



Praia da Adraga



Falcão-peregrino



Geneta

A partir daqui e até à praia da Adraga (3) o percurso faz-se sobre arribas, com limónios endémicos, constituindo abrigo ou local de nidificação para diversas aves - o corvo-marinho-de-crista ou galheta *Phalacrocorax aristotelis*, o peneireiro-vulgar *Falco tinnunculus*, o falcão-peregrino *Falco peregrinus*, o raro andorinhão-real *Apus melba*, as gaivotas.

As areias, sobre as arribas, apresentam um conjunto de plantas próprias dos meios dunares: o estorno *Ammophila arenaria*; os cordeiros-da-praia *Otanthus maritimus*; a sabina-da-praia *Juniperus turbinata*; o miosótis-das-praias *Omphalodes kuzinskyanae*; a raiz-divina *Armeria welwitschii*.

Não haverá, ao longo do percurso, nenhuma amostra de floresta natural, dada a ocupação e utilização ancestral e muito intensa. Os carrascais de *Quercus coccifera* constituem a primeira etapa de degradação dos carvalhais originais. Vestígios da vegetação arbórea original - o carvalho-cerquinho *Quercus faginea* ou o sobreiro *Quercus suber* - são visíveis ao longo do caminho.

São frequentes, nos solos calcários, a aroeira *Pistacia lentiscus*, o zambujeiro *Olea europaea* var. *sylvestris*, a roselha *Cistus crispus*, as bocas-de-lobo *Anthirrhinum majus*, o trovisco-fêmea *Daphne gnidium*, o sargaço *Cistus monspeliensis*, o tojogatunho *Ulex densus*, a madressilva *Lonicera implexa*, a salsaparrilha *Smilax aspera*, as camarinhas *Corema album* e a espécie exótica invasora acácia-de-folhas-longas ou acácia-de-espigas - *Acacia longifolia*.

Da Adraga sobe-se a encosta sul por entre matos onde é bem evidente a acção abrasiva dos ventos "podando" os rebentos que sobressaem, originando um aspecto "alfomado". Os matos de sabina-da-praia são um importante habitat que abriga plantas ameaçadas.

De entre a grande diversidade de fauna salientamos o coelho-bravo, a doninha *Mustela nivalis*, o sardão *Lacerta lepida*, a osga *Tarentola mauretana*, as cobras e os seus predadores como o sacarrabos *Herpestes ichneumon*, aves como o melro-azul *Monticola solitarius*, os insectos.

Desce-se depois em direcção ao cabo da Roca. Em pomares e sebes encontramos animais que deles tiram partido como o texugo *Meles meles*, a raposa, o pardal *Passer domesticus*, o pintassilgo *Carduelis carduelis*.

Este percurso decorre em território integrado na Rede Nacional de Áreas Protegidas, classificado como Parque Natural e incluído no Sítio Sintra - Cascais, no âmbito da Rede Natura 2000. A vegetação inclui importantes habitats e belas panorâmicas que poderá desfrutar em miradouros naturais como o Cabo da Roca - o ponto mais ocidental do continente europeu.

- Ponto de Partida e de Chegada: Posto de Turismo do Cabo da Roca
 - Localização: Concelho de Sintra
- Extensão aproximada: 10 km • Duração aproximada: 3 horas
- Grau de dificuldade: Médio • Declive : Acentuado • Motivos de interesse: Cabo da Roca, Praia da Adraga, Praia Grande do Rodízio, Almoçageme, Ulgueira, Fauna, Flora e Geologia • Melhor época: Primavera, quando a atmosfera se encontra mais límpida e grande parte da vegetação está em flor • Tipo de circuito: Circular • Estruturas de apoio: Painéis informativos • Acesso de carro: Pela EN 247-4
- Ligações : GR 11 Europa - Caminho do Atlântico

ANTES DE COMEÇAR

Material Aconselhado:

Mapa • Bússola • Binóculos • Máquina fotográfica • Guias de campo de fauna e flora • Caderno de notas • Roupa e calçado confortáveis.

Cuidados a ter:

Não realize percursos pedestres sozinho. (Se o fizer use roupa garrida) • Circule com o seu veículo apenas em zonas autorizadas • Não se aproxime demasiado das arribas • Água e alimentos são sempre indispensáveis • Não compre arranjos florais com plantas ameaçadas

Respeite os Sinais



Em caso de qualquer anomalia contactar para 219236134



Em caso de Incêndio peça ajuda através do número 117

Número Nacional de Socorro 112

Parceria :



Largo Fernando Formigal de Morais, 1
2710-566 SINTRA
Tel.: 21 924 72 00 Fax.: 21 924 72 27
e-mail: pns@icn.pt • www.icn.pt

Entidade Promotora :



Largo Dr. Virgílio Horta
2710-630 SINTRA
Tel.: 219 238 500

Percurso pedestre registado e homologado pela :



CABO DA ROCA

PR7 SNT

Sinta a Natureza



Pisco-de-peito-ruivo



Raposa



Cocleária-menor



Cravo-romano



Madressilva



Raiz-divina

O percurso inicia-se no cabo da Roca (1), o Promontorium Magnum dos Romanos, situado no extremo oeste da parte emersa da serra de Sintra, o ponto mais ocidental da Europa continental. A serra resultou de uma intrusão magmática que dobrou e metamorfozou, as formações sedimentares - arenitos e calcários - sobrejacentes de que resultaram xistos e margas que foram sofrendo um processo de erosão, encontrando-se hoje o núcleo de rochas magmáticas, principalmente sienitos e granitos, a descoberto.

