



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO



# MAFRA CYCLING

PERCURSOS DE ESTRADA

**8**  
Percurso  
**4**  
Níveis de  
dificuldade



## INTRODUÇÃO

Este guia pretende valorizar a prática do ciclismo de estrada, no Concelho de Mafra, promovendo a prática desportiva e o turismo ativo no território.

Devido às suas características singulares, o Concelho de Mafra apresenta potencialidades únicas para a prática de atividades desportivas que promovam o contacto com a natureza, salientando-se a variedade de paisagens – vales junto a rios, terrenos agrícolas, praias e vastas zonas arborizadas – e também o diversificado património cultural e turístico, com particular destaque para o conjunto Palácio, Basílica, Convento, Jardim do Cerco e Tapada de Mafra, classificado como Património Mundial da UNESCO, Ericeira Reserva Mundial de Surf e outros pontos de interesses culturais, religiosos, históricos e gastronómicos.

Perante a tendência de incremento na utilização da bicicleta no âmbito do ciclismo de recreio e do turismo ativo, a Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC) considerou essencial a promoção de infraestruturas de apoio a esta prática, garantindo condições universais de segurança, conforto e experiência adequadas às diferentes características físicas e técnicas de cada ciclista.

A Federação Portuguesa de Ciclismo lançou em Portugal uma rede de percursos cicláveis “Cyclin’ Portugal”, devidamente ho-

mologados pela mesma, contribuindo para regulamentar e orientar a prática da modalidade na natureza e em áreas protegidas, seja em estrada ou fora dela.

<http://www.cyclinportugal.pt/pt/>

Através desta iniciativa promovida pela FPC, a Unidade de Desporto do Município de Mafra reconheceu oito percursos de estrada com uma extensão total de 320km, distribuídos pelo Concelho, com diferentes extensões e níveis de dificuldade e com registo através de dados GPS. Este guia serve para dar conhecimento e apoio aos praticantes de ciclismo que queiram realizar estes percursos.

O Guia de Percursos Cyclin’ Portugal - Mafra permite ao visitante e/ ou praticante de ciclismo de estrada conhecer as características dos percursos, mas também pontos de interesse turístico de carácter cultural, histórico e paisagístico, que se encontram ao longo dos mesmos.

Este guia destaca os pontos de apoio aos ciclistas (WC, informações sobre os percursos e *bikestation*). Existem ainda três pontos de apoio (*checkpoints*), nomeadamente o de Mafra (Parque Desportivo Municipal de Mafra), o da Ericeira (Ericeira Camping) e o da Venda do Pinheiro (Parque Ecológico e Intermodal da Venda do Pinheiro).



## CARACTERIZAÇÃO DO CONCELHO DE MAFRA

Situado na orla ocidental do país e integrado na periferia da Área Metropolitana de Lisboa, o Concelho de Mafra faz limite com os Concelhos de Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos, Loures e Sintra. Distribuído por uma área geográfica de cerca de 300 km<sup>2</sup>, é constituído por um total de 11 Freguesias / União de Freguesias, designadamente:

Freguesia da Carvoeira, Freguesia de Encarnação, Freguesia da Ericeira, Freguesia de Mafra, Freguesia do Milharado, Freguesia de Santo Isidoro, União das Freguesias de Azueira e Sobral da Abelheira, União das Freguesias de Enxara do Bispo, Gradil e Vila Franca do Rosário, União das Freguesias de Igreja Nova e Cheleiros, União das Freguesias de Malveira e São Miguel de Alcainça, União das Freguesias de Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés.

Pelas suas condições naturais, económicas, sociais e culturais, Mafra é, desde há muito, local privilegiado de escolha para fixação das populações, pelo que a sua história é, na verdade, uma autêntica viagem no tempo.

Para além do património edificado, cujo expoente máximo é o Palácio Nacional, a riqueza e diversidade do seu património natural, evidenciadas na Tapada ou no Jardim do Cerco e na costa da Ericeira, assim como o modo de vida das suas gentes, perpetuando as artes e ofícios, os sabores e aromas de outros tempos, impõem ao Concelho de Mafra uma personalidade verdadeiramente singular. Este é, no presente, um território de oportunidades abertas, onde

os valores da modernidade marcam presença, quer na criação de novas vias rodoviárias, quer ainda na edificação de equipamentos culturais, desportivos e turísticos de qualidade.

### VEGETAÇÃO

Cerca de 80% da área total do Concelho de Mafra está coberta de vegetação natural (matas e bosques).

### HIDROGRAFIA

O Concelho de Mafra apresenta uma elevada drenagem superficial, englobando as bacias hidrográficas dos rios Lizandro, Sizandro, Cuco, Safarujo e Trancão.

