



MUNICÍPIO DE ALMADA



INSTITUTO NACIONAL DO DESPORTO



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA



Membro Fundador da: Confederação do Desporto de Portugal

Filiada na:

F.I.C.C. - Federation International de Camping et de Caravanning

E.R.A. - European Ramblers Association

U.I.A.A. - Union International des Associations d'Alpinisme

PARQUE DE CAMPISMO

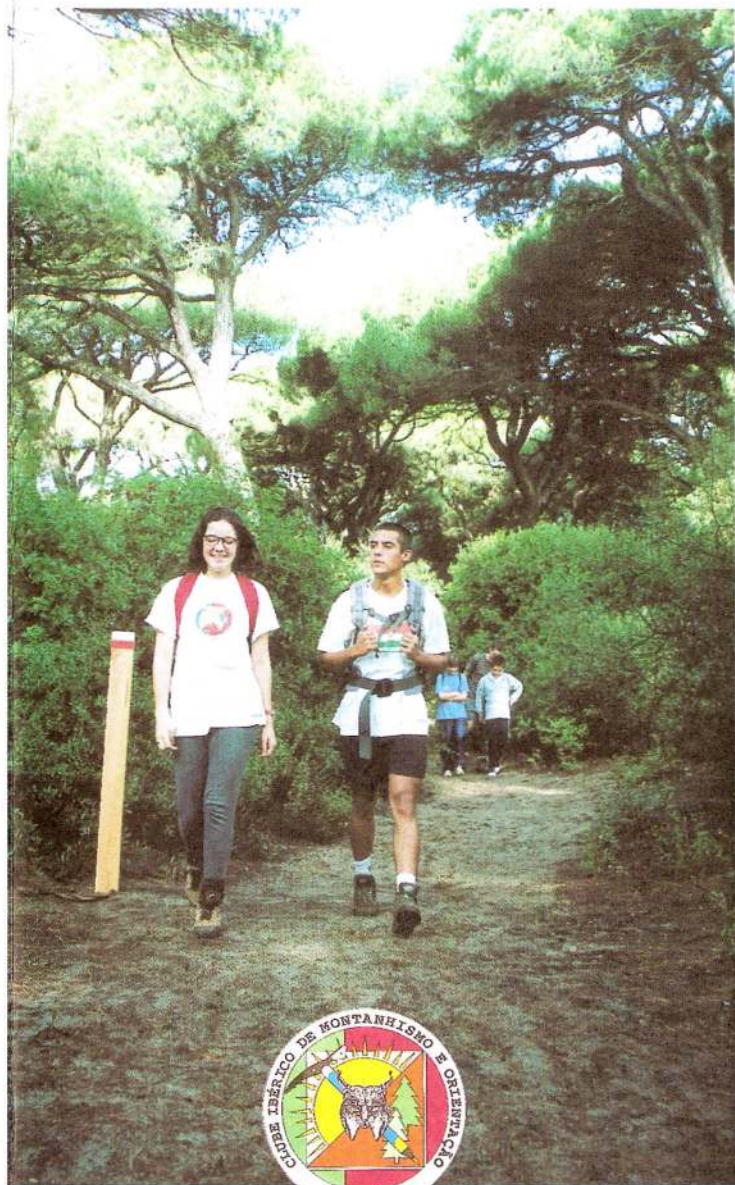


Aldeia do Meco • Praia das Bicas

Sesimbra - Portugal - ☎ (01) 268 33 74/93

GR 4 Rota do Cabo

Percurso Pedestre de Grande Rota



CONVENTO DOS CAPUCHOS

Foi mandado construir no século XVI por D. Lourenço de Távora, para franciscanos arrábidos, sendo actualmente propriedade municipal. Os jardins envolventes são de uma frescura espectacular. Actualmente é local de cerimónias de casamentos, exposições e festivais de música, como por exemplo o Festival de Música dos Capuchos promovido, anualmente, pela Câmara Municipal de Almada.

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica

Situa-se numa faixa costeira que vai desde a Trafaria até à Lagoa de Albufeira. A importância geológica da **Arriba Fóssil** advém do facto de ser constituída por uma sucessão de estratos sedimentares, dos mais importantes, no género, da Europa Ocidental, caracterizadas por um variado conteúdo fossilífero. A Área Protegida criada pelo decreto-lei n.º 168/84, com a finalidade de preservar as características geomorfológicas e as comunidades naturais existentes, desenvolve-se ao longo de uma faixa de 1570 ha.

