



Perfil Topográfico

DIMENSÃO (aprox.): 2,1 Km

TIPO DE PERCURSO: Anéis Satélite, urbano

DURAÇÃO média: 40 min

GRAU DE DIFICULDADE: Muito Fácil

PONTOS DE INTERESSE:

Junta de Freguesia de Casal de Cambra; Parque urbano; E.B 2/3 prof. Agostinho da Silva; Capela de Santa Maria; SOLAMI; Moinho do Cabeço da Velha; Aqueduto das Águas livres e a Lagoa do Parque Urbano.



LOCALIDADES ABRANGIDAS:

Casal de Cambra

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.

Aqueduto das Aguas Livres

A sua construção foi iniciada a 12 de Maio de 1731, reinava na altura o rei D.João V. O custo da obra, ao contrário do que seria de supor, não foi suportado pela coroa (riquíssima na altura), mas, sim com o dinheiro de impostos lançados sobre a carne, o azeite e o vinho que se consumia em Lisboa.

O aqueduto tem uma extensão de 18,5 Km e se contarmos com os ramais tem 48Km. O ponto mais montante do aqueduto, situa-se na Quinta do Pinhal Verde em Caneças e termina no Jardim das Amoreiras junto ao Largo do Rato em Lisboa.



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:

GNR (Casal de Cambra): 219809023

BOMBEIROS (Belas): 214311715

NUMERO NACIONAL de SOCORRO: 112

DIVISÃO DE JUVENTUDE E DESPORTO: 219267080/ djud@cm-sintra.pt



Percurso Pedonal Casal de Cambra

Caminhe pela sua Saúde e mantenha-se em forma!





Percurso Pedonal Casal de Cambra

2,1 Km



Descrição do traçado:

Início na **Junta de Freguesia de Casal de Cambra**, saia do **Parque Urbano** pela porta Este e suba a Avenida de Moçambique até à **E.B.2/3 Agostinho da Silva**. Aí, prossiga pela Av. de Santa Maria até ao final da mesma. Quando chegar ao final, contorne à sua esquerda o quarteirão pela rua de Kiev até encontrar a **capela/ ermida Santa Maria**.



Prossiga pela sua esquerda directamente para a rua Monte Carlo sempre junto à escola básica até chegar à entrada Sul do parque urbano. Nessa rua de Cádiz encontra-se o centro comunitário- SOLAMI. Ao entrar no parque siga sempre pelo trilho à sua esquerda de modo a poder vislumbrar o **Moinho do Cabeço da Velha** que se encontra inserido no centro comunitário. Contorne e desça o parque sempre à sua esquerda até encontrar o **Aqueduto das Águas Livres**. Aí, siga em direcção ao lago do parque, e para aproveitar toda a área do parque, é recomendado dar uma volta ao ringue antes de regressar ao ponto de partida (JF).



Capela/ Ermida de St^a Marta

É possível atribuir a sua construção pelo menos à segunda metade do séc.XVI. De facto ali foi encontrado, aquando de escavações efectuadas, um centil de D.Afonso V, moeda que circulou até ao reinado de D.Sebastião.

Em 1583 é ali lavrado o primeiro assento de casa-mento e em 1587 o do primeiro óbito. Esta ermida teve outras ocupações para além do culto, chegando a viverem ali duas famílias.



Moinho do Cabeço da Velha

Muito conhecidos, sobretudo na zona do oeste, este moinhos de vento, a maioria edificados no séc. XVIII, fazem parte da chamada cintura moagueira de Lisboa. Estes equipamentos foram grandes responsáveis pela produção de farinha durante a chamada época pré industrial e foram desaparecendo à medida que a mecanização foi sendo introduzida.

Existem outros dois bem próximos, o Moinho do Guizo e o Moinho do Baeta.

