



Perfil Topográfico

DIMENSÃO (aprox.): 4,1 km
TIPO DE PERCURSO: circular, urbano
DURAÇÃO média: 1h 10 min

GRAU DE DIFICULDADE: Muito Fácil

PONTOS DE INTERESSE:

Parque Urbano de Ouressa; Estação C.P Algueirão;
 Igreja Paroquial São José

LOCALIDADES ABRANGIDAS:

Algueirão; Ouressa



ATIVIDADE FISICA – RECOMENDAÇÕES :

Acumular no mínimo 30 min/dia, em 5 dias por semana, de intensidade moderada (ex.: Marcha), ou 20/min/dia, 3 dias por semana, de intensidade vigorosa (ex.: Corrida).

Realizar nos Circuitos de Manutenção 8 a 10 exercícios de força para membros superiores, inferiores e tronco. Faça 8 a 12 repetições por exercício, 2 vezes por semana.

Origem

O nome desta freguesia tem origem árabe. Vem da palavra “Algueiran”, plural de “Algar” que significa caverna gruta.

Já o nome Mem Martins, segundo o arqueólogo Dr. Rui Oliveira, provavelmente origina do nome do cavaleiro medieval que morou nesta região e que chamava-se Martim Escorso. Consequentemente, o nome poderá também provir do apelido dos filhos deste cavaleiro que também viveram nesta região e que se chamavam 'Martins'!

Brasão da Vila de Algueirão-Mem Martins



- Estrela simboliza a ocupação moçárabe
- Moinho que representa a produção de trigo, de que Algueirão foi fértil
- Elmo representativo das armaduras do Sec. XII. Segundo a lenda, Mem Martins foi um cavaleiro a quem D. Afonso Henriques doou as terras que actualmente constituem a povoação.
- Monte com lençóis friáticos, visto a região ter muitas linhas de água subterrânea.

Percursos Pedonais de Sintra

Trabalho realizado por Diogo Silva no âmbito da dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde, conferido pela UTL - Faculdade de Motricidade Humana e com o apoio institucional da Câmara Municipal de Sintra.



INFORMAÇÕES ÚTEIS:

PSP (Algueirão): 219225240
BOMBEIROS (Algueirão): 219228500
NUMERO NACIONAL de SOCORRO: 112
DIVISÃO DE JUVENTUDE E DESPORTO: 219267080/ djud@cm-sintra.pt

Percurso Pedonal Algueirão - Mem Martins



Caminhe pela sua saúde e mantenha-se em forma!





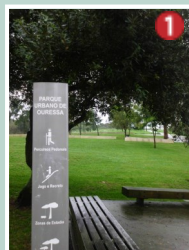
Percurso Pedonal Algueirão - Mem Martins

4,1 Km



Descrição do traçado:

Iniciando o percurso no **Parque Quinta da Matinha de Ouessa**, consiga fazer o máximo de proveito que este espaço verde em meio urbano lhe é capaz de lhe dar.



Depois prossiga pela rua Francisco Sá Carneiro e passe pelo viaduto da linha férrea, pela sua direita prossiga pela Avenida Marginal até à **estação C.P. Algueirão**. Chegando à estação C.P. continua pela Estrada Algueirão até a uma bifurcação onde se encontra uma farmácia e vá pela sua direita. Suba então, a rua Morés até encontrar o largo da igreja, da **Igreja Paroquial São José**.

Prossiga o percurso pela rua Vasco da Gama e continue pela Av. D.Afonso Henriques. Quando chegar à rotunda terá de regressar de novo pelo viaduto até ao ponto de partida, o Parque Quinta da Matinha de Ouessa. Neste regresso, é-lhe recomendado que usufrua dos aparelhos de manutenção, executando cerca de 2 a 3 exercícios para membros superiores e inferiores.

