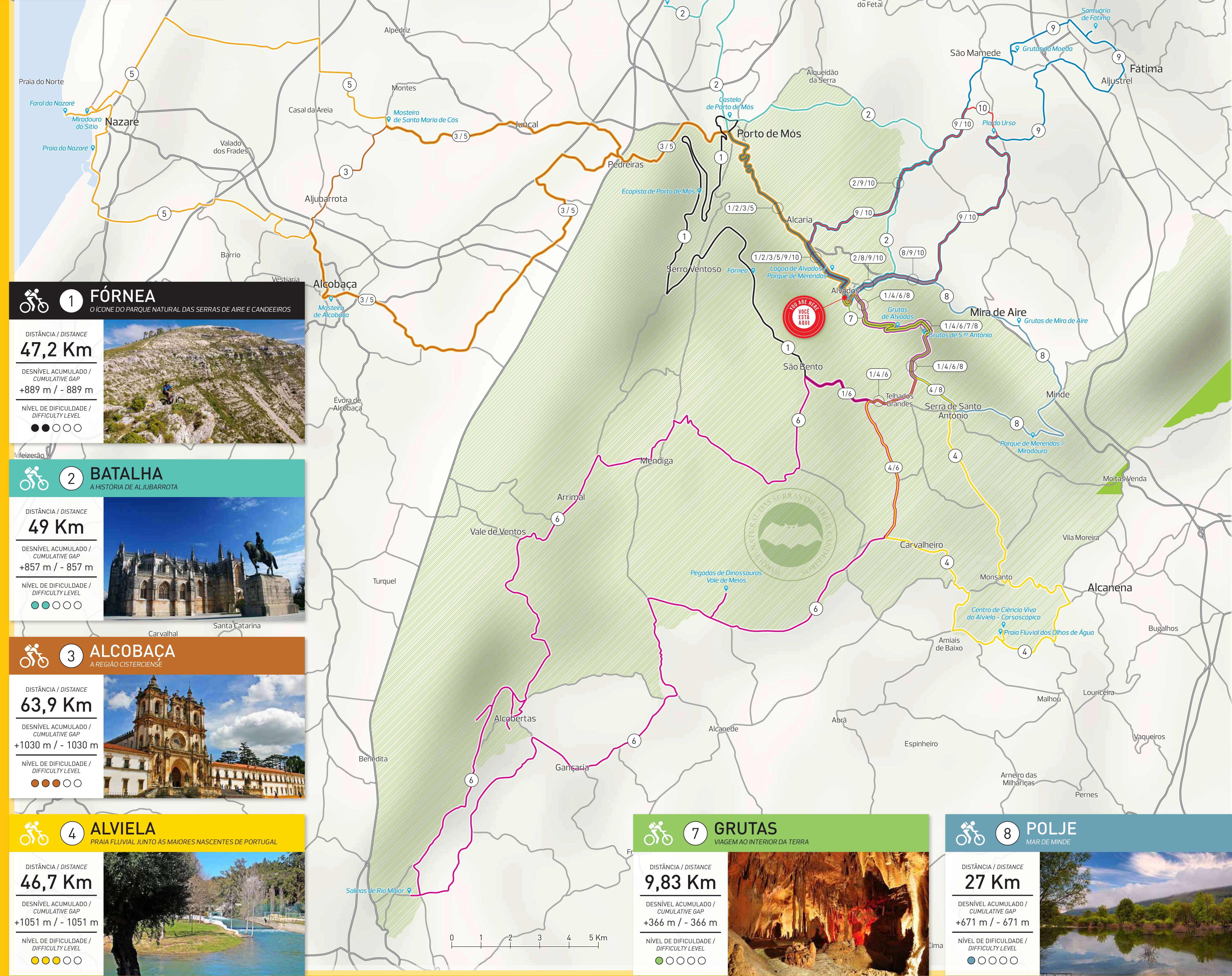




PERCURSOS EM BICICLETA CYCLING ROUTES



1 FÓRNEA
O ICONE DO PARQUE NATURAL DAS SERRAS DE AIRE E CANDEIEIROS

DISTÂNCIA / DISTANCE
47,2 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+889 m / - 889 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●○○○

2 BATALHA
A HISTÓRIA DE ALJUBARROTA

DISTÂNCIA / DISTANCE
49 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+857 m / - 857 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●○○○

3 ALCOBACA
A REGIÃO CISTERCIENSE

DISTÂNCIA / DISTANCE
63,9 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+1030 m / - 1030 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●●○○

4 ALVIELA
PRAIA FLUVIAL JUNTO ÀS MAIORES NASCENTES DE PORTUGAL

DISTÂNCIA / DISTANCE
46,7 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+1051 m / - 1051 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●●○○

5 NAZARÉ
DA TERRA AO MAR

DISTÂNCIA / DISTANCE
89,5 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+1363 m / - 1363 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●●○○

6 SALINAS DE RIO MAIOR
SAL SEM MAR

DISTÂNCIA / DISTANCE
94,2 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+2005 m / - 2005 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●●●●

7 GRUTAS
VIAGEM AO INTERIOR DA TERRA

DISTÂNCIA / DISTANCE
9,83 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+366 m / - 366 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●○○○○

8 POLJE
MAR DE MINDE

DISTÂNCIA / DISTANCE
27 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+671 m / - 671 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●○○○○

9 FÁTIMA
CAMINHOS DA FÉ

DISTÂNCIA / DISTANCE
40,4 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+572 m / - 572 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●●○○○