### CLIMA

Clima temperado, com uma moderada amplitude térmica anual (a temperatura média anual é de cerca de 15°C). Dada a proximidade do mar, as temperaturas máxima e mínima absolutas são menores na faixa costeira, não se verificando a existência de meses muito pluviosos. A humidade relativa considera-se elevada.

### ACESSIBILIDADE

Os principais eixos rodoviários são as estradas EN8, EN9, EN116 e ER247, que efetuam a ligação aos concelhos limítrofes. Destaque ainda para as autoestradas A8 (Lisboa/ Malveira/ Torres Vedras) e A21 (Malveira/ Mafra/ Ericeira).



## PERCURSOS CYCLIN' PORTUGAL – MAFRA

Este guia constitui um instrumento de apoio à realização dos oito percursos Cyclin' Portugal – Mafra com a localização e caracterização dos mesmos, nomeadamente a sua extensão, o nível de dificuldade e o desnível positivo acumulado (acumulado de subidas). Perante a impossibilidade legal de colocar sinalética de marcação e identificação própria dos percursos Cyclin' Portugal - Mafra nas rodovias públicas, os mesmos terão de ser realizados com apoio de aparelho de orientação por GPS, ou através de aplicação de orientação de GPS para telemóvel, de forma a poder ter acesso ao track GPS disponibilizado no site: <https://www.cm-mafra.pt/pages/1584>

De forma a garantir que todos os ciclistas, dos mais bem treinados ao utilizador casual da bicicleta, tenham a possibilidade de usufruir da região circundante, de uma outra forma, os percursos foram divididos em graus de dificuldade, desde fácil (verde) a muito difícil (preto), dependendo da distância e desnível positivo acumulado.

## IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DOS PERCURSOS CYCLIN' PORTUGAL – MAFRA

PERCURSOS	DISTÂNCIA	ACUMULADO	INÍCIO E FIM PERCURSOS	GRAU DIFICULDADE
PERCURSO 1	14KM	190m	CHECKPOINT MAFRA	FÁCIL
PERCURSO 2	31KM	700m	CHECKPOINT MAFRA	MODERADO
PERCURSO 3	15KM	250m	CHECKPOINT ERICEIRA	FÁCIL
PERCURSO 4	35KM	750m	CHECKPOINT ERICEIRA	MODERADO
PERCURSO 5	15KM	300m	CHECKPOINT V. PINHEIRO	FÁCIL
PERCURSO 6	33KM	700m	CHECKPOINT V. PINHEIRO	MODERADO
PERCURSO 7	59KM	1.400m	CHECKPOINT À ESCOLHA	DIFÍCIL
PERCURSO 8	117KM	2.600m	CHECKPOINT À ESCOLHA	MUITO DIFÍCIL