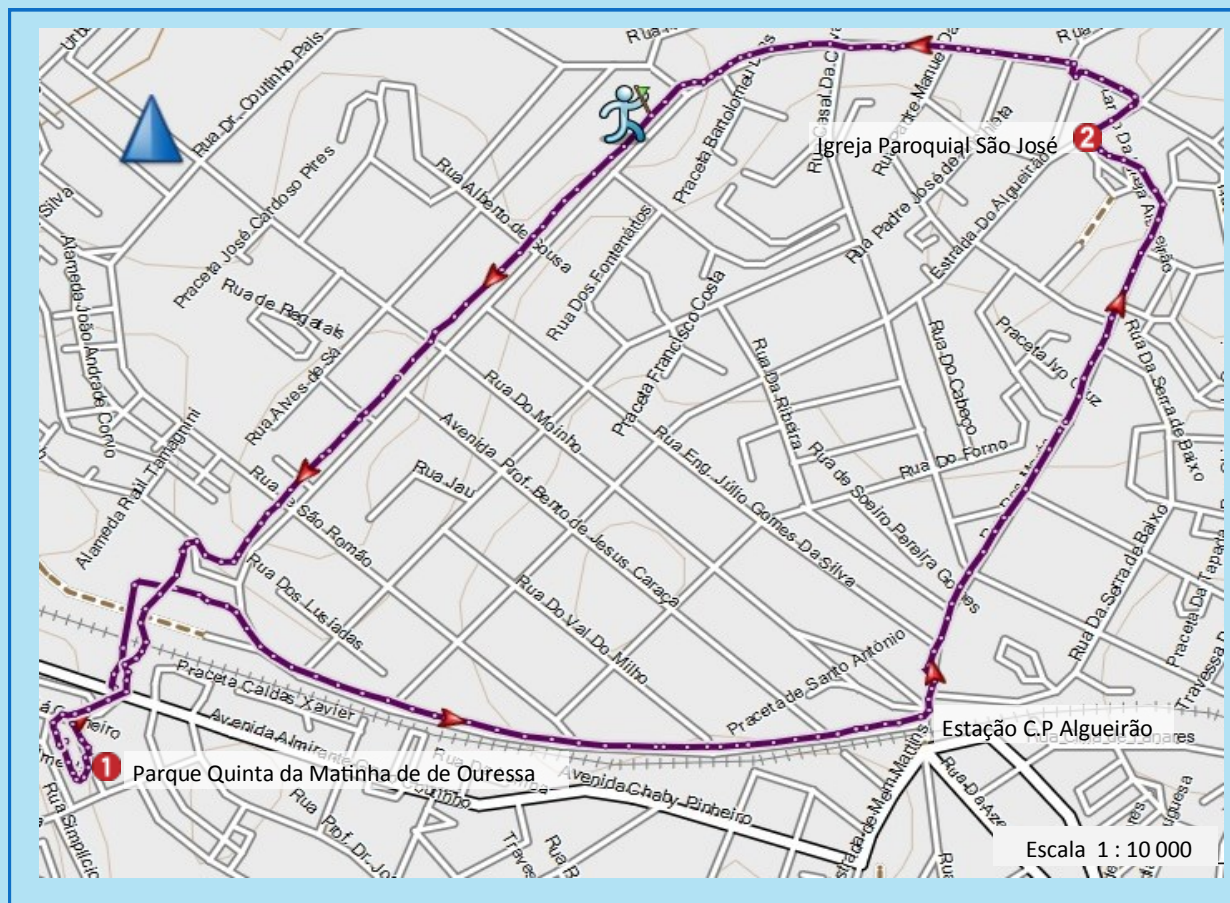
Parque Quinta da Matinha de Ouessa

Algueirão-Mem Martins, a freguesia com maior número de habitantes da Europa, dispõe já de um parque urbano com cerca de 1,5 hectares, numa zona que se encontrava totalmente abandonada.

Os trabalhos realizados traduzem-se na plantação e criação de espaços verdes, na execução de caminhos pedonais, na construção de um parque infantil e na construção de uma rede de drenagem de água pluviais.

O parque infantil é constituído por variados equipamentos e, por questões de segurança, foi delimitado com uma vedação, enquanto a circulação pedonal foi definida por caminhos cujo traçado é de declive suave, ladeados por iluminação pública.

A estrutura vegetal é composta por prado sequeiro e vegetação dispersa e variada, cuja manutenção será assegurada por



Igreja Paroquial São José

Através de um processo, em 1961, reconhecido pela Junta, assinado por um número estimado de 600 votantes, deu-se a constituição da freguesia que foi organizada em função da paróquia.

A data religiosa da criação ficou assim estabelecida em 1 de Janeiro de 1962, enquanto que a data civil ficou estabelecida em 3 ou 4 de Janeiro do mesmo ano com a publicação no diário da república.