10 PIA DO URSO
ALDEIA SERRANA PARA EXPLORAR OS SENTIDOS

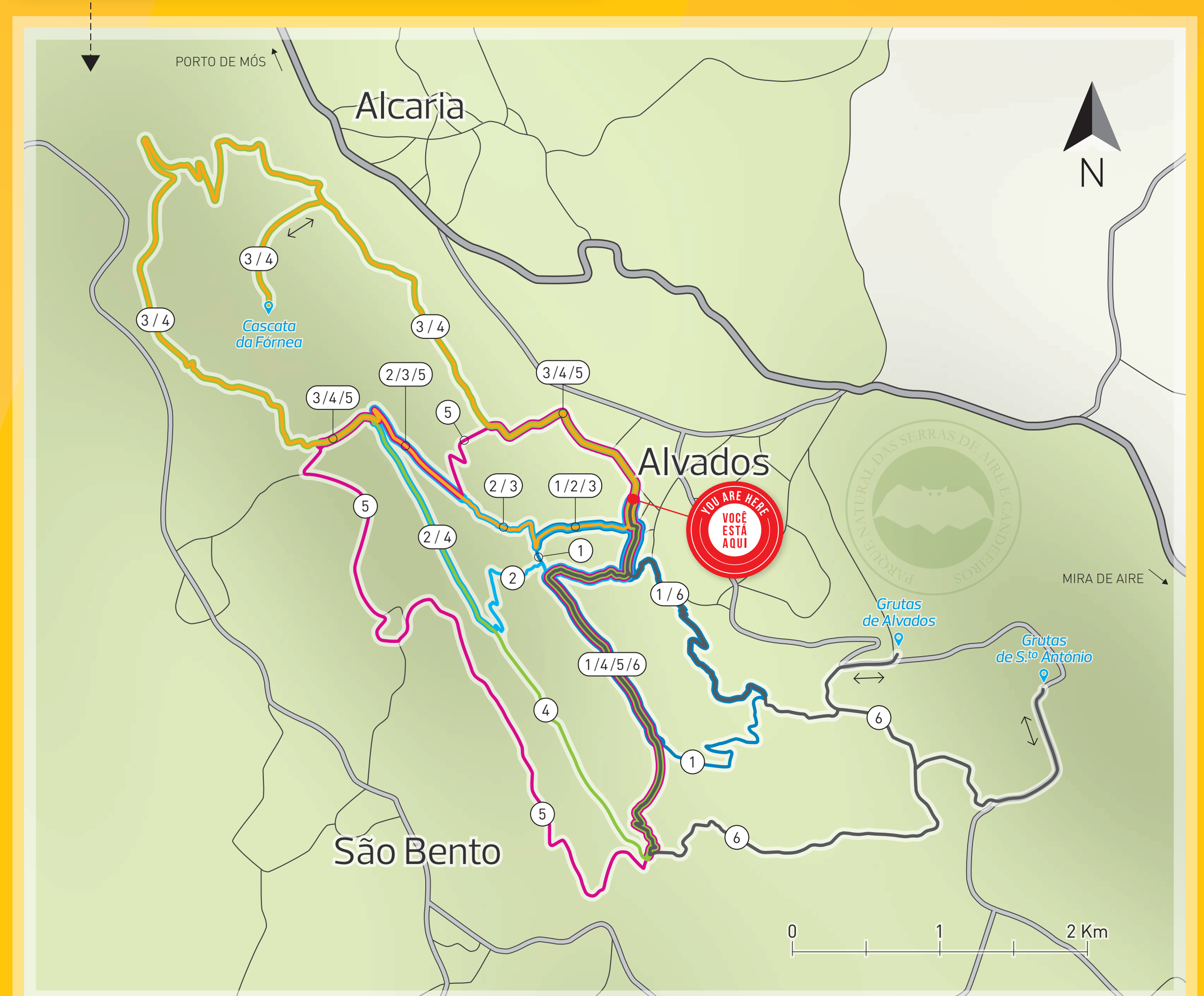
DISTÂNCIA / DISTANCE
24,7 Km

DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP
+404 m / - 404 m

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL
●○○○○



PERCURSOS PEDESTRES WALKING ROUTES



1 ALVADOS	2 CAMINHO ANCESTRAL DO PADRE	3 FÓRNEA	4 COSTA DE ALVADOS	5 CASTEJEJO	6 GRUTAS
DISTÂNCIA / DISTANCE 6,7 Km	DISTÂNCIA / DISTANCE 6,7 Km	DISTÂNCIA / DISTANCE 13,9 Km	DISTÂNCIA / DISTANCE 18,6 Km	DISTÂNCIA / DISTANCE 12,8 Km	DISTÂNCIA / DISTANCE 16,5 Km
DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP +215 m / - 215 m	DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP +340 m / - 340 m	DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP +391 m / - 391 m	DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP +460 m / - 460 m	DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP +413 m / - 413 m	DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP +532 m / - 532 m
NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL ●○○○○	NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL ●○○○○	NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL ●○○○○	NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL ●●●○○	NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL ●●○○○	NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL ●●●○○

PERCURSOS / TRACKS DOWNLOAD



112 NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA / EUROPEAN EMERGENCY NUMBER

© Cooking and Nature - Emotional Hotel não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos / Cooking and Nature - Emotional Hotel takes no liability for accidents that might occur while riding or walking the trails.

WONDERFUL PLACES TO STAY

Cooking and Nature Trails Hotels

FOR CYCLING & WALKING LOVERS