Fauna - É constituída principalmente pelo coelho bravo, pela perdiz e pela gralha preta, há imensos passeriformes como por exemplo os chapins, rolas turcas, melros, rabirruivos, etc. Com alguma frequência também encontramos algumas rapinas tais como a águia-de-asa-redonda e o peneireiro vulgar.

Flora - O núcleo principal de vegetação constitui a Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos onde predomina o Pinheiro Manso (*Pinus Pinea*) e outras variedades de Pinheiro. No sub-bosque predomina a Sabina da Praia (*Juniperus phoenicea*) de porte vulgar, a aroeira (*Pistacia lentiscus*), o Medronheiro (*Arbutus unedo*) a Murta (*Myrtus communis*), etc. Pensa-se que esta Mata foi mandada semear por D. Afonso IV para protecção dos terrenos agrícolas dos ventos marítimos e das areias.

Lagoa de Albufeira

É um dos locais mais bonitos da costa Portuguesa. Na zona da Lagoa Pequena há um "Santuário e Maternidade" de avifauna vedado com rede de forma a proteger o local dos predadores, especialmente do homem. Ali nidificam inúmeras espécies de aves aquáticas tais como: galeirão comum, pato real, pato trombeteiro, garça real, garça-branca-pequena, galinhola, piadeira, galinha d'água, etc.

Outras aves como o tartaranhão-ruivo-dos-paúis, o pombo torcaz, a cegonha, a rola turca, a gralha preta e imensos passeriformes como os chapins, os melros, os bicos de lacre, os rabirruivos, os cartaxos comuns, etc., também ali vivem nos espaços envolventes. Há também a geneta, o saca rabos e muito certamente a lontra.

A ampla variedade faunística do local e as suas reduzidas dimensões faz dele, um dos mais ricos do nosso país.

Em tempos toda a Lagoa era um imenso viveiro de vivales tendo estes, na actualidade, desaparecido quase por completo devido à falta de um controlo eficaz da actividade humana, especialmente o uso e abuso de embarcações a motor e motas de água e a pesca abusiva com artes ilegais. Mesmo a zona vedada tem sido vandalizada e acoçada por gente sem escrúpulos e perante o olhar indiferente das autoridades.

Lendas da Senhora do Cabo

Reza a lenda que na noite em que a Virgem Maria deu à luz, a Serra da Arrábida foi coberta por um clarão imenso, o qual iluminou completamente o promontório arrábico. Na sequência de tal acontecimento, foi, então, observada uma nuvem enorme, plena de resplendores, que acabou por cair nas águas revoltas do oceano, onde se sumiu.

O tempo passou e, pelo ano de 1215, no tempo do rei D. Afonso II, um mercador inglês que vinha comercializar a Lisboa, foi apanhado no meio de medonha tempestade, quando a nau que o transportava se encontrava junto ao Cabo Espichel.

Não obstante os esforços desesperados da tripulação, o barco estava já sobre o abismo, sem governo e prestes a virar. Entre a

tripulação inglesa do navio, onde todos praticavam a fé cristã, vinha um frade eremita agostiniano - o padre Heldebrandt - que trazia consigo uma pequena e prodigiosa imagem da Virgem Santa. Dada a gravidade da situação, o padre colocou a imagem à vista de todos aqueles homens de pele curtida pelo sol e o mar, que se ajoelharam e ergueram as suas preces.

De súbito, idêntica claridade à que resplandecera na noite do nascimento de Jesus, iluminou aquele cenário e a fúria do mar abrandou. Na manhã seguinte, passada a dura tempestade, os tripulantes escalaram à custa a escarpa do cabo, talhada a pique, até ao cimo de onde tinha irrompido a luz salvadora e encontraram a imagem da Senhora que, entretanto havia desaparecido da nau.

Então, nesse local, em sinal de reconhecimento e com a licença do Bispo de Lisboa, foi construída uma tosca ermida, que depressa se transformou em local de culto.

Com o decorrer dos tempos, aquela devoção ficou um pouco esquecida, mas, por volta de 1410 - como conta outra lenda - dois velhos da Caparica e de Alcáideche terão encontrado a imagem. Tudo aconteceu quando um deles avistou, durante noites sucessivas, uma luz sobre o promontório do cabo. Perplexo com tais visões, o homem pediu à Virgem que lhe explicasse tão insólita situação. Assim foi. E, numa noite, enquanto o idoso sonhava, a Virgem apareceu e pediu-lhe para procurar a sua imagem, escondida desde há muitos séculos.

Obedecendo à solicitação, o idoso acabou por encontrar a imagem, tendo sido construída em seu nome uma capelinha em Aléirim. Mais depressa do que os ventos que sopram por aquelas bandas, a notícia espalhou-se e os povos das várias freguesias começaram a acorrer ao local.