### 4 GRAUS DE DIFICULDADE



**VERDE**  
(FÁCIL)



**AZUL**  
(MODERADO)



**VERMELHO**  
(DIFÍCIL)



**PRETO**  
(MUITO DIFÍCIL)

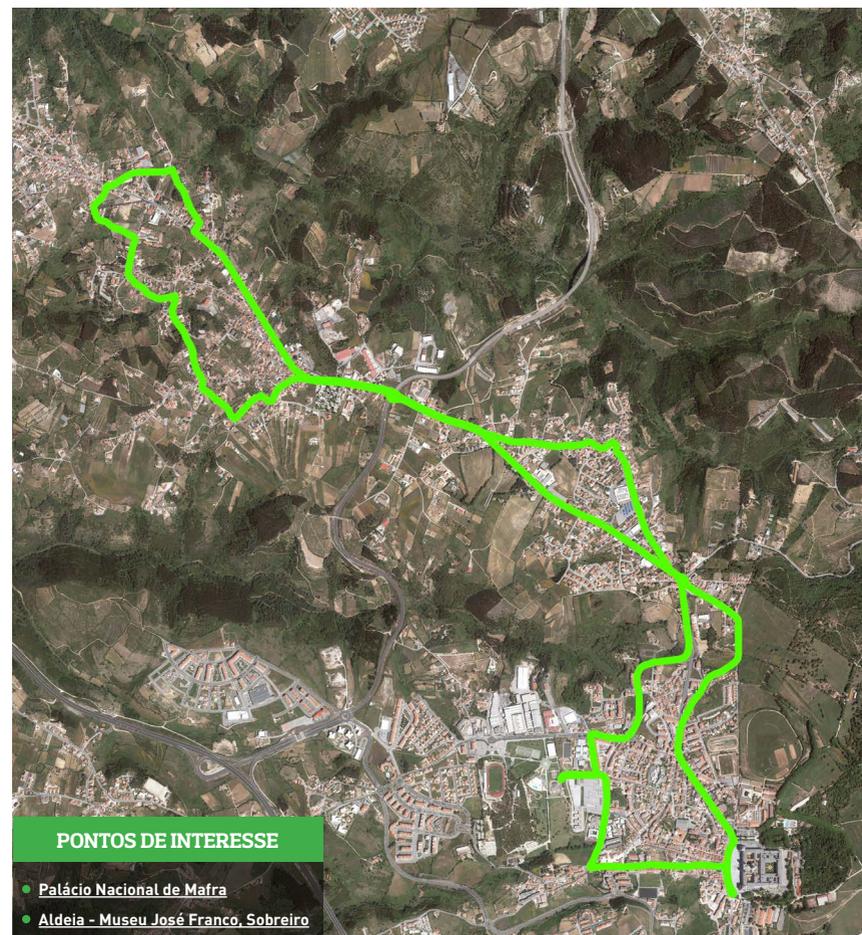


## MAFRA 1 PERCURSO VERDE (FÁCIL)



Distância: 14km  
Acumulado: 190m

Com partida e chegada no *checkpoint* de Mafra, junto ao Jardim de Infância de Mafra e ao Parque Desportivo Municipal de Mafra, junto à Escola de Trânsito, este percurso convida, em primeiro lugar, a uma paragem no centro de Mafra para apreciar o imponente Palácio Nacional de Mafra. De seguida, o percurso leva os ciclistas até a Aldeia - Museu José Franco, no Sobreiro, espaço que espelha o modo de vida de tempos idos das gentes locais. O percurso segue até a Achada para depois retornar para Mafra, pelo interior da mesma aldeia, até encontrar a EN116 de regresso a Mafra.



