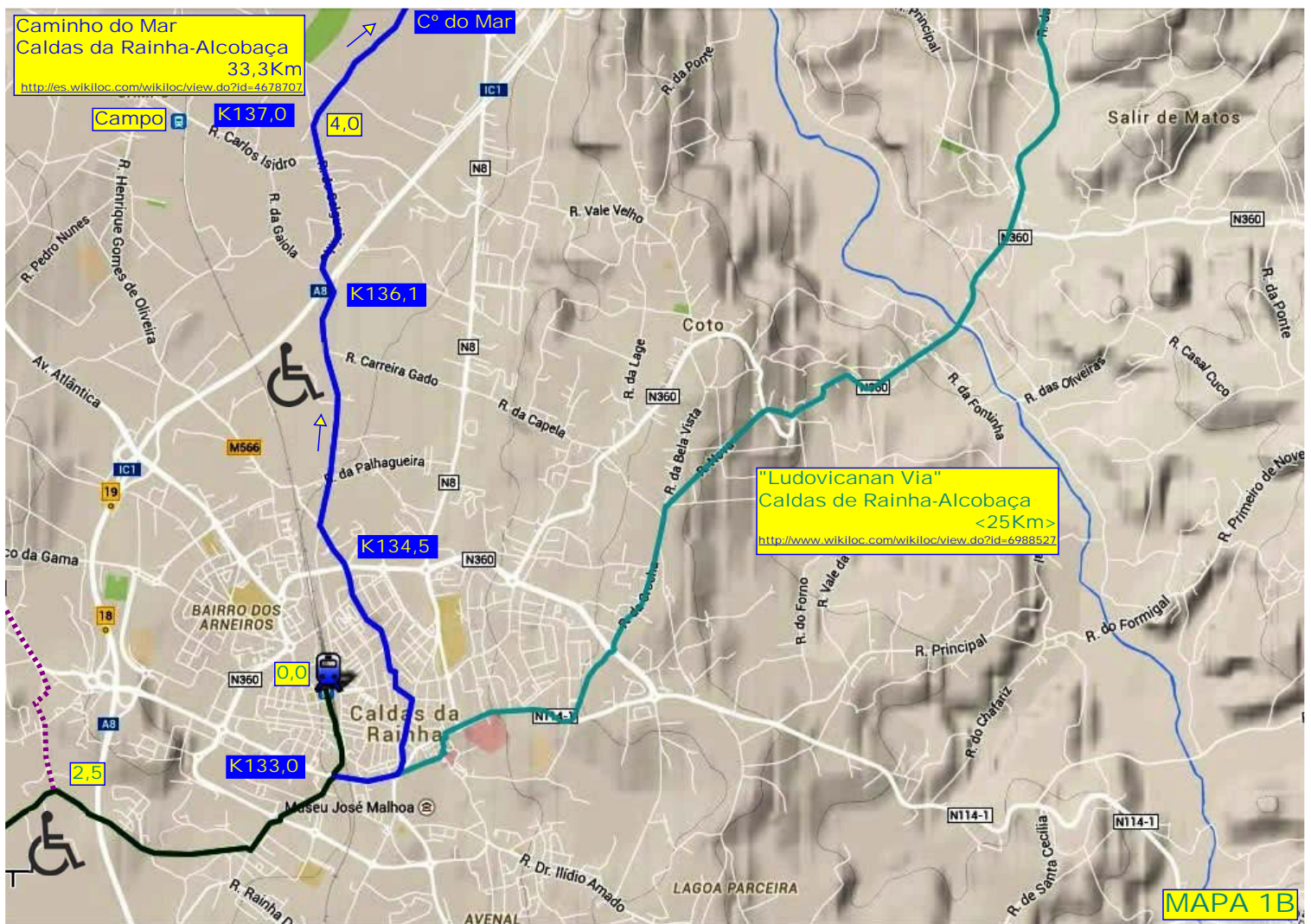
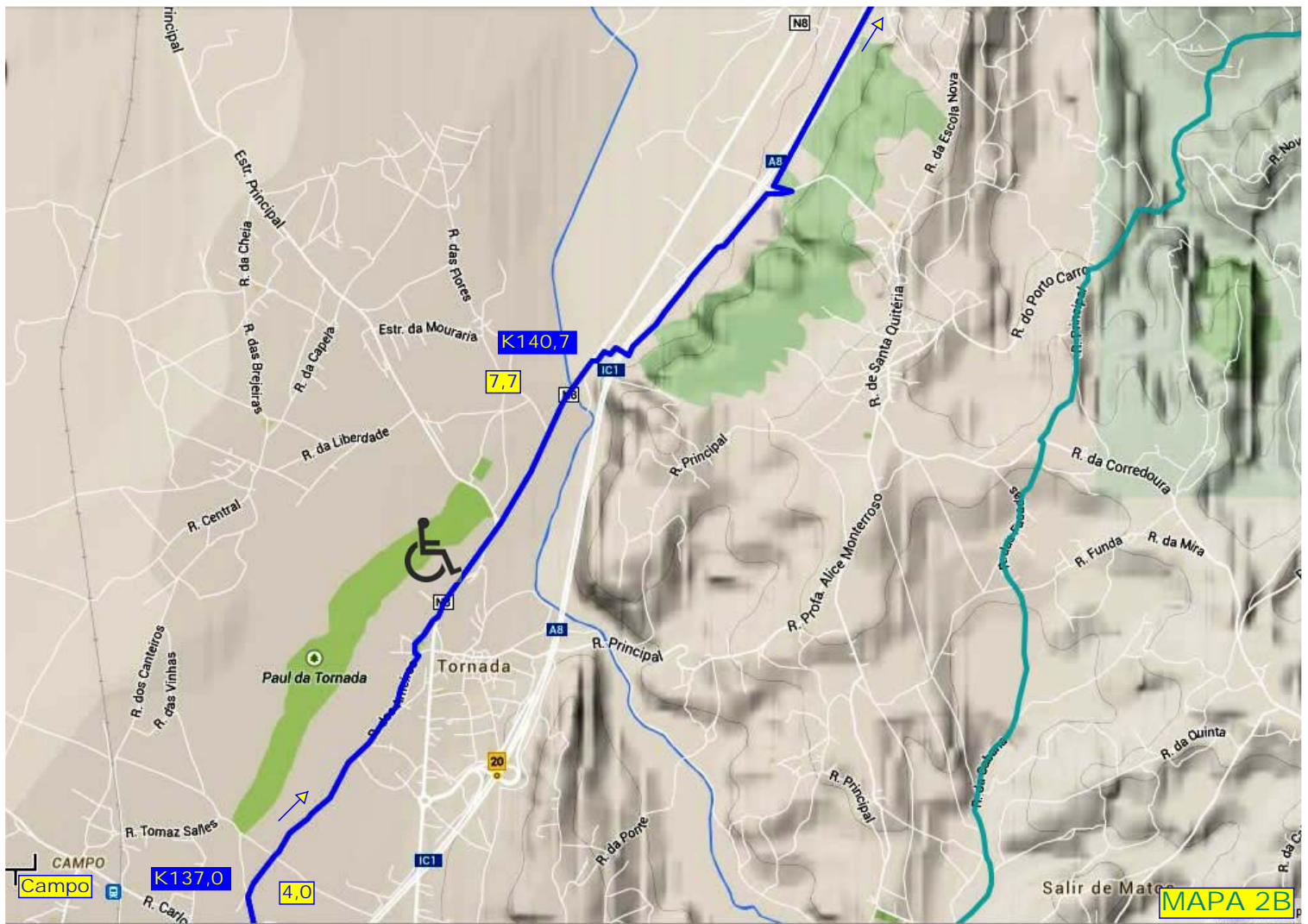
Camping Vale Paraíso: <http://www.campings.net/camping-vale-paraiso-en-nazare.htm>

\*Camping Paredes de Vitoria: <http://www.jfpataias.pt/camping/>

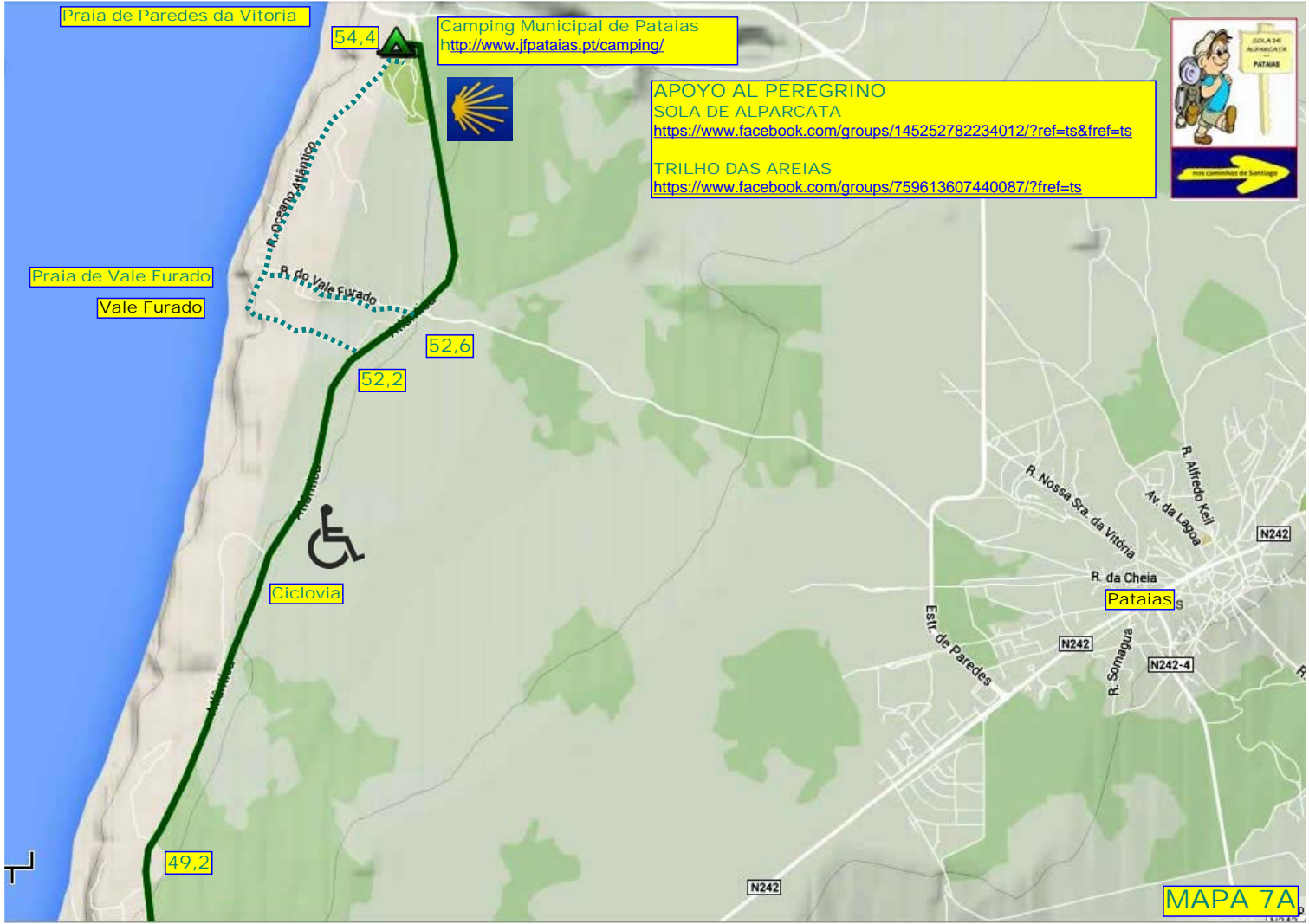
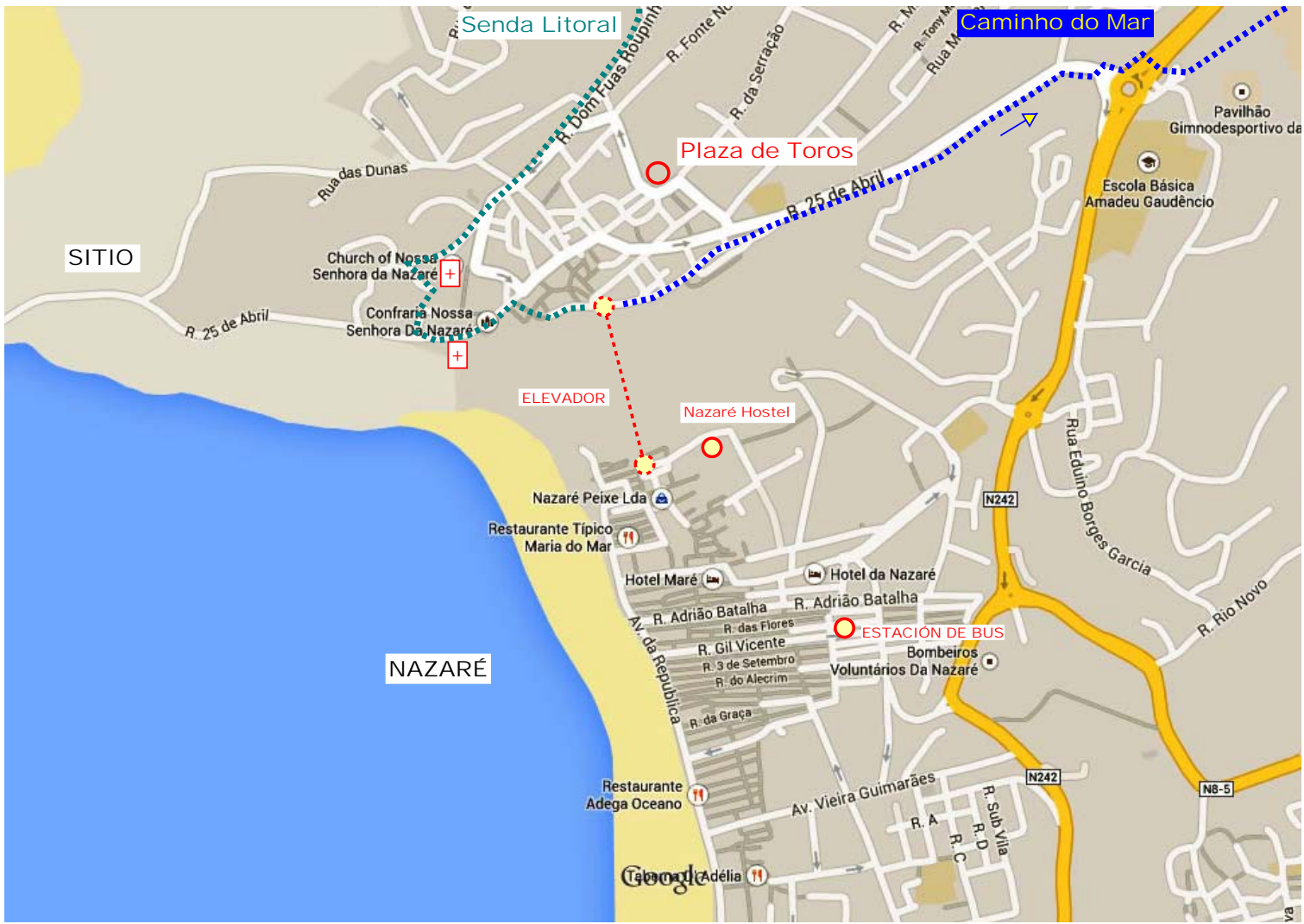
**TASCAS Y RESTAURANTES**



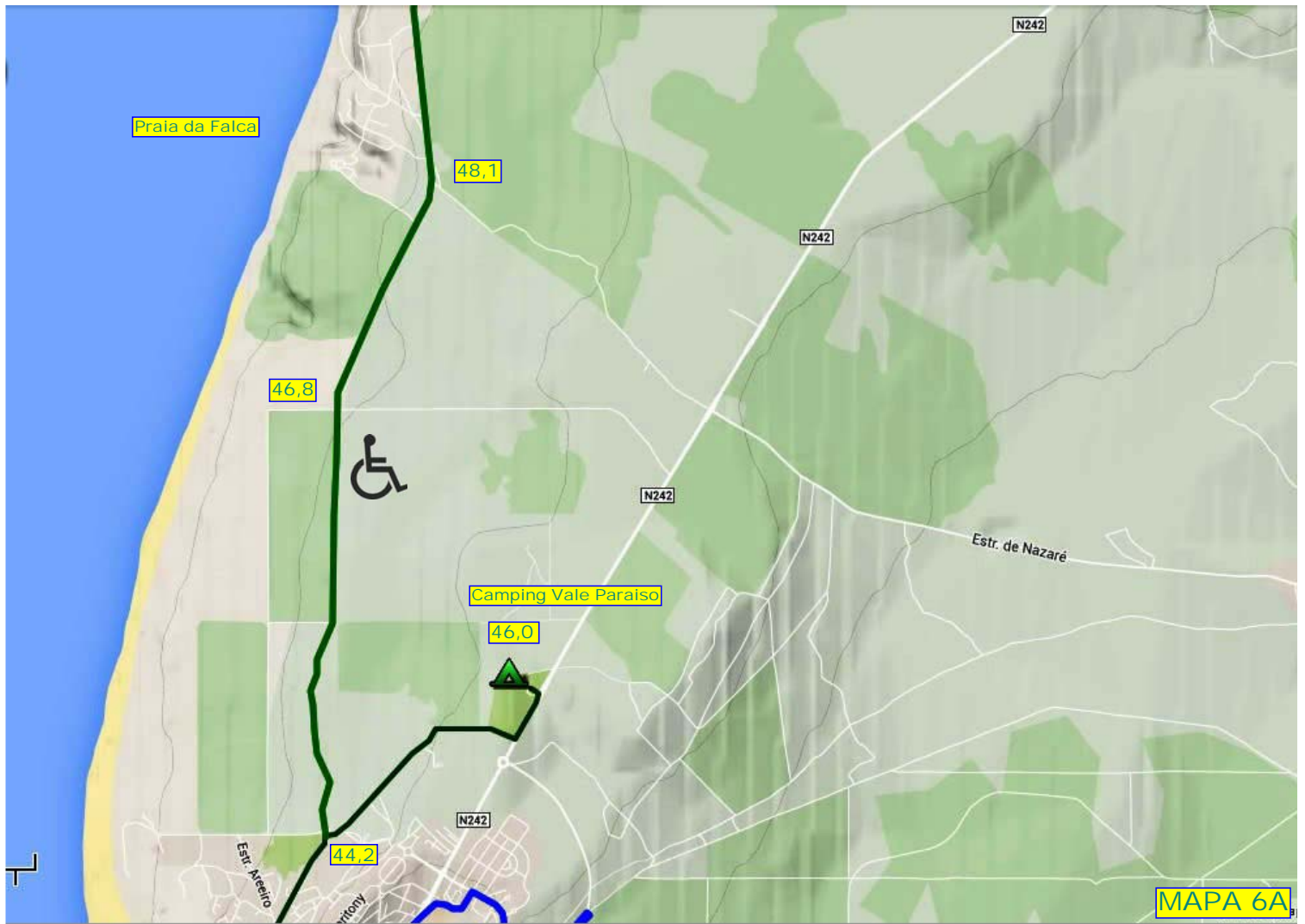










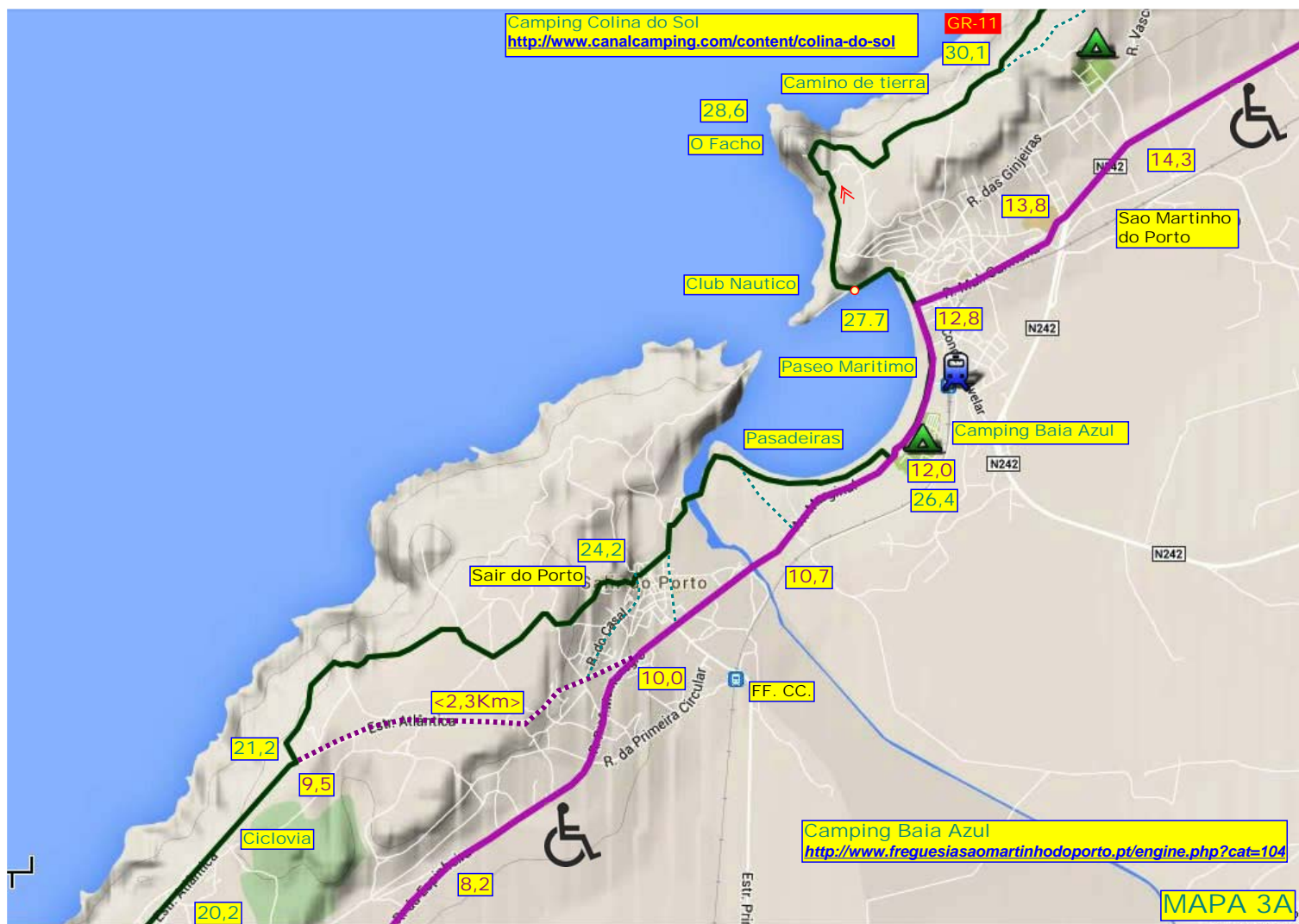
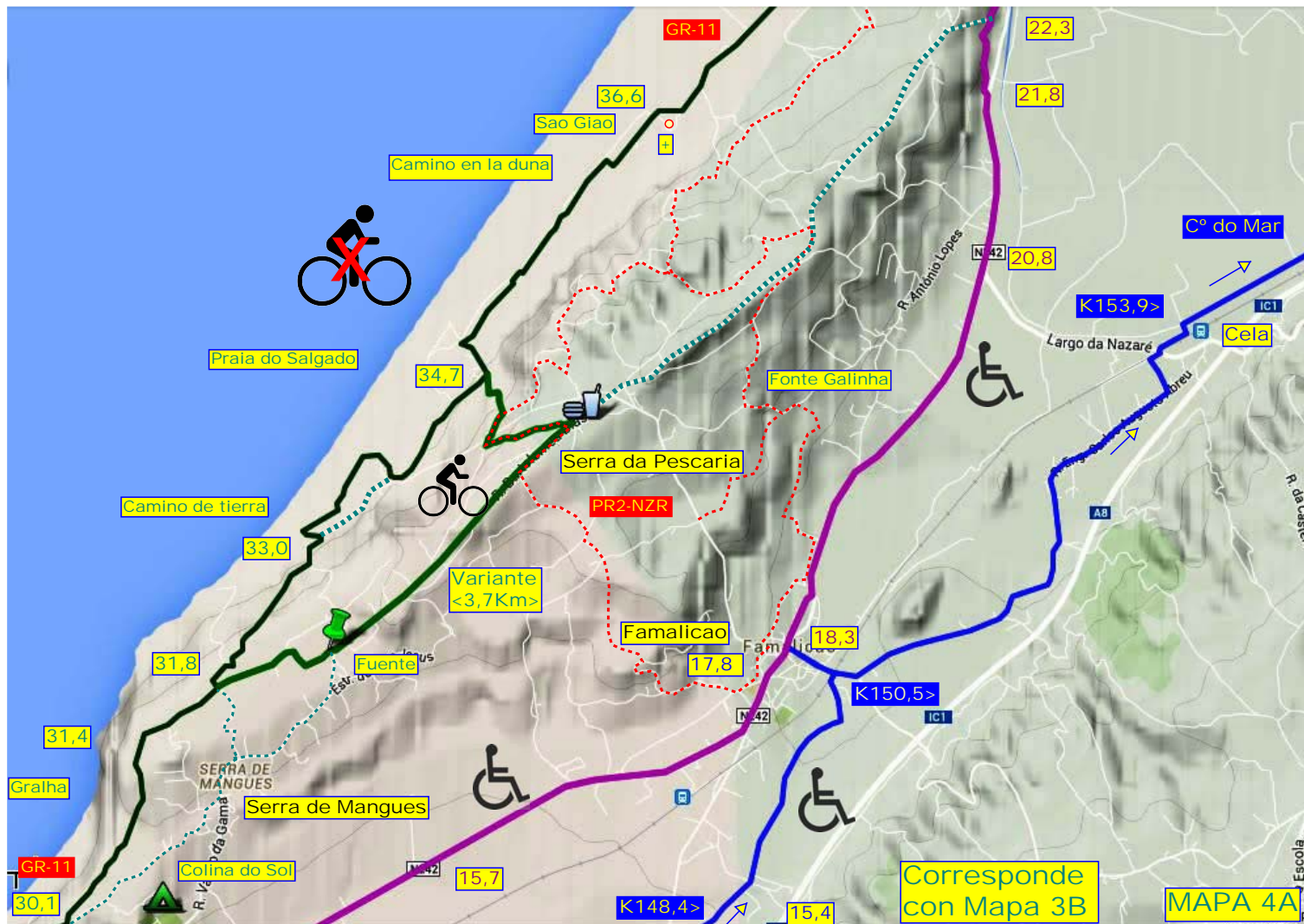


MAPA 6A

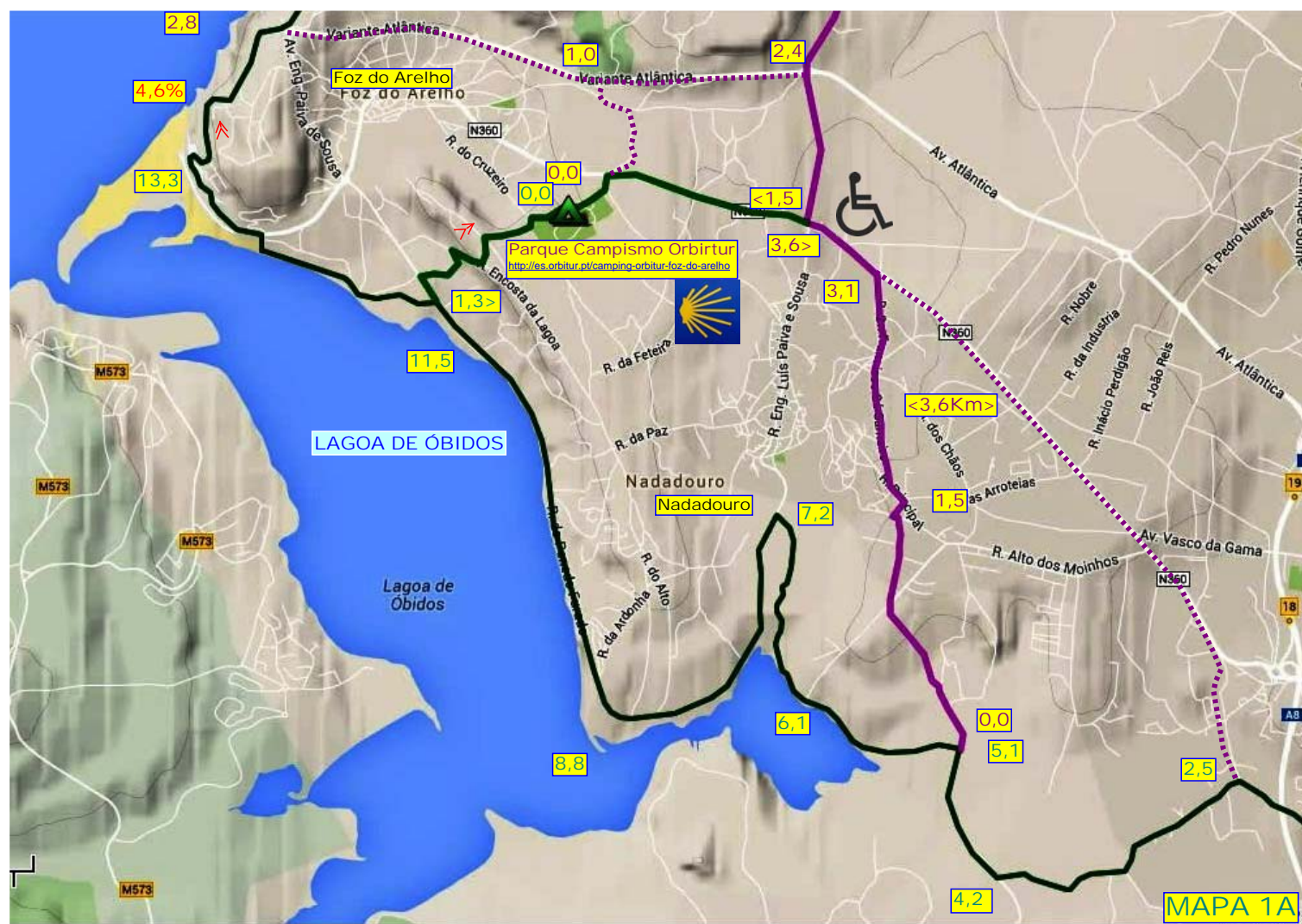
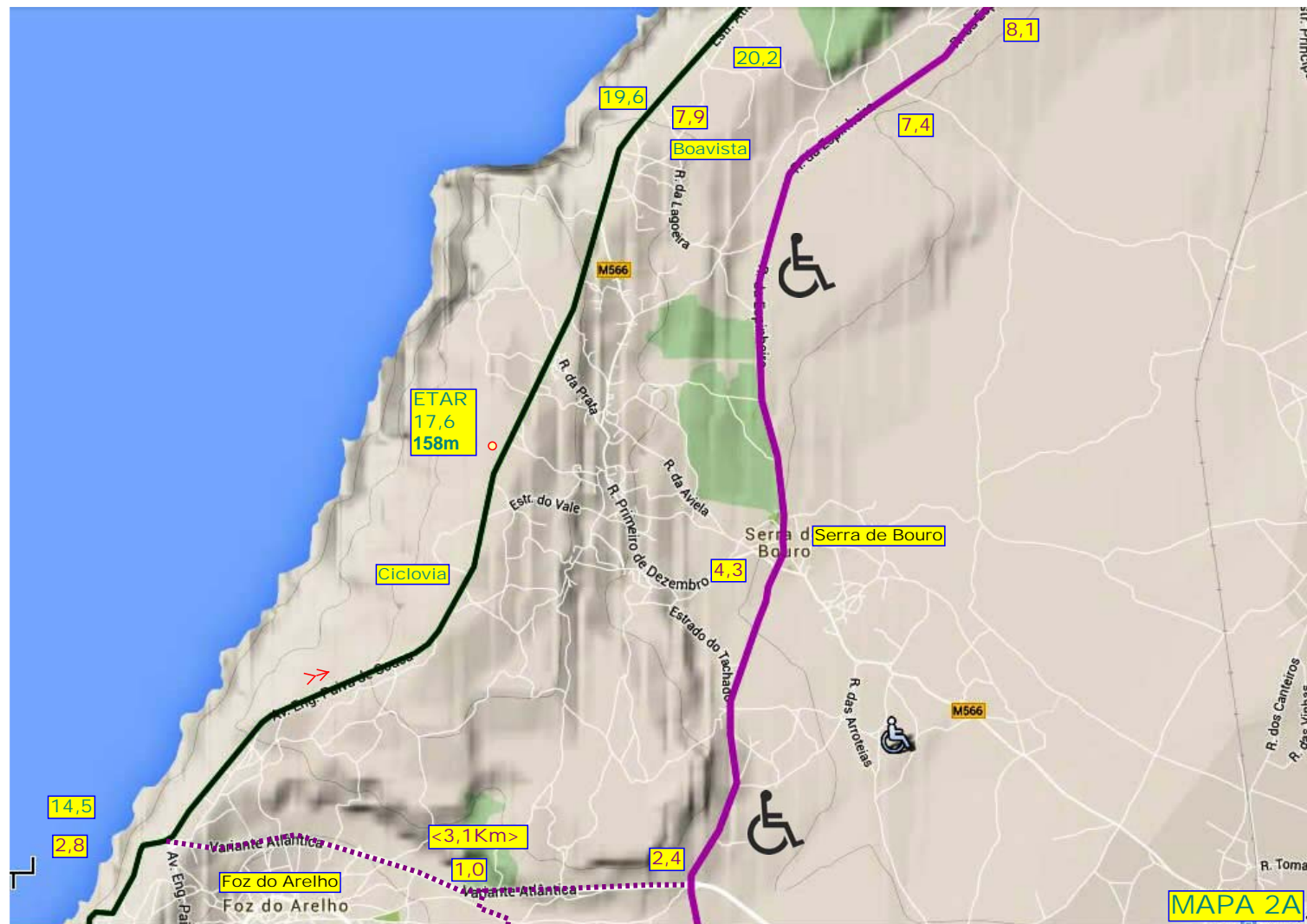


MAPA 5A









**CAL10.SENDA LITORAL.Cº STGº.: Nazaré-Sao Pedro Moel**



Praia Paredes da Vitoria  
Praia Polvoeira

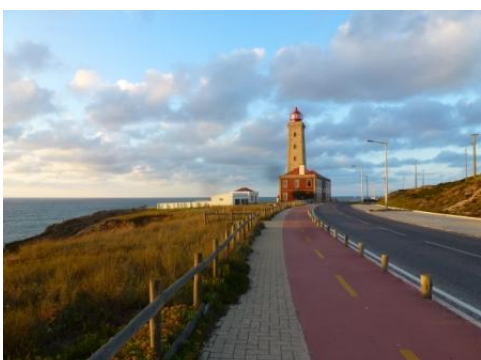
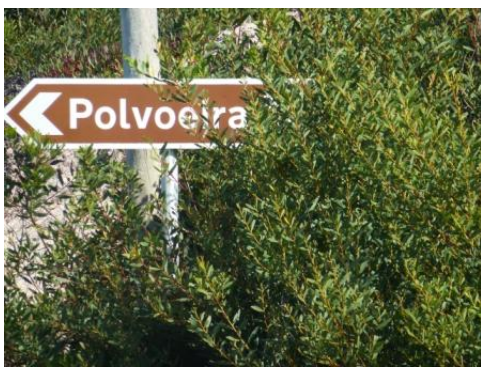


CAL10.SENDA LITORAL.: Nazaré-Paredes da Vitoria-Sao Pedro Moel	
Altura en metros	
	Distancia en Km
Sitio de Nazaré	Rotonda-Ciclovia 1,3 <b>CICLOVIA</b> Falca 4,7 Legua 5,3 <b>CICLOVIA</b> Crª. Vale Furado 9,5 Praia Vale Furado 10,6 Camping Pataias 12,3 Paredes da Vitoria 13,0 <b>PASADIZOS</b> Ciclovia 14,0 Polvoeira 15,3 Pedra D'Ouro 16,7 Desvio Agua de Mad. 17,2 <b>CICLOVIA</b> <b>SAO PEDRO MOEL</b> 20,1 Camping Orbitur 20,4

<https://www.google.com/maps/d/viewer?hl=es&authuser=0&mid=zwg0sD7TP2-A.kvHtQv0i037E>  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8155280>







**Sao Pedro Moel**



**DESCRIPCIÓN:** CAL10. Etapa muy suave que transcurre por una cómoda Ciclovía entre Sitio y Sao Pedro Moel. Desde el Camping Orbitur lo más sencillo es ir al encuentro del “Camino de Fátima” señalado en las dos direcciones. 3,5 Km lo separan de la Iglesia de Sitio. La otra opción es utilizar el elevador QUE NO ES ACCESIBLE en la terminal de Sitio.