Das lendas passou a fazer-se história e naquele local, onde as primeiras referências à tradição religiosa remontam ao século XV, as festividades cresceram de importância, atingindo o seu ponto culminante três séculos mais tarde, quando a própria corte contribuiu, com a sua presença e avultados donativos, para prestígio do santuário.

Todavia, foi o grande interesse da gente salaia residente em trinta freguesia dos arredores de Lisboa, trazendo um círio - daí o nome de "Círio dos Saloios" - dado às romarias - que veio a contribuir para a edificação do actual conjunto arquitectónico.

Através da "História de S. Domingos", de Frei Luis de Sousa, sabe-se que Diogo Mendes de Vasconcelos, em 1428, doou a ermida ao convento dominicano de Benfica, responsabilizando os frades pela construção de um convento no local. E, um ano mais tarde, a verificação da vila de Sesimbra, por um termo, obrigou-se a ajudar os frades a "suportar e a corregger" aquele lugar.

Todavia, devido ao ambiente agreste do cabo, os frades que aceitaram prontamente a proposta que lhes havia sido feita não edificaram logo o convento.

Passados cerca de dois anos, deu-se início ao giro - romarias - que envolviam muita gente das freguesias e que, lentamente, começaram a participar naquele movimento de adoração da Senhora do Cabo.

Dado o aumento das peregrinações, foram finalmente construídas várias casas pararomeiros, sem alinhamento ou ordem alguma. Só mais tarde, designadamente em 1715, se edificaram hospedarias com sobrados e lojas.

O misticismo assim construído, lenda a lenda, alimentado pela fé, sacralizou o local, já por si dotado de características naturais que promovem as mais diversas reflexões.

Poço Árabe

No caminho do farol para a Srª. do Cabo, imediatamente antes de entrarmos na estrada asfaltada que vem da Azóia, encontramos à nossa esquerda, um poço árabe. Repare-se na sua profundidade e nos sulcos rasgados no rebordo pelas cordas por onde se içavam os recipientes com a água.

Farol do Cabo Espichel

Até ao século XVIII as costas portuguesas eram conhecidas dos navegantes por "costas negras" pela ausência de alumiaamentos que lhes indicassem, de noite, a presença da costa, dos cabos, rochedos e posições que lhes facilitassem a navegação.

Para minimizar esta situação o Marquês de Pombal manda publicar um alvará datado de 1758 que prevê a construção de faróis na costa portuguesa: N. Srª. da Luz, N. Srª. da Guia, cabo da Roca, serra da Arrábida (mais tarde transferido para o Outão), Bugio, S. Julião da Barra e cabo Espichel cuja construção teve lugar em 1790.

O farol utilizava como combustível o azeite até 1886 e até 1926, ano em que passou a utilizar electricidade, utilizava vapor de petróleo. Em 1953 utilizava gás e em 1958 acetileno voltando a utilizar electricidade, da rede pública, em 1972.

Actualmente o seu alcance é de 15 milhas.

Durante a primeira grande guerra esteve apagado por motivos de segurança voltando a funcionar em 1918.

O farol sofreu várias melhorias ao longo dos seus dois séculos de vida tendo pertencido à Marinha, depois à Direcção Geral dos Correios, Telégrafos e Faróis pertencendo, actualmente, à Marinha de Guerra Portuguesa, Direcção de Faróis.

Ruínas do Forte da Baralha

Após aclamação de D. João IV em 1 de Dezembro de 1640, de molde a defender os estuários dos maiores rios dos ataques dos corsários e também da armada Castelhana são criadas linhas de defesa nas barras dos rios Douro, Tejo e Sado. Esta estratégia tinha como objectivo criar defesa dinâmica, construindo-se para o efeito pequenos fortes onde as peças de artilheria instaladas criavam uma barreira de fogo contra qualquer invasão.

Assim, são construídos ao longo do estuário do Sado, durante o século XVII, as seguintes fortificações: forte de Albarquel em Setúbal, reforço da fortaleza do Outão e em Sesimbra o forte de Santiago, reforço das muralhas do castelo, forte da Ponta do Cavallo e forte da Baralha como ponta avançada e de observação. O forte da Arrábida, no Portinho, embora nesta linha, é posterior.

Não temos notícias que alguma vez tenham sido utilizados em combate.

Castelo de Sesimbra

Foi conquistado por D. Afonso Henriques ao rei muçulmano de Beja na sequência da conquista de Palmela. Em 1190 foi reconquistado e destruído por Al-Mansur, califa almoadá.

