

TRACK 1



DESCRIÇÃO • DESCRIPTION

Percurso misto com zonas rurais, urbanas, estradas, alcatroadas e de terra batida.

Mixed route with rural, urban, paved and unpaved areas.

PONTOS DE INTERESSE • INTERESTING SITES

Este percurso é indicado para praticantes de BTT. Sempre com Sintra como pano de fundo encontrará alguns single track e zonas técnicas. Passará por um bairro com história (Pedreira Italiana) e experimentará trilhos que fazem parte do percurso actual do Duetlo do Jamor.

This route is suitable for mountain bikers. Always with Sintra as a cenário you will find some single track and technical areas. You will pass through a neighborhood with history (Pedreira Italiana) and experience trails that are part of the current path Duathlon Jamor.

NÍVEL DE DIFICULDADE • DIFFICULTY LEVEL

Moderado
Moderate

CARACTERÍSTICAS • CHARACTERISTICS

Distância: 23,56 km
Total de subidas: 400 m
Total de descidas: 400 m
Altitude máxima: 124 m
Altitude mínima: 5 m
Duração estimada: 2 horas

Distance: 23,56 km
Total climb: 400 m
Total descent: 400 m
Maximum altitude: 124 m
Minimum altitude: 5 m
Time: 2 hours

TIPO DE PERCURSO • TYPE OF TRACK

Percurso circular - BTT
Circular track - MTB

TRACK 2



DESCRIÇÃO • DESCRIPTION

Um trilho urbano de curta distância para uma ida ao shopping ou passeio no parque.

An urban rail for a short shopping trip or stroll in the park.

PONTOS DE INTERESSE • INTERESTING SITES

No Centro Comercial Oeiras Parque encontrará as suas lojas preferidas. Além do estacionamento grátis poderá também utilizar o transporte para o centro de Oeiras sem custos. Caso pretenda descansar ou desfrutar de um espaço verde pode continuar o percurso e conhecer o Parque dos Poetas.

In Oeiras Park Shopping Centre you will find your favorite stores. Besides free parking you can also take the shuttle downtown Oeiras . If you wish to relax or enjoy a green public space you must continue your journey and know the Parque dos Poetas (Poets Park).

NÍVEL DE DIFICULDADE • DIFFICULTY LEVEL

Fácil
Easy

CARACTERÍSTICAS • CHARACTERISTICS

Distância: 1,96 km
Acumulado de subidas: 28 m
Acumulado de descidas: 45 m
Altitude máxima: 99 m
Altitude mínima: 57 m
Duração estimada: 30 min

Distance: 1,96 km
Total climb: 28 m
Total descent: 45 m
Maximum altitude: 99 m
Minimum altitude: 57 m
Time: 30 min

TIPO DE PERCURSO • TYPE OF TRACK

Estrada | Percurso Linear - Distância (ida e volta) - 4 Km
Road | Linear track - Return trip - 4 Km

TRACK 3



DESCRIÇÃO • DESCRIPTION

Sempre com o rio como companhia, poderá conhecer a zona ribeirinha de Lisboa a pedalar a partir do Hotel, passando pelas praias da linha de Cascais. Se o cansaço aparecer pode sempre regressar de comboio com a sua bicicleta.

Always with the river by your side, you can visit the Lisbon river area pedalling from the hotel and passing by the Cascais beaches.

PONTOS DE INTERESSE • INTERESTING SITES

São muitos os pontos de interesse deste percurso. A começar pelas praias da marginal para relaxar e um Parque Urbano que merece uma visita ou até mesmo um piquenique. Já a chegar a Belém aprecie a arquitectura da Fundação Champalimaud e perca-se pelos vários monumentos marcantes desta zona da cidade.

There are many points of interest in this route. Starting from the beaches to relax and marginal urban park that deserves a visit or even a picnic. Coming to Belém area you may appreciate the architecture of the Champalimaud Foundation and enjoy the many remarkable monuments of this city area.

NÍVEL DE DIFICULDADE • DIFFICULTY LEVEL

Fácil
Easy

CARACTERÍSTICAS • CHARACTERISTICS

Distância: 11,93 km
Acumulado de subidas: 46 m
Acumulado de descidas: 141 m
Altitude máxima: 100 m
Altitude mínima: 2 m
Duração estimada: 3 horas

Distance: 11,93 km
Total climb: 46 m
Total descent: 141 m
Maximum altitude: 100 m
Minimum altitude: 2 m
Time: 3 hours

TIPO DE PERCURSO • TYPE OF TRACK

Estrada | Percurso Linear - Distância (ida e volta) - 24 Km
Road | Linear track - Return trip - 24 Km



INSPIRED BY PORTUGAL



HOTEL REAL OEIRAS

* * * *

Rua Álvaro Rodrigues de Azevedo, 5
2770-197 Paço De Arcos
Tel. | (+351) 21 446 99 00
realoeiras@hoteisreal.com

REALHOTELSGROUP.COM



REAL OEIRAS
HOTEL
★ ★ ★ ★
OEIRAS



BIKE HOTEL
TRILHOS • TRACKS