A Partir de la Iglesia de la Srª de Nazaré la Rúa Fuas Roupinho conduce a la rotonda donde se encuentra el enlace al Camping Vale Paraíso y donde comienza la Ciclovía que llega a Sao Pedro Moel.

En el Km 4,7 se encuentra el acceso a las playas de Falca y Legua, que dá un rodeo de 2,1Km para retornar a la Ciclovía en el Km 5,9.

En los Km 9,0 y 9,5 encontramos los accesos a Vale Furado en el Km 10,5

En el Km 12,2 llegamos al **Camping de Paredes de Vitoria** (Pataias), donde encontraremos las primeras instalaciones acondicionadas para peregrinos y el apoyo de la Asociación Sola de Alparcata/Trilho das Areias.

<http://www.jfpataias.pt/camping/>

<https://www.facebook.com/groups/759613607440087/>

<https://www.facebook.com/groups/145252782234012/?fref=ts>

A continuación, una red de pasadizos de madera conducen a la Playa de Paredes de Vitoria y de nuevo a la Ciclovía sobre la playa de Polvoeira. A Partir de la piedra de El Leon Dormido, la playa es practicable con marea baja desde Polvoeira hasta Valeiras.

Siguiendo la Via Atlantica pasamos frente a Agua de Madeiros y Valeiras, para llegar finalmente a Sao Pedro Moel.

**SENDEROS:** NZR-PR1: Rota dos Milagres de Nazaré. Circular de Nazaré y Sitio

[http://www.walkingportugal.com/z\\_distritos\\_portugal/Leiria/Nazare/NZR\\_pr1\\_rota\\_dos\\_milagres\\_da\\_nazare\\_folheto.pdf](http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Leiria/Nazare/NZR_pr1_rota_dos_milagres_da_nazare_folheto.pdf)

**ACCESIBILIDAD:** Una vez llegados a la Iglesia de Sitio, preferentemente por Av. de Badajoz y 25 de Abril, la Ciclovía permite llegar hasta Sao Pedro Moel sin dificultad. La opción de descender a las playas dependerá de las condiciones físicas y mecánicas de los Handigrinos y sus sillas

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Rodoviaria Tejo** <http://www.rodotejo.pt/>

Caldas da Rainha-Nazaré

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0416/0418/1/0>

Nazaré-Marinha Grande-Leiria

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0418/0404/1/0>

Leiria Sº Pedro Moel

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0404/2618/1/0>

Comboios de Portugal: Coimbra-Marinha Grande-Pataias-Nazaré

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r\\_ir\\_uc/lisboa\\_fig\\_da\\_foz.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r_ir_uc/lisboa_fig_da_foz.pdf)

**ALOJAMIENTOS en PATAIAS:**

Campismo Paredes da Vitoria: <http://www.jfpataias.pt/camping/>

**SAO PEDRO MOEL**

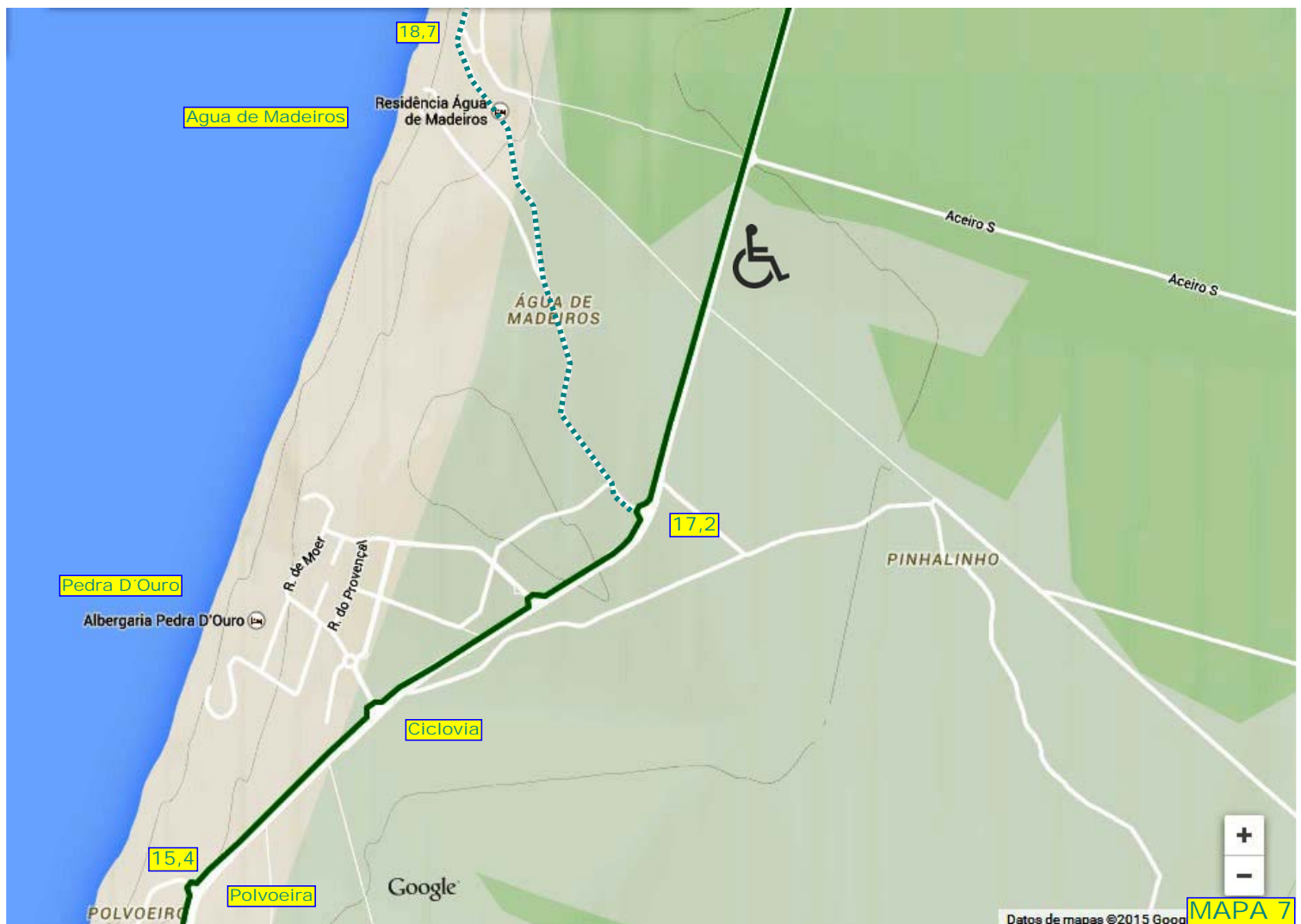
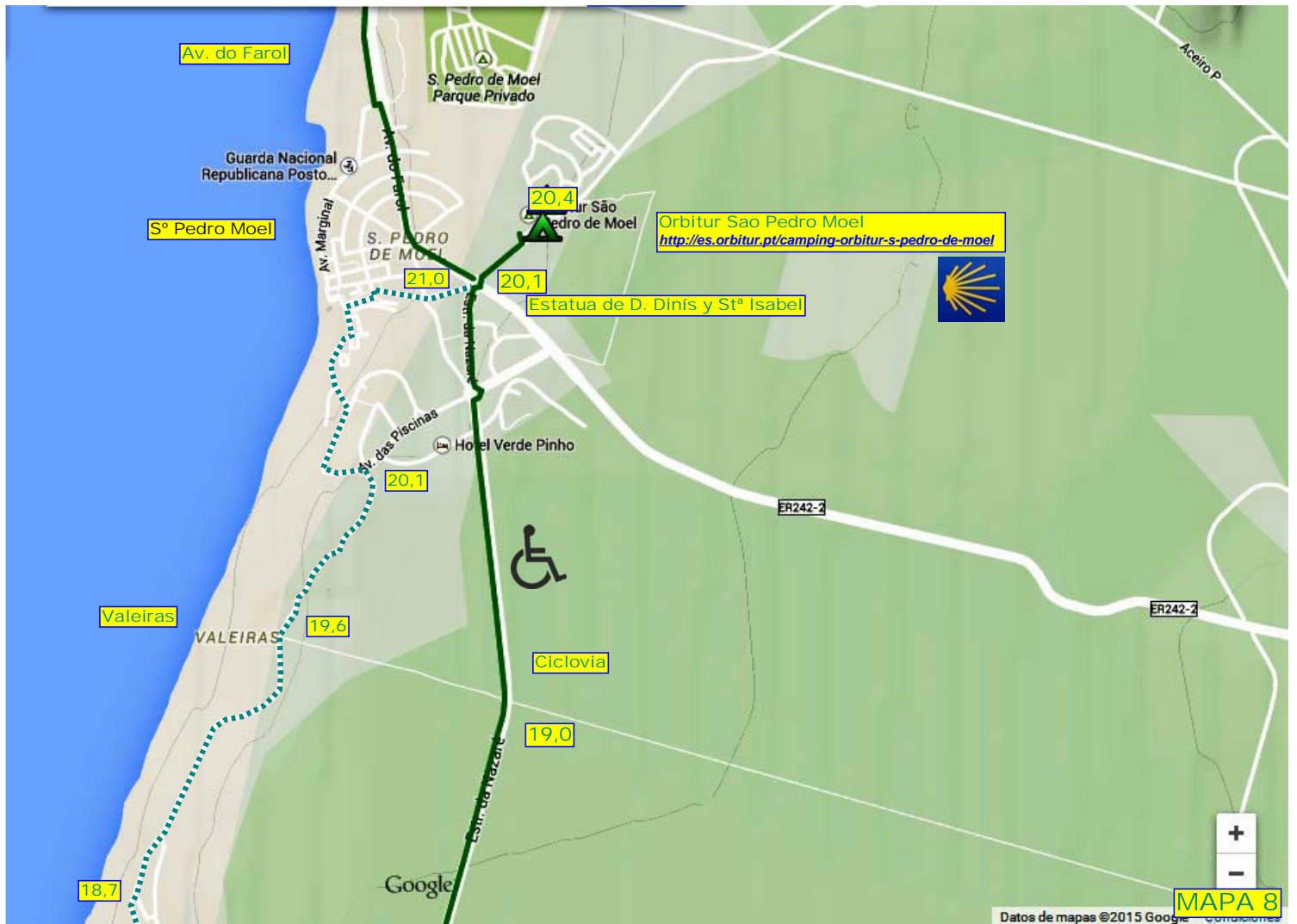
Campismo Orbitur: <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-s-pedro-de-moel>

**TASCAS Y RESTAURANTES**

**Paredes da Vitoria:** Restaurante Somar

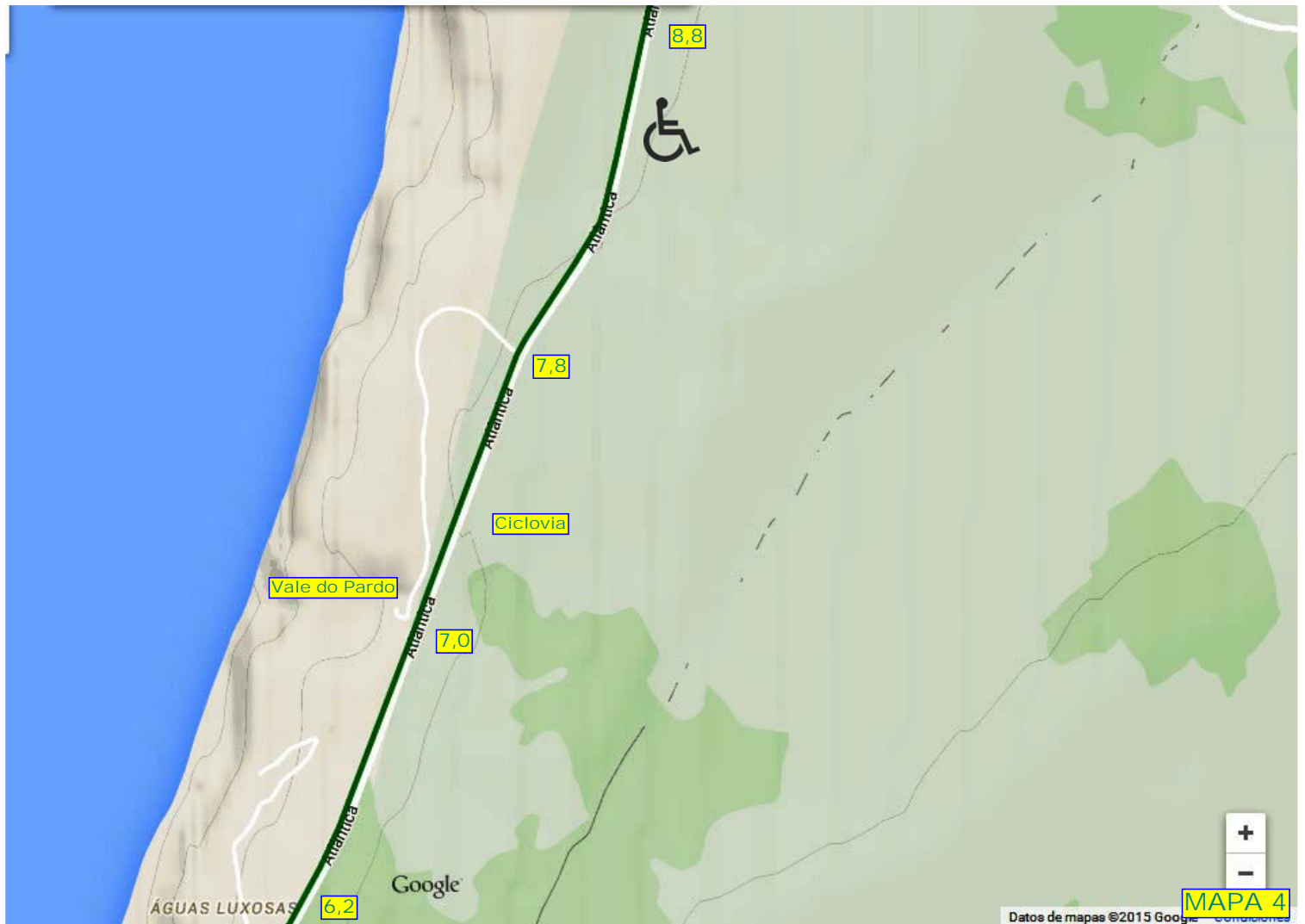
**Sao Pedro Moel:** xx



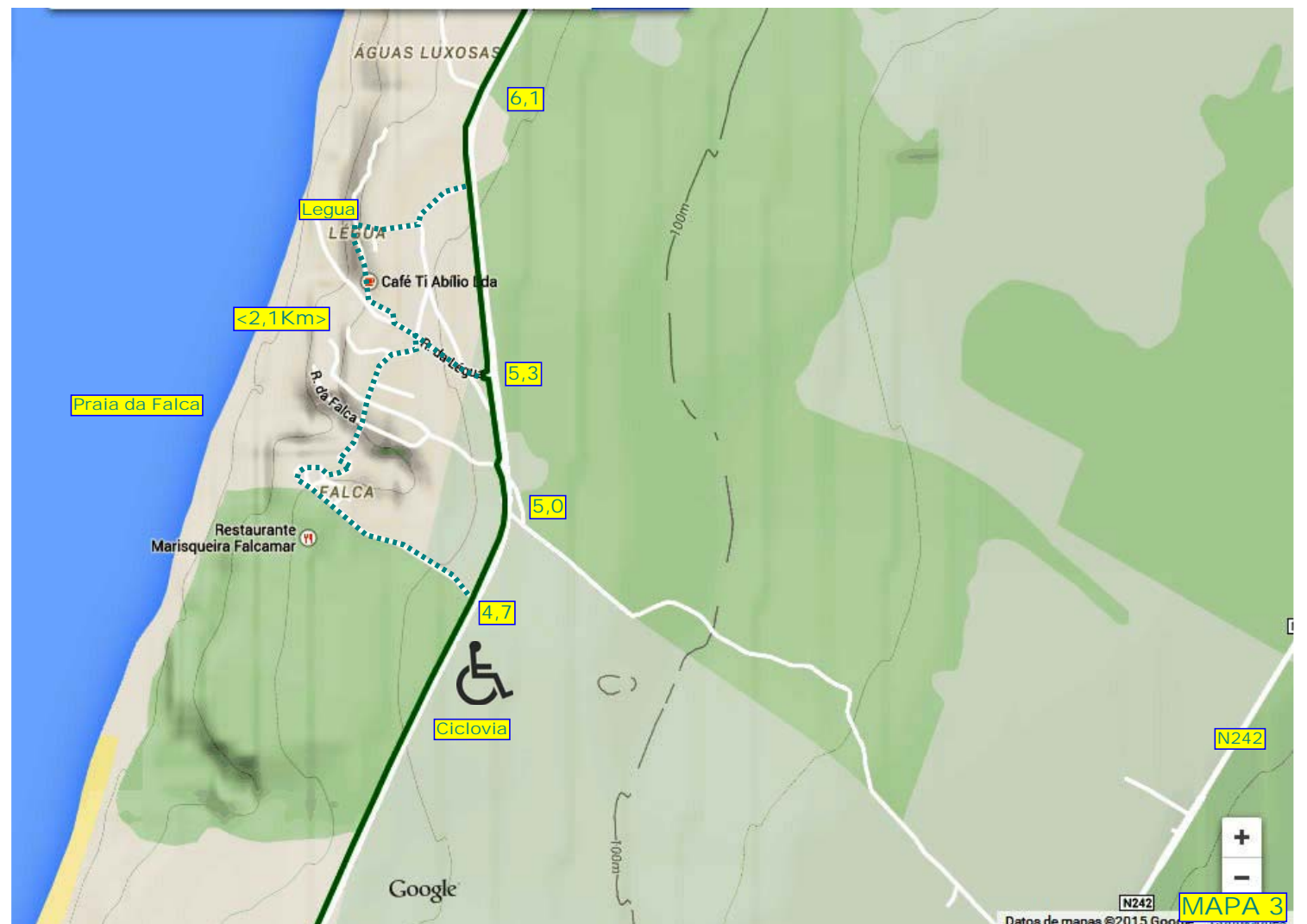




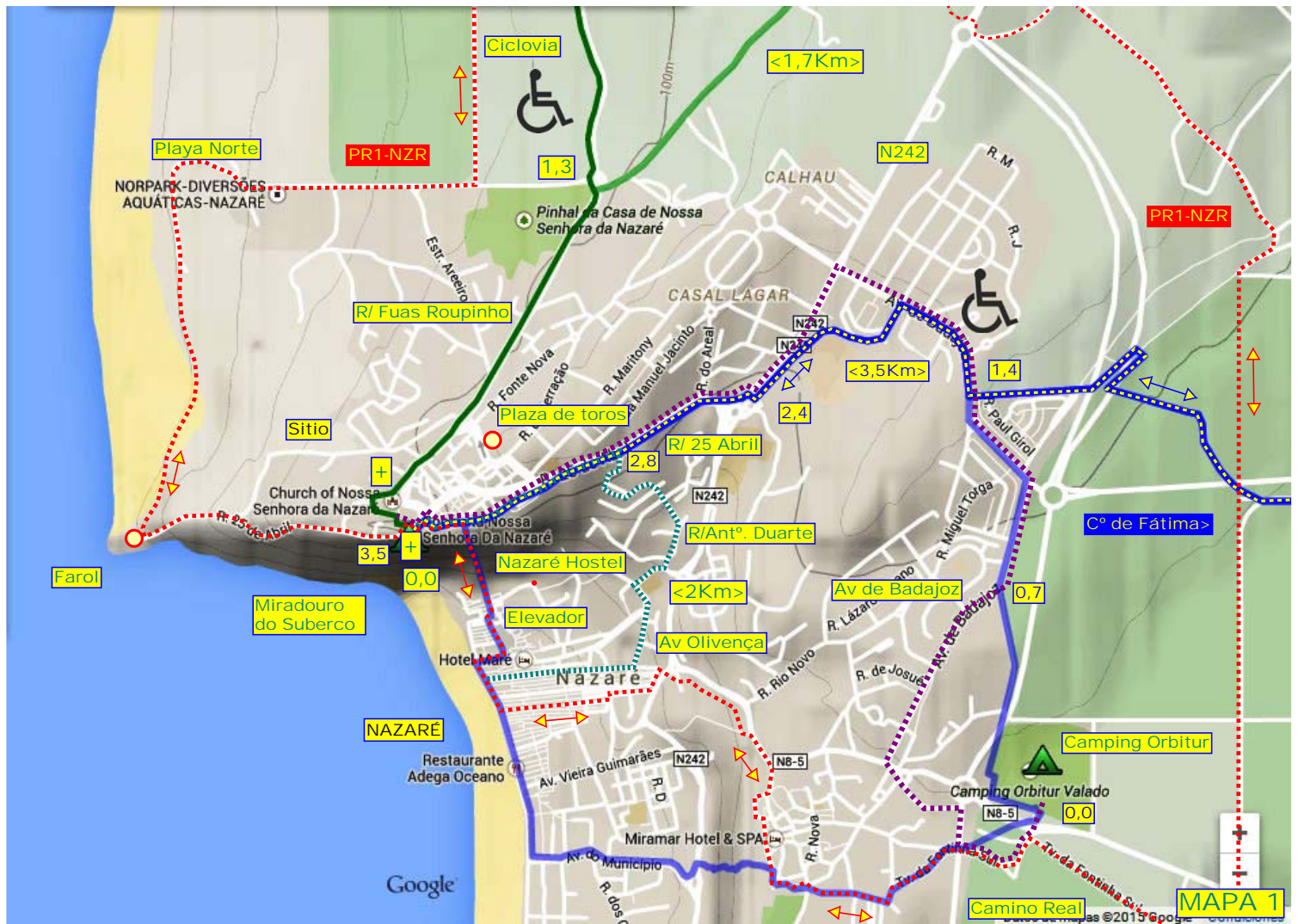
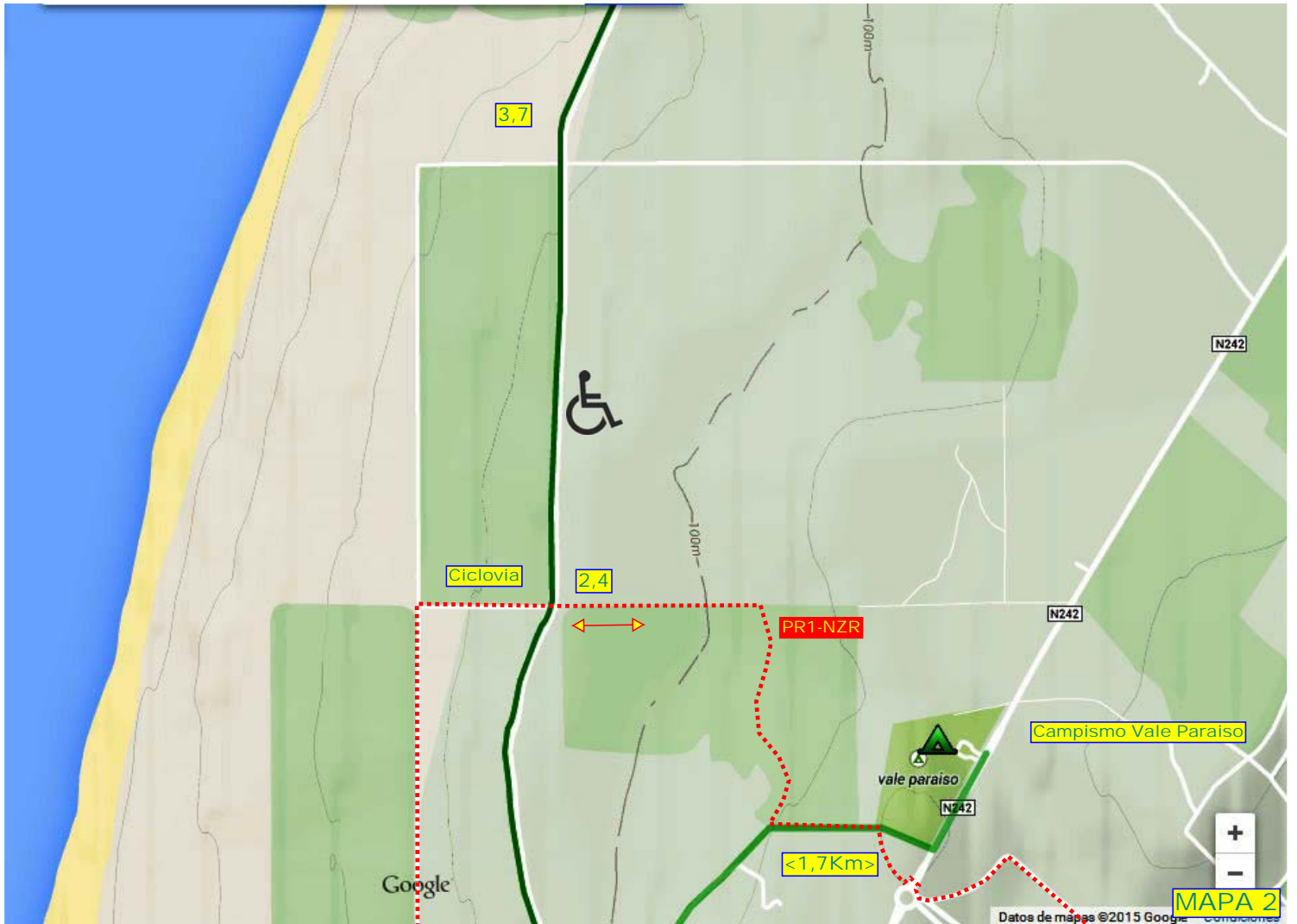




MAPA 4

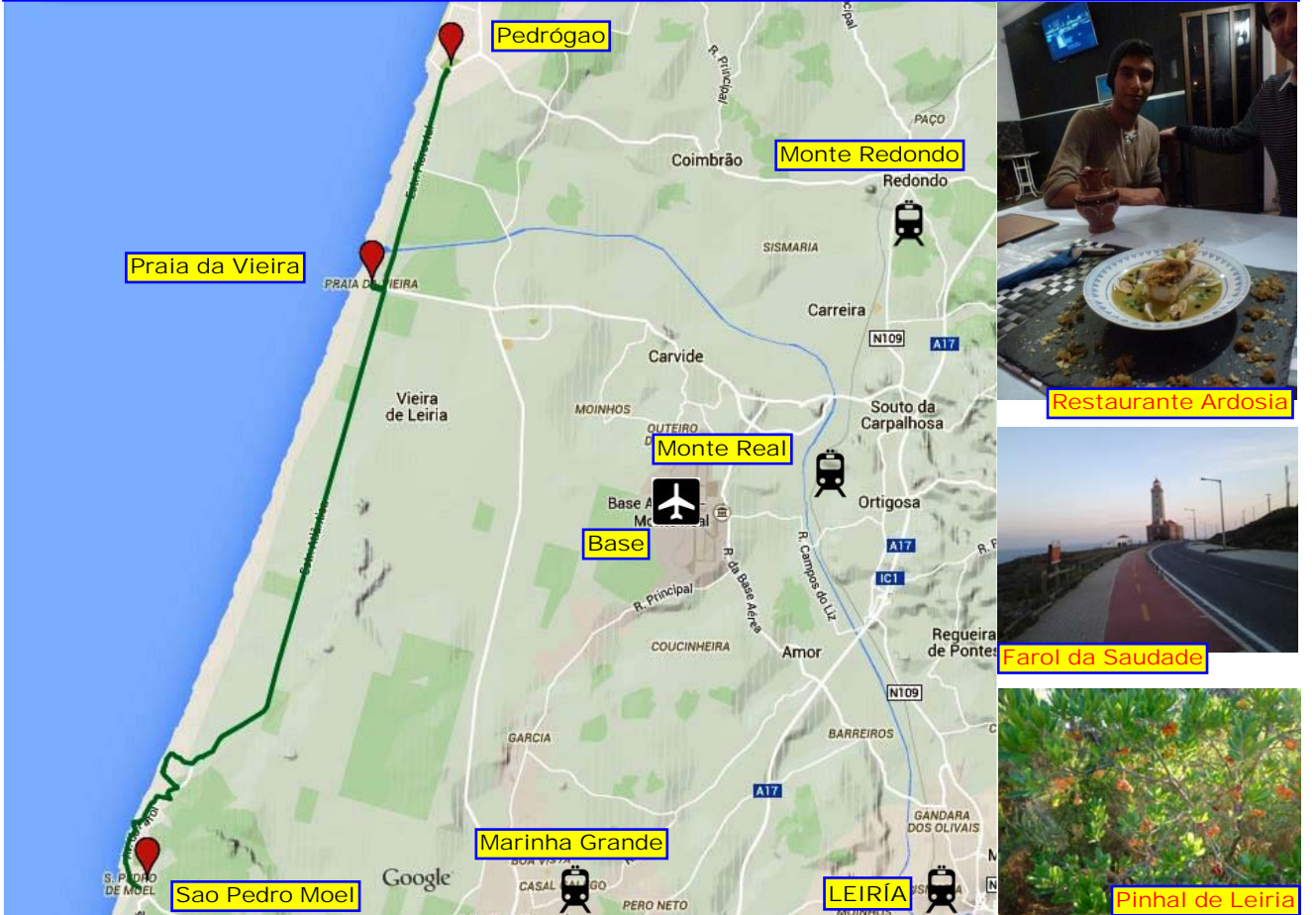


MAPA 3





**CAL11.SENDA LITORAL.TRILHO DAS AREIAS.Cº STGº.: Sº Pedro Moel-Pyª.Vieira-Pedrógao**



**Restaurante Ardosa**



**Farol da Saudade**



**Pinhal de Leiria**

<b>CAL11.SENDA LITORAL.TRILHO DAS AREIAS.Cº STGº.:Sao Pedro Moel-Praia de Vieira-Pedrógao</b>	
Altura en metros	<p>The graph shows the elevation profile of the route. The y-axis represents altitude in meters (0 to 100), and the x-axis represents distance in kilometers (0 to 23). The profile shows a relatively flat route with a slight rise around 16 km and a dip around 17 km.</p>
	Distancia en Km.
Camping de Sao Pedro Moel	Farol 1,1 Paria Velha 1,7 Pasadiços de Madera 2,8 Restaurante do Ribeiro 3,1 Praia Pedras Negras 4,1 Ciclovía 5,2 Estrada Atlántica Pinhal de Leiria Aceiro K 7,9 Ciclovía Pinhal de Leiria Ciclovía Torre de Vigilancia 12,3 Aceiro E ou da Miuteira 13,2 Ciclovía Camping Praia da Vieira 16,4 Rio Lis 17,9 Ciclovía Camping de Pedógao 21,8 PEDRÓGAO 22,8

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kHBFJ39TXapk>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8159805>







**SAO PEDRO MOEL**



**PINHAL DE LEIRIA**



**PEDROGAO**





**DESCRIPCIÓN:** CAL11. Etapa muy suave que transcurre por una cómoda Ciclovía entre Sao Pedro Moel y Pedrógao.

Desde el Camping de Sao Pedro tomamos la Av. do Farol donde de inmediato se inicia la Ciclovía. Pasado el Farol da Pena da Saudade y la Praia da Concha, los caminantes pueden recorrer la Praia Velha, Canto do Ribeiro y Praia das Pedras Negras a través de una red de pasadizos de madera, para retornar a la Ciclovía de la Estrada Atlántica, de la que ya no vamos a separarnos hasta Praia da Vieira y Pedrogao.

En Pedrógao es posible asistir a interesantes escenas de pesca por el método tradicional, aunque ahora los tractores substituyen a los bueyes

**SENDEROS:** No tengo constancia de Senderos señalizados en este entorno

**ACCESIBILIDAD:** Salvo casos excepcionales las sillas de Ruedas no deberán separarse de la Ciclovía en ningún momento, con excepción del acceso a Praia das Pedras Negras.

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** lo cubren las líneas **Rodoviaria Tejo** <http://www.rodotejo.pt/>  
Nazaré-Marinha Grande-Leiria

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/0418/0404/1/0>

Praia da Vieira-Marinha Grande

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/2460/0420/1/0>

Praia Pedrógao-Monte Real

<http://www.rodotejo.pt/horarios/todosresultados/2180/2465/1/0>

Comboios de Portugal: Coimbra-Marinha Grande-Pataias-Nazaré

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r\\_ir\\_uc/lisboa\\_fig\\_da\\_foz.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r_ir_uc/lisboa_fig_da_foz.pdf)

**ALOJAMIENTOS en**

**PRAIA DE VIEIRA:**

Parque de Campismo : <http://www.campings.net/camping-praia-da-vieira-en-praia-da-vieira.htm>

**PEDRÓGAO**

Campismo Municipal: <http://parquedecampismocoimbrao.bookwhizz.com/>

**TASCAS Y RESTAURANTES**

**SAO PEDRO MOEL**

Restaurante “O Pai dos Frangos”; Praia Velha

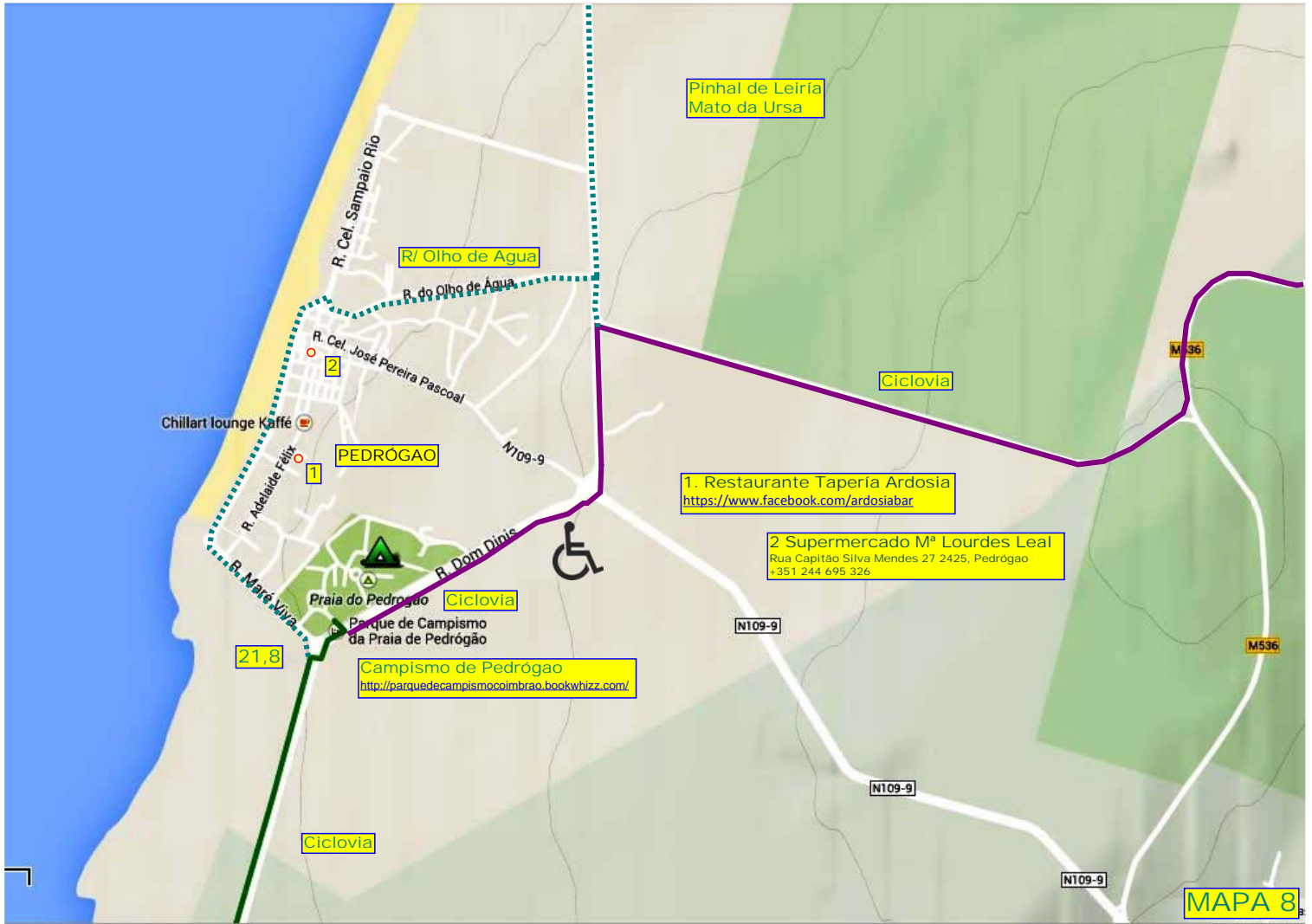
**PRAIA DA VIEIRA:**

**PEDRÓGAO:**

Restaurante **Ardosía**: Fados y Cocina de Autor a buen precio. <https://www.facebook.com/ardosiabar>

**Snack Bar Pedrogopao**: Platos Combinados. Café-R/ Maré Viva 36

**Ultramarinos**: M<sup>a</sup> Lourdes Leal. [Rua Capitão Silva Mendes 27](http://Rua Capitão Silva Mendes 27) +351 244 695 326





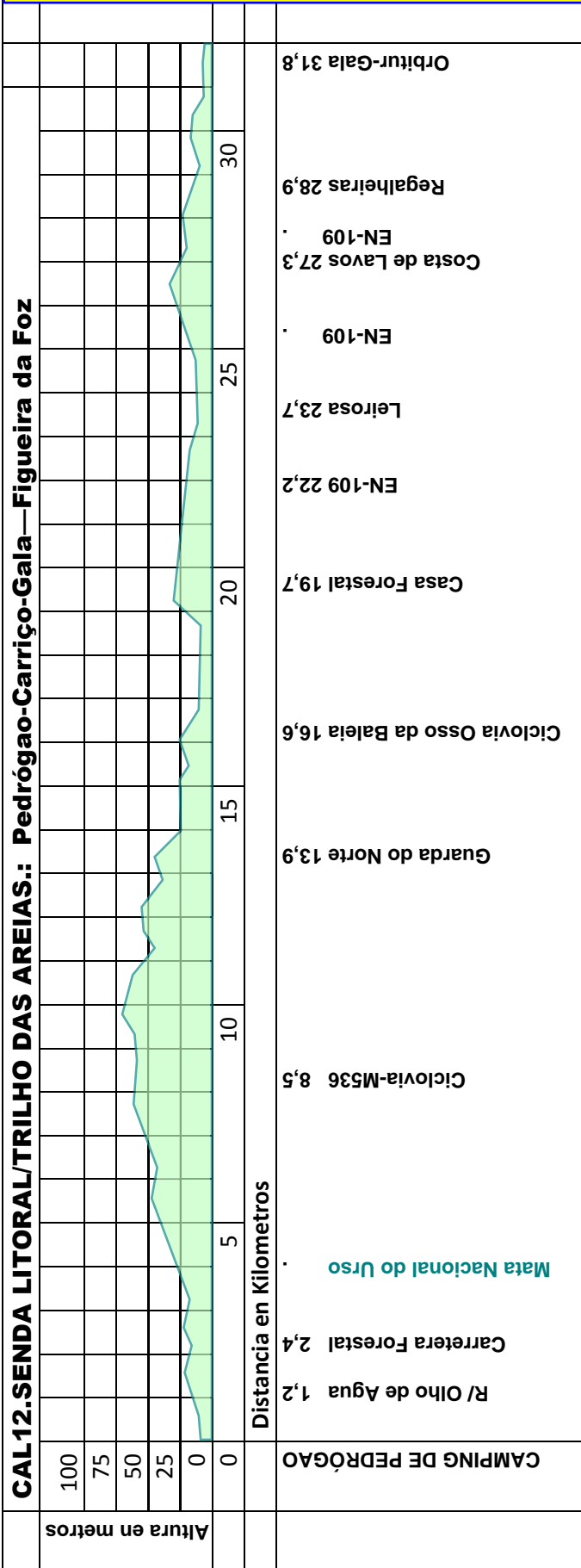








**CAL12. SENDA LITORAL/TRILHO DAS AREIAS/Cº STGº.: Pedrógao-Carrigo-Gala**

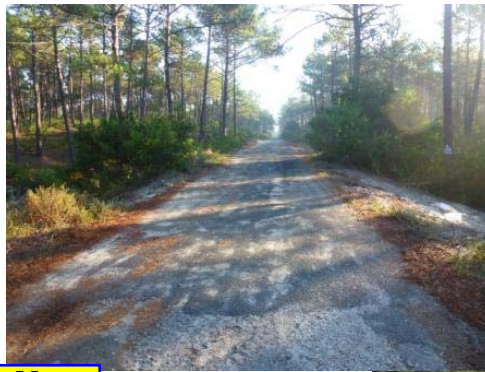


**CAL**  
**12**



[https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zwg0sD7TP2-A.k\\_1ZYIzC2wSc](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zwg0sD7TP2-A.k_1ZYIzC2wSc)  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8165400>





**Estrada Forestal da Mata do Urso**



**Ciclovía de la Estrada Atlántica**



**Estrada Forestal de Breijos Velhos**



**Praia de Lavos**



**Parque de Campismo Orbitur-Gala**





**DESCRIPCIÓN:** CAL12. Etapa muy solitaria. Cómoda al inicio, tanto a través de la Estrada Forestal de la Mata do Urso como por la Ciclovía de la Estrada Atlántica con la que se une en el Km 8,6.

En el Km 14,0 una gran planta de reciclaje de residuos, marca la bifurcación de la Ciclovía de Carriço en dirección Naciente y la que se dirige a la Playa de Osso da Baleia en dirección Norte.

En el Km 16,1 la ciclovía vira a poniente en dirección a la Playa y los Caminantes tendrán que optar por la Senda Forestal, de piso irregular o los caminos recomendados para las Sillas de Ruedas, a través de Breijos Velhos.

A Partir de la Casa Forestal, las opciones serán seguir a la izquierda por un estrecho sendero en medio del bosque, o continuar en dirección a la Nacional N-109, que dispone de un amplio arcén bien asfaltado, pero que soporta un intenso tráfico industrial.

La posibilidad de continuar a través de los caminos de Matos y Regalheiras parece solo indicada para bicicletas, porque aunque están en general bien asfaltadas, carecen de arcén para caminantes y sillas.

Continuando por el arcén de la N-109 existe la posibilidad de desviarse en dirección a la Playa de Lavos para caminar después 4Km sobre la arena de la playa.

A Partir del Camping de Gala disponemos del servicio de autobuses urbanos que nos permiten visitar la ciudad de Figueira da Foz.

**SENDEROS:** No tengo constancia de Senderos señalizados en este entorno

**ACCESIBILIDAD:** Muy buenas condiciones por la Ciclovía hasta a Guarda do Norte, donde una nueva Ciclovía nos permite dirigirnos al apeadero de Ferrocarril de O Carriço. En caso contrario será necesario utilizar el arcén de la N-109 hasta el Camping de Gala

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** Las líneas AVIC cubren el servicio Urbano entre Gala-Figueira da Foz-Buarcos y Quiaios.

<http://www.avic.pt/index.php?seccao=transportes&conteudo=figueira>

<http://www.avic.pt/conteudo/pdf/Cova.pdf>

El Ferrocarril dispone de apeaderos en **Marinha Grande, O Carriço y Marinha das Ondas**

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r\\_ir\\_uc/lisboa\\_fig\\_da\\_foz.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r_ir_uc/lisboa_fig_da_foz.pdf)

TAXIS :

**João Pedro Silva Lda (Carriço) 968 081 994 3105-057 CARRIÇO (Pombal)**

**Amilcar Mendes & Mendes 00351 233950217 Marinha das Ondas (Figueira da Foz)**

## ALOJAMIENTOS

**Camping ORBITUR-Gala:** <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-gala>

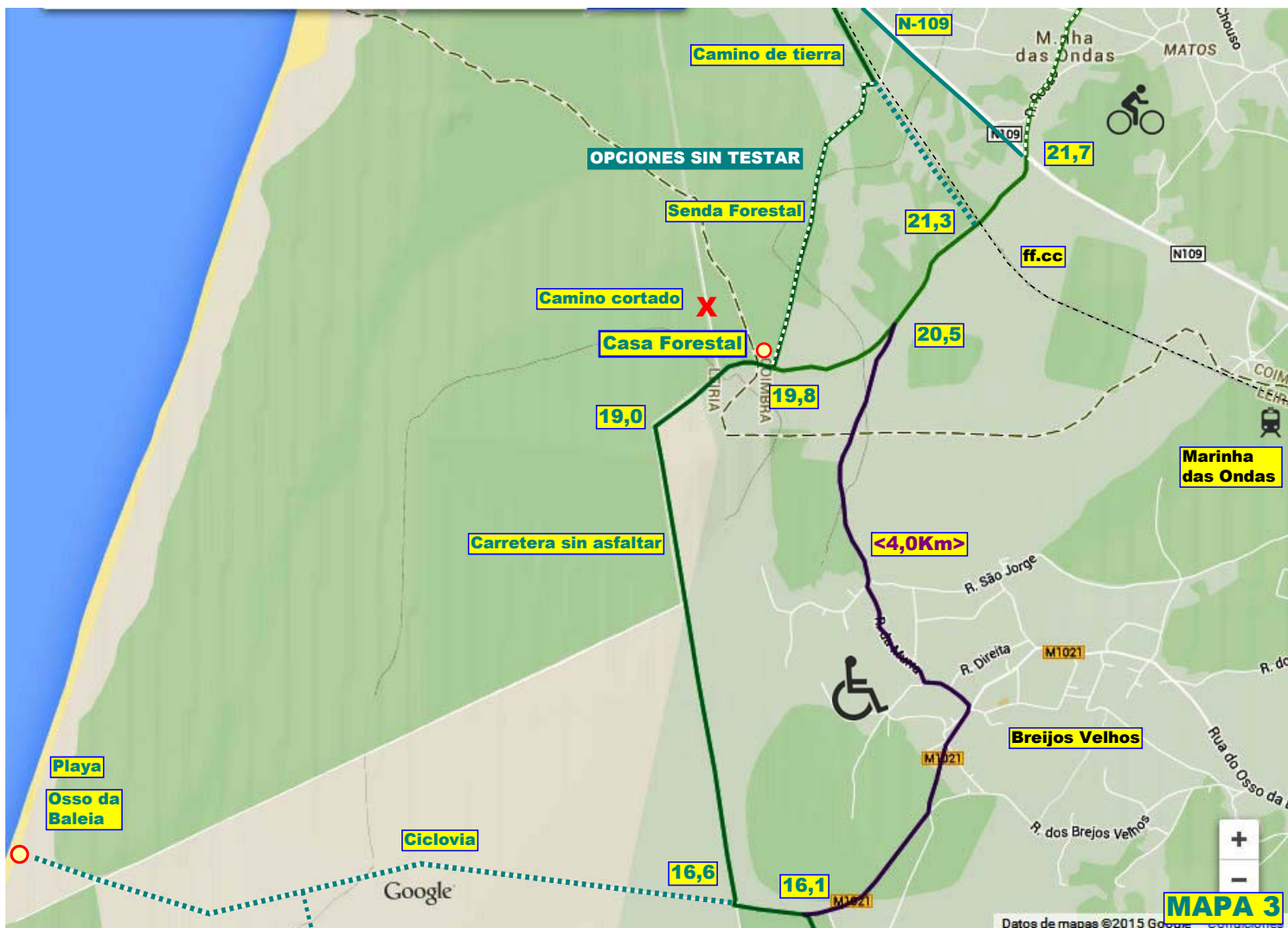
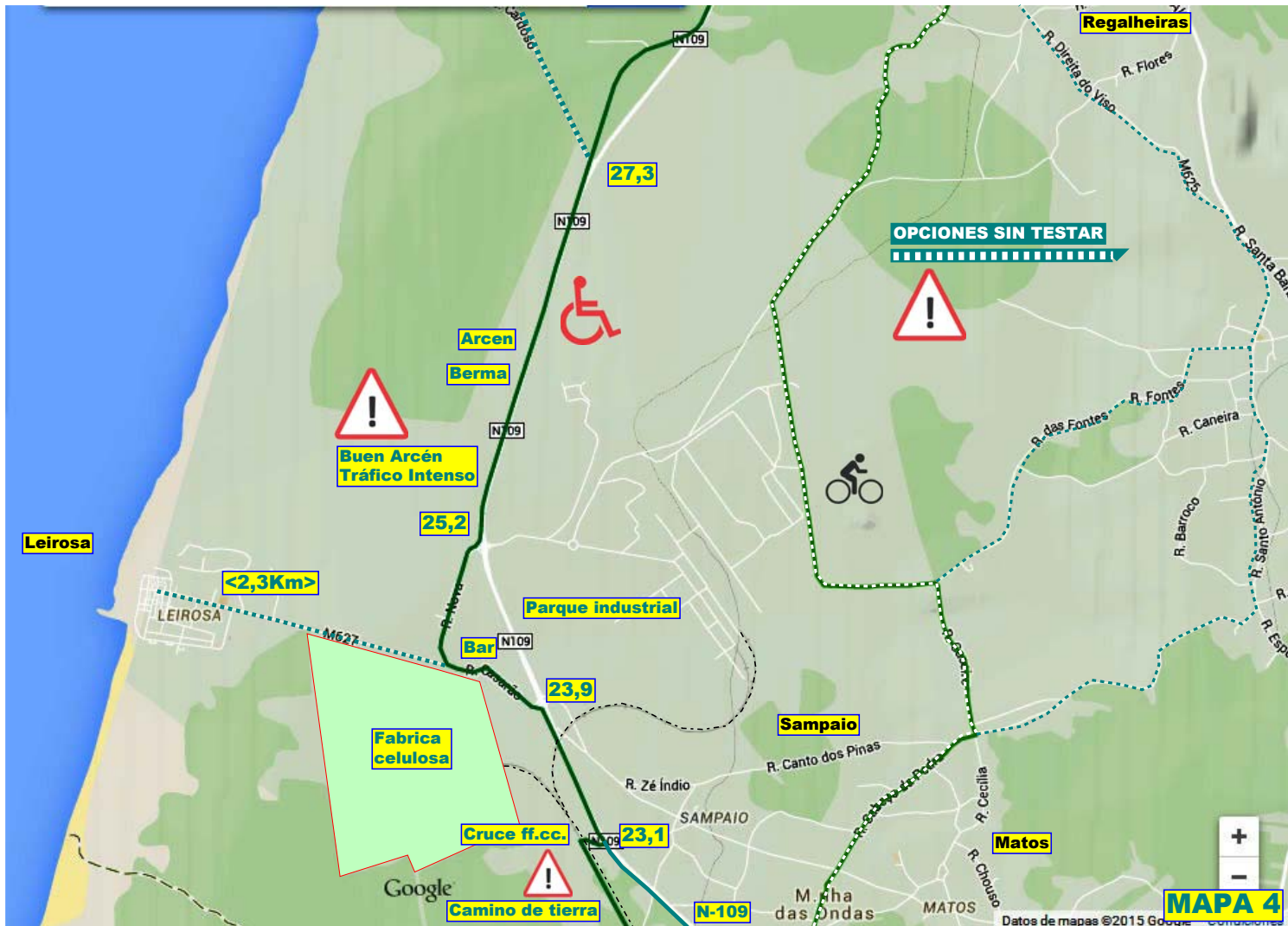
**Figueira da Foz:** Campismo Municipal: T +351 233 402 810 / 962 016 390

## TASCAS Y RESTAURANTES

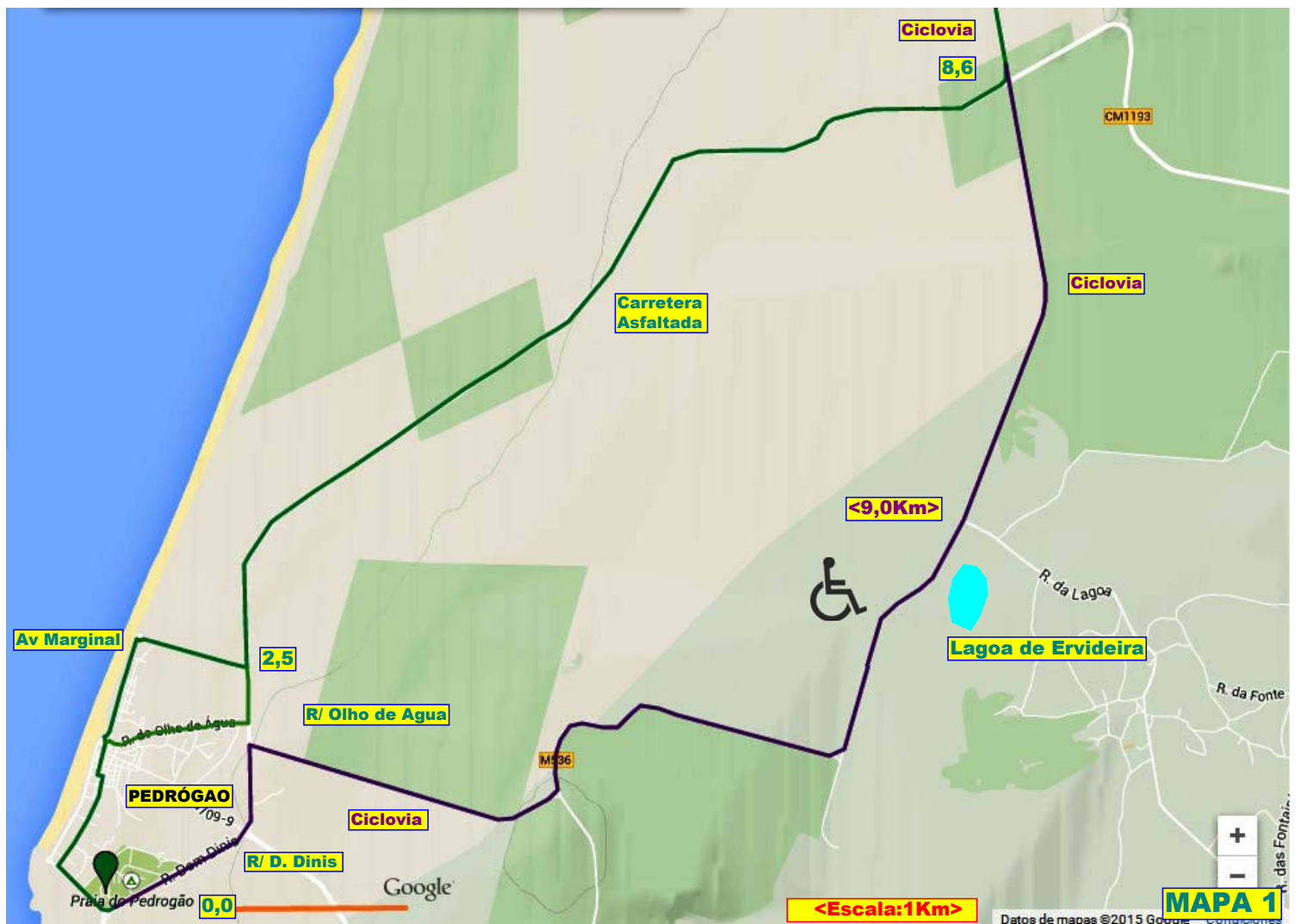
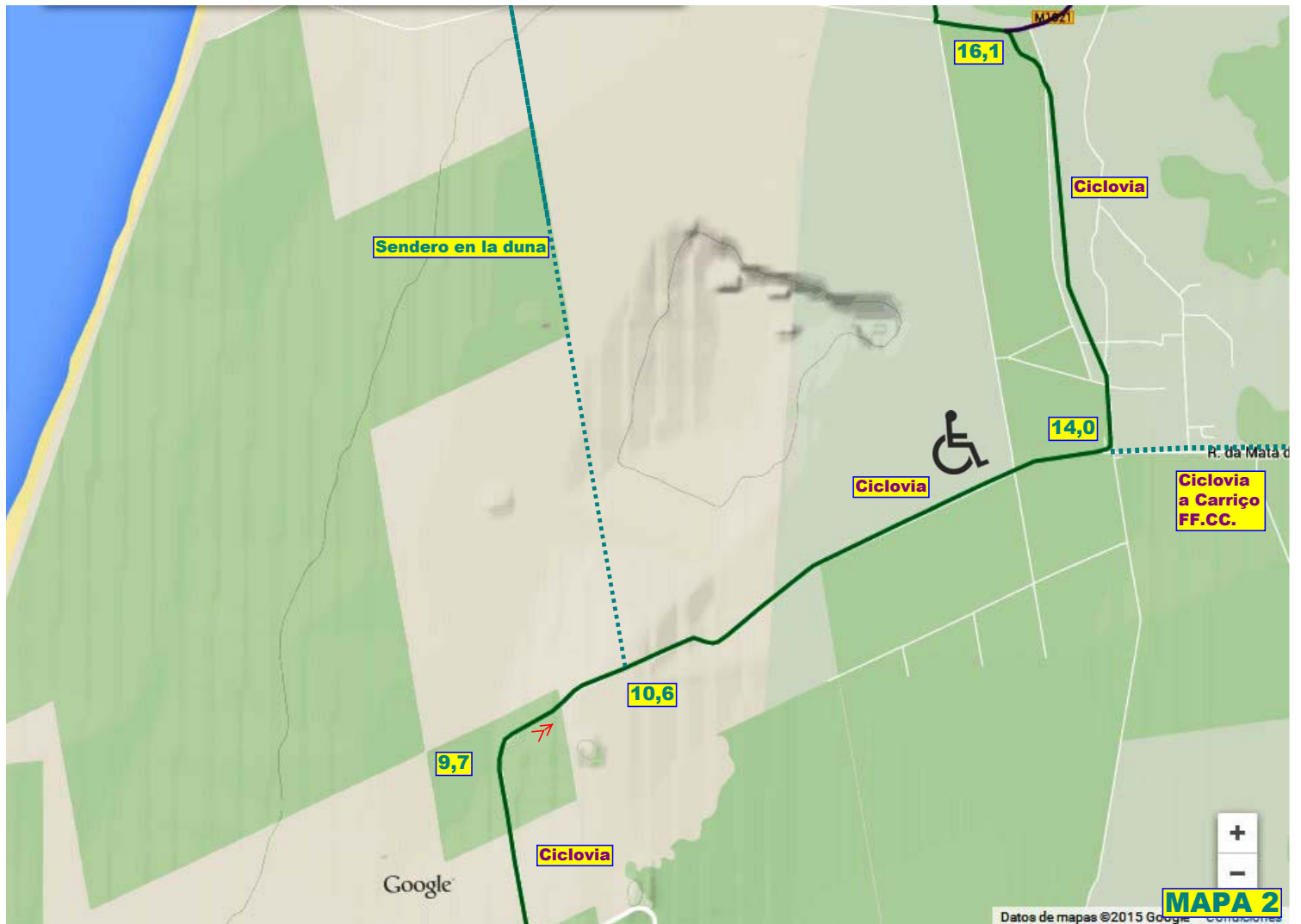




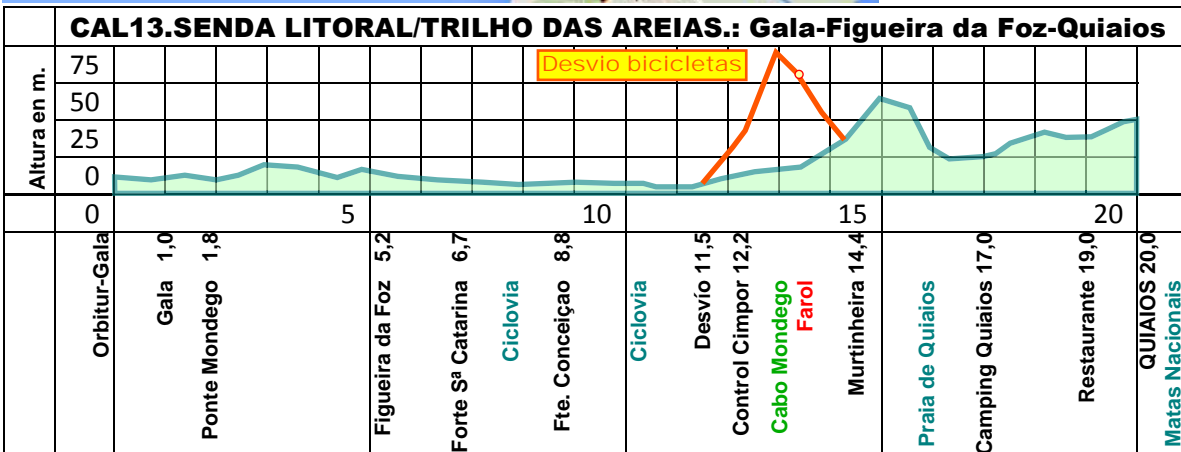
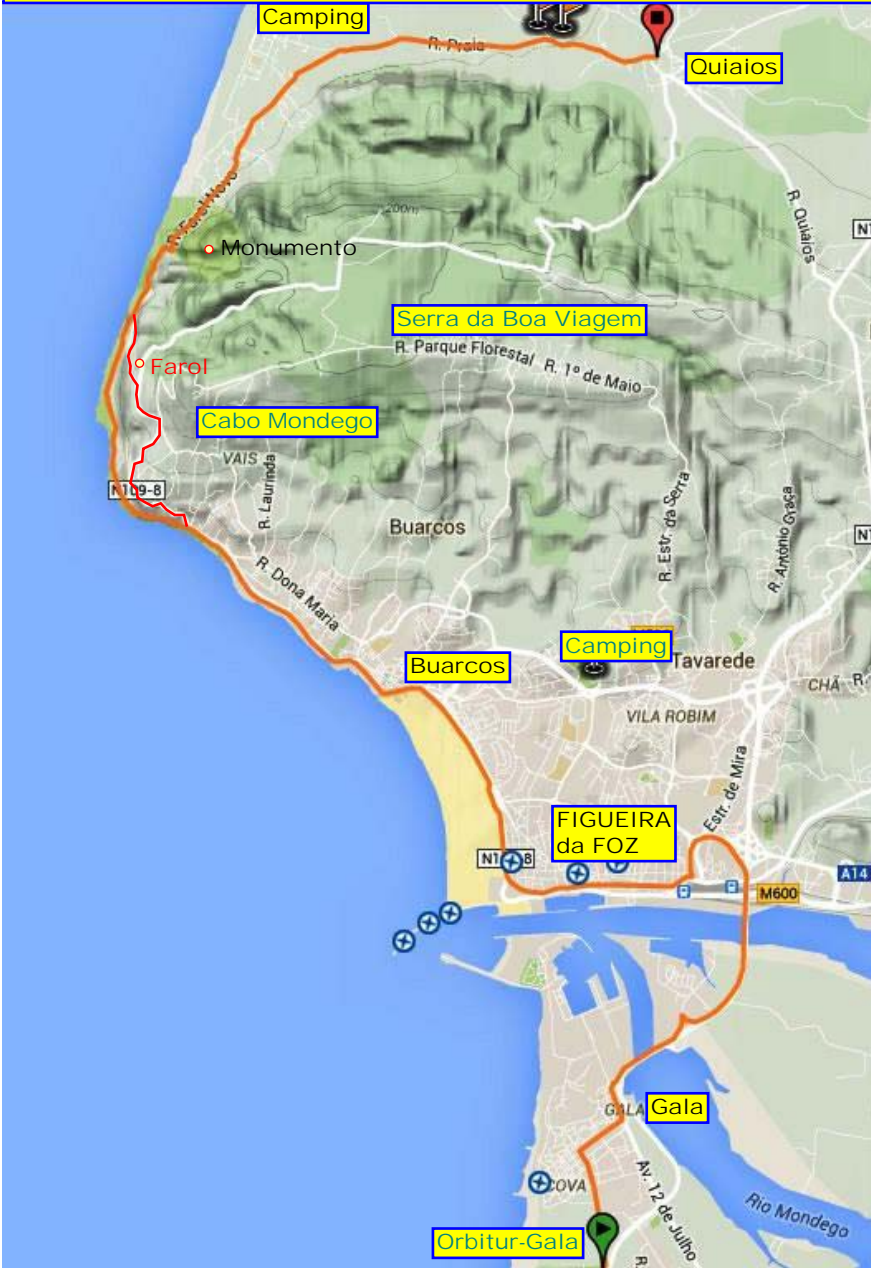








**CAL13.SENDA LITORAL/TRILHO DAS AREIAS.: Gala-Figueira da Foz-Quiaios**



<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kTJ5b4YoSm2o>

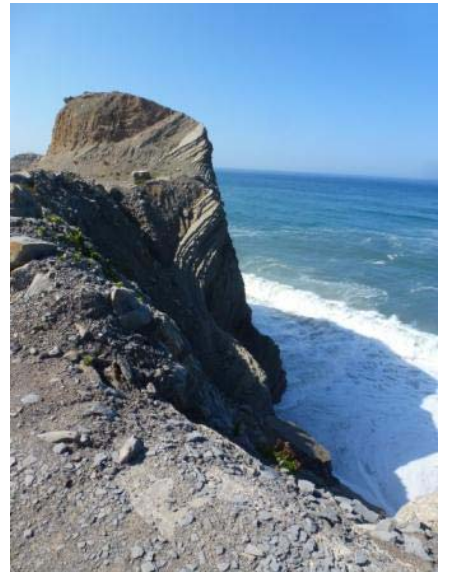
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8191078>







**FIGUEIRA DA FOZ**



**CABO MONDEGO**



**Murtinheira**

## **DESCRIPCIÓN:** CAL13.

Saliendo del Camping Orbitur de Gala se cruza por las calles de Cova y Gala para alcanzar el acceso peatonal del Puente "Edgar Cardoso" sobre el Rio Mondego. El tráfico es muy intenso pero la panorámica extraordinaria. En el Km 5,2 llegamos al Intercambiador de Transportes de Figueira da Foz, donde encontramos servicio de Tren o bus con destino a Coimbra o Aveiro.

Se inicia el cruce de la Ciudad de Figueira da Foz por la Rúa República o por la Via Ciclista a orillas del Rio Mondego. Muy interesante la arquitectura modernista y las pequeñas tabernas, supermercado o panaderías.

Por las calles interiores podemos llegar a la Iglesia Matriz de S<sup>a</sup>. Juliao y Barrio de Buarcos, mientras que la ciclovia llega al Fuerte de St<sup>a</sup>. Catarina, Paseo Marginal de la Playa y Fuerte de la Conceição, en Buarcos.

Se continúa por ella hasta el Km 11,5, donde el dibujo de un Cristo crucificado marca el desvío a las instalaciones de Cimpor-Portugal, donde un guarda Jurado impide el paso de bicicletas, que deben optar por la carretera N-109.8 en dirección al Farol de la Sierra de Boa Viagem.

El Paso por los caminos del Parque Natural del Cabo Mondego es simplemente espectacular, entre el Océano y formaciones de lava volcánica.

Llegados al paso elevado sobre la Cantera, salimos a la izquierda de la vía de los camiones para alcanzar el camino que llega del Faro por un hueco en el cierre metálico; (Km14,1/14,3). Otra opción es por un desvío a la derecha, 100m antes del paso elevado.

Una fuerte subida por camino de tierra de 300m de longitud, nos lleva a la carretera asfaltada en la Freguesía de Murtinheira. Aquí podremos optar entre bajar a la playa en dirección al Parque de Campismo, o continuar por la carretera, R/ Farol Novo-Senhor dos Aflitos-Manuel Lopes Almeida-Marcolino Custodio y Rúa da Praia para llegar al Centro de la Freguesía de Quiaios. Km 20,1.

**SENDEROS:** Serra da Boa Viagem <http://www.figueiradigital.com/percursos/boaviagem.htm>

**ACCESIBILIDAD:** Acceso al Puente "Edgar Cardoso": En algún punto, el pavimento degradado obliga a salir a la calzada. Se rueda bien por el Paseo de la Playa y ciclovia. También son accesibles los viales de Cimpor en Cabo Mondego, pero imposible acceder al Camino del Farol desde la Cantera.

La variante para bicicletas tiene una fuerte subida asfaltada, hasta el Faro. A partir de aquí el camino es de tierra, relativamente accesible, debiendo por último superar la fuerte subida a Murtinheira

**EL TRANSPORTE PÚBLICO** Las líneas AVIC cubren el servicio Urbano entre Gala-Figueira da Foz-Buarcos y Quiaios.

<http://www.avic.pt/index.php?seccao=transportes&conteudo=figueira>

<http://www.avic.pt/conteudo/pdf/Cova.pdf>

Trenes de Cercanías "Urbanos de COIMBRA-Figueira da Foz"

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r\\_ir\\_uc/coimbra\\_figueira\\_da\\_foz.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/r_ir_uc/coimbra_figueira_da_foz.pdf)

TRANSDEV: Aveiro-Mira-Tocha-Figueira da Foz

[http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af\\_aveiro-mira-figueirafoz\\_a4\\_1306\\_1372436120.pdf](http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af_aveiro-mira-figueirafoz_a4_1306_1372436120.pdf)

TAXIS :

**Praça Taxis de Quiaios:** Largo Pe. Costa Silva Quiaios

**Telefone:** 233 919 444

## **ALOJAMIENTOS**

**Camping ORBITUR-Gala:** <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-gala>

**Figueira da Foz:** <http://www.canalcamping.com/content/municipal-da-figueira-da-foz>

**Camping Quiaios:** <http://www.canalcamping.com/content/quiaios>

**Cuartos D<sup>o</sup> Isabel:** [R. da Praia \(Beco n.º 2\) 14](http://www.canalcamping.com/content/quiaios)

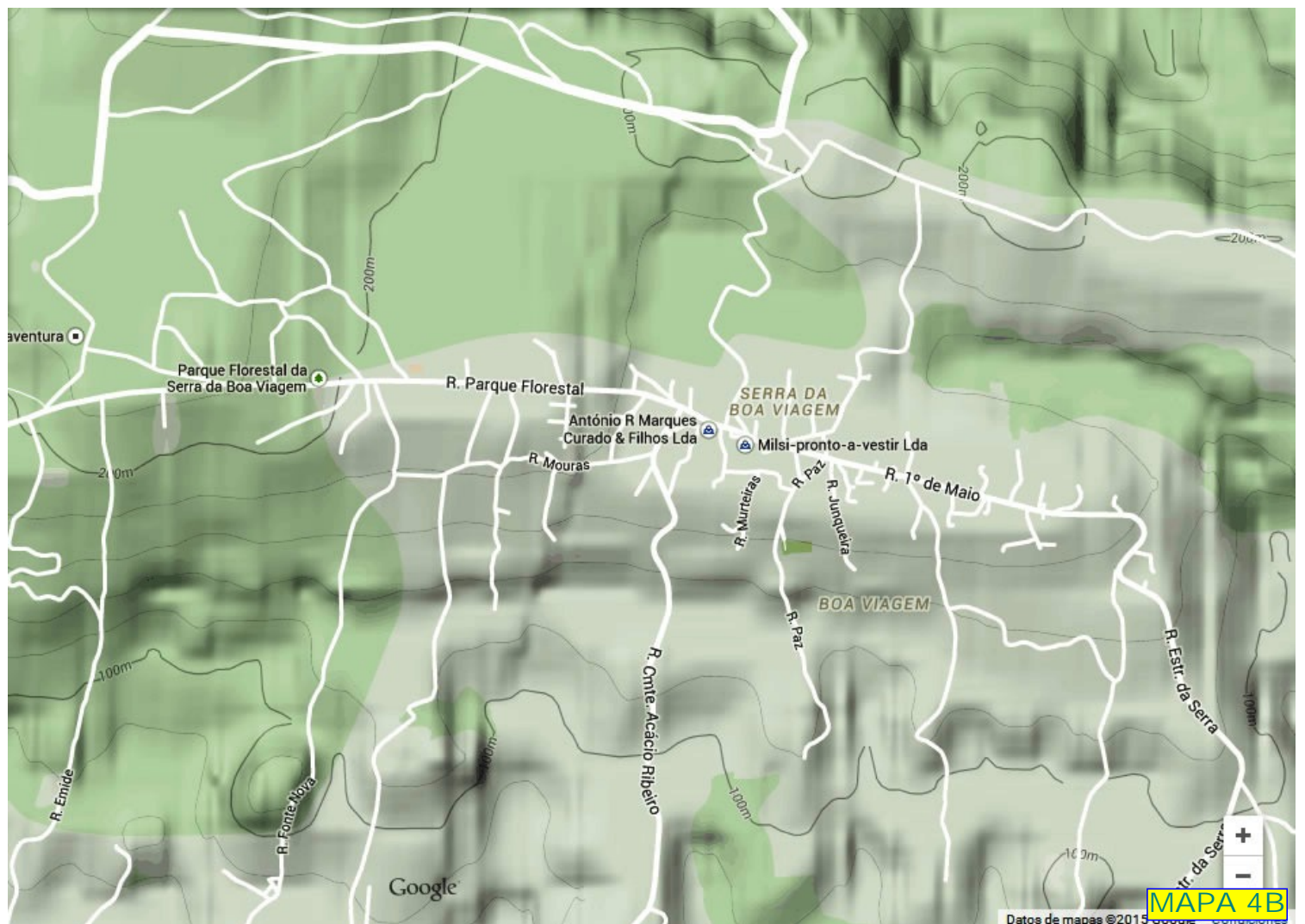
## **TASCAS Y RESTAURANTES**

**Restaurante Papperlapapp. Rua da Praia 18. Quiaios**



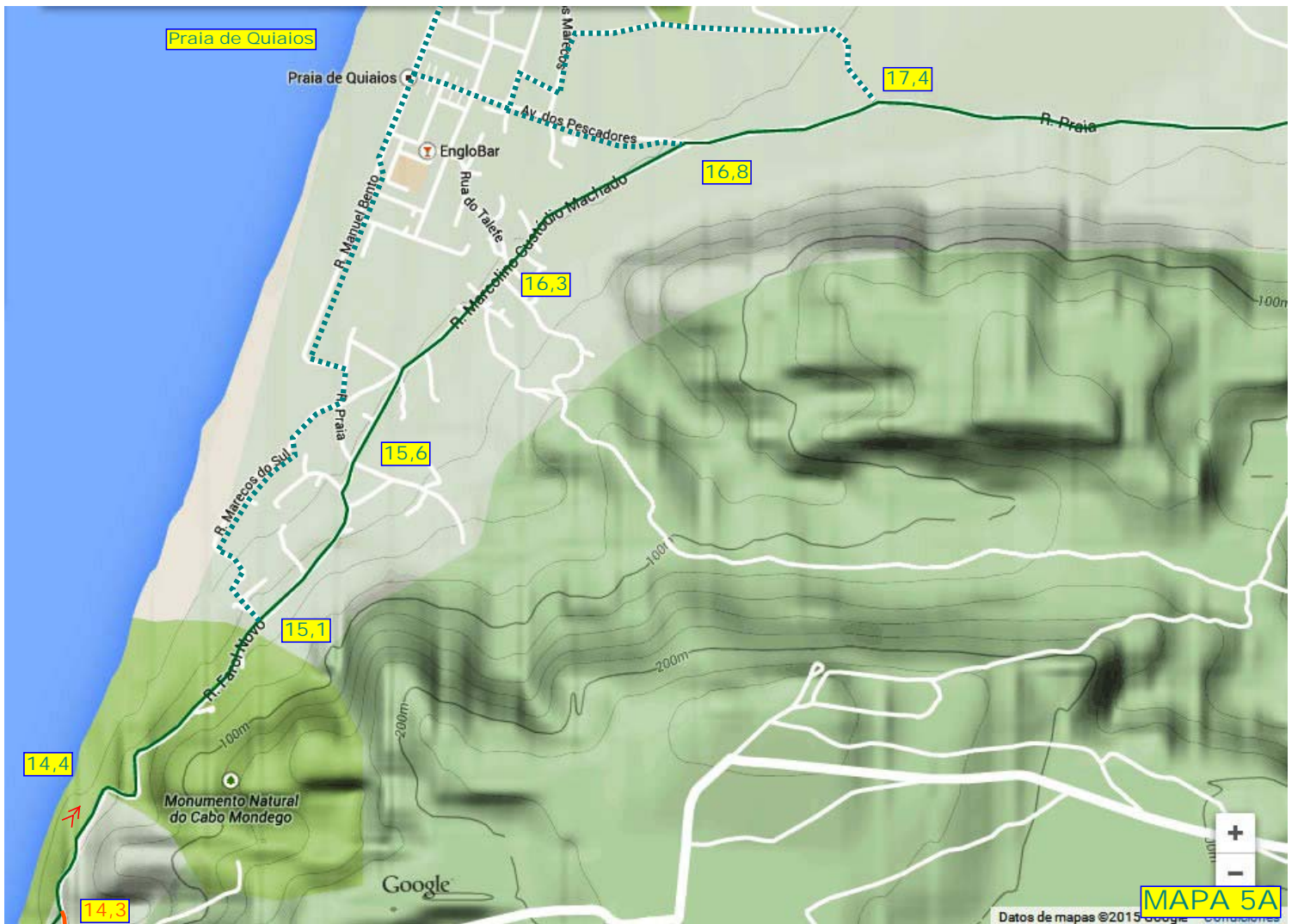
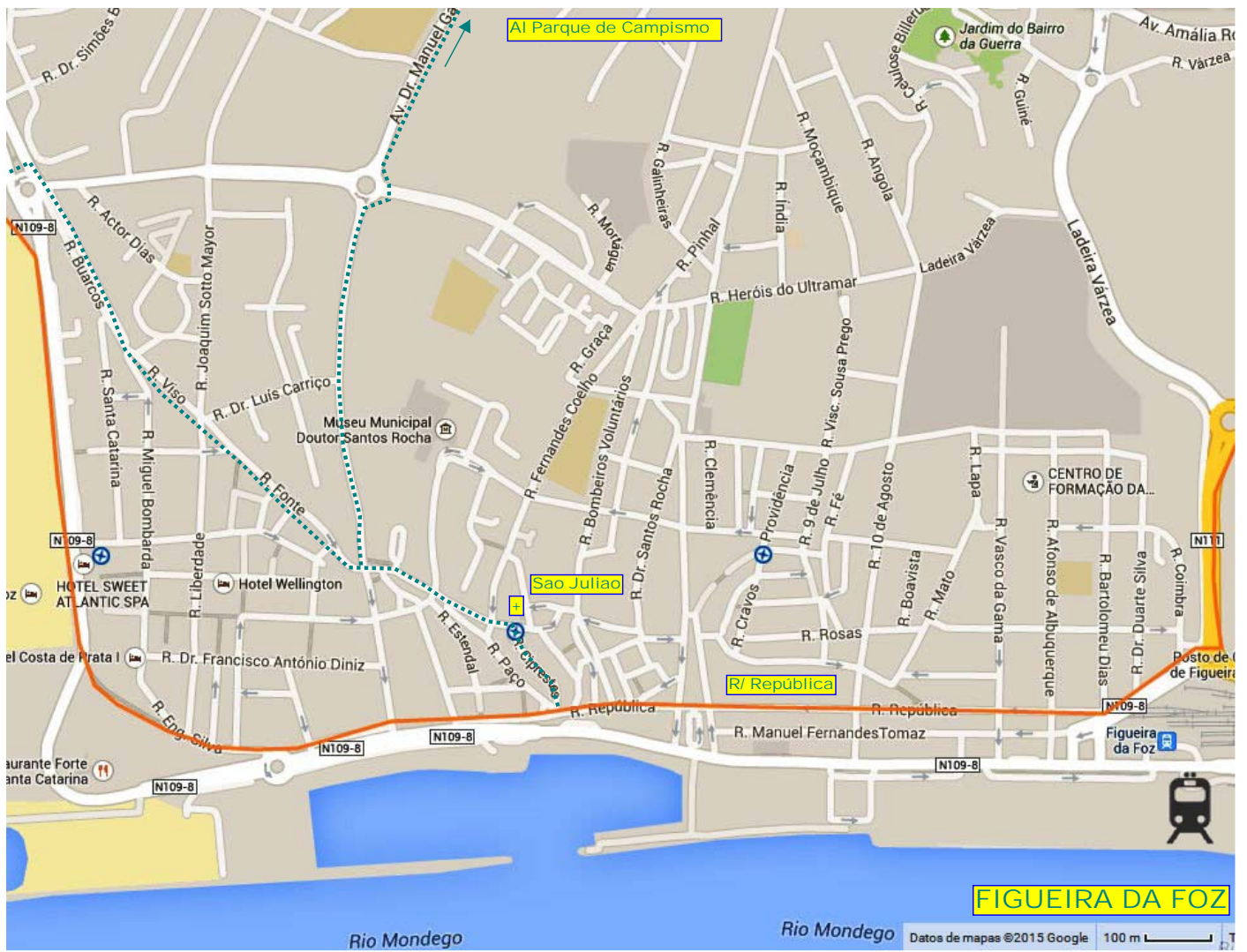


MAPA 5B

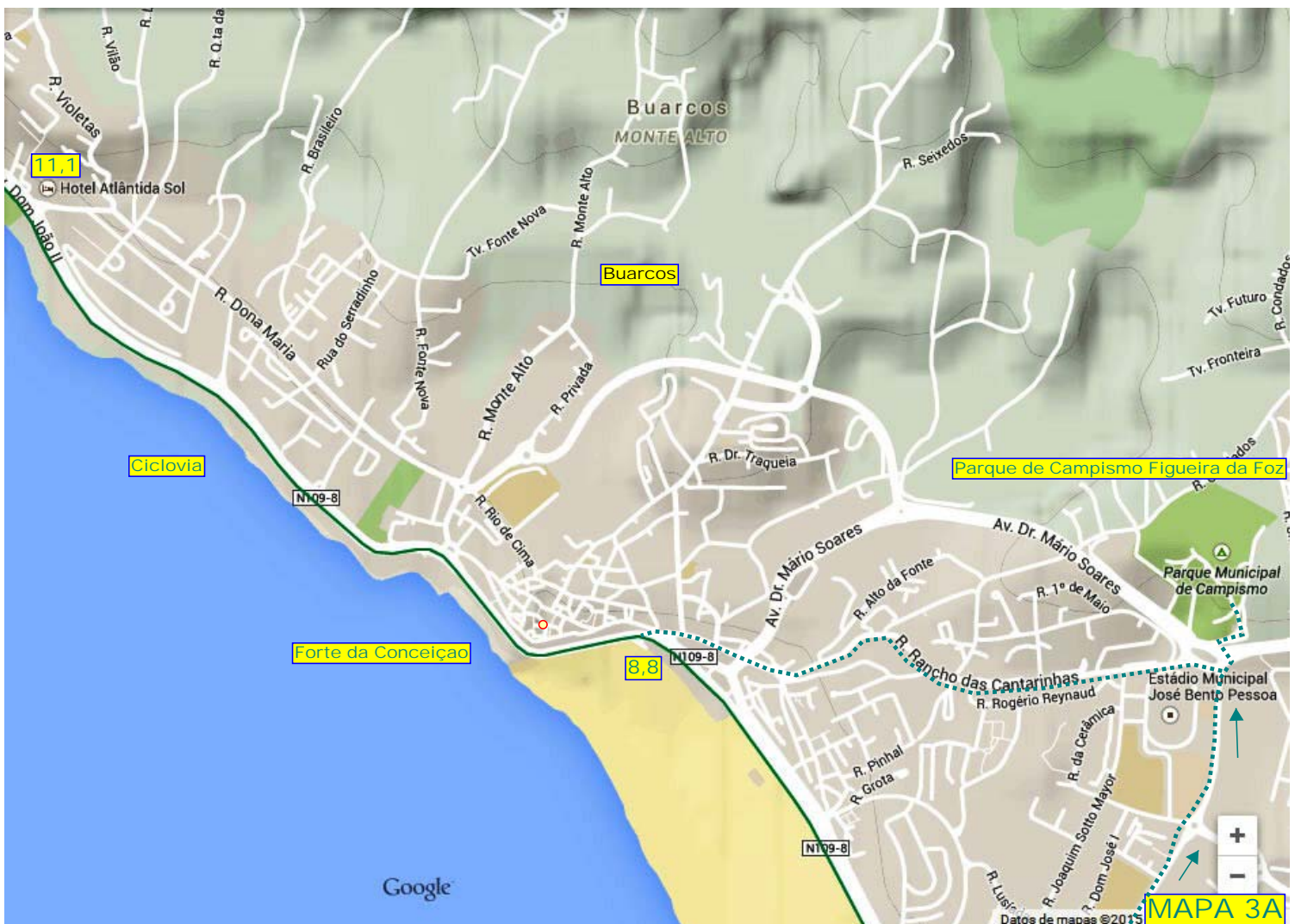


MAPA 4B

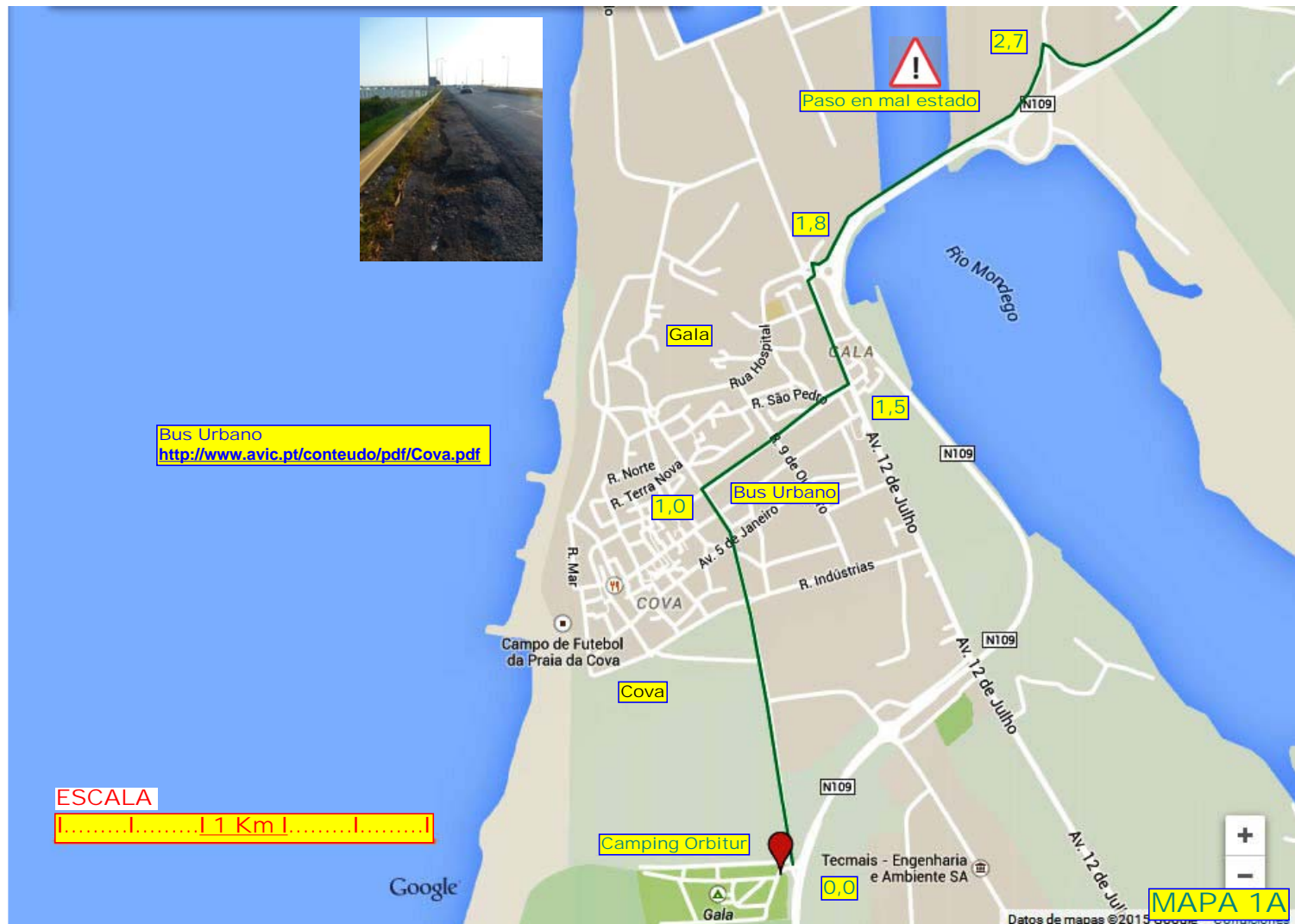
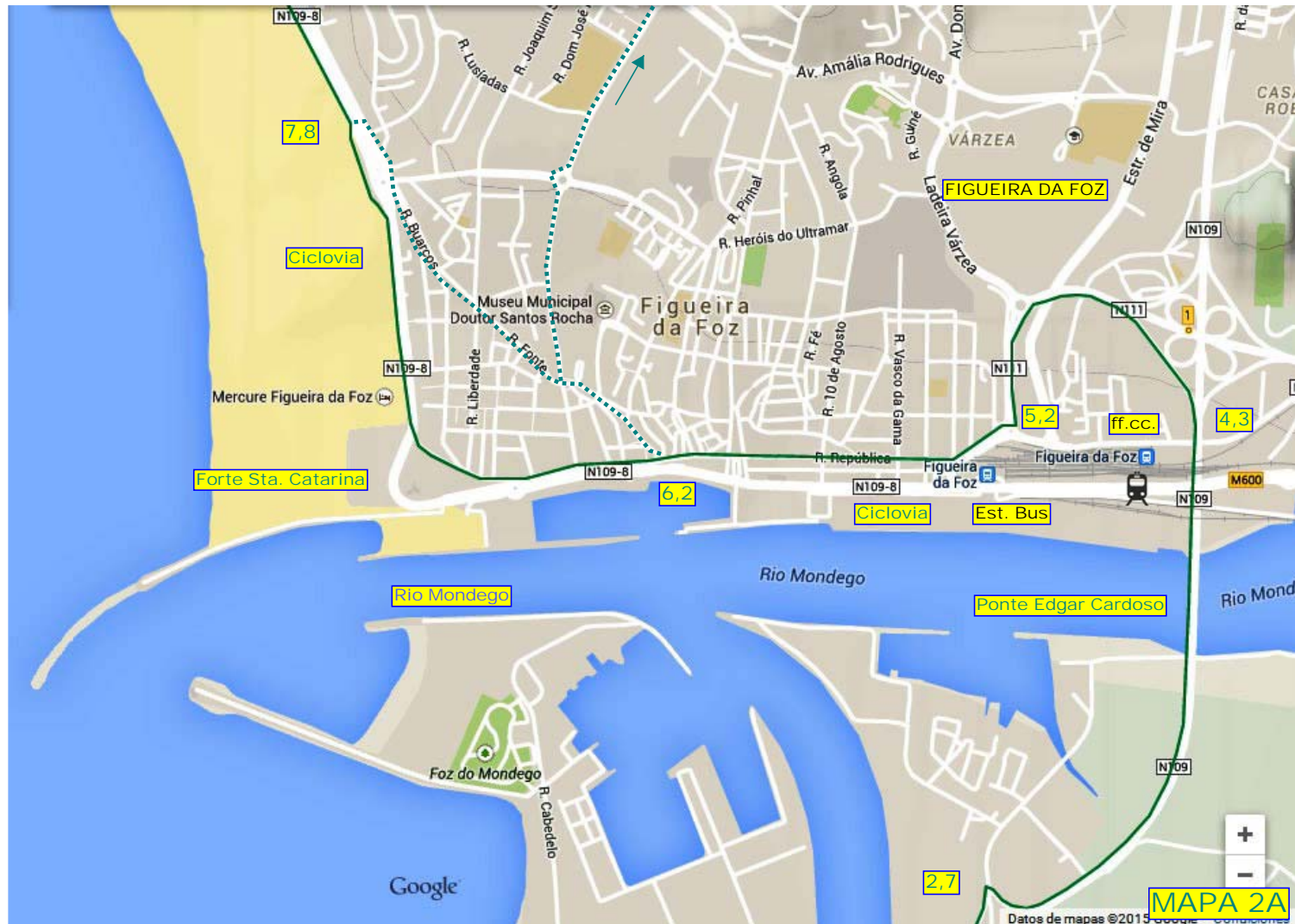






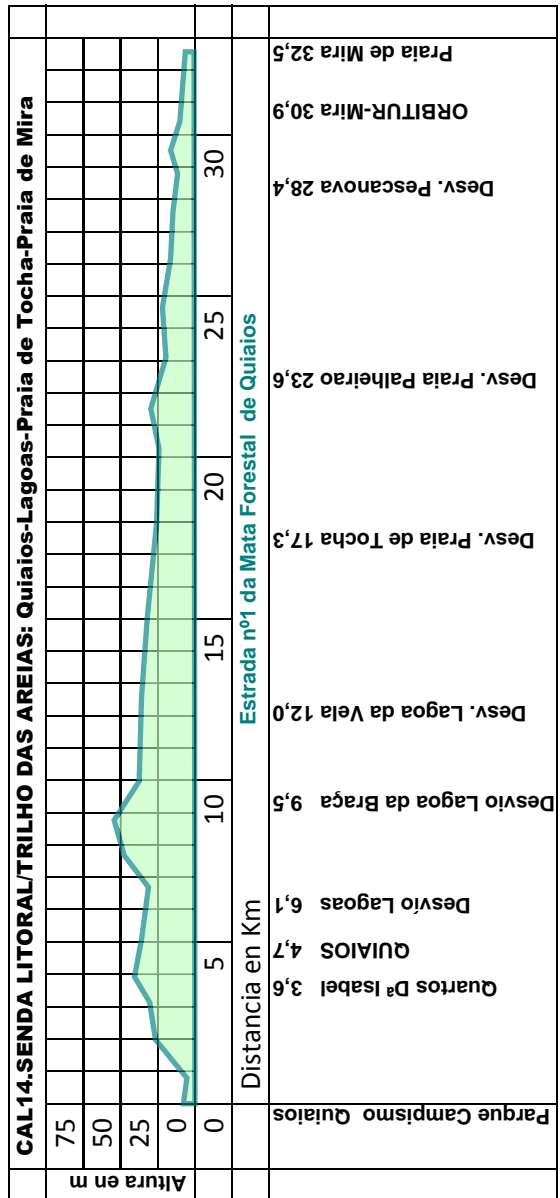








**CAL14.SENDA LITORAL/TRILHO DAS AREIAS: Quiaios - Palheiros de Tocha - Praia de Mira**



<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kkocpkmaLrr4>  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8198114>



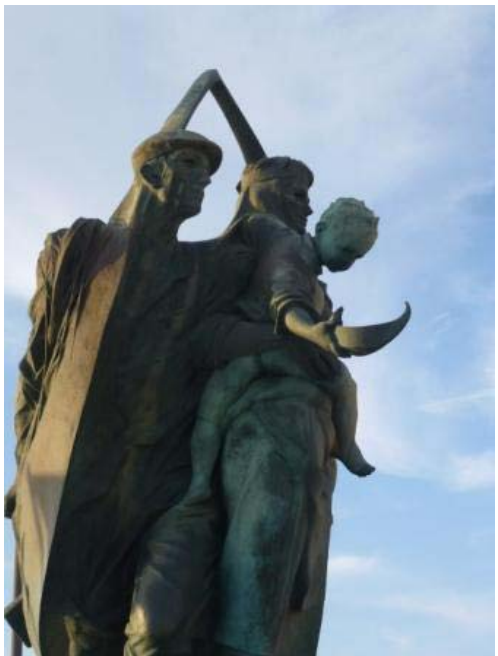
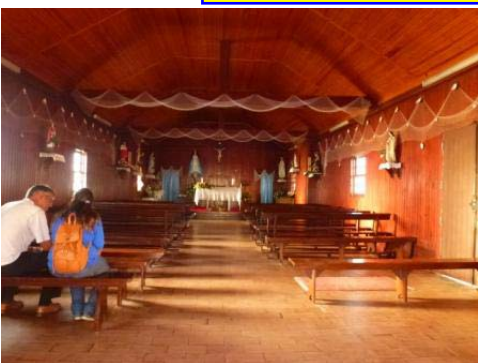


**Quiaios**



**Lagoas de Quiaios**

**Praia de Mira**





**DESCRIPCIÓN:** CAL14. La Etapa se inicia en el lugar de dormida: Quiaios o Quiaios Praia.

Etapa larga, solitaria y con ningún punto de apoyo intermedio. Es necesario aprovisionarse de agua y comida.

Puede ser dividida en dos haciendo noche en Tocha o Praia da Tocha.

La Estrada Forestal nº 1 tiene un pavimento de buena calidad hasta el desvío a Praia de Palheiro Km 23,6. En mayo de 2014 era muy incómodo para bicicletas el tramo restante hasta el Km 28,5 aproximadamente. Las demás estradas forestales disponen de un pavimento precario o simplemente tierra.

En el Km 6,1 se encuentra el desvío a las Lagoas de Quiaios, que alarga el recorrido en 13 Km aproximadamente.

Piso bien asfaltado hasta Lagoa da Vela Km3,8 donde existe un restaurante que abre en temporada de verano. Buen pavimento hasta Casal do Ceo en el Km16,3. Los enlaces para retornar a la E.F.nº1 son de peor calidad.

En el lugar de Morros encontramos el Bar Clarita, abierto todo el año. Se continúa por carreteras secundarias o senderos forestales hasta la Ciclovía que une Tocha con la Playa y Camping de Tocha.

Desde Palheiros da Tocha podemos continuar por la E.F.nº 1 ó nº 2, hasta Palheiro, en el Km 23,6(36,6), para continuar por el trozo en mal estado de la EF nº 1 hasta Praia de Mira

**SENDEROS:** No consta ningún sendero señalizado en este trayecto

**ACCESIBILIDAD:** Buena o razonablemente buena, excepto el trozo comprendido entre los PK 23,6 y 28,5 de la EF nº 1

### EL TRANSPORTE PÚBLICO

TRANSDEV: Aveiro-Mira-Tocha-Figueira da Foz

[http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af\\_aveiro-mira-figueirafoz\\_a4\\_1306\\_1372436120.pdf](http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af_aveiro-mira-figueirafoz_a4_1306_1372436120.pdf)

TRANSDEV: Aveiro-Barra-Costa Nova-Praia de Mira

[http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af\\_aveiro-gnazare-costanova\\_a3\\_1306\\_1371735802.pdf](http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af_aveiro-gnazare-costanova_a3_1306_1371735802.pdf)

TAXIS :

**Praça Taxis de Quiaios:** Largo Pe. Costa Silva Quiaios; **Telefone:** 00351 233 919 444

**TOCHA :** Júlio Costa Cantante ; Berlengas ; 00351 231 442 740

**Mira:** Taxi Julio Salvador, Lda. **Telefone:** 231 451 601

### ALOJAMIENTOS

**Camping Municipal Palheiros de Tocha:** <http://www.campismopraiadatocha.pt/>

**Camping ORBITUR-Praia de Mira:** <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-mira>

**Camping Municipal Praia de Mira:** <http://www.canalcamping.com/content/municipal-de-mira>

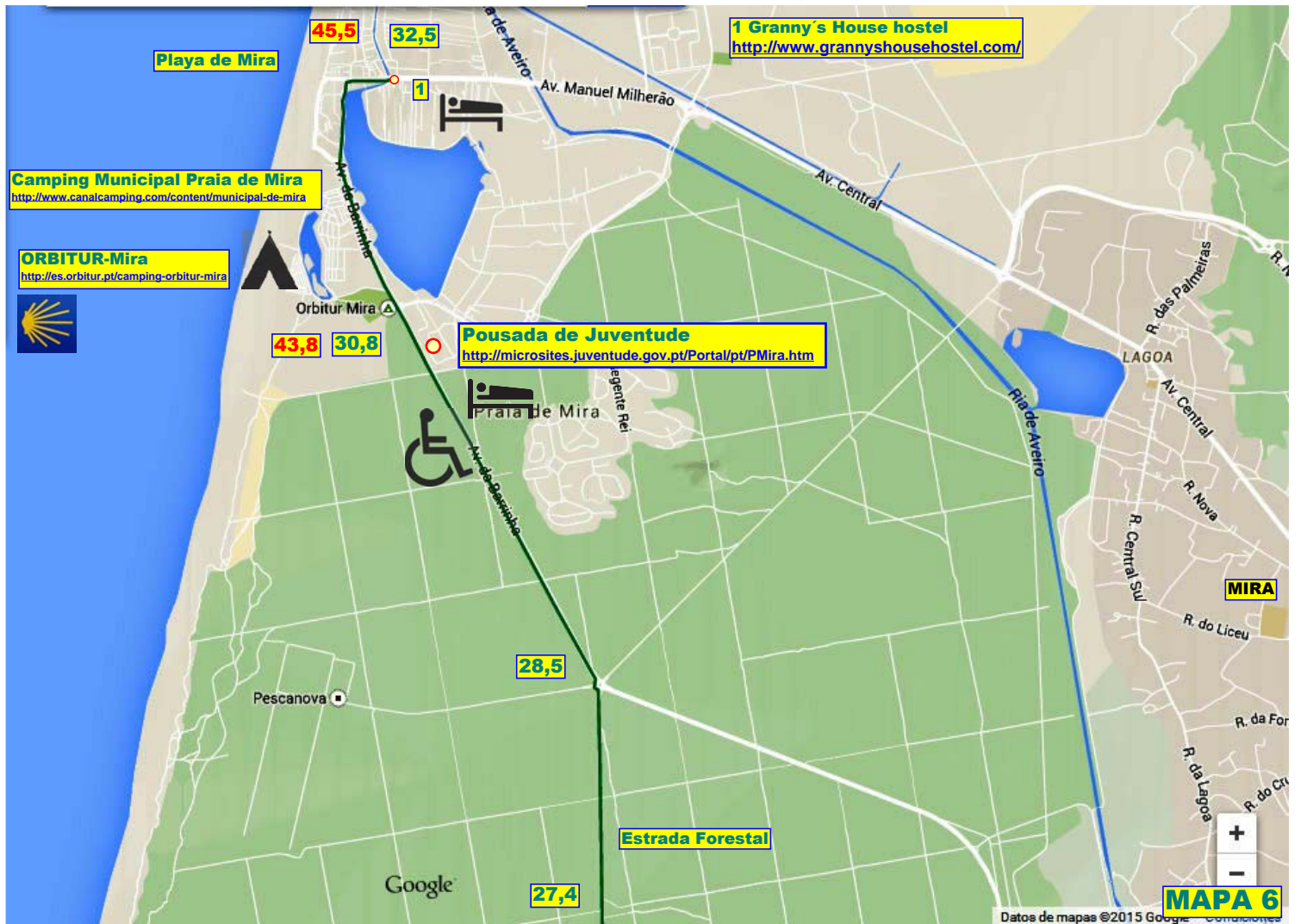
**Pousada de Juventude Praia de Mira:** <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PMira.htm>

**Granny's House Hostel-Mira:** <http://www.grannyshousehostel.com/>

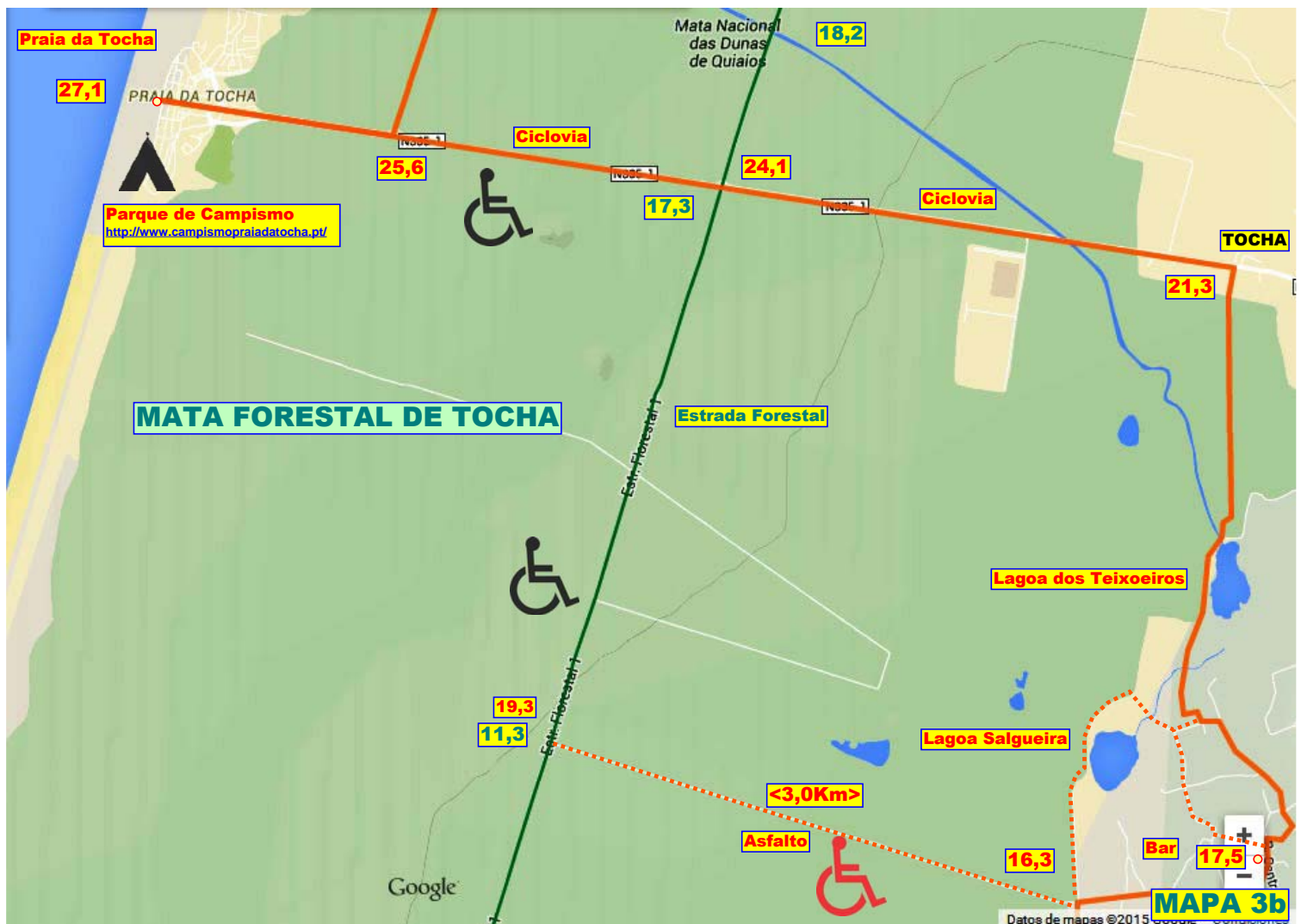
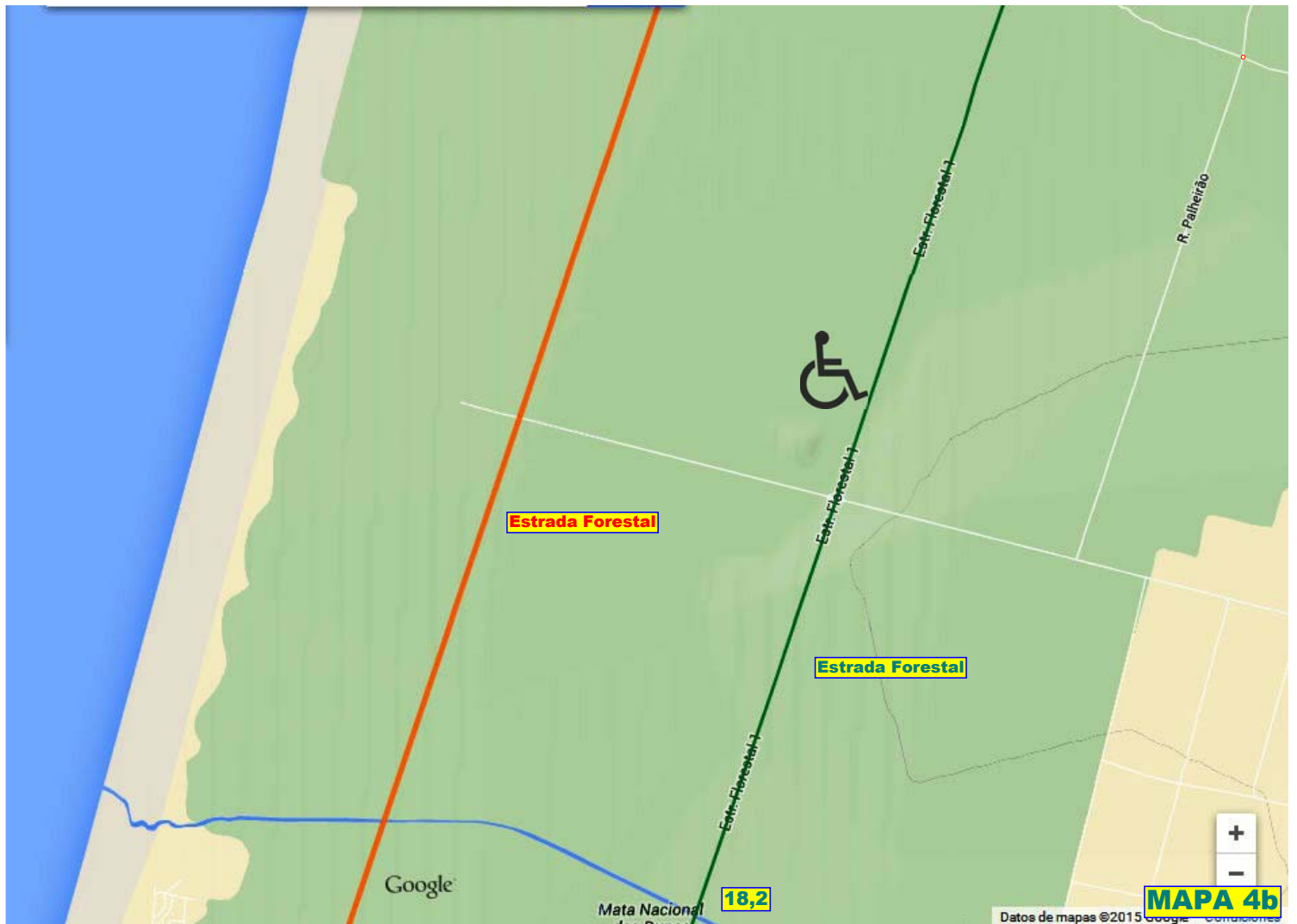
### TASCAS Y RESTAURANTES

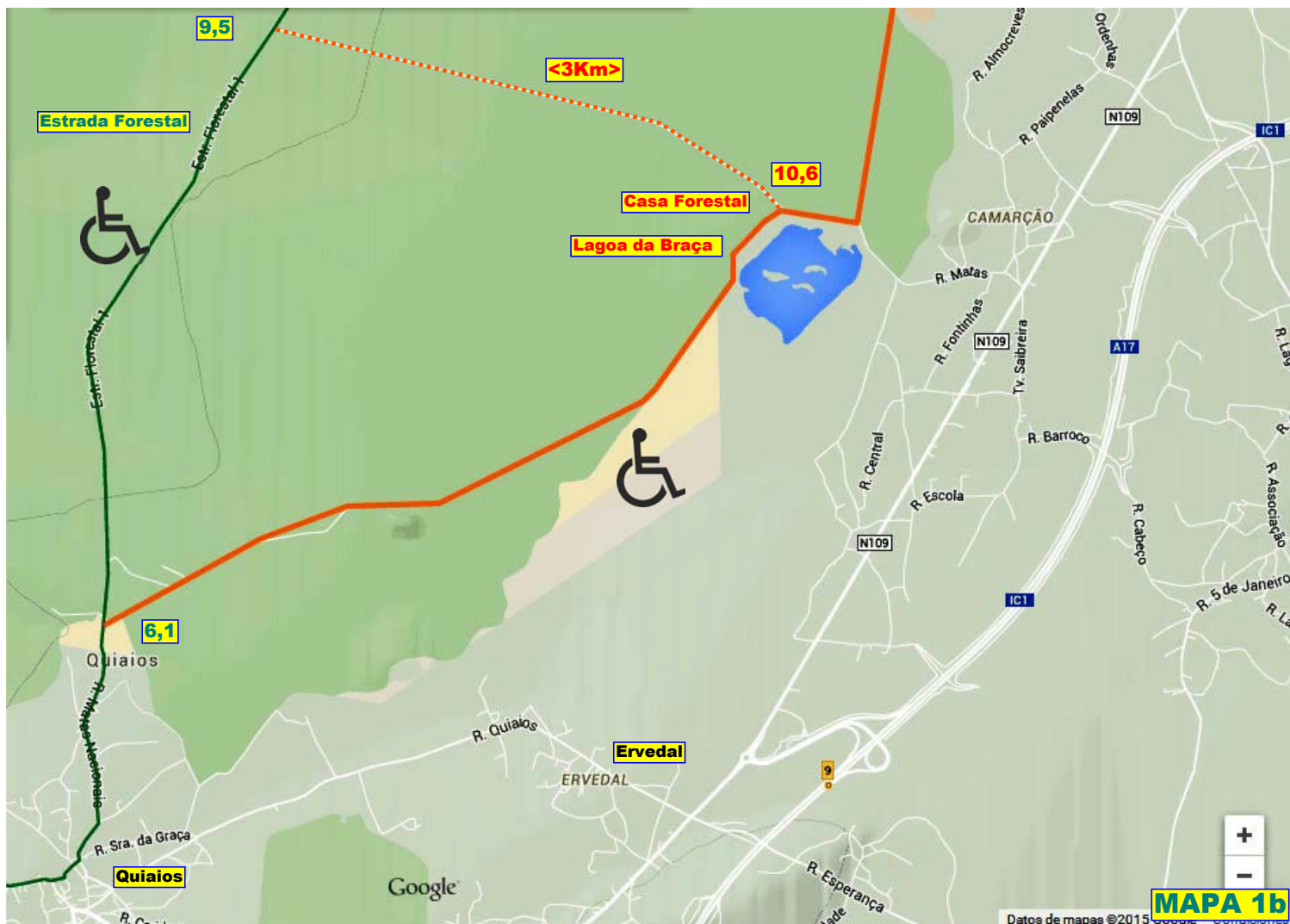
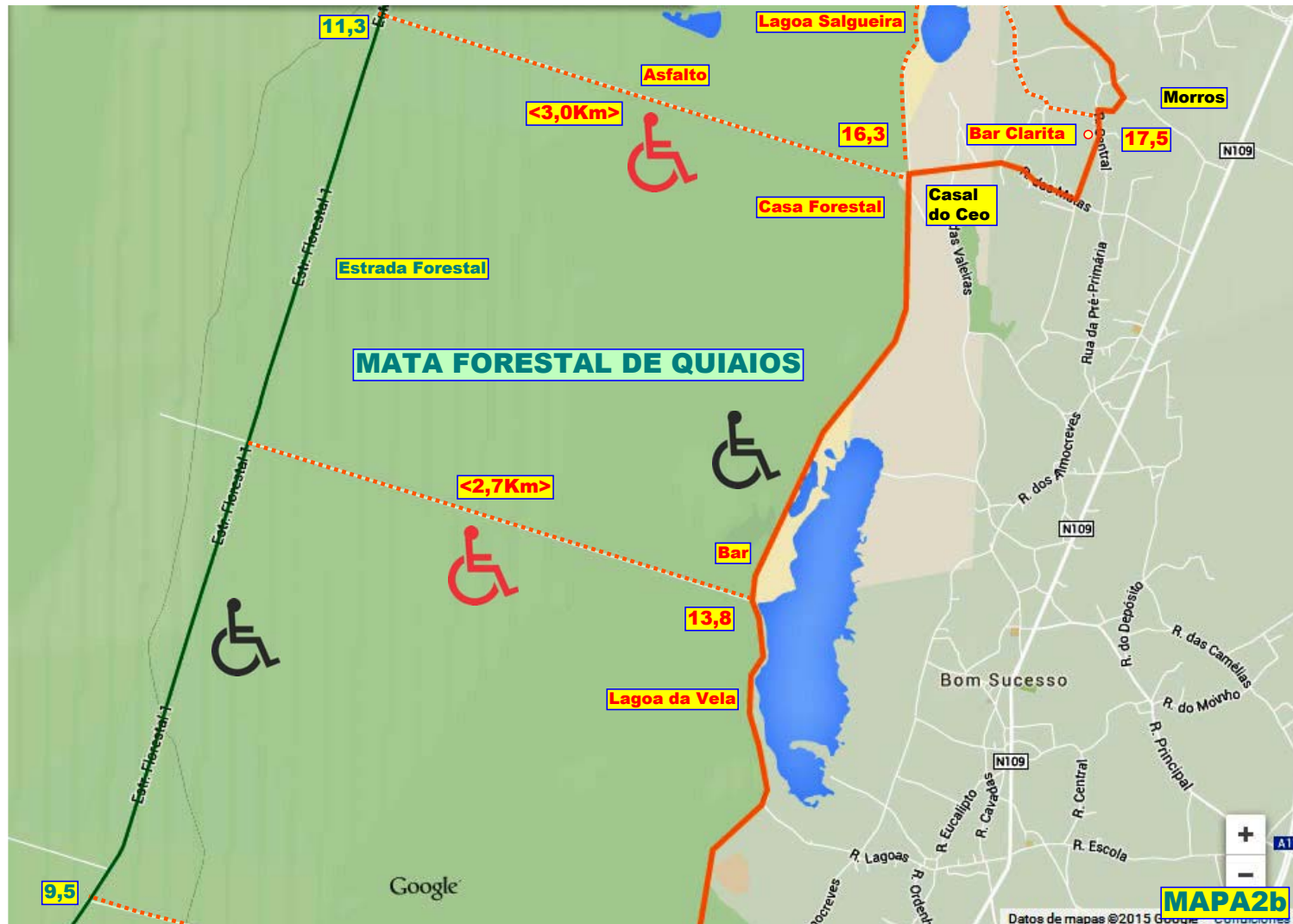
**Bar Clarita. Morros-Tocha. R. da Escola 31** <https://goo.gl/maps/iq9xh>

**Praia de Mira. Cervecería Amsterdam.** Av. Infante D. Enrique 10 <https://goo.gl/maps/01qRr>

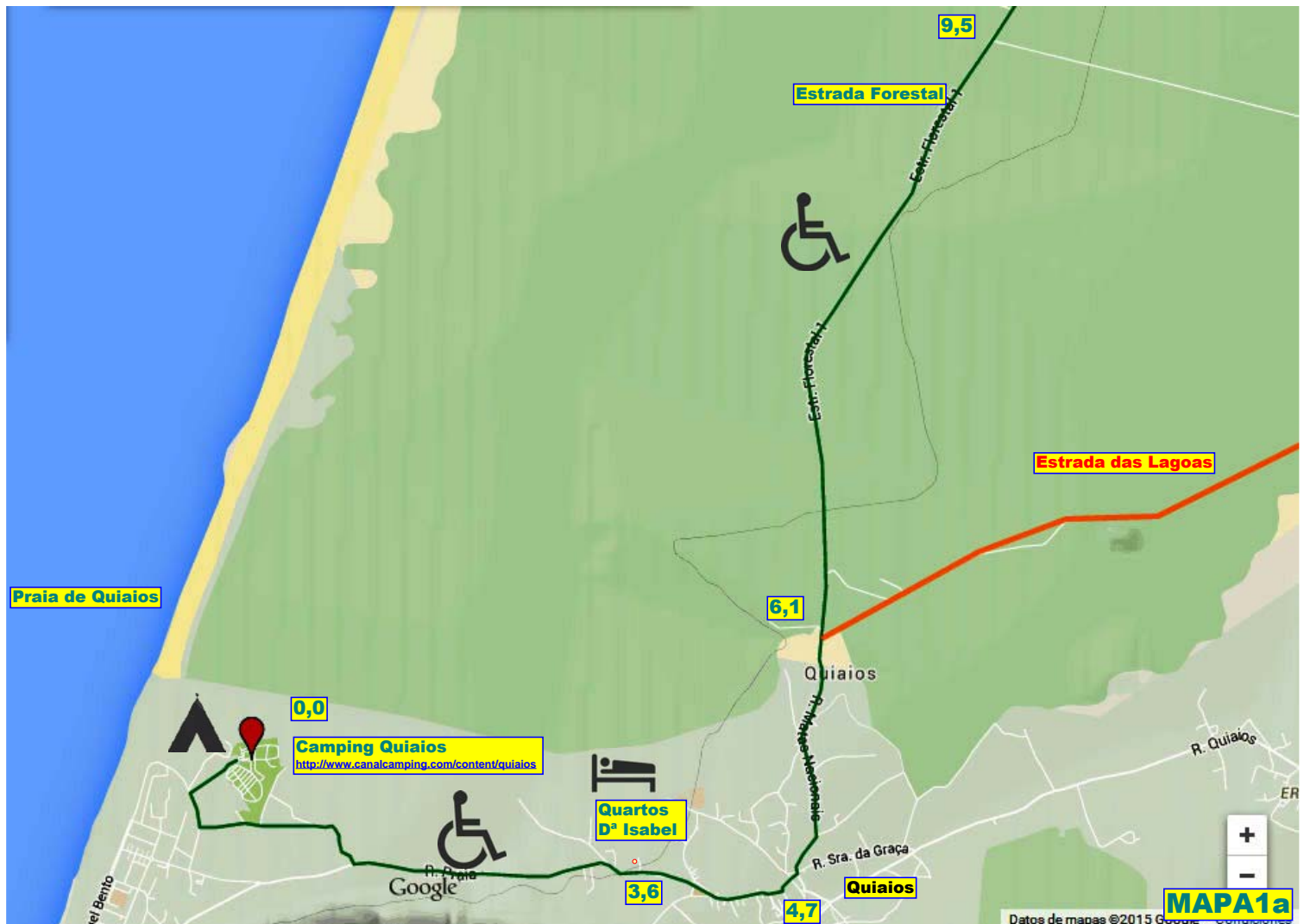
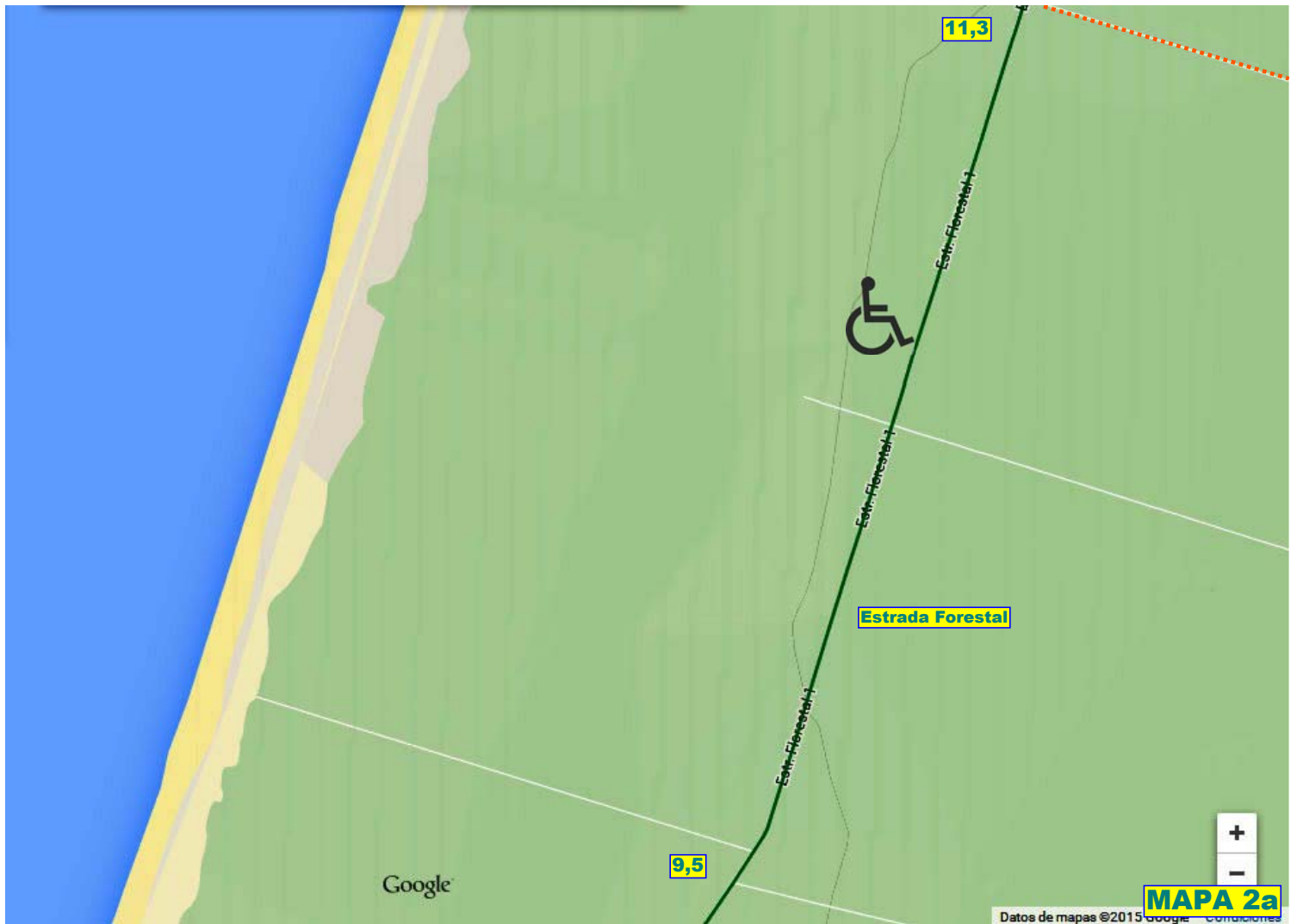


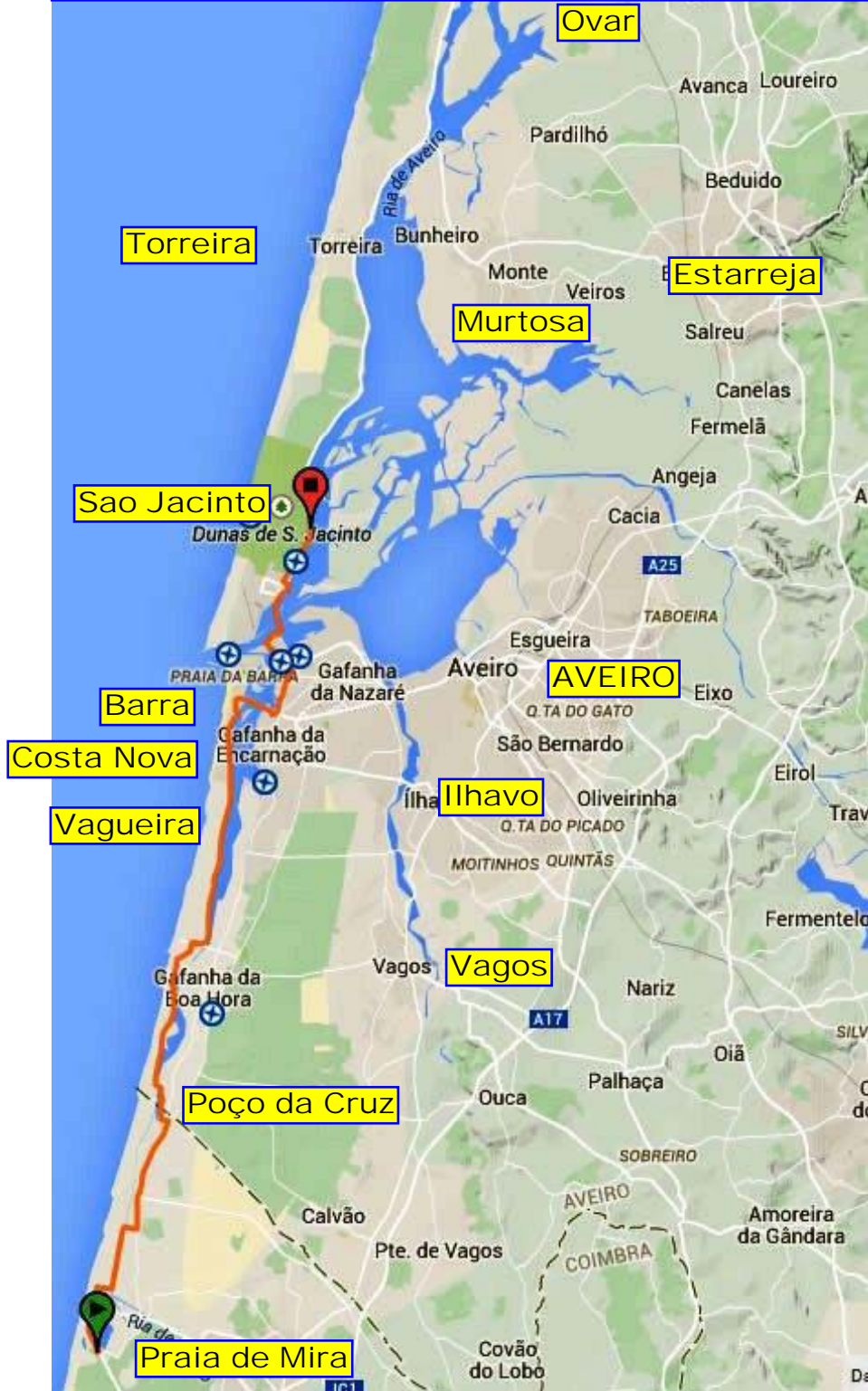












CAL15.Praia de MIRA-COSTA NOVA-AVEIRO-Sº JACINTO: ETAPA LLANA

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kTj3aPYeFhU8>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8198248>







Canal de Riego



R/ Vasco da Gama



EM-591



Poço da Cruz



C° do Areao



Gafanha da Vaqueira



Estrada da Vaqueira



Ciclovia-Vaqueira



Ciclovia-Ilhavo



Gafanha do Carmo



Ciclovia Costa Ilhavo



Ciclovia Costa Nova



Costa Nova



Ferry Sao Jacinto



Estrada Sao Jacinto

**DESCRIPCIÓN:** CAL15. La Etapa se inicia en Praia de Mira. Puede dividirse haciendo noche en el Camping de Costa Nova para al día siguiente hacer 30 Km a la Pousada de Juventude de Ovar.

- Bordeando la Lagoa da Barrinha se llega hasta el Canal de Riego, donde la Rúa Vasco de Gama sigue aguas abajo hasta el final del caserío, donde vira a la derecha para dirigirse al Canal Principal (**Rúa do Canal**).
- La segunda opción será continuar de frente por la Rúa dos Pescadores y Senderos sobre la Duna a la orilla del Mar. Solo recomendable para buenos caminantes por la abundancia de arena.
- Una tercera bordea la Lagoa por el lado de Naciente, siguiendo las vías ciclistas que conducen hacia el Norte.

La **Rúa del Canal**, bien asfaltada, carece de arcenes pero no es muy transitada. En el Km 4,8 vira a la derecha para encontrarse con la Carretera Municipal 591, que dispone de buena acera para el paso de ciclistas o Sillas de Ruedas hasta Poço da Cruz Km 6,2. Aquí existen señales que indican la dirección a los senderos de las dunas. Para mayor seguridad es posible desviarse a la derecha en busca de la Senda Ciclista, hasta el PK 8,9/10,4.

De nuevo señales que indican los Senderos de la duna. Un buen camino de tierra a la izquierda conduce al puente y Playa de Areao -PK 10,3- , donde el piso vuelve a ser asfaltado pero sin arcén. Pese a ello la carretera no es peligrosa, salvo en los meses de Julio y Agosto. Km 13,6 Camping de Costasitur

En el Km 14,9 cruzamos la Urbanización de Vagueira para alcanzar la Ciclovía en el Km 15,8. Continuamos por ella hasta Costa Nova y Barra. Los Caminantes pueden optar por seguir las señales del Sendero PR1-ILH a la orilla del mar. Km 24,0 Parque de Campismo da Barra.

Desde Costa Nova es posible tomar el Bus en dirección a Aveiro o a la terminal del Ferry en Forte da Barra.

La Ciclovía cruza el Puente sobre la Ría de Aveiro y termina bruscamente al otro lado. No existe espacio protegido para viandantes hasta encontrar un camino de tierra a derecha de la autovía en el Km 25,3

Cruzando el Parque do Forte se llega a la terminal del Ferry que cruza la Ría hasta Sao Jacinto.

De nuevo una carretera bien asfaltada pero sin arcén conduce por la orilla de la Ría hasta los parques de Campismo de Sao Jacinto, Municipal Km 32,8 y Orbitur Km35,6. Éste cierra de otoño a primavera

**SENDEROS:** PR1-ILH. Circular que rodea Costa Nova y Barra

[http://www.cm-ilhavo.pt/uploads/writer\\_file/document/125/Entre\\_a\\_Ria\\_e\\_o\\_Mar.pdf](http://www.cm-ilhavo.pt/uploads/writer_file/document/125/Entre_a_Ria_e_o_Mar.pdf)

Trilho das Dunas de Sao Jacinto <http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6881143>

- Variante verde <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/rn/rndsj/verd>
- Variante azul <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/rn/rndsj/azul>
- Variante roja <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/rn/rndsj/vermelh>

**ACCESIBILIDAD:** Buena en general, con algún tramo en piso de tierra o asfalto degradado. Es un lugar peligroso el final de la ciclovía en la Gafanha de Nazaré, en el extremo de naciente del puente sobre la Ría de Aveiro.