Em 1200 D. Sancho I apodera-se definitivamente da região, ordenando o seu repovoamento e reconstrução do castelo. Este nunca teve grande interesse estratégico, até porque, é abandonado no século XV pela população, que se fixa no burgo, junto ao mar.

No seu interior, entre outros interesses, existe a igreja de Sª. Maria do Castelo que, supõe-se, remonta a 1160, tendo sido restaurada em 1721.

Foi reconstruído pelo estado nos anos 30/40.

Textos compilados por Joaquim Gonçalves com base em documentos da Região de Turismo da Costa Azul, Instituto da Conservação da Natureza, Marinha de Guerra Portuguesa, Jornal "A Capital", etc..

CIMO - Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

Praceta Francisco Vieira de Almeida, 1 - 1º

2800 COVA DA PIEDADE

PORTUGAL

Tel.: (01) 258 30 29

GR4 - Rota do Cabo

O GR4 - "Rota do Cabo" é um percurso pedestre marcado com símbolos conforme caixa; é linear, podendo ser feito de Almada para Sesimbra ou de forma inversa. O itinerário tem por base os antigos trilhos que eram percorridos pelos devotos da Sr^a. do Cabo que ali ocorriam em peregrinação. Sensivelmente a meio há um bom parque de campismo - o **Campimeco** - onde poderemos pernoitar. Na região há outros alojamentos, incluindo casas particulares.

Se pretendermos fazer um só troço podemos iniciar no castelo de Sesimbra e ir até ao Cabo Espichel e dali à Azoia a 1 Km onde poderemos tomar um transporte público de regresso ao ponto de partida. Se quisermos iniciar nos Capuchos, Costa da Caparica, vamos até à Fonte da Telha onde há autocarros que nos poderão colocar no local de partida ou noutro sítio qualquer. E podemos ir até à Lagoa, onde há transportes, embora menos frequentes.

Toda a região é bastante habitada o que possibilita acesso relativamente fácil a telefone, reabastecimento, transporte, alojamento, etc..

Discrição do GR4 - Rota do Cabo

A partir de Sesimbra

Inicia-se no **Castelo de Sesimbra**, desce pela estrada que lhe dá acesso, virando-se à direita junto ao **cruzeiro**, local onde se inicia o trilho de terra, que vai contornando o Castelo descendo suavemente; dali até uma **pequena cascata** (só no inverno) é um pulo contornando-se um reservatório de água. Sempre por trilhos simpáticos até ao **porto de pesca**. Atravessamos um **pequeno estaleiro** de construção e reparação naval, passando pela parte de baixo do **Forte do Cavalo** com o seu pequeno farol ficando mais acima à direita o parque de campismo municipal; seguimos por um poeirento e largo estradão e ao avistarmos a base da pedreira deixamo-lo e tomamos um pequeno carreiro à esquerda, paralelo ao mar. Descemos até uma linha de água profunda que se inicia na base da pedreira - qual ferida na paisagem e na natureza - e iniciamos a subida da outra encosta por um trilho bem definido. Chegamos a um planalto continuando sempre pelo trilho paralelo ao mar. É só seguir. Aparece-nos a **Cova da Mijona** que é uma pequena praia encravada nos rochedos a que se tem acesso por umas escadas escavadas na rocha e que fica algo desviado do nosso percurso (cerca de 40 minutos ida e volta) mas muito interessante. Seguimos depois por um estradão que nos leva às primeiras casas. Passamos à **Aldeia Nova** depois a **Serra da Azoia** seguindo por um caminho que passará por um **aerofarol da ANA**. Mais um pouco e descemos por um carreiro bonito até as ruínas do **Forte da Baralha**, **Chã dos Navegantes**, subindo de seguida. Já se avista o **farol do Cabo Espichel**: está perto. Depois deste a **Sr^a do Cabo** e todo o cenário envolvente. Continuamos o trilho, circundamos a **praia dos Lagosteiros** lá no fundo chegando ao local de onde se avistam as pegadas dos dinossaúros. Continuamos paralelos ao mar rumando a norte, lá em cima à direita a **povoação de Azoia**. Depois de um marco geodésico que encontramos à beira do caminho iniciamos a descida até a **praia da Foz**, local bonito e de paragem obrigatória. Continuamos por um carreiro pelo cimo da falésia. Depois de atravessarmos mais uma linha de água profunda, atingimos finalmente o **Campimeco**, onde descansaremos. O troço seguinte é menos acidentado embora mais longo. Depois do **Campimeco** reiniciamos a jornada por trilhos que, por entre pinhais, nos levarão à **praia de naturalismo**, e dali à **Lagoa de Albufeira** é um pulo. Contornamo-la em quase toda a sