

## FICHA TÉCNICA

### Nome do Percurso

PR3 Rota das Lapas

### Localização

Distrito de Lisboa

Concelho de Torres Vedras

Freguesias de Monte Redondo e Matacães

### Acessos

EM 575: Monte Redondo > Matacães

EN 115-2: Torres Vedras > Monte Redondo

EN 9: Torres Vedras > Alenquer

### Tipo de Percurso

Pequena Rota Circular

### Ponto de Partida/Chegada

Lapas Grandes (Quinta das Lapas)

Matacães (junto à Junta da Freguesia)

Monte Redondo (junto à Igreja Matriz)

### Distância

PR3: 17 km (incluindo ramais)

PR3.1: 7,5 km

PR3.2: 12,5 km

Distância Total: 21 km (incluindo ramais e variações)

### Desníveis Acumulados

Percurso: +427 m; -441 m

### Altitude

Máx.: 304 m - Mín.: 73 m

### Duração

5 horas

### Grau de Dificuldade

Dificuldade Mide

PR3: Difícil - PR3.1: Fácil - PR3.2: Médio

### Época Aconselhada

Todo o ano

### Cartografia

Carta Militar de Portugal, na escala 1/25 000, Série M 888, folhas n.ºs. 375, do Instituto Geográfico do Exército

## CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA

> SEGUIR SOMENTE PELOS TRILHOS SINALIZADOS;

> CUIDADO COM O GADO. EMBORA MANSO, NÃO GOSTA DE APROXIMAÇÃO DE ESTRANHOS ÀS SUAS CRIAS;

> EVITAR BARULHOS E ATITUDE QUE PERTURBEM A PAZ DO LOCAL;

> OBSERVAR A FAUNA À DISTÂNCIA PREFERENCIALMENTE COM BINÓCULOS;

> NÃO DANIFICAR A FLORA;

> NÃO ABANDONAR O LIXO, LEVANDO-O ATÉ UM LOCAL ONDE HAJA SERVIÇO DE RECOLHA;

> FECHAR AS CANCELAS E PORTELOS;

> RESPEITAR A PROPRIEDADE PRIVADA;

> NÃO FAZER LUME;

> NÃO COLHER AMOSTRAS DE PLANTAS OU ROCHAS;

> SER AFÁVEL COM OS HABITANTES LOCAIS, ESCLARECENDO QUANTO À ACTIVIDADE EM CURSO E ÀS MARCAS DO PERCURSO.

## CONSELHOS PARA UMA BOA MARCHA

> CALÇADO CÓMODO E JÁ HABITUADO AO PÉ, PREFERENCIALMENTE BOTAS DE MARCHA

> MEIAS MACIAS E SEM COSTURAS;

> USE ROUPA LEVE, ADEQUADA À ÉPOCA E AO ESTADO DO TEMPO; CHAPÉU OU BONÉ E UM IMPERMEÁVEL OU ROUPA DE ABAFO;

> UMA PEQUENA MOCHILA COM FARNEL (SANDES, SUMOS, CHOCOLATE, FRUTA E ÁGUA)

> NÃO VÁ SÓ. LEVE A FAMÍLIA E OS AMIGOS!