A vegetação envolvente, matos com características mediterrânicas, é rica em endemismos - o cravo-romano *Armeria pseudarmeria*, o cravo de Sintra *Dianthus cintranus*, a cocleária-menor *Ionopsidium acaule*, a cravinha *Silene longicilla*. O chorão, espécie invasora originária da África do Sul, representa uma ameaça para a flora indígena. A sua utilização é interdita por lei.

Aqui se abriga e alimenta uma fauna diversificada: o coelho-bravo *Oryctolagus cuniculus*; a raposa *Vulpes vulpes*; répteis como o sardão *Lacerta lepida*, a cobra-de-ferradura *Coluber hippocrepis*, ou a víbora-cornuda *Vipera latastei*; aves como a alvéola-branca *Motacilla alba*, a felosa-do-mato *Sylvia undata* ou o pisco-de-peito-ruivo *Erithacus rubecula*; grande diversidade de insectos.

Depois da Ulgueira segue-se em direcção a Almoçageme, já em zona agrícola, rica em pomares e daí para o litoral. Nas margens dos caminhos ainda sobrevive o feto-de-folha-de-hera *Asplenium hemionitis*, espécie-reliquia da vegetação anterior às glaciações. Passa-se por um pinhal sobre dunas, habitat prioritário, que resulta de antigas sementeiras ou plantações efectuadas na tentativa de fixar as areias. Quase na Praia Grande, a algumas dezenas de metros do marco geodésico do Calhau do Corvo, podem observar-se as pegadas de dinossáurios (2) sobre uma camada de calcário quase vertical, formada há cerca de 120 milhões de anos quando a Serra de Sintra ainda não existia. A região era coberta por vastas planícies costeiras com lagunas litorais.

Uma parte das pegadas impressas sobre os finos sedimentos nas margens das lagunas foi preservada, protegida por sucessivas deposições de outros sedimentos que se foram transformando em rocha sedimentar ao longo de milhões de anos. Esta cobertura rochosa foi posteriormente dobrada na sequência da intrusão magmática que deu origem à Serra de Sintra. As pegadas foram postas a descoberto pela erosão das camadas sedimentares superiores.



estoril

Um lugar. Mil sensações.

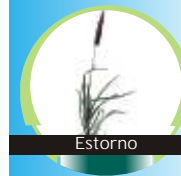




Carvalho-português



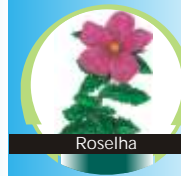
Chorão



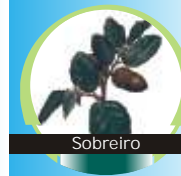
Estorno



Pinheiro-manso



Roselha



Sobreiro



Zambujeiro



Águia-de-asa-redonda



Andorinhão-real



Coelho-bravo



Doninha



Corvo-marinho-de-crista



Gaiyota-de-patas-amarelas



Ganso-patola



Melro-azul



Peneireiro-comum



Rabirruivo



Sacarrabos



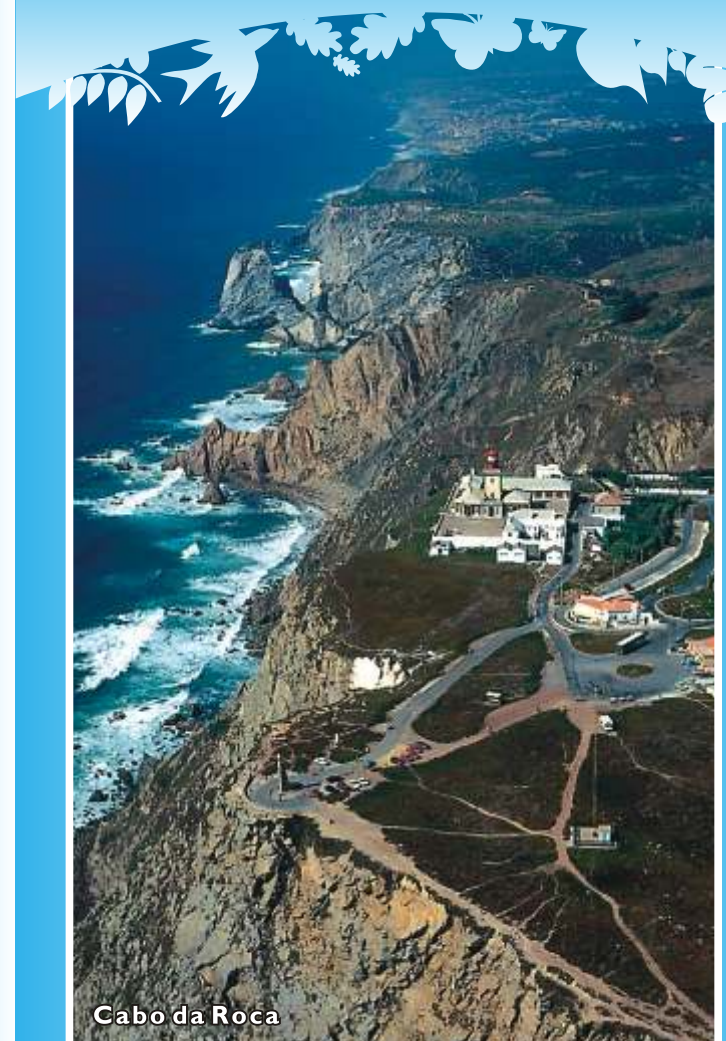
Sardão



Texugo



Víbora-cornuda



Cabo da Roca

Para mais informações sobre outros Percursos disponíveis, contacte :

Parque Natural de Sintra Cascais
Tel.: 21 924 72 00

Câmara Municipal de Sintra
Divisão de Desporto - Tel.: 21 922 67 20
Posto de Turismo de Sintra - Tel.: 21 923 11 57