PUENTE DE REYES EN LISBOA

Senderismo en el Parque Natural de Sintra y la Costa Atlántica. Cascáis, Sesimbra y Lisboa

DÍA 1º - LA RUTA DEL ACUEDUCTO DA PRATA



MEDIA PENSIÓN (-.-.C). Saldremos de Madrid hacia tierras portuguesas para realizar una interesante ruta por los vestigios del importante **Acueducto del Agua de la Plata**, situado junto a la histórica ciudad de Évora. Por sus dimensiones es uno de los monumentos más relevantes de la ciudad, declarado **Monumento Nacional** en 1910. Recorreremos esta obra de ingeniería construida en 1532 durante algunos kilómetros en su tramo más interesante. Ya por la tarde, nos trasladaremos a Lisboa, donde estaremos alojados.

5 km - Subida 70 m - Bajada 40 m - Nivel 1+

DÍA 2º - EL CABO DE ROCA Y LOCALIDAD PESQUERA DE CASCÁIS



MEDIA PENSIÓN (D.-.C). Realizaremos una bella ruta junto a la costa portuguesa, comenzando en el emblemático **Cabo de Roca**, punto más occidental del continente. Una sucesión de acantilados y hermosos paisajes costeros nos conducirán hasta el formidable arenal de **Praia Grande**. Tras la ruta nos acercaremos a visitar la coqueta localidad de **Cascáis**, humilde pueblo de pescadores, mencionado ya en 1159, hasta que en 1870 el rey Luis I la convirtió en su residencia de verano, transformándola en una elegante ciudad balneario frecuentada por la realeza, la aristocracia y los exiliados ilustres del siglo XX. Conserva el encanto marinero de su casco antiguo junto a la Ciudadela y el faro. También nos podremos acercar hasta la Boca do Inferno, monumental arco de piedra esculpido por la fuerza del mar.

7 km - Subida 175 m - Bajada 320 m - Nivel 2





DÍA 3º - EL PARQUE NATURAL DE LA SIERRA DE SINTRA Y LISBOA



MEDIA PENSIÓN (D.-.C). Nos trasladaremos hasta uno de los parques más icónicos de todo Portugal. Nos referimos al **Parque Natural de Sintra**. Probablemente uno de los paisajes culturales más singulares de Europa: la **Serra de Sintra**, una pequeña sierra granítica con microclima húmedo que permite bosques exuberantes inusuales en la zona y un conjunto monumental excepcional que le valió la declaración de Paisaje Cultural de la UNESCO. Combinaremos la belleza de sus monumentos románticos y medievales, con la frondosidad y la variedad de su entorno natural, en el que habitan especies continentales y tropicales. Podremos visitar en nuestra ruta el colorido **Palacio da Pena**. Ya por la tarde tendremos más tiempo de conocer y pasear por el casco antiguo de Lisboa, famoso porque reúne historia, arquitectura, barrios tradicionales y magníficas vistas sobre el río Tajo en un espacio de calles estrechas y empinadas.



Incluida entrada al Parque y Palacio da Pena.

8 km - Subida 330 m - Bajada 330 m - Nivel 2

DÍA 4º - EL CABO ESPICHEL Y SESIMBRA



MEDIA PENSIÓN (D.-.C). Partiremos del espectacular **Cabo Espichel** recorriendo la costa atlántica portuguesa entre acantilados, dunas, pinares y amplias vistas del océano. El itinerario comienza junto al **Santuario de Nossa Senhora do Cabo**, un importante lugar de peregrinación mariana formado por una iglesia, hospederías, la Ermita de la Memoria, un acueducto y otros edificios históricos; según la tradición, allí apareció la imagen de la Virgen en el año 1410. Como peculiaridad, en los acantilados del cabo se conservan huellas de dinosaurios, interpretadas antiguamente como las marcas de la mula que transportó a la Virgen hasta lo alto del promontorio. Por la tarde, nos trasladaremos a **Sesimbra**, pintoresca localidad pesquera la cual conserva un interesante patrimonio, como el castillo medieval, la **Fortaleza de Santiago**, que alberga el **Museo Marítimo**, y un agradable paseo marítimo dónde tomar algo.

13 km - Subida 245 m - Bajada 150 m - Nivel 2

DÍA 5º - LA RIBERA DEL TAJO Y EL CASTILLO TEMPLARIO DE ALMOUROL



DESAYUNO (D.-.-). Realizaremos esta ruta de senderismo que une el **Castillo de Almourol** con la localidad de **Constância**, siguiendo en buena parte la ribera del río Tajo. Comenzaremos junto a una de las fortalezas más singulares del país, levantada por los templarios en el siglo XII sobre un islote rocoso del **Tajo**, y avanzaremos hacia **Constância**, situada en la confluencia del Tajo con el río Zêzere, un afluente de unos 200 kilómetros que nace en la Serra da Estrela.



5 km - Subida 75 m - Bajada 75 m - Nivel 1

CÓDIGO DE COMIDAS (D.A.C): D=DESAYUNO - A=ALMUERZO - C=CENA