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



PERCURSOS

CYCLIN' PORTUGAL

MAFRA

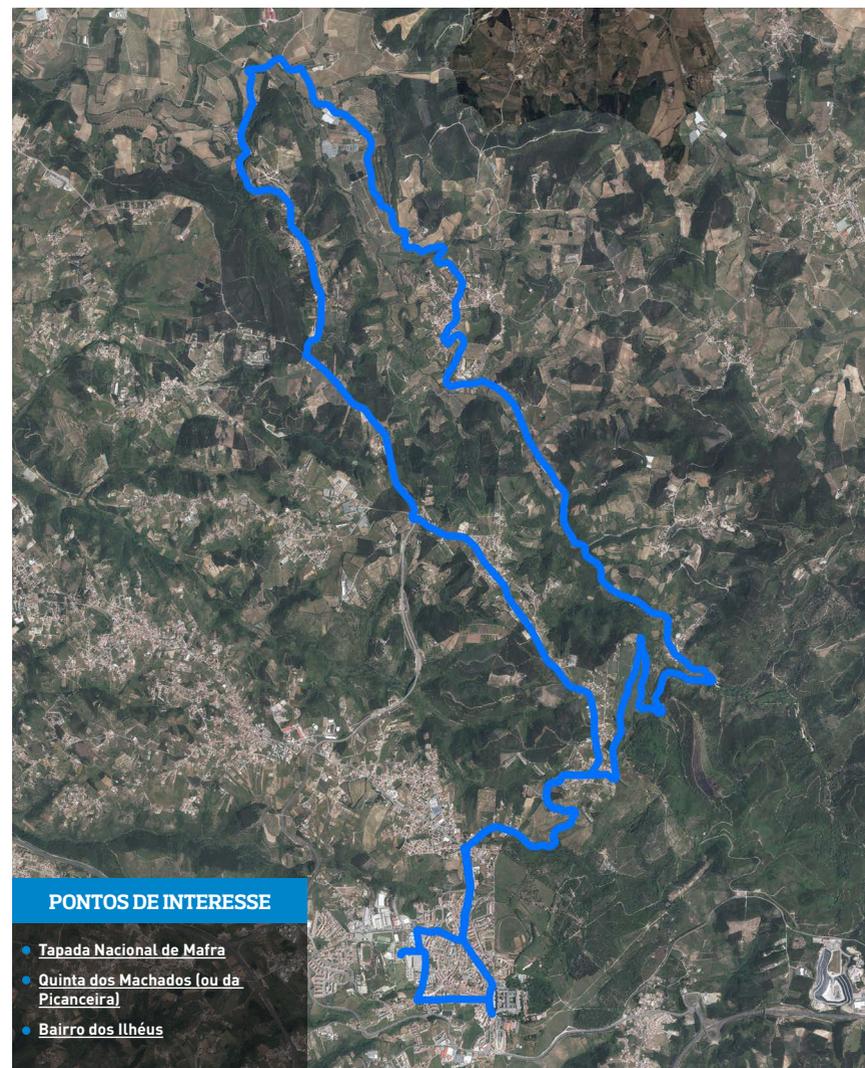


## MAFRA 2 PERCURSO AZUL (MODERADO)



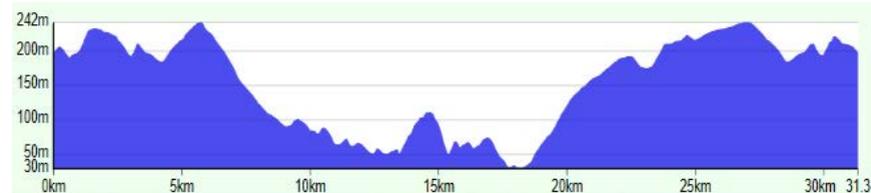
Distância: 31km  
Acumulado: 700m

O percurso inicia-se no *checkpoint* de Mafra, localizado junto ao Jardim de Infância de Mafra e ao Parque Desportivo Municipal de Mafra, junto à Escola de Trânsito, seguindo em direção à Murgeira. A rota é marcada pelas curvas rápidas e técnicas da Murgeira até à entrada para a Tapada Nacional de Mafra, pela localidade do Codeçal, seguindo pelo troço utilizado no evento World Series POWERMAN (Prova Internacional de Duetlo - percurso de ciclismo) até Sobral da Abelheira. Desta localidade, o percurso segue pela estrada da Quinta da Abelheira até a Picanceira. Sempre a subir, os ciclistas são desafiados a voltar a Mafra, pela localidade da Murgeira.



### PONTOS DE INTERESSE

- Tapada Nacional de Mafra
- Quinta dos Machados (ou da Picanceira)
- Bairro dos Ilhéus



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



PERCURSOS

CYCLIN'  
PORTUGAL

MAFRA

## ERICEIRA 3 PERCURSO VERDE (FÁCIL)



Distância: 15km  
Acumulado: 250m

Com partida e chegada no Ericeira Camping, este percurso pretende dar a conhecer o centro histórico e turístico da Ericeira aos ciclistas, ao circular sempre pela costa do Atlântico, permitindo observar vários pontos de interesse. Percorre a estrada R247 até à praia da Foz do Lizandro, seguindo pela esquerda em direção a Fonte Boa da Brincosa. Seguidamente, pelo Seixal até Pinhal dos Frades, depois, à esquerda, por Fonte dos Nabos, até regressar ao Ericeira Camping.



### PONTOS DE INTERESSE

- Capela de São Sebastião
- Forte de Nossa Senhora da Natividade
- Capela de Nossa Senhora da Boa Viagem ou de Santo António