## EL TRANSPORTE PÚBLICO

BUS TRANSDEV: Aveiro-Barra-Costa Nova-Praia de Mira

[http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af\\_aveiro-gnazare-costanova\\_a3\\_1306\\_1371735802.pdf](http://www.transdev.pt/fotos/horarios/af_aveiro-gnazare-costanova_a3_1306_1371735802.pdf)

FERRY DE SAO JACINTO: <http://www.moveaveiro.pt/03horarios/moveferryh.htm>

TAXIS :

TORREIRA	Francisco E Almeida Santos	00351 234 838 265
	Transportes Flor da Ria SA	00351 234 838 515

## ALOJAMIENTOS

CAMPING COSTASITUR VAGUEIRA- Empreendimentos Turisticos, Lda Telefone: 234 797 732

ORBITUR VAGUEIRA <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-vagueira/vagueira-vagos>

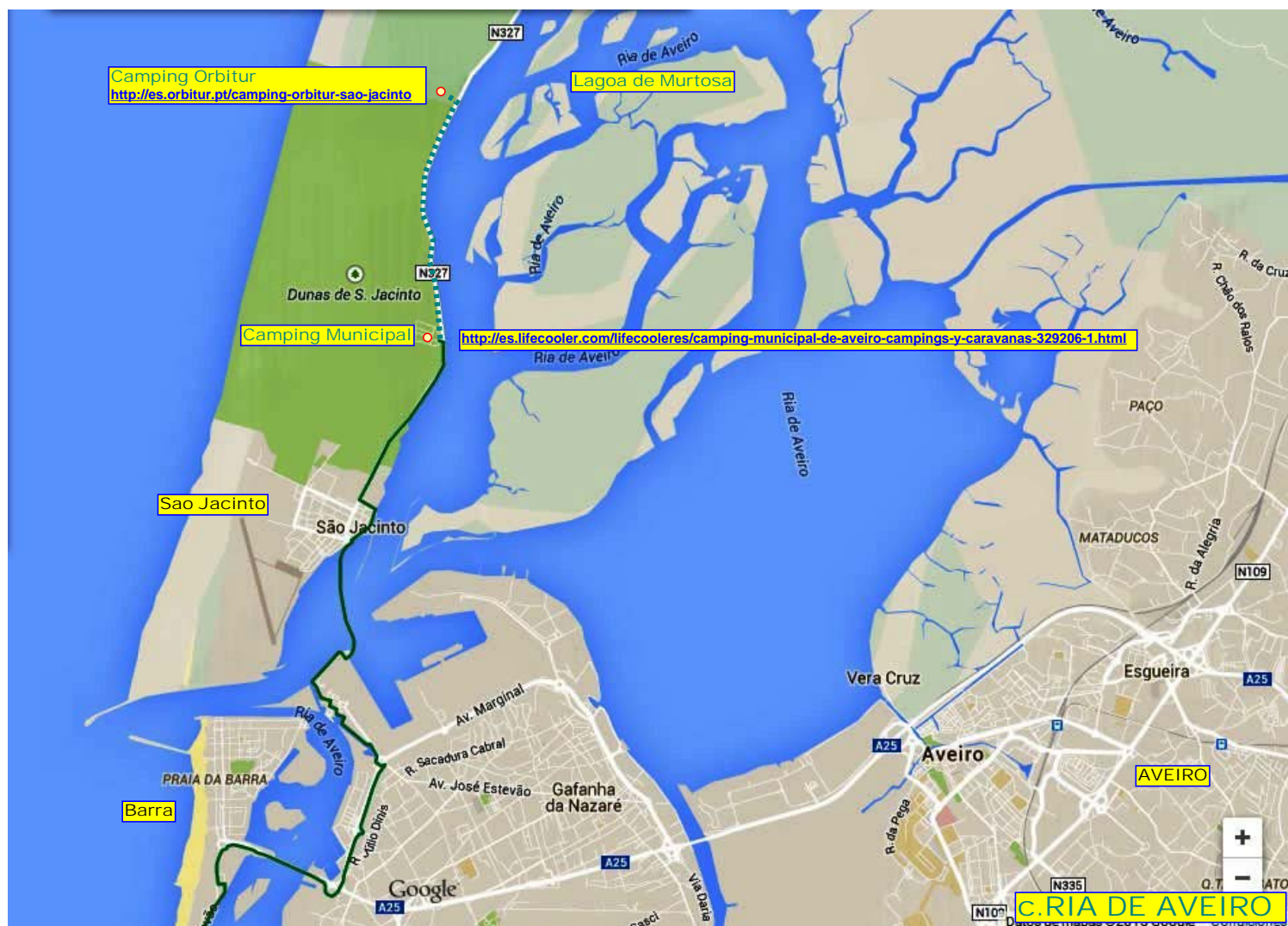
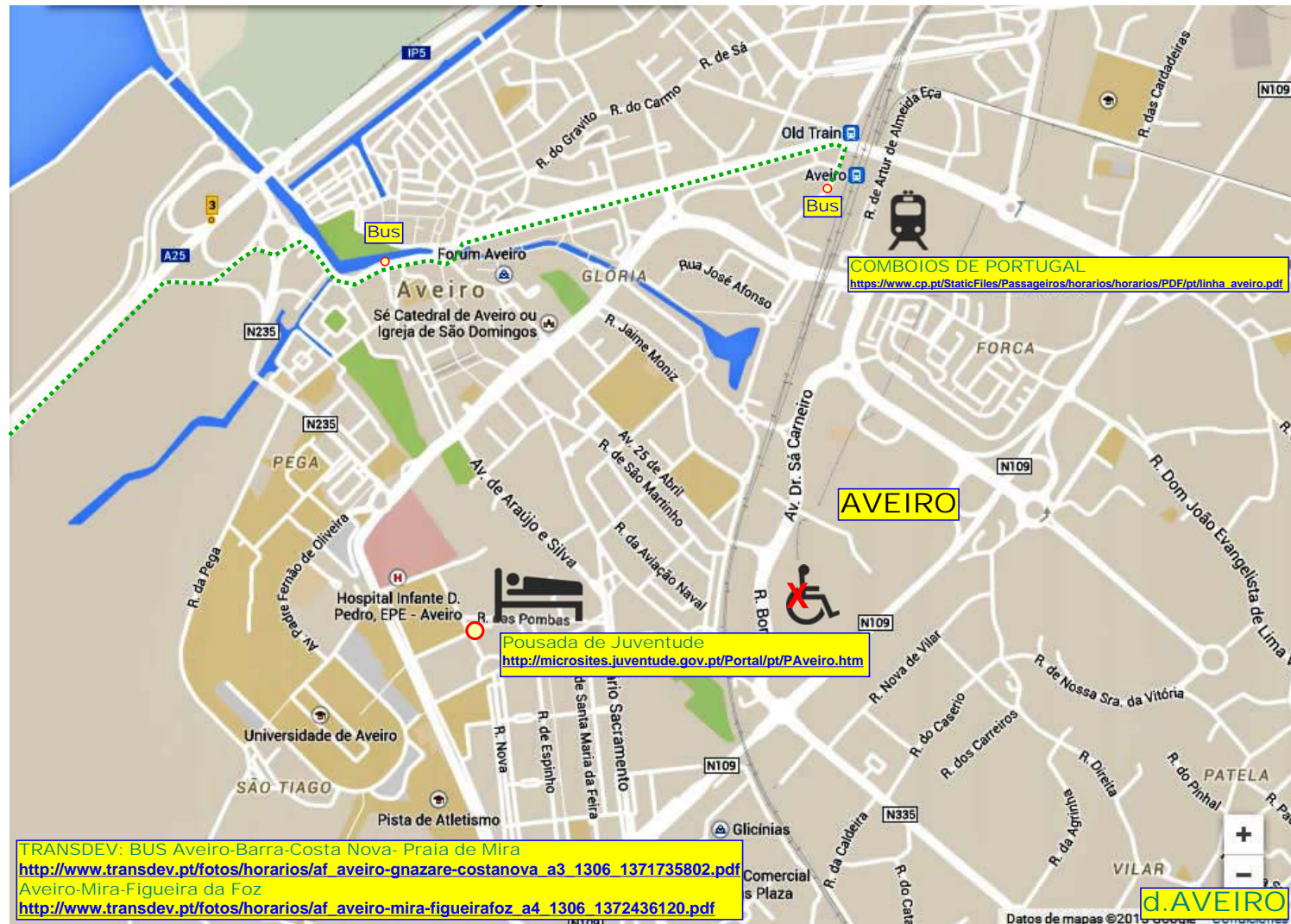
CAMPING PRAIA DE BARRA <http://www.campingbarra.com/>

CAMPING MUNICIPAL SAO JACINTO:

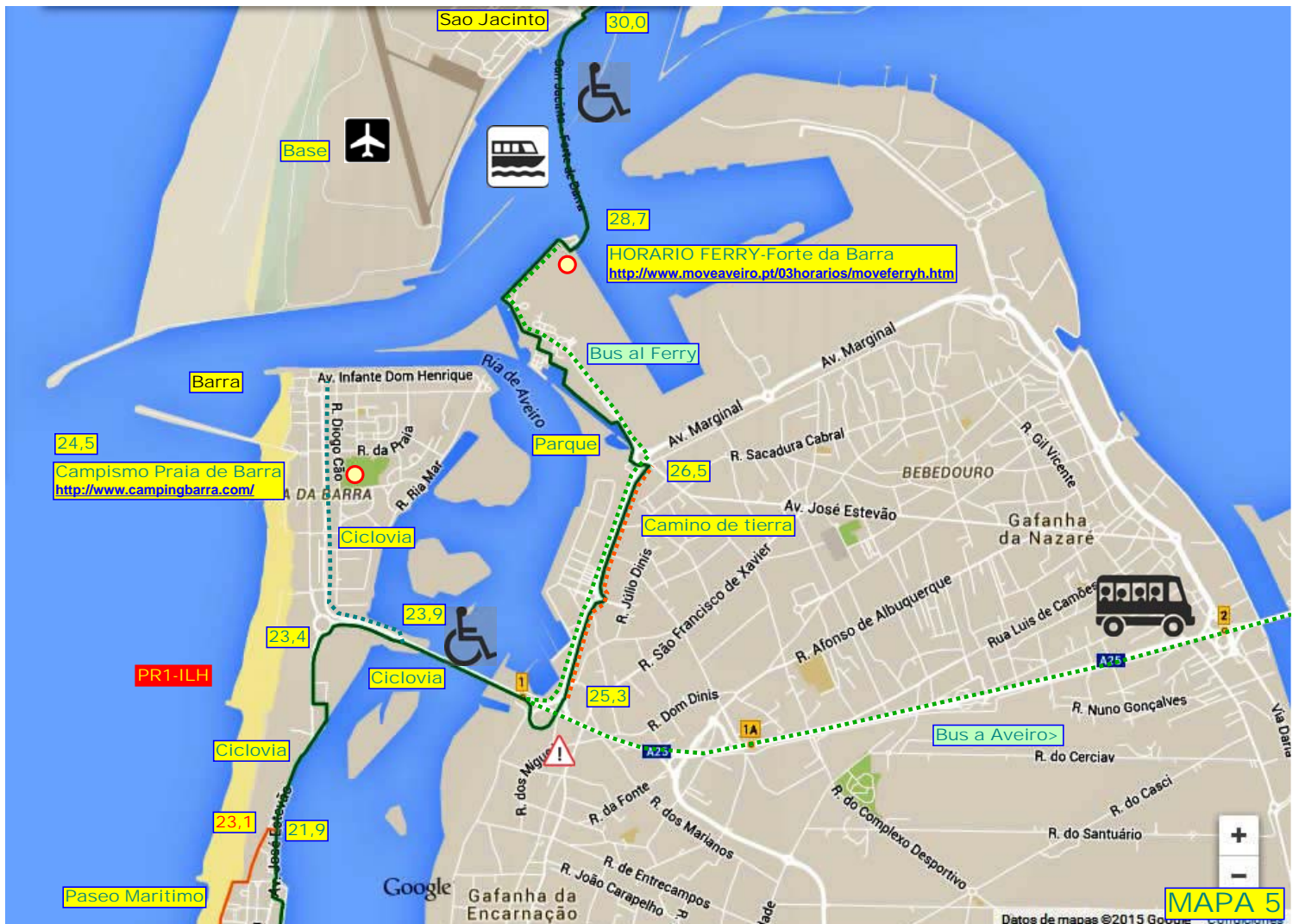
<http://es.lifecooler.com/lifecooleres/camping-municipal-de-aveiro-campings-y-caravanas-329206-1.html>

ORBITUR SAO JACINTO: <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-sao-jacinto>



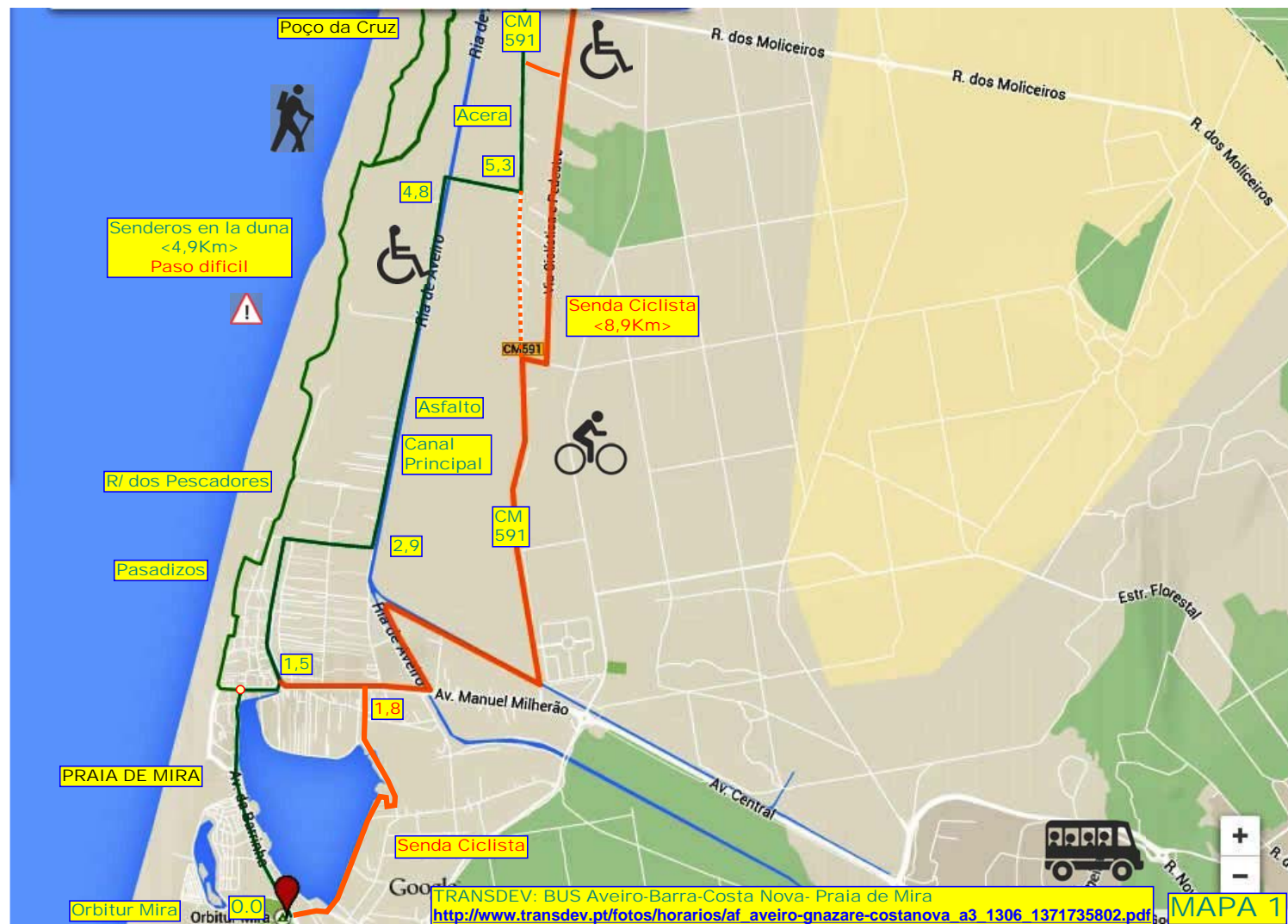
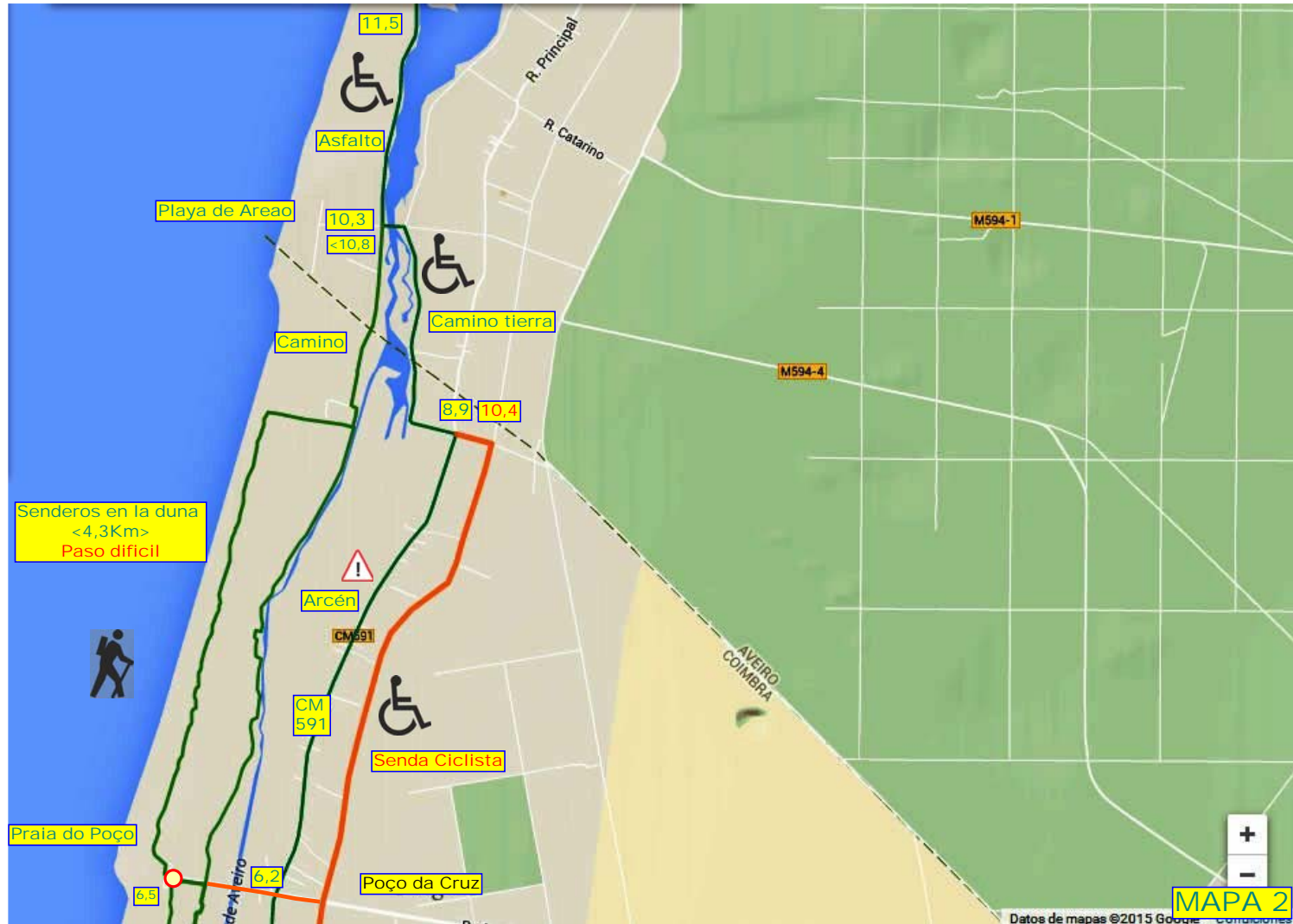




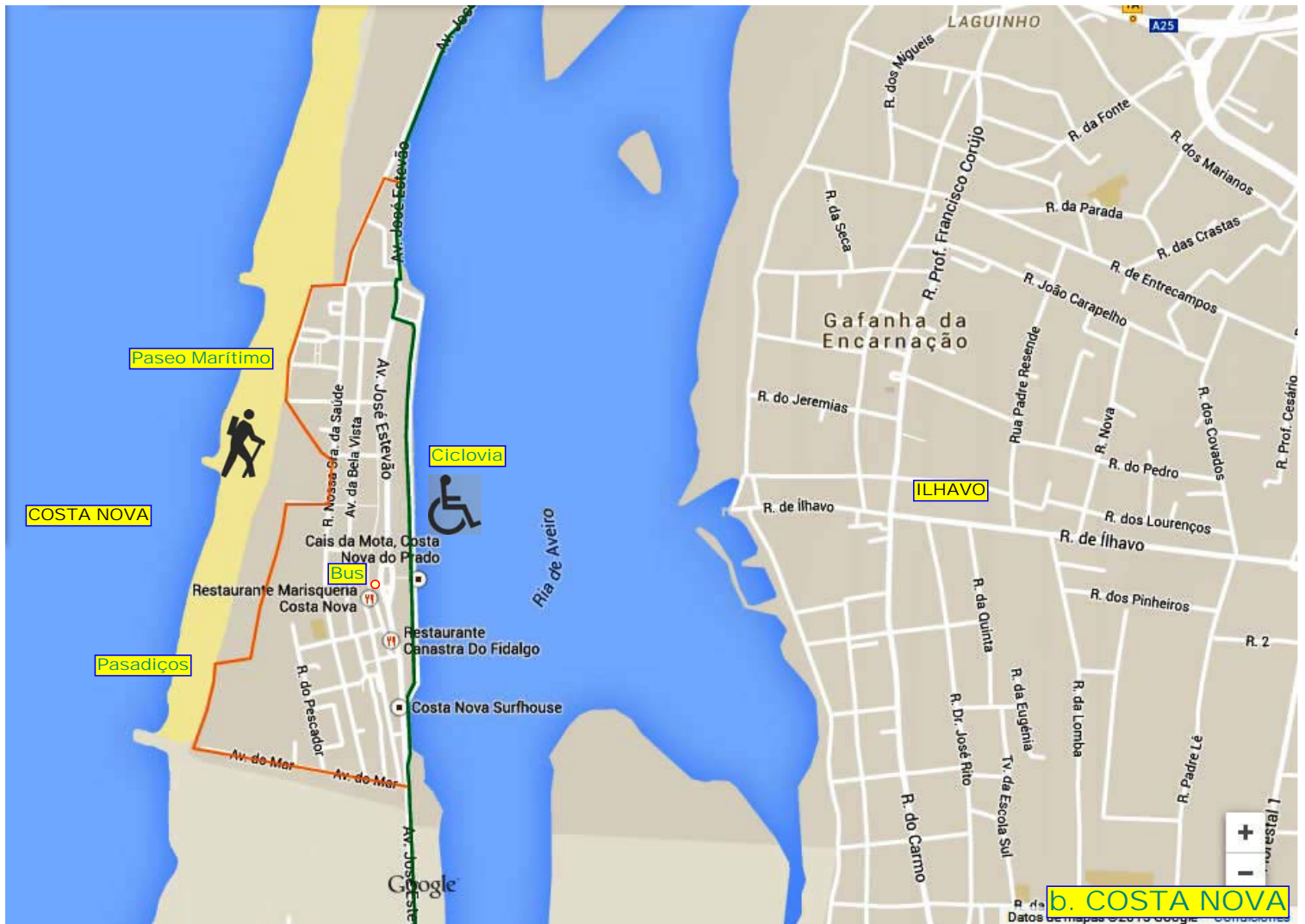




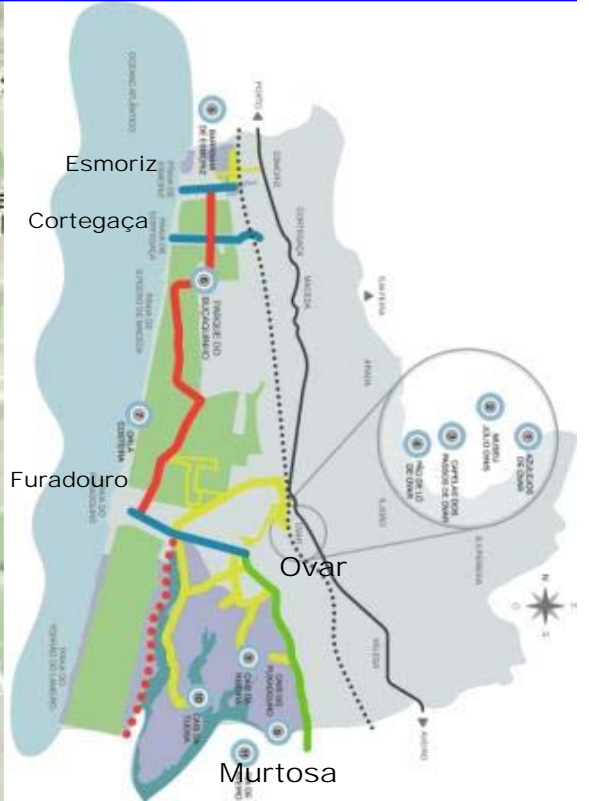
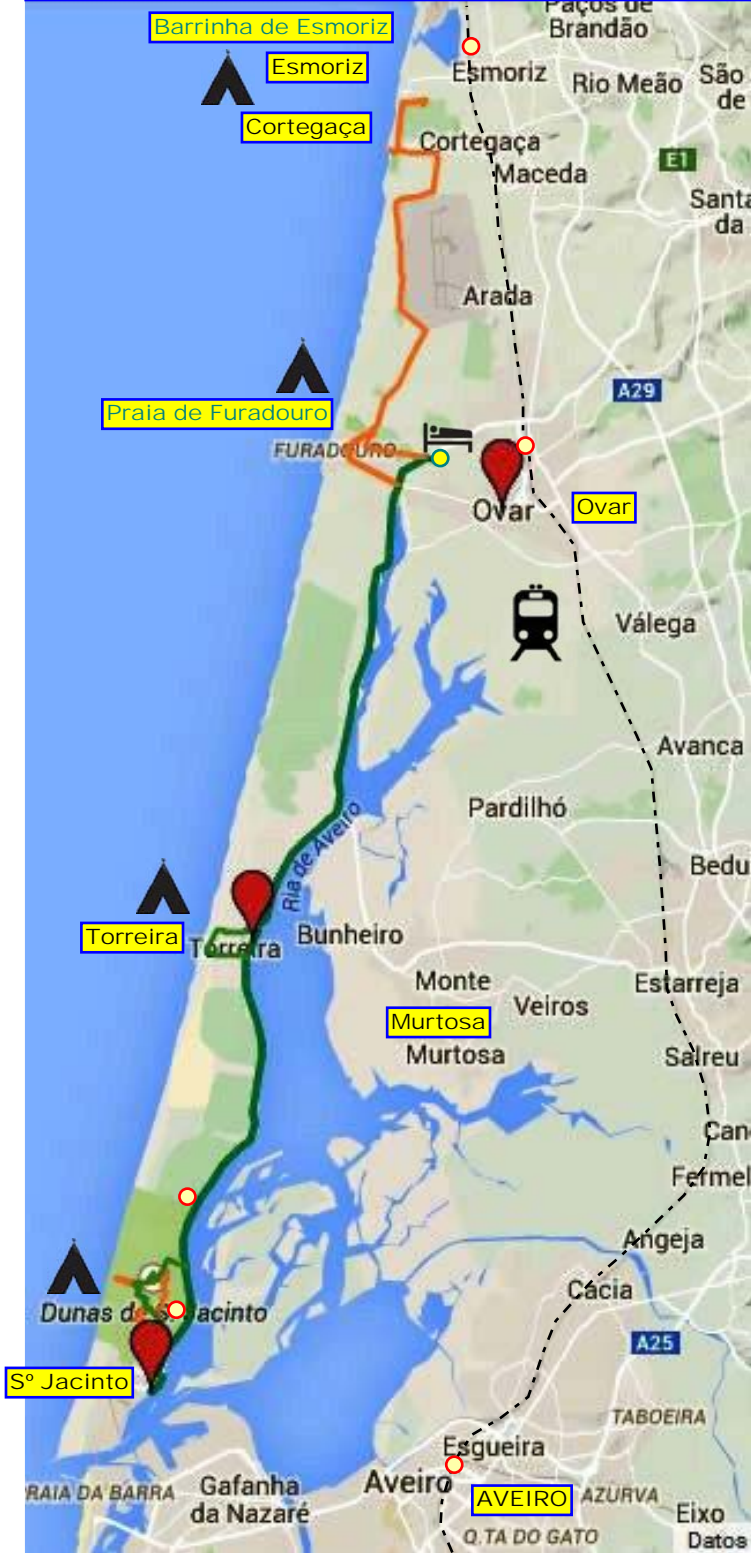








CAL16.SENDA LITORAL.TRILHO DAS AREIAS.Cº STGº.: Sao Jacinto-Torrelha-Ovar



Proyecto CICLORIA. CM de OVAR  
<http://cicloria.blogspot.pt>  
[https://www.cm-ovar.pt/www/Templates/GenericDetails.aspx?id\\_object=7372&divName=1921s2107&id\\_class=2107](https://www.cm-ovar.pt/www/Templates/GenericDetails.aspx?id_object=7372&divName=1921s2107&id_class=2107)

CicloRia-Torreira



Sº Jacinto

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kOAxBnBsJZFU>  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8198853>

Ria de Aveiro. Murtosa







RIA DE AVEIRO



OCT 2014



## DESCRIPCIÓN: CAL16.

La propuesta se inicia en la terminal del Ferry de Sao Jacinto y finaliza en la Pousada de Juventude de Ovar, pero dependiendo del lugar de pernocta podremos continuar hasta los Parques de Campismo de Cortegaça o Esmoriz.

En el entorno de las Dunas de Sao Jacinto es posible caminar por los Senderos señalizados del Espacio Protegido.

La Carretera N-327 recorre la orilla del brazo Norte de la Ria de Aveiro, pasando frente al Parque de Campismo Municipal de Sao Jacinto en el Km2,8 y el Camping Orbitur en el Km 5,4. **Carece de arcenes** hasta llegar a las proximidades de Torreira, donde se inicia un tramo de la Ciclovía de la Ria de Aveiro (CICLORIA), en el Km 11,0.

Aunque el proyecto CICLORIA llevará la vía ciclista hasta la Playa de Furadouro, en SEP 2014 finalizaba en el Km 16,7 a la altura del puente de Murtosa. De nuevo regresamos a la carretera N-327 bien pavimentada pero sin arcén. En el Km 25,0 llegamos a la rotonda de Furadouro, donde retornamos a la Red de Ciclovías que llevan a la Playa, Centro Urbano, Pousada de Juventude de Ovar y a los Parques de Campismo de Cortegaça y Esmoriz, a casi 12,0 Km.

***“Quiero destacar el trato recibido de D<sup>a</sup> CIDALIA BATEL, propietaria del Residencial Restaurante Veleiro, en Torreira. Cuando llegué a Torreira el 4/10/14 a las 22,00 ya de noche, no había una sola cama libre en toda la Vila.***

***Solo quedaba la alternativa de dormir en la Playa. Cuando pedí sellar mi Credencial de Peregrino, me acogió en la parte particular de su casa, me permitió tomar ducha, y no quiso cobrar nada.***

***Forma parte de esas personas maravillosas, frecuentes en Portugal, que llevaré siempre en el corazón.***

***Muy agradecido a D<sup>a</sup> Cidalia e Hija del Restaurante Residencial O Veleiro.***

***Luis do Freixo”***

## SENDEROS:

PROYECTO CICLORIA DE AVEIRO: <http://ciclوريا.blogspot.pt/>

[https://www.cm-ovar.pt/www/Template/GenericDetails.aspx?id\\_object=7372&divName=1921s2107&id\\_class=2107](https://www.cm-ovar.pt/www/Template/GenericDetails.aspx?id_object=7372&divName=1921s2107&id_class=2107)

**ACCESIBILIDAD:** Buena en general.

Resulta peligroso el paso por los tramos sin Ciclovía de la N-327.

A altura del Puente de Murtosa podemos tomar un desvío de 3Km a través de la Rúa do Caminho do Mar y Rúa do Caminho do Norte, hasta la localidad de Torrao.

## EL TRANSPORTE PÚBLICO

No hay transporte público entre Ovar y Sao Jacinto. Solo servicio de Taxi

FERRY DE SAO JACINTO: <http://www.moveaveiro.pt/03horarios/moveferryh.htm>

TAXIS :

TORREIRA	Francisco E Almeida Santos	00351 234 838 265
	Transportes Flor da Ria SA	00351 234 838 515

TREN.: En Ovar podemos enlazar con el Servicio Urbano de Comboios de Portugal, de Porto a Aveiro

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/pt/linha\\_aveiro.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/pt/linha_aveiro.pdf)

## ALOJAMIENTOS

CAMPING MUNICIPAL SAO JACINTO:

<http://es.lifecooler.com/lifecooleres/camping-municipal-de-aveiro-campings-y-caravanas-329206-1.html>

ORBITUR SAO JACINTO: <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-sao-jacinto>

**Restaurante Residencial O Veleiro. Eng<sup>o</sup> Eduardo Pacheco, 48. TORREIRA. Tel 00351 234 838 650**

CAMPING TORREIRA .: <http://www.campingtorreira.com/>

CAMPING DE FURADOURO: <http://www.canalcamping.com/content/furadouro>

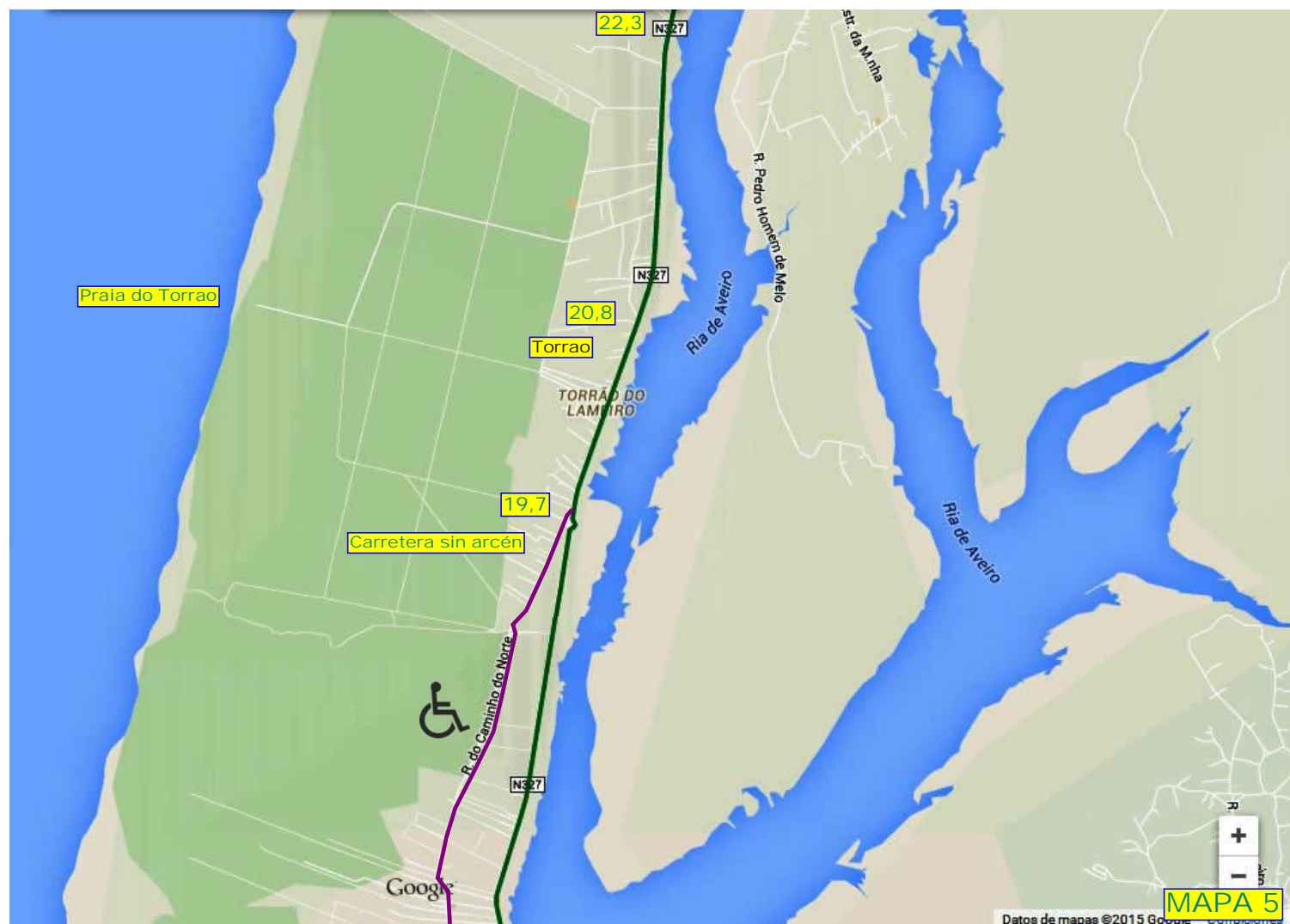
POUSADA DE JUVENTUDE OVAR: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/POvar.htm>

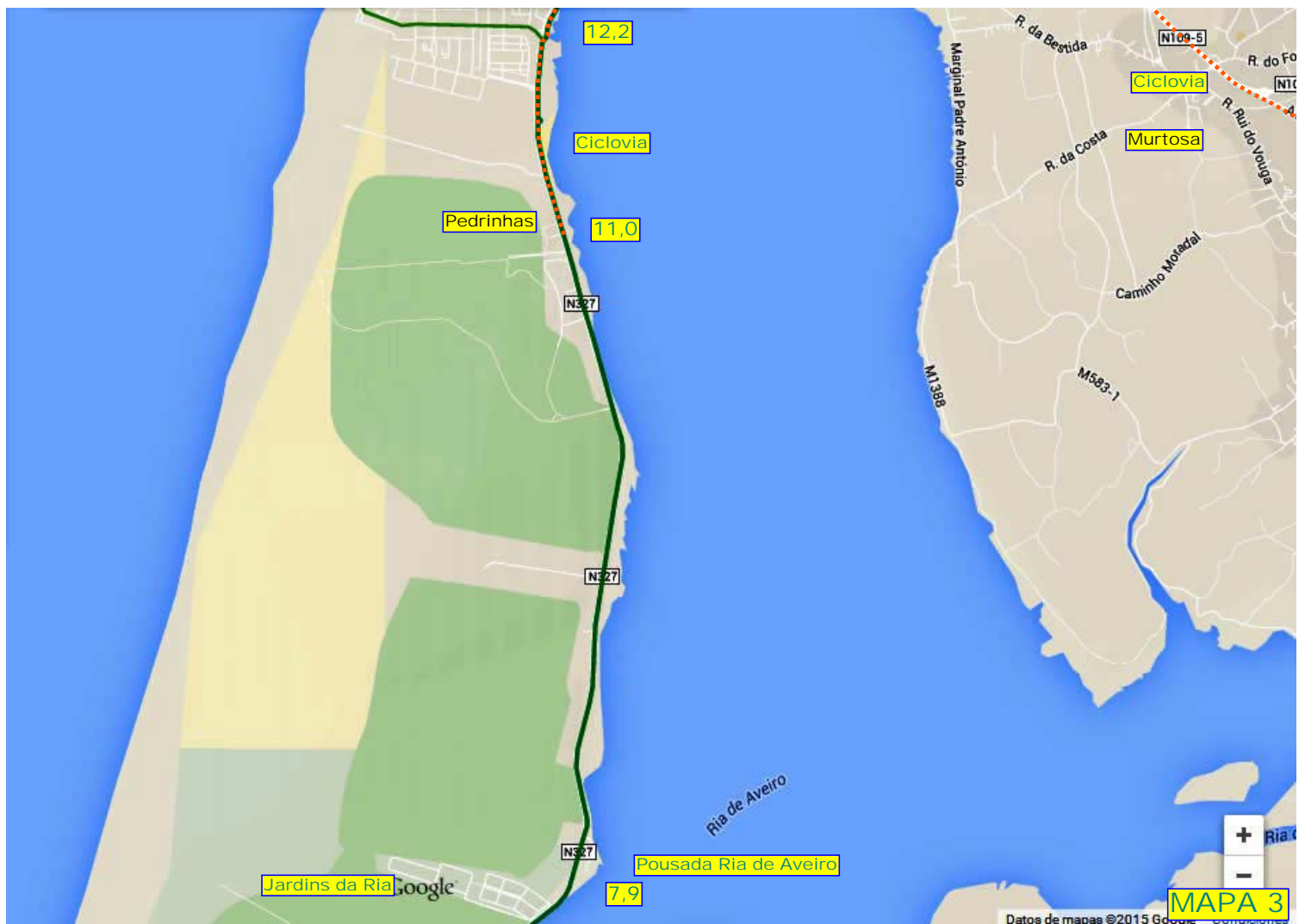
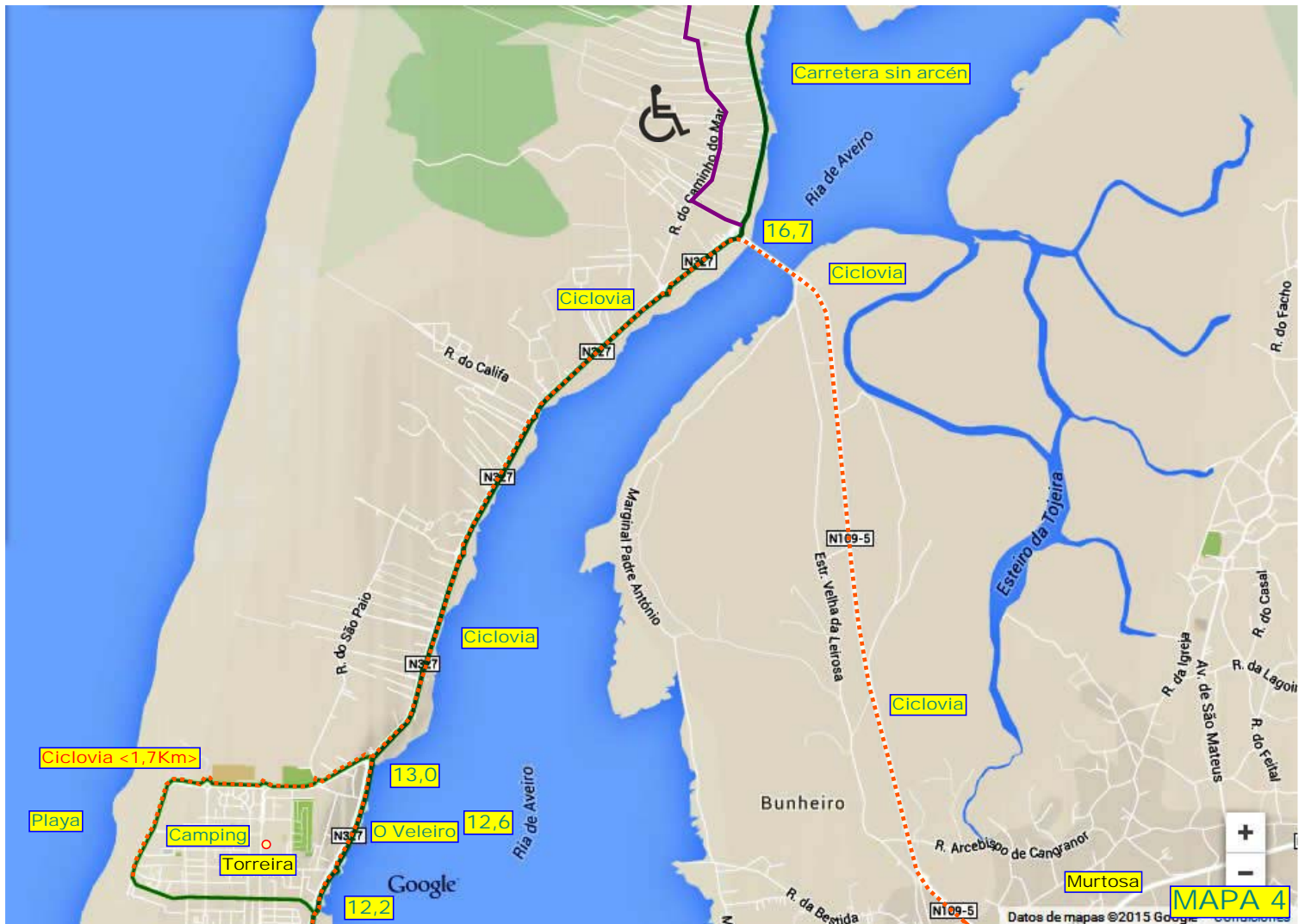
## RESTAURANTES Y TASCAS

RESTAURANTE O VELEIRO. TORREIRA

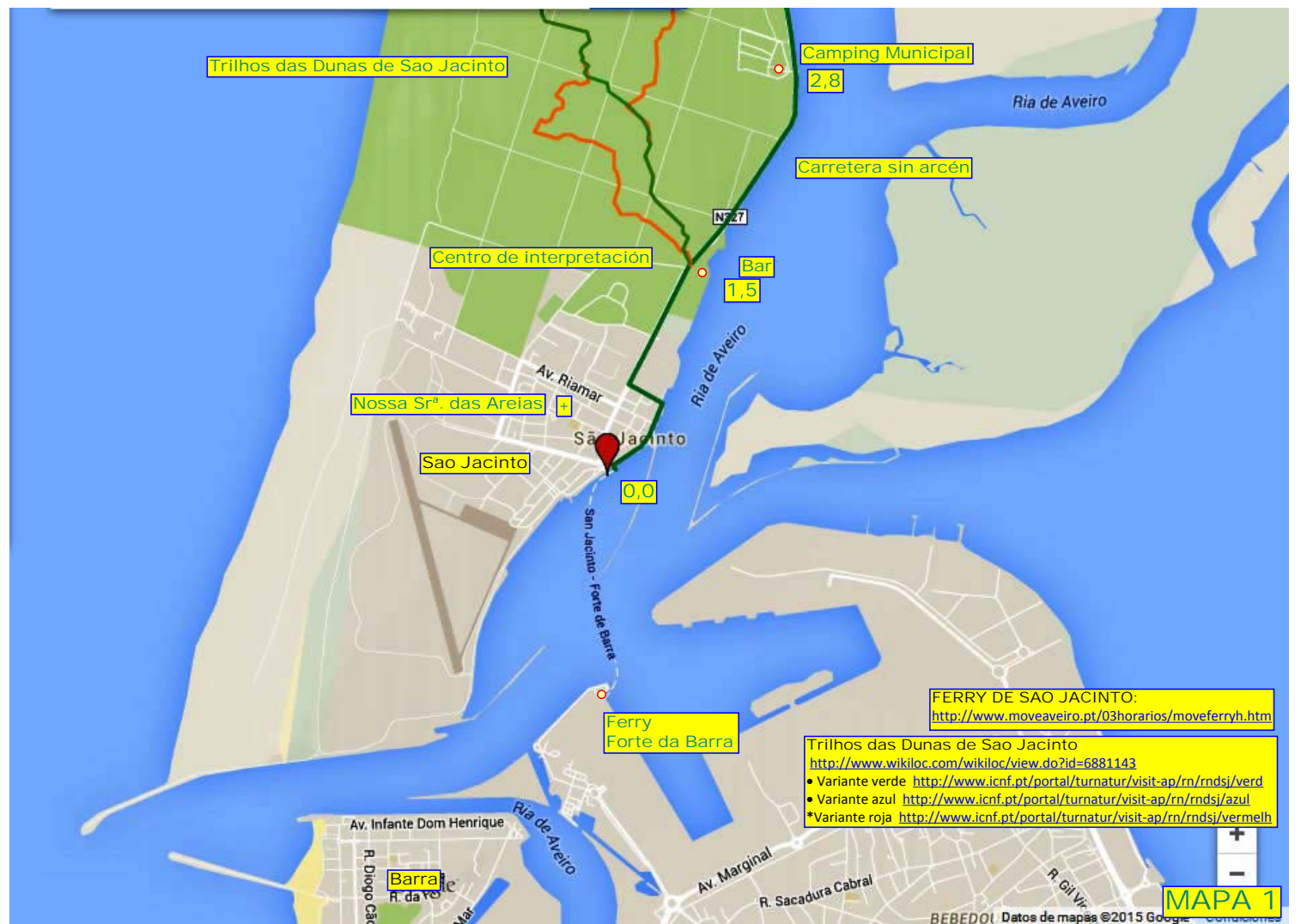
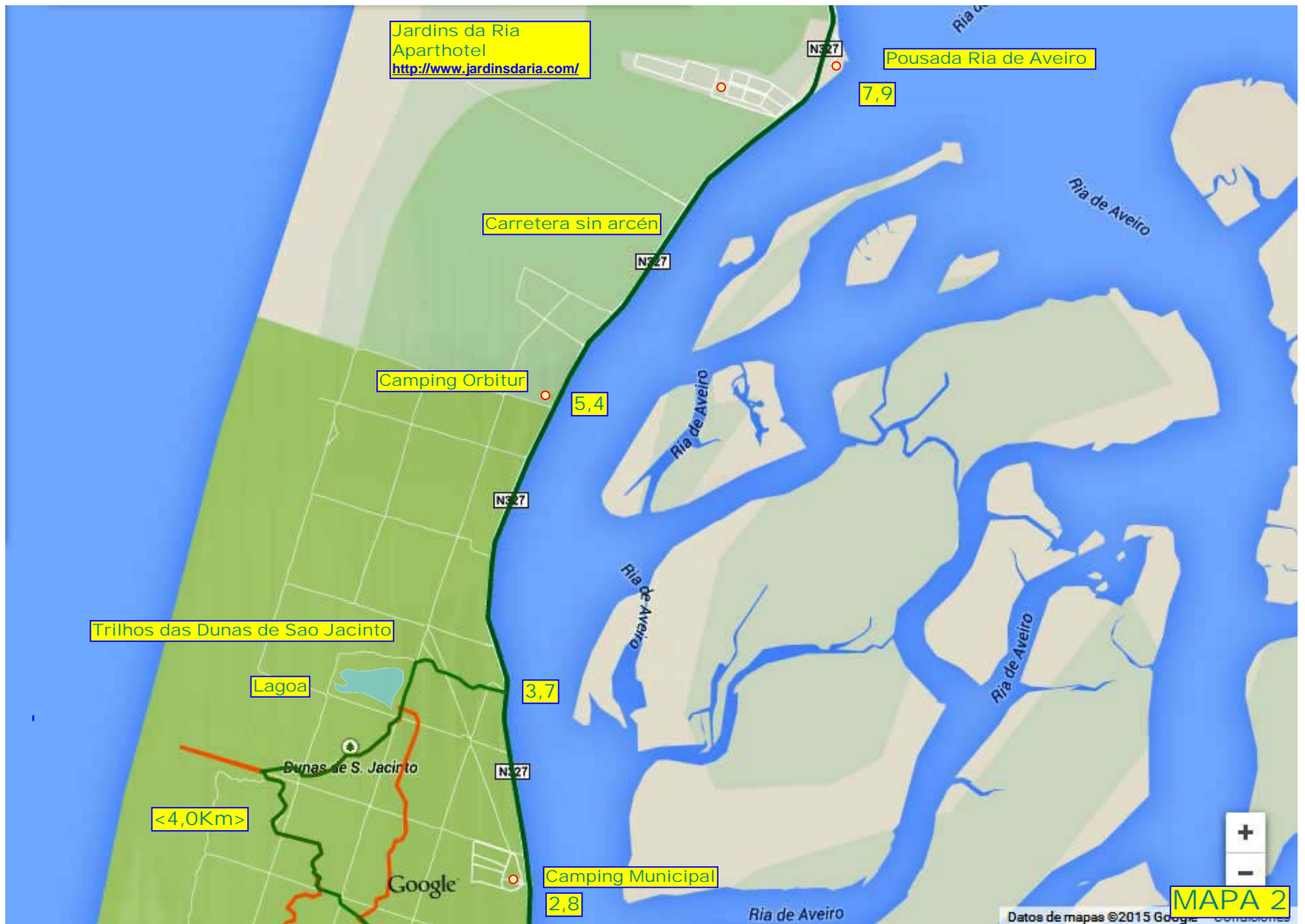
ADEGA SOCIAL. OVAR.: R/ Julio Dinis, 12. <https://www.facebook.com/adegasocial?ref=ts&fref=ts>



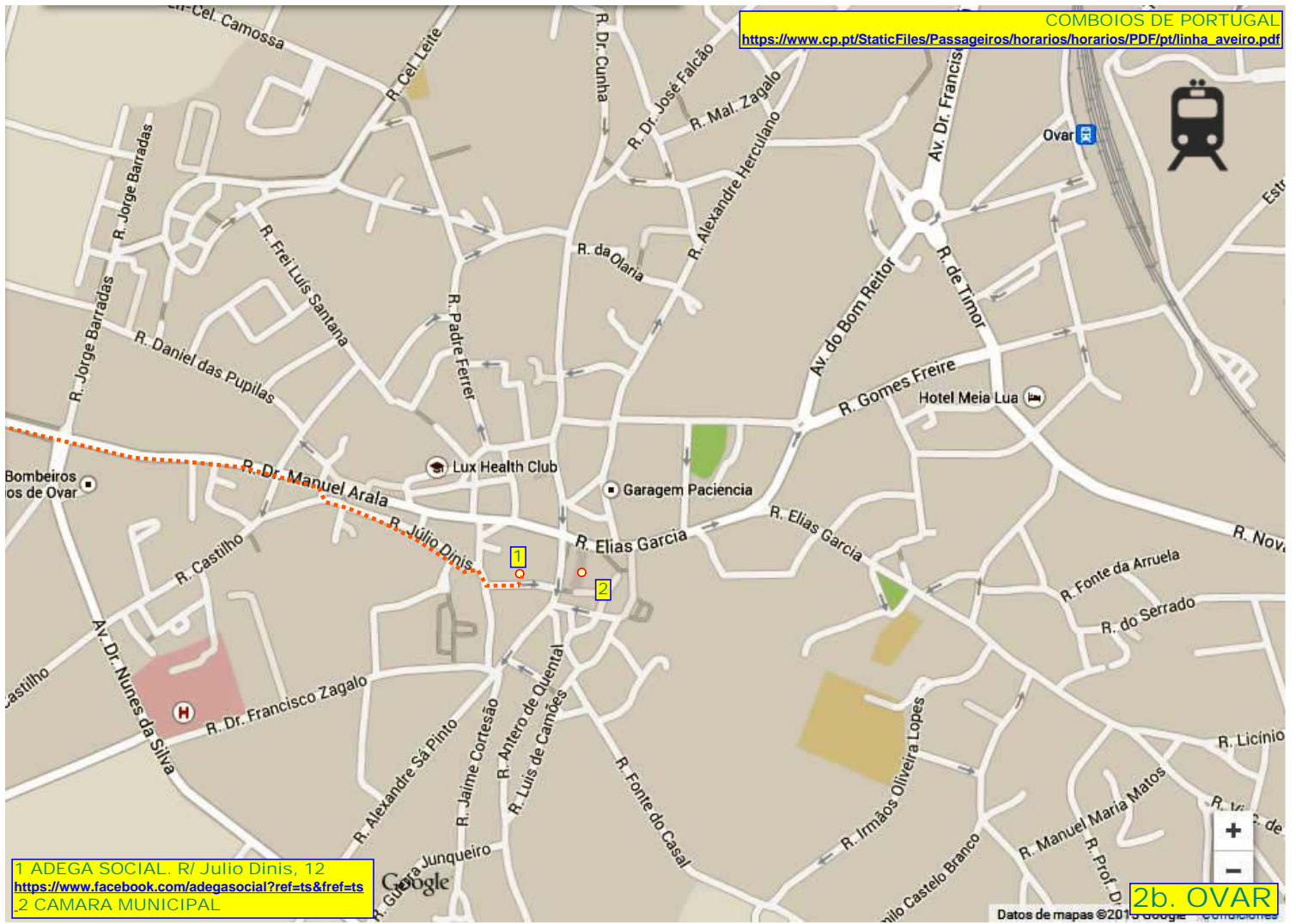












1 ADEGA SOCIAL. R/ Júlio Dinis, 12  
<https://www.facebook.com/adegasocial?ref=ts&fref=ts>  
 2 CAMARA MUNICIPAL

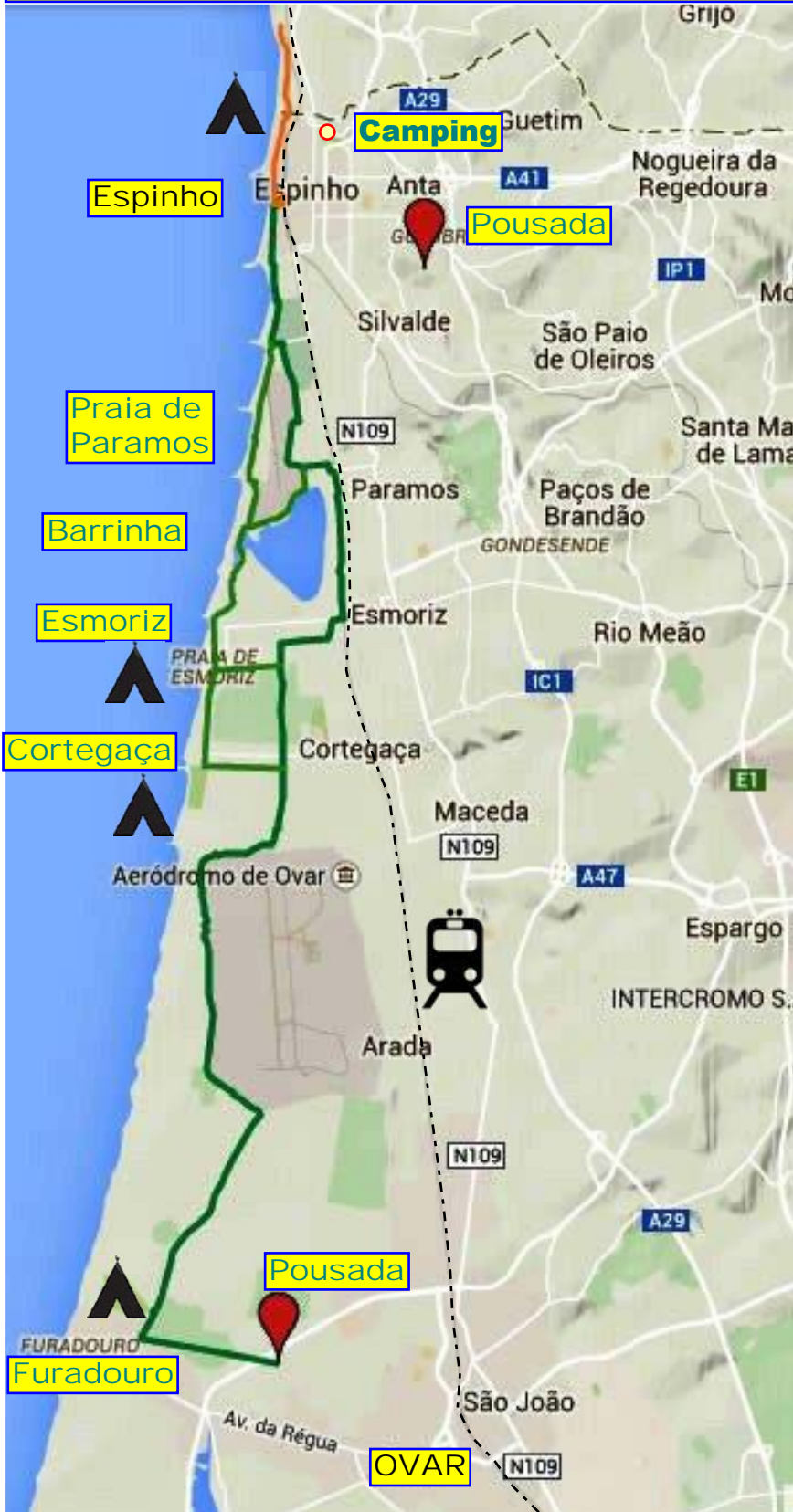
1 Restaurante Residencial O Veleiro. Engº Eduardo Pacheco 48  
 Tel 00351 234 838 650  
 Camping de Torreira  
<http://www.campingtorreira.com/>



1b. TORREIRA



CAL17.SENDA LITORAL.TRILHO das AREIAS.Cº STGº.: Ovar-Esmoriz-Espinho



**ESPINHO**  
CAMARIA MUNICIPAL

**ESPINHO**  
ECOVIA LITORAL  
12 Km PROJETO VALORIZAÇÃO LITORAL

**PRÁTICA DE EXERCÍCIO**  
Utilize chapéu  
Beba água  
Use roupa leve e calçado adequado  
Use protetor solar

**CLITORAL ESTÁ À SUA DISPOSIÇÃO, PROTEJA-SE E RESPEITE-O**  
AJUDE-NOS A PRESERVAR ESTE AMBIENTE QUE É SEU  
Não deixe lixo no chão  
Não danifique e arrastar  
Ajude-nos, comunique-nos se detetar anomalias  
Não caminhe sobre as dunas  
Não danifique a flora  
Ensaie na mais nova a amar e a respeitar a natureza

**DISTÂNCIAS DE PERCURSO**

650 m	Pratia Marbelo
1000 m	Pratia da Baía
1100m	Pratia do Mar
1200 m	Pratia Pau de Manobra
1300 m	Pratia de Paramos
1400 m	Aero Clube Corta Verde
1400 m	Desporto Golf Club
1500m	Pratia Pau de Manobra



<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kMqu5jRE0yGI>  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8198935>



CAL  
17





CICLORIA Ovar-Esmoriz



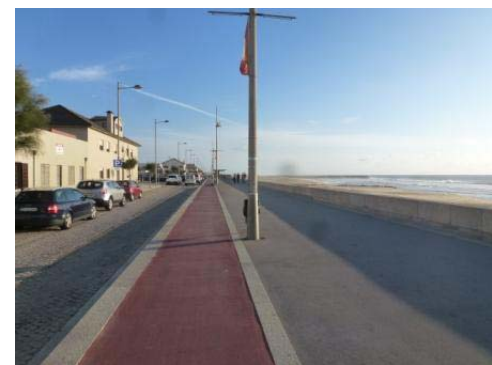
CICLORIA Transversales de Cortegaça y Esmoriz



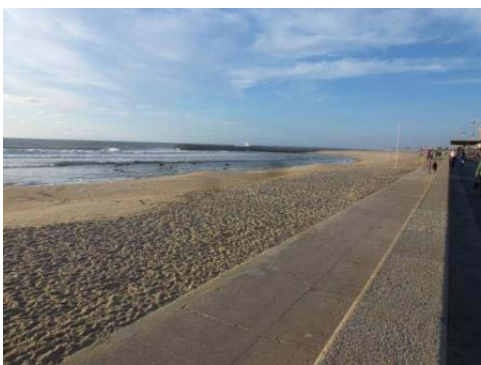
Pavés en la R/ Estación



Ecovia: Paramos a Espinho



Pasadiços de Espinho



Paseo Marítimo Espinho





**DESCRIPCIÓN:** CAL17. Se inicia la descripción en la Pousada de Juventude de Ovar.

Etapa prácticamente llana. Tomando por R/ Monsenhor Fonseca en dirección Furadouro viramos a la dchª. en el Km2,1 (R/ Manuel Ramada) para encontrar la ECORIA de Ovar en el Km 2,5.

Un suave ascenso a través de pasadiços y tramos de Ciclovía asfaltada conducen a la bifurcación de la Base Aérea, Km5,4 donde la ECORIA vira a la izquierda e inicia el descenso en dirección a Sao Pedro de Maceda (Km8,1), bifurcación da Estrada Nova (Km10,2), Rotonda/Transversal de Cortegaça (Km11,2), R/ da Floresta y Av. da Praia PKm12,4.

Aquí podemos optar por dirigirse a la Playa de Esmoriz o virar a la derecha en dirección a la Estación de FF CC.

En el primer caso, girando en el Paseo Marítimo-Avenida del Infante D. Henrique llegaremos a los pasadiços sobre la playa que conducen a las dunas y al paso de la Barrinha de Esmoriz.

Cruzada la Barrinha por el lado del mar, llegamos a las pasadeiras de la ECOVIA LITORAL de Espinho donde podemos continuar por los pasadiços de la playa o dirigirnos a la Ciclovía que rodea el Regimiento de Ingeniería de Paramos.

Las Sillas de Ruedas tendrán que rodear la Barrinha por el lado de Naciente: Estación do Comboio de Esmoriz- Estación de Paramos y la Ciclovía que se inicia en el Regimiento de Ingeniería.

Ambas opciones se encuentran en la playa de Silvalde, y continúan por unos pasadizos de madera a orilla del mar, Ciclovía y Paseo Marítimo de Espinho. Aquí solo disponemos de algún Surf Hostel o Guest House.

La proximidad de la Vía Férrea nos permitirá acceder a alojamientos mas económicos en Ovar, Madalena o Porto.

#### **SENDEROS:**

CICLORIA DE AVEIRO: <http://cicloria.blogs.sapo.pt/>

[https://www.cm-ovar.pt/www/Template/GenericDetails.aspx?id\\_object=7372&divName=1921s2107&id\\_class=2107](https://www.cm-ovar.pt/www/Template/GenericDetails.aspx?id_object=7372&divName=1921s2107&id_class=2107)

ECOVIA DE ESPINHO: [http://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/mapa\\_eco\\_via\\_litoral.pdf](http://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/mapa_eco_via_litoral.pdf)

**ACCESIBILIDAD:** Buena o muy buena en general.

Tendremos que pasar un tramo de 500m de pavés en el acceso de la estación de Esmoriz.

#### **EL TRANSPORTE PÚBLICO**

TREN.: El Servicio Urbano de Comboios de Portugal, dispone de accesos en dirección a Porto o Aveiro en las estaciones de Ovar, Cortegaça, Esmoriz, Paramos, Silvalde y Espinho

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/pt/linha\\_aveiro.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/pt/linha_aveiro.pdf)

BUS: Furadouro Ovar: [http://www.avsouto.com/hor/H\\_Furadouro\\_Ovar.pdf](http://www.avsouto.com/hor/H_Furadouro_Ovar.pdf)

Furadouro-Ovar-Stª Mª de Feira-Sª Joa0 de Madeira: [http://www.avsouto.com/hor/H\\_C01.pdf](http://www.avsouto.com/hor/H_C01.pdf)

Furadouro-Ovar-Pereira-Sao Joao de Madeira: [http://www.avsouto.com/hor/H\\_C09.pdf](http://www.avsouto.com/hor/H_C09.pdf)

TAXIS : <http://www.taxisovar.com/index.cfm>

#### **ALOJAMIENTOS**

CAMPING DE FURADOURO: <http://www.canalcamping.com/content/furadouro>

POUSADA DE JUVENTUDE OVAR: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/POvar.htm>

CAMPING DE CORTEGAÇA: <http://www.canalcamping.com/content/cortegaç>

CAMPING DE ESMORIZ: <http://www.canalcamping.com/content/esmoriz>

CAMPING DE ESPINHO: <http://www.canalcamping.com/content/municipal-de-espinho>

POUSADA DE JUVENTUDE DE ESPINHO: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PEspinho.htm>