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



PERCURSOS

CYCLIN' PORTUGAL

ERICEIRA

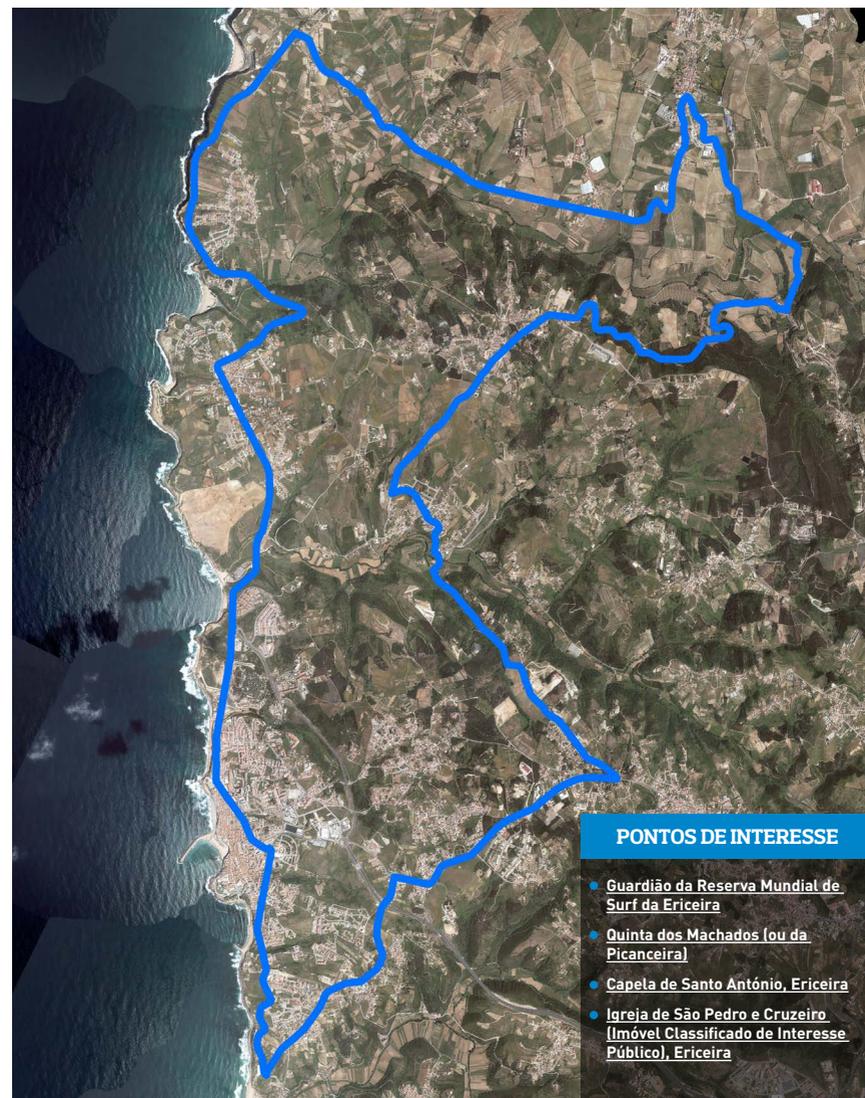


## ERICEIRA 4 PERCURSO AZUL (MODERADO)



Distância: 35km  
Acumulado: 750m

Com partida “onde o mar é mais azul”, no *checkpoint* da Ericeira, junto ao Ericeira Camping, esta rota começa por dar a conhecer aos ciclistas a Reserva Mundial de Surf junto à praia de Ribeira d’Ilhas, subindo até Ribamar em direção a norte pela ER247. Seguir até à localidade de Galiza, chegando à Encarnação. O percurso percorre a localidade de Picanceira, subindo até à localidade de Lagoa, sendo que esta subida se destaca pela beleza da paisagem natural. Continua pela desafiante subida de Santo Isidoro até Pinhal de Frades, para depois ir novamente ao encontro do Atlântico junto à praia da Foz do Lizandro, retornando até à Ericeira para terminar no Ericeira Camping.



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



PERCURSOS

CYCLIN' PORTUGAL

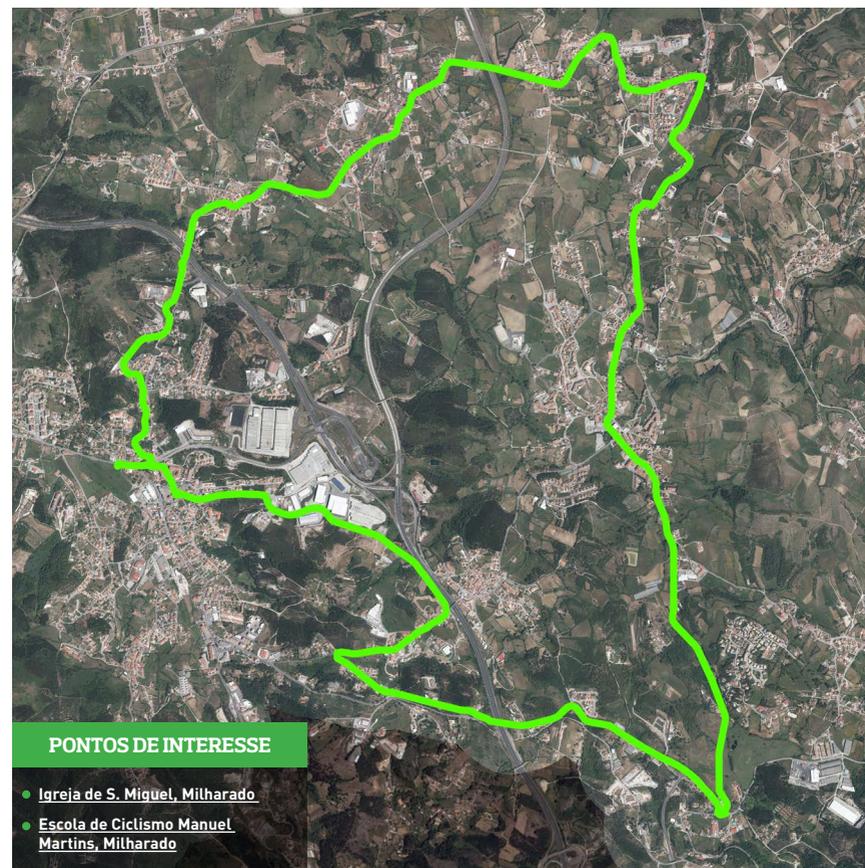
ERICEIRA

## VENDA DO PINHEIRO 5 PERCURSO VERDE (FÁCIL)



Distância: 15km  
Acumulado: 300m

Neste percurso, os ciclistas podem conhecer melhor o território da zona interior do Concelho, com partida e chegada no Parque Ecológico e Intermodal da Venda do Pinheiro, espaço que alia a preservação ao lazer e à mobilidade, sendo ponto de encontro da comunidade ciclista local. Após percorrer a localidade de Venda do Pinheiro, o percurso segue até à Charneca, conhecida como “Aldeia da Roupas Branca” por ter sido morada da atriz Beatriz Costa. Atravessando a Póvoa da Galega, segue por aldeias de cariz rural, permitindo usufruir da beleza natural e da tranquilidade das estradas com pouco tráfego. Continua pelo Milharado, onde se encontra a Escola de Ciclismo Manuel Martins (Associação Cultural e Desportiva do Milharado).



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



PERCURSOS

CYCLIN'  
PORTUGAL

V. PINHEIRO



## VENDA DO PINHEIRO 6 PERCURSO AZUL (MODERADO)

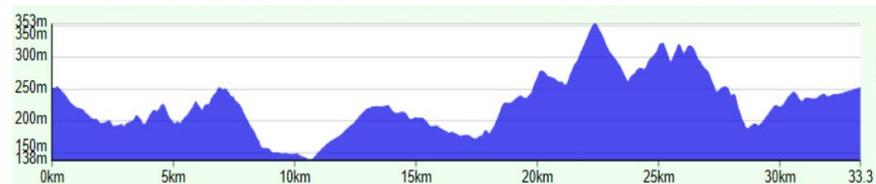
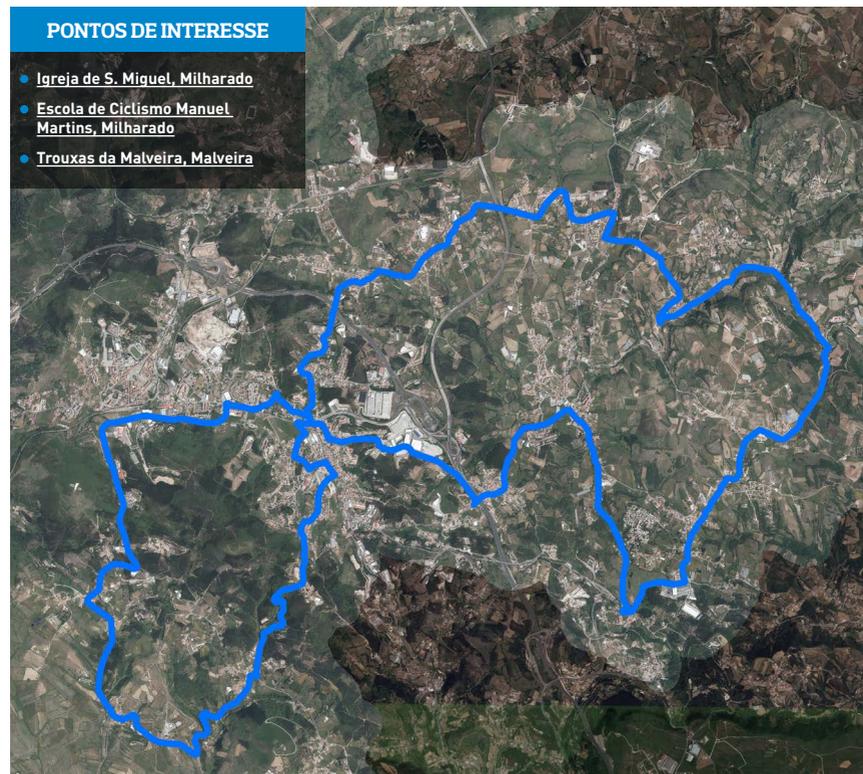


Distância: 33km  
Acumulado: 700m

O percurso com *checkpoint* na Venda do Pinheiro inicia-se no Parque Ecológico e Intermodal da Venda do Pinheiro, integrado na União das Freguesias de Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés. O percurso segue até à localidade do Milharado. Seguidamente, percorre aldeias de tipologia rural com uma beleza muito própria, tipicamente saloia, e estradas com pouco tráfego, permitindo usufruir do ambiente natural. A partir do km 17, torna-se mais desafiante com uma série contínua de subidas com cerca de 5km de extensão. Numa primeira fase, percorre a localidade da Charneca. De seguida, sensivelmente ao km 22, atinge uma cota de altitude de 360m, constituindo o ponto de maior altitude e marcando o final de uma exigente subida. Nesta fase, os ciclistas podem novamente usufruir de vias muito singulares até atingir a localidade da Malveira. Já muito próximo do final do percurso, a cerca de 1 km, as energias podem ser “recarregadas” com as famosas Trouxas da Malveira.

### PONTOS DE INTERESSE

- Igreja de S. Miguel, Milharado
- Escola de Ciclismo Manuel Martins, Milharado
- Trouxas da Malveira, Malveira



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



PERCURSOS



V. PINHEIRO

# Mafra

PATRIMÓNIO  
MUNDIAL

WORLD  
HERITAGE



REAL EDIFÍCIO DE MAFRA  
Mafra, Município de Mafra

- BASÍLICA
- PALÁCIO
- JARDIM DO CERCO
- TAPADA



Departamento  
da Educação,  
Ciência e Cultura

Unidade Nacional  
Educativa, Científica e  
Cultural



Real Edifício de Mafra -  
Palácio, Basílica, Convento,  
Jardim do Cerco e Tapada  
Património Mundial em 2019  
Real Edifício de Mafra -  
Palácio, Basílica, Convento, Cerco  
e Jardim do Cerco e Tapada  
inscribed in 2019  
World Heritage Site in 2019