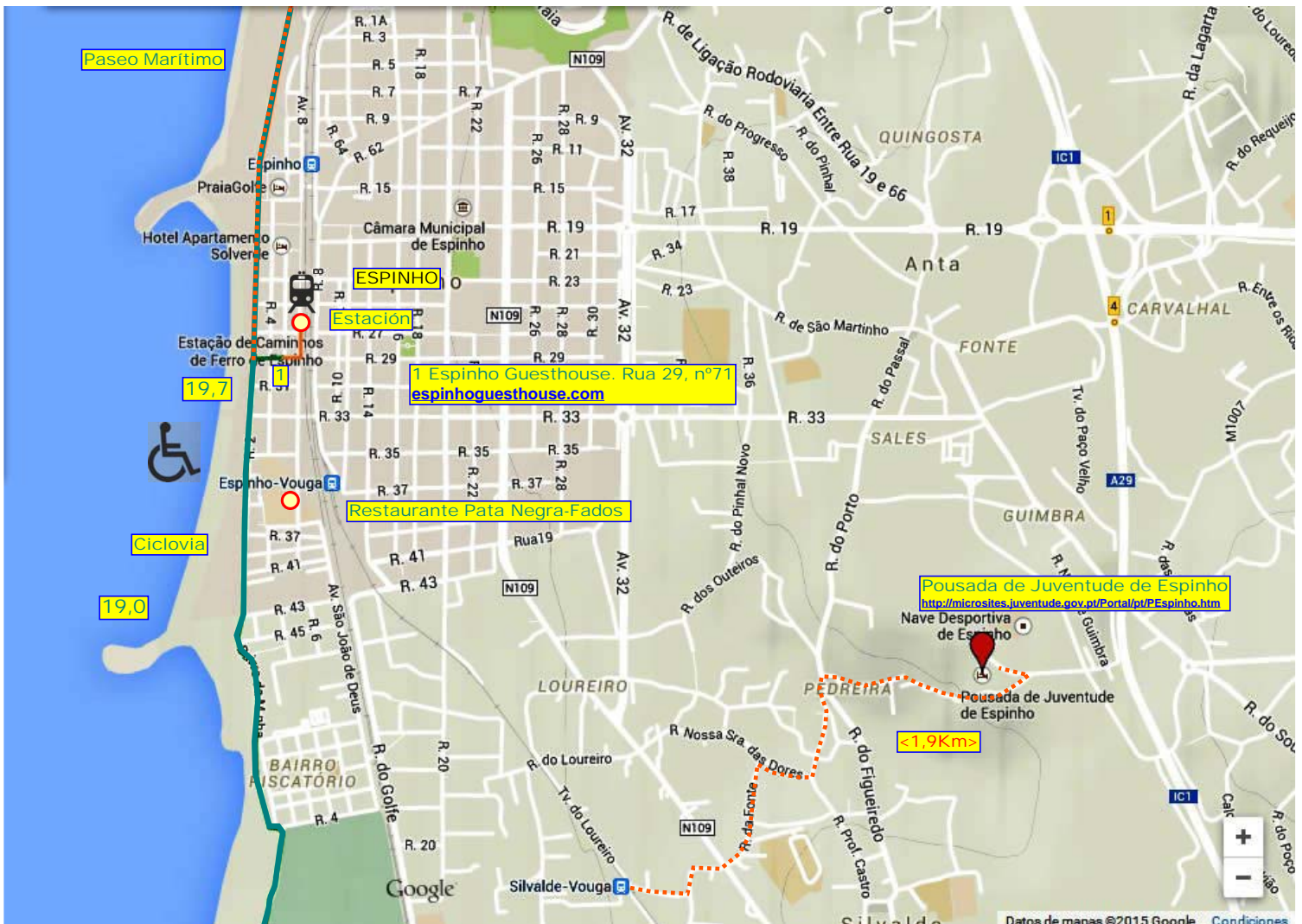
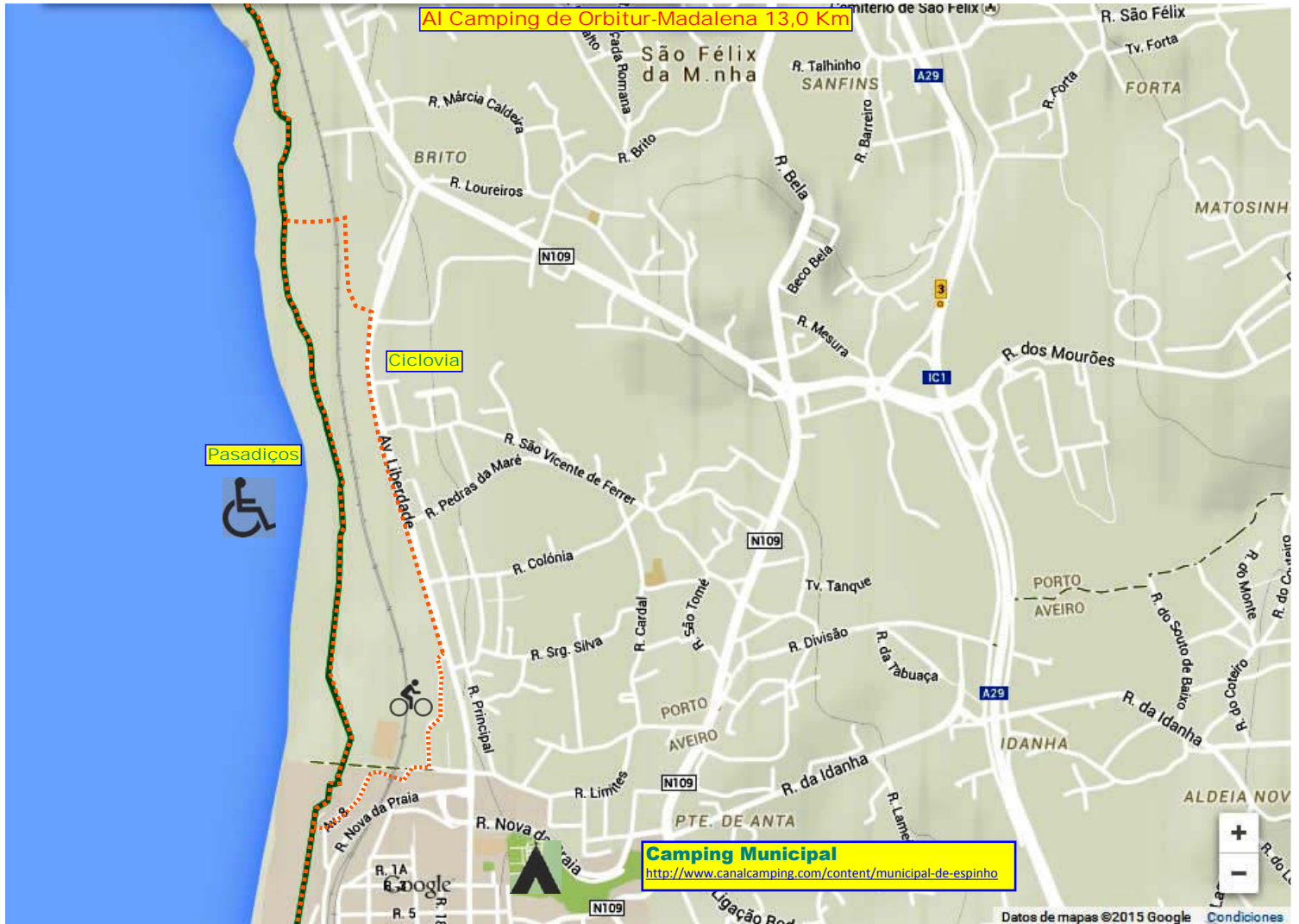
ESPINHO GUESTHOUSE: <http://www.espinhoguesthouse.com/>

#### **RESTAURANTES Y TASCAS**

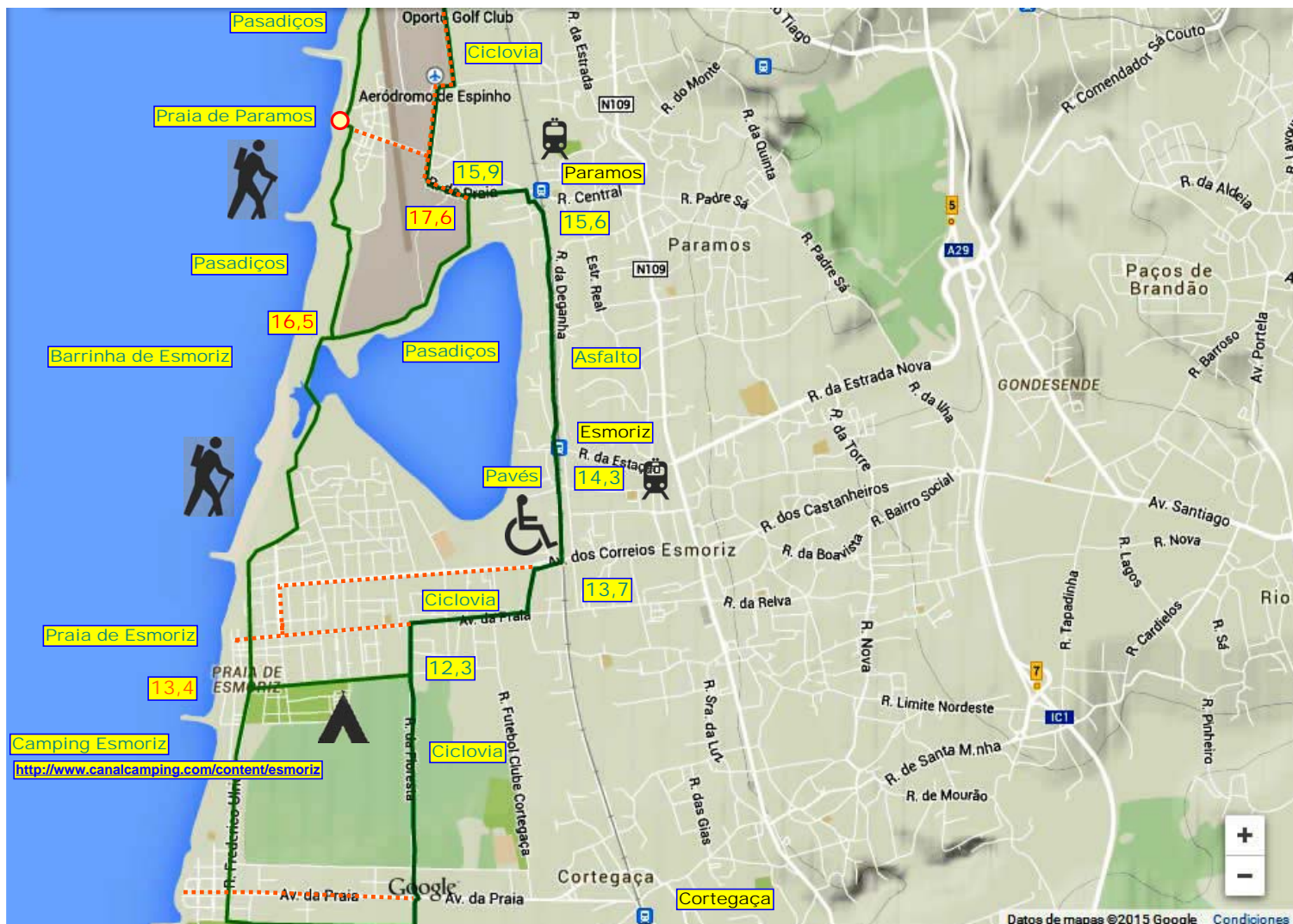
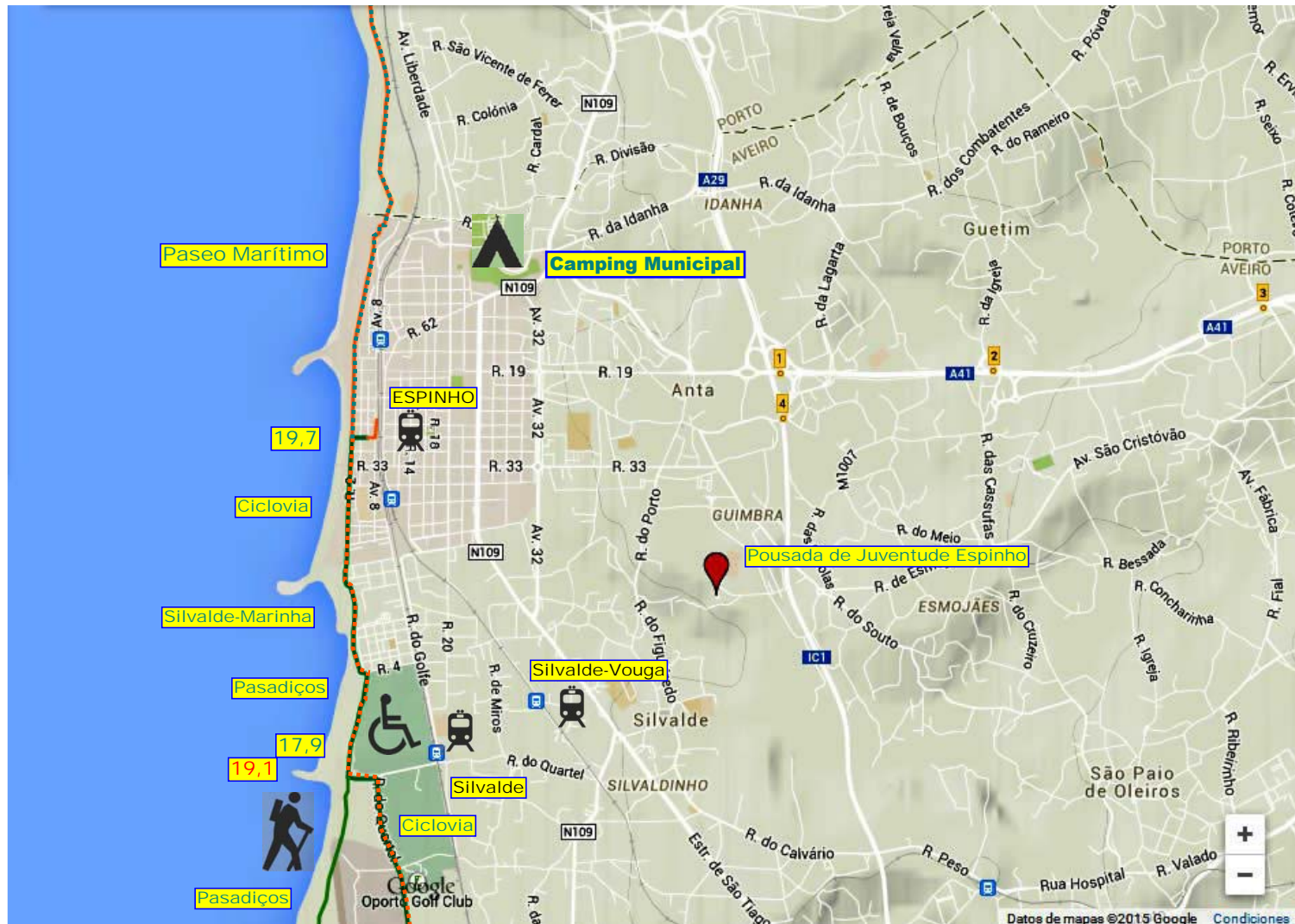
- ESPINHO: RESTAURANTE PATA NEGRA:

[https://www.facebook.com/pages/Restaurante-Pata-Negra/555213251174583?sk=info&tab=page\\_info](https://www.facebook.com/pages/Restaurante-Pata-Negra/555213251174583?sk=info&tab=page_info)

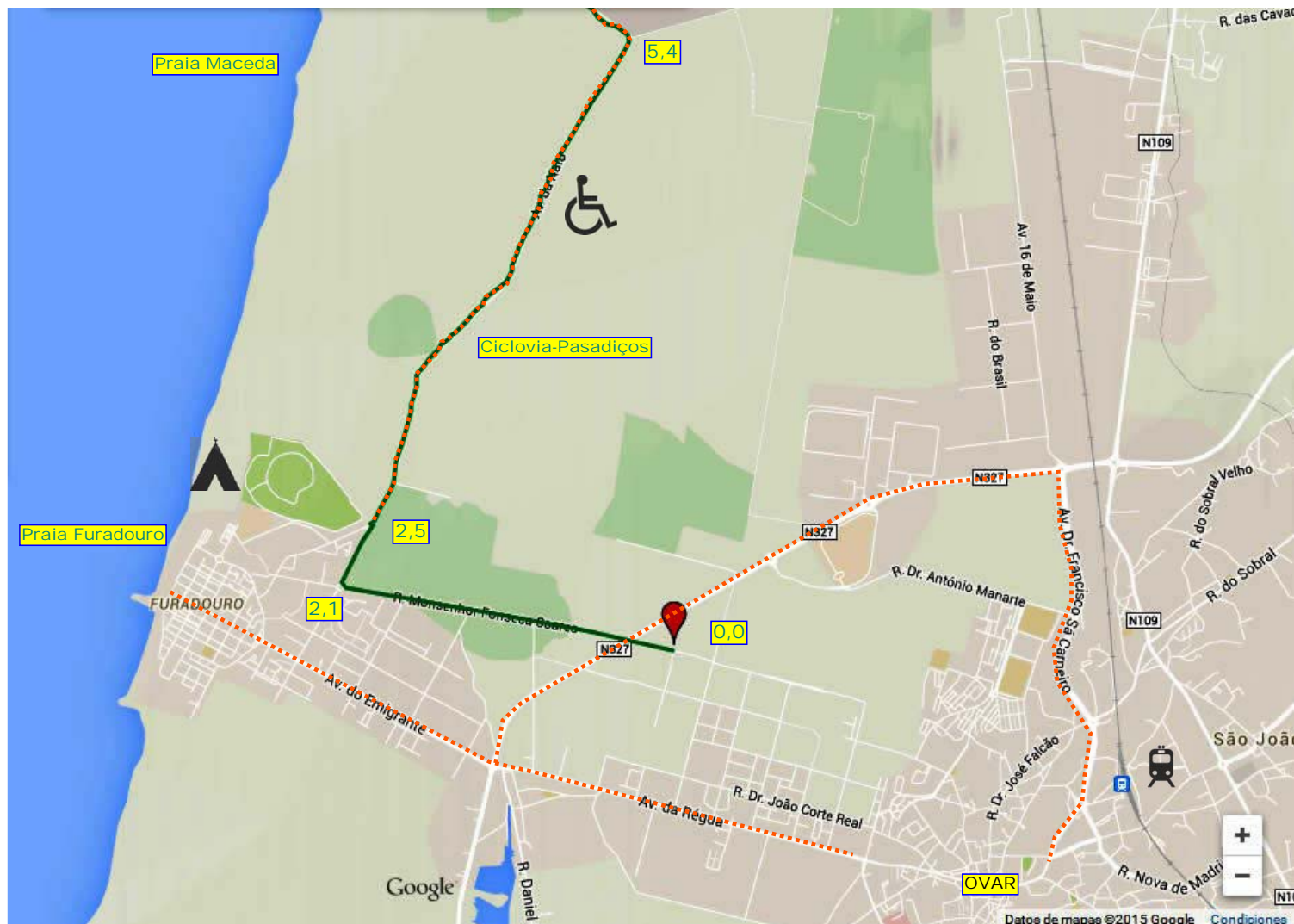
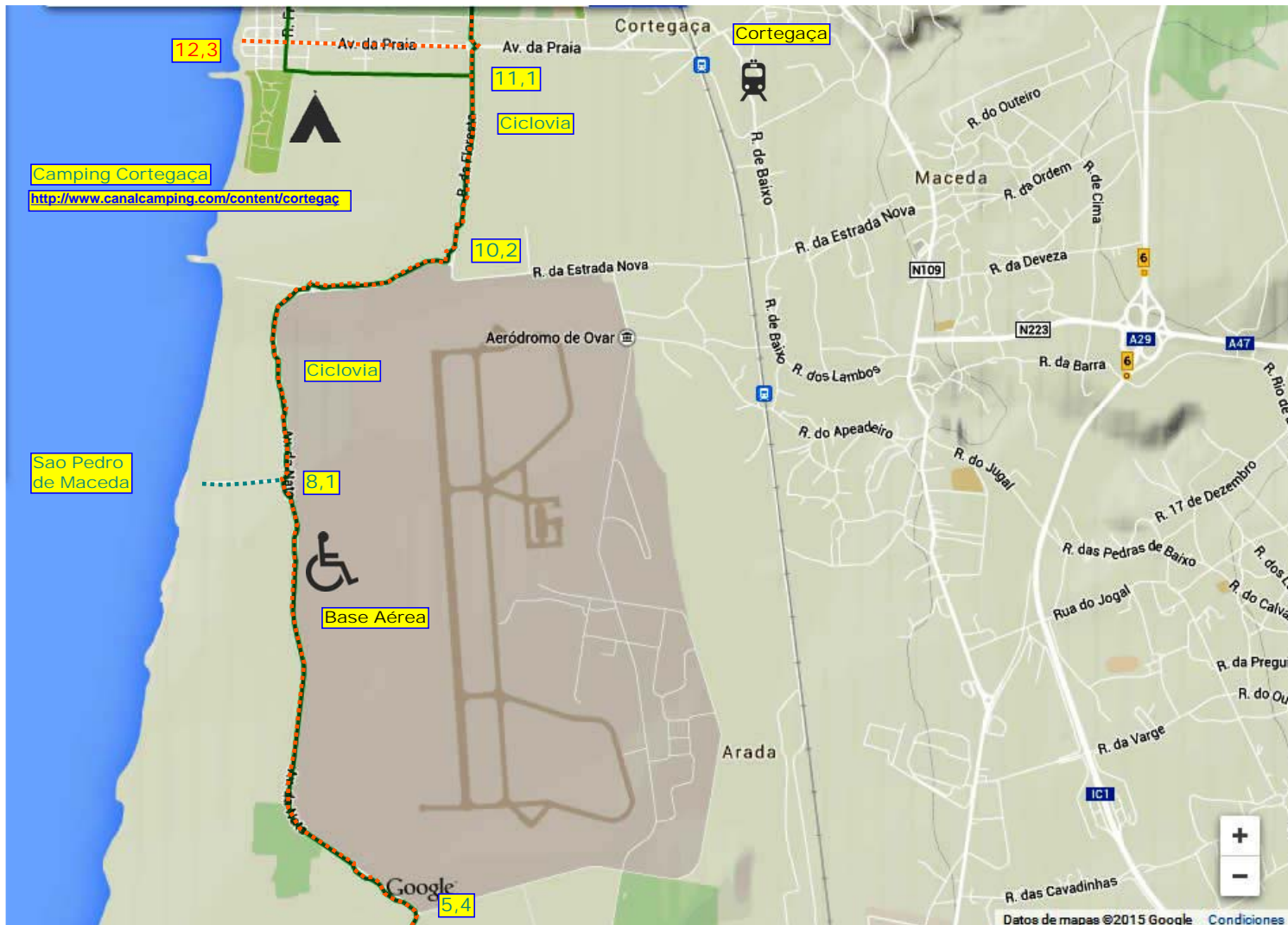
-





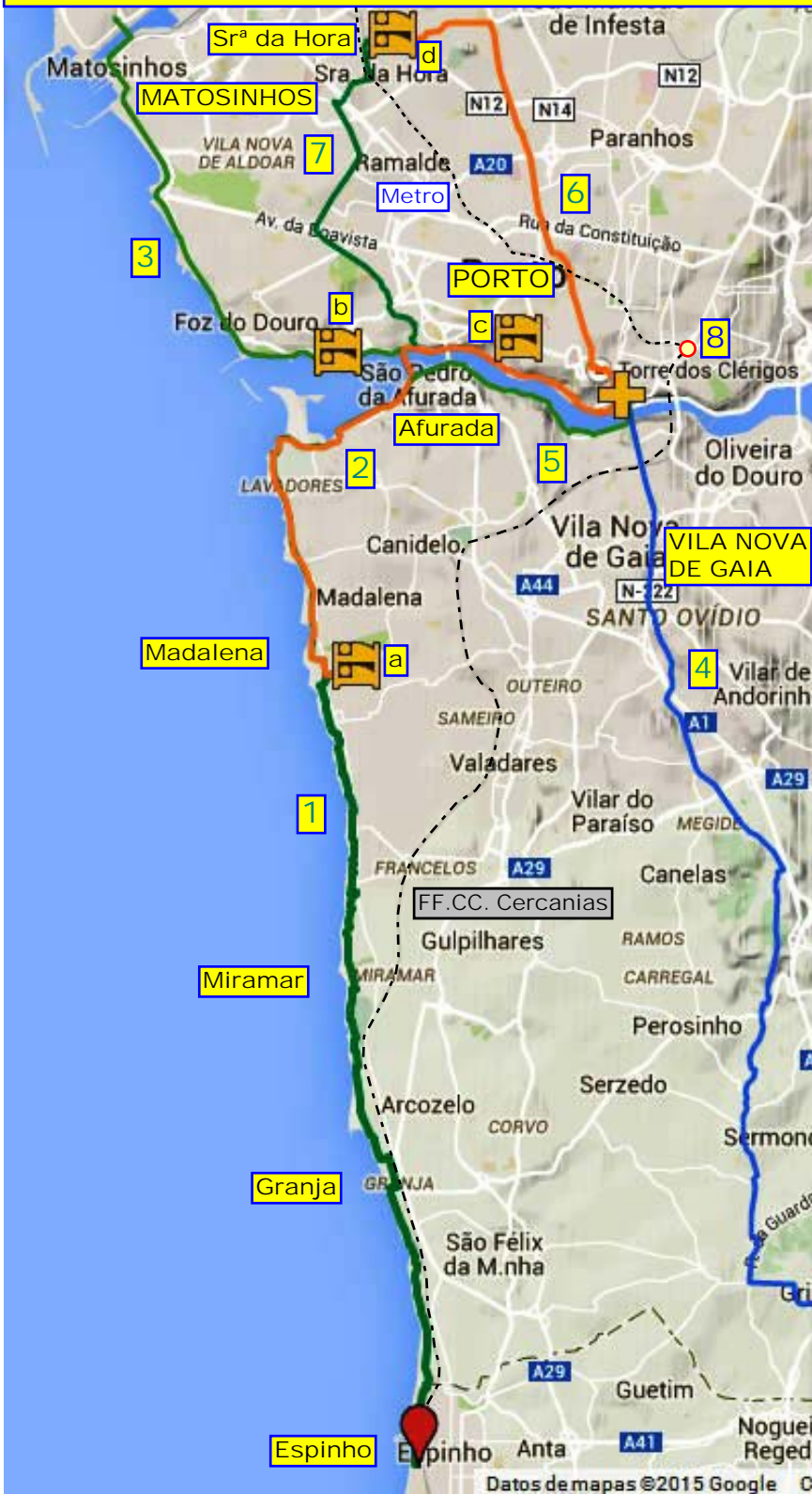








**CAL18.SENDA LITORAL.TRILHO DAS AREIAS.C° STG°.: Espinho-Gaia-PORTO**



- PERCURSOS/TRAYECTOS**
- 1 Senda Litoral/Trilho das Areias
  - 2 SL/TA. Ciclovias
  - 3 SL/TA. Ciclovias
  - 4 Camino Central
  - 5 SL/TA. Pasadizos
  - 6 C.Central/Caminho da Costa
  - 7 Acceso a Srª da Hora
  - 8 FF.CC. Porto-Campanhá/Metro
- ALBERGUES/ALOJAMIENTOS**
- a. Camping Orbitur Madalena
  - b. Pousada de Juventude
  - c. Albergue Diocesano
  - d. Refugio Senhora da Hora

**LINKS:** blog O'Luis do Freixo  
[http://www.caminador.es/?page\\_id=117](http://www.caminador.es/?page_id=117)

**INDICE**

TRILHO DAS AREIAS  
<https://www.facebook.com/groups/759613607440087/>  
<http://trilho-das-areias.webnode.com/>

CAMINHO DA COSTA  
<https://www.facebook.com/groups/356734004380730/>

LUIS DO FREIXO  
<https://www.facebook.com/luis.freixo.12>



CAL18.ESPINHO-GAIA-PORTO

Espinho-Madalena: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8199121>  
 Madalena-Porto: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8199419>  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8199272>



**CAL  
18**

**DESCRIPCIÓN:** CAL18. Se inicia la descripción en la Estación de Ferrocarril de Espinho

MAPA GOOGLE: [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kfzicNfU\\_i9Y&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zwg0sD7TP2-A.kfzicNfU_i9Y&usp=sharing)

Etapa llana con la excepción de la subida a la Sé de Porto. Puede ser dividida en 2 haciendo noche en el Parque de Campismo de Orbitur-Madalena. Se marcan en diferente color los tramos de Espinho-Madalena y Madalena-Porto.

El Sendero utiliza principalmente los pasadizos de madera sobre las playas, que no siempre son accesibles para la totalidad de las personas discapacitadas. Por esto se marcan en color morado las alternativas por ciclovías (trazo continuo) o caminos asfaltados (línea discontinua).

El Paseo Marítimo de Espinho desemboca en la red de pasadizos de la Playa Norte. Accesibilidad buena aunque faltan algunos tabloneros. No se permite el paso de bicicletas.

En Granja existe un pequeño tramo de ciclovía peatonal que finaliza en la Av de la República, que debemos recorrer en un tramo de 700m para encontrar de nuevo los senderos de la Playa de Aguda hasta el Club de Gol de Miramar. La alternativa para S.R. es la Av Sacadura Cabral que lo bordea por naciente.

En Miramar podemos optar entre los pasadizos y la ciclovía que llega hasta Francelos y Praia de Valadares.

Las SR pueden seguir la Rúa dos Combatentes hasta el inicio de la Ciclovía de Madalena, que continúa con algunos tramos de paseo Marítimo hasta el embarque de la Lancha de Afurada. La mítica "Flor de Gas".

En Afurada encontramos 5 opciones

1. Cruzar en Lancha hasta la Calçada d'Ouro/Sr. de Boa Morte y
  - a. Terminar en la Pousada da Juventude
  - b. Continuar hasta el Refugio de Peregrinos de Srª da Hora por la R/ Serralves
  - c. Continuar hasta la Sé de Porto por la Ciclovía Douro Norte y enlazar con el Cº Central/Cº da Costa  
<http://www.caminador.es/wp-content/uploads/2009/06/CA01.PORTO-ANGEIRAS-POVOA-2014x2.pdf>
2. **Sillas de Ruedas.** Continuar por los Pasadizos del Douro Sur hasta el Cais de Gaia para
  - a. Tomar el Teleferico hasta el Jardim do Morro para cruzar el Ponte D. Luis por la parte superior
  - b. Cruzar el Puente por la parte inferior para subir con el Funicular da Ribeira

**ACCESIBILIDAD:** Buena o muy buena en general. Dependiendo del grado de discapacidad y la mecánica de la silla podrán usar los pasadizos de madera sobre las playas con alguna excepción.

Precaución en la Av dos Combatentes entre Valadares y Madalena

## EL TRANSPORTE PÚBLICO

TREN.: El Servicio Urbano de Comboios de Portugal, dispone de accesos en dirección a Porto o Aveiro en las estaciones de Espinho, Granja, Aguda, Miramar y Francelos. **Enlaces** para Metro, Línea de Guimaraes, Braga, Minho y VIGO.

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/pt/linha\\_aveiro.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/horarios/horarios/PDF/pt/linha_aveiro.pdf)

LANCHA DE AFURADA: Diario. Inicio 09,00h. Salida de Calçada d'Ouro 00' y 30 min'. Salida Afurada 15' y 45' min.

TELEFERICO DE GAIA: <http://www.gaiacablecar.com/>

FUNICULAR DOS GUINDAIS: [http://www.metroporto.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_Paginald=10035](http://www.metroporto.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=10035)

BUS Urbano: STCP. <http://www.stcp.pt/pt/viajar/>

L902.: Lavadores-Boavista: [http://www.stcp.pt/fotos/horarios/902/volta/902\\_volta\\_lvp.pdf](http://www.stcp.pt/fotos/horarios/902/volta/902_volta_lvp.pdf)

L906 Trindade-Ribeira-Madalena [http://www.stcp.pt/fotos/horarios/906/ida/906\\_ida\\_pms1.pdf](http://www.stcp.pt/fotos/horarios/906/ida/906_ida_pms1.pdf)

BUS INTERNACIONAL:

**Intercambiador Pça. da Música.** Madrid-Salamanca: **Alsa** <http://www.alsa.es/>

Galicia: **Autna** <http://www.autna.com/es/horarios-y-tarifas/>; **Internorte** <http://www.internorte.pt/>

INTERCAMBIADORES INTERURBANOS: Intercambiador da **Praça da Batalha**: [rede-expressos.pt](http://rede-expressos.pt).

**Parque Régulo Magauanha**: [www.avpacense.pt/](http://www.avpacense.pt/). [www.avlandim.pt/](http://www.avlandim.pt/). <http://www.avminho.pt/>

METRO : <http://www.metroporto.pt/>. [http://www.metroporto.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_Paginald=16975](http://www.metroporto.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=16975)

Liga Gaia con **Trindade**. Enlaces con Porto-Campanhá (FF.CC), Casa da Música (Bus), **Srª da Hora** (Refugio Peregrinos), Matosinhos, Aeropuerto y Póvoa de Varzim.



## RESTAURANTES Y TASCAS

Apasionantes y sorprendentes las tascas antigas repartidas por toda la Ciudad de Porto



“As Tascas do Porto”. Raul Simoes Pinto

<http://www.wook.pt/authors/detail/id/23606>

[http://www.tascas.pt/;](http://www.tascas.pt/)

<https://pt-br.facebook.com/RoteiroTasquinhasDoPorto>

<https://www.facebook.com/groups/gaatp/?fref=ts>

**PORTO:** Mercado do Bolhao

**AFURADA:** Pescado a la brasa: “Ti Ana Rosalina”. Só aos sábados Pataniscas. Casa “Ana Portista”

**OURO:** Rest. “Tia Aninhas”. **Fados y Petiscos:** “Adega do Douro” (2ª-Martes); “A Tasquinha do Ouro” (5ª-Jueves)

*“Adega da Piedade e a Tasquinha do Ouro, onde se ouve o fado vadio e se nota as gentes populares do burgo...”*

**RIBEIRA:** “Escondidinho do Barredo”; “As Portas Vermelhas” na Rua dos Canasteiros

**PARANHOS:** “Casa das Iscas” <http://www.tascas.pt/casa-das-iscas/>. “Adega Regional”

**LEÇA DO BALIO:** “Casa das Iscas” a beira do mosteiro

**LAPA:** “A Rosa das Iscas” frente a Igreja

**CAMPANHÃ:** Frente á estação de CP “O Rei das Iscas”

**S. MAMEDE DE INFESTA:** “Adega Braseira” mesmo em frente à Estação da antiga C.P

## ALOJAMIENTOS

CAMPING ORBITUR-MADALENA: <http://es.orbitur.pt/camping-orbitur-madalena>

POUSADA DE JUVENTUDE: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PPorto.htm>

ALBERGUE DIOCESANO DO VILAR: <https://www.facebook.com/CasaDiocesanaDeVilar>

REFUGIO DE PEREGRINOS Srª da HORA: <https://www.facebook.com/groups/RefugioSenhoradahora/?fref=ts>

## SENDEROS:

ECOVIAS DE ESPINHO: [http://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/mapa\\_eco\\_via\\_litoral.pdf](http://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/mapa_eco_via_litoral.pdf)

PASADIÇOS DE GAIA: <http://www.aguasgaia.eu/pt/dados.php?ref=praias2>

CICLOVIA GAIA: <http://www.aguasgaia.eu/pt/dados.php?ref=ciclovias-vngaia>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/vngaia/vngaia.php>

1. Ciclovia Afurada – Praia do Marbelo (Madalena). 5,9Km

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/1Afurada-PraiaMarbelo.gdb>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/gaia/gafurada.html>

3. Ciclovia da Madalena. 0,3Km

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/3Madalena.gdb>

4. Ciclovia Valadares – Praia da Sãozinha. 1,9Km

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/4Valadares-Saozinha.gdb>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/gaia/gvaladares.html>

5. Ciclovia Sr. da Pedra – Miramar. 1,1Km

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/5SrPedra-Miramar.gdb>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/gaia/gsrpedra.html>

6. Ciclovia da Praia de Mar e Sol. 0,7Km

Início: Interceção da Avenida Sacadura Cabral com a Avenida Gomes Guerra, junto ao Clube de Golfe de Miramar. (N41 03.542 W8 39.253)

Fim: apoio de praia Temple Beach Bar, na Praia da Areia Branca, Aguda. (N41 03.227 W8 39.264)

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/6PraiaMareSol.gdb>

7. Ciclovia da Aguda 0,4Km

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/7Aguda.gdb>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/gaia/gaguda.html>

8. Ciclovia da Aguda-Farol. 0,4Km

Início: Estação Litoral da Aguda. (N41 02.882 W8 39.152)

Fim: Fim da Avenida Gomes Guerra. (N41 02.685 W8 39.086)

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/8Aguda-Farol.gdb>

9. Ciclovia da Granja. 0,3Km

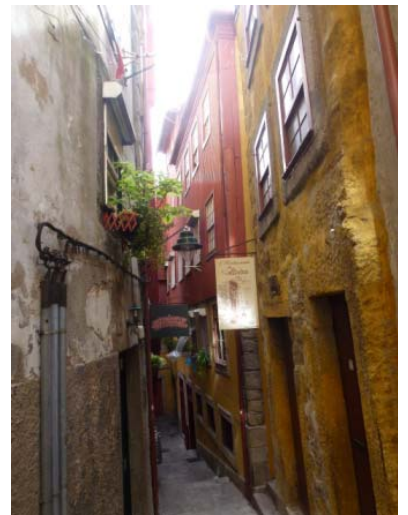
<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/9Granja.gdb>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/gaia/ggranja.html>

10. Ciclovia de São Félix da Marinha (Espinho)

<http://www.aguasgaia.eu/FileUpload/files/ciclovias/10SFelixMarinha.gdb>

<http://www.ciclovia.pt/ciclovias/1norte/3porto/vngaia/vngsfmarinha.php>





**CAL18.SENDA LITORAL.TRILHO DAS AREIAS.Cº STGº.: Espinho-Madalena-Porto**