# VOLTA AO CONCELHO 7 PERCURSO VERMELHO (DIFÍCIL)



Distância: 59km  
Acumulado: 1.400m

Neste percurso circular que abrange grande parte do território, em 60 km de extensão, os ciclistas terão a oportunidade de conhecer o mesmo na sua diversidade, desde a zona mais turística, junto à costa do Oceano Atlântico na Ericeira, até à zona mais rural e “saloia” na Venda do Pinheiro. Os ciclistas passarão junto dos três *checkpoints* de apoio, em Mafra, Ericeira e/ ou Venda do Pinheiro. Assim, poderão iniciar e terminar o percurso em qualquer dos três *checkpoints* e em qualquer um dos sentidos (sentido horário ou sentido anti-horário). Apesar de não parecer exigente em termos de extensão (60 km), é suficientemente desafiante em termos de acumulado em qualquer dos sentidos, devendo os ciclistas se preparar para duras subidas e descidas com curvas rápidas.



## PONTOS DE INTERESSE

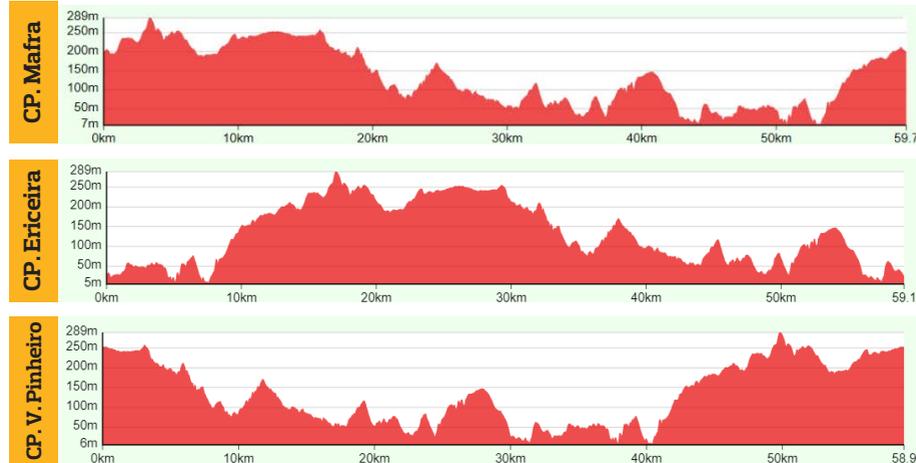
- Palácio Nacional de Mafra, Mafra
- Trouxas da Malveira, Malveira
- Igreja de São Silvestre (Imóvel classificado de Interesse Público) Gradil
- Tapada Nacional de Mafra, Codeçal
- Quinta dos Machados, Picanceira
- Quinta de Santo António, Picanceira
- Guardião da Reserva Mundial de Surf da Ericeira, Ericeira
- Igreja de São Pedro e Cruzeiro (Imóvel Classificado de Interesse Público), Ericeira
- Igreja de Santo António, Ericeira
- Igreja de Nossa Senhora do Ó da Carvoeira (Imóvel de Interesse Municipal), Carvoeira
- Forte do Zambujal, Zambujal



PERCURSO

CYCLIN' PORTUGAL

VERMELHO



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)



# VOLTA AO CONCELHO 8

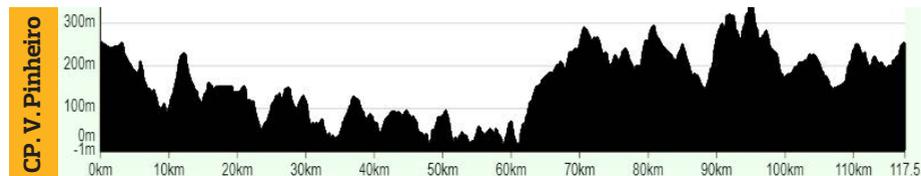
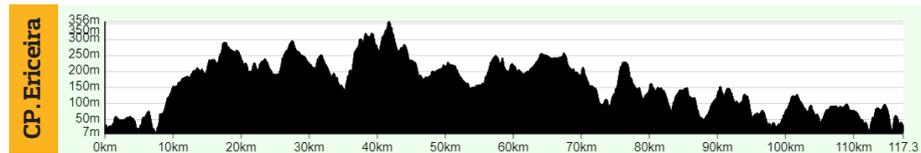
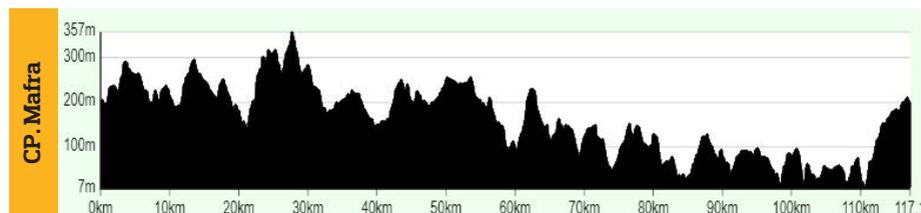
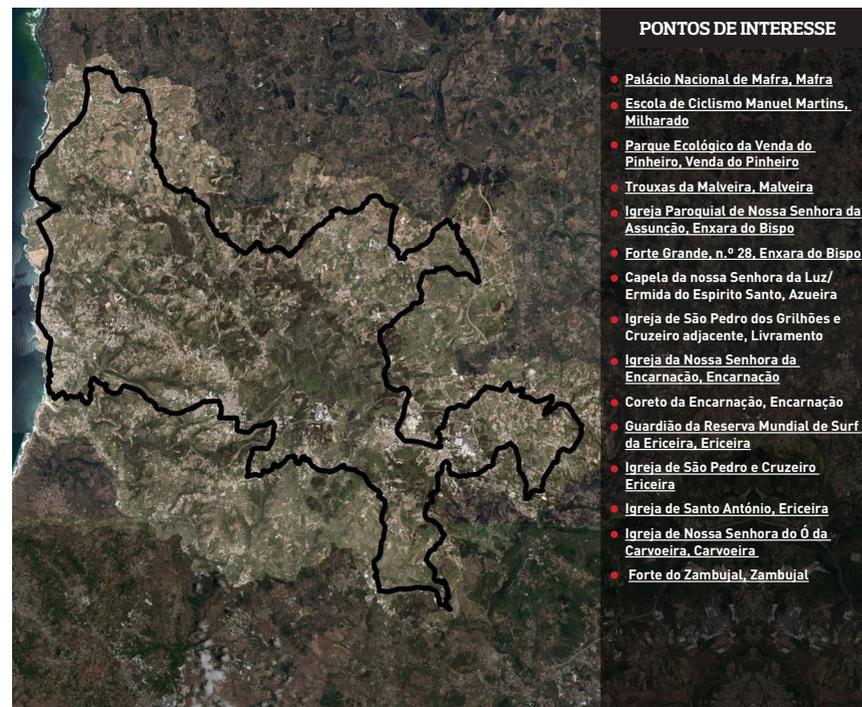
## PERCURSO PRETO

### (MUITO DIFÍCIL)



Distância: 117km  
Acumulado: 2.600m

O mais longo de todos os percursos Cyclin' Portugal – Mafra, para além de unir os três *checkpoints* de apoio aos ciclistas (Mafra, Ericeira e Venda do Pinheiro), é um desafio que percorre os limites do Concelho em toda a abrangência, com uma extensão de 117 km. Aliada a esta extensão, está o elevado acumulado positivo da rota, aconselhável a ciclistas com experiência na modalidade, principalmente, nas desafiantes subidas que irão encontrar ao longo do percurso. Este também permite atravessar todo o Concelho de Mafra e, assim, conhecer toda a variedade de paisagens rurais e costeiras e principais pontos de interesse.



DESCARREGUE O TRACK GPS [AQUI](#)

# DESCARREGUE A NOVA APP

DESCUBRA UM TERRITÓRIO  
DE EXPERIÊNCIAS MEMORÁVEIS



## CONTACTOS

**Em caso de emergência contactar/ In case of emergency contact**  
+ 112

**Informações úteis/ Useful information**

Câmara Municipal de Mafra/ City Hall  
(+351) 261 810 100

**Posto de Turismo/ Tourism Office**

Mafra - (+351) 261 817 170  
Ericeira - (+351) 261 863 122

**Proteção Civil/ Civil Protection - (+351) 219 861 351**

**Emergencies - (+351) 800 261 261**

**Bombeiros Voluntários/ Fire Department**

Mafra - (+351) 261 812 100  
Ericeira - (+351) 261 863 334  
Malveira - (+351) 219 862 561

**Centro de Saúde/ Health Centre**

Mafra - (+351) 261 818 100  
Ericeira - (+351) 261 860 650  
Venda do Pinheiro - (+351) 219 862 397

**G.N.R./ National Republican Guard**

Mafra - (+351) 261 815 124  
Ericeira - (+351) 261 863 533  
Malveira - (+351) 219 663 510

**Autoridade Marítima/ Maritime Authority**

Ericeira- (+351) 261 862 526

**Check points dos percursos Cyclin' Portugal – Mafra**

Parque Desportivo Municipal de Mafra - 261 022 658  
Ericeira Camping - 261 862 513  
Parque Ecológico e Intermodal da Venda do Pinheiro - 261 810 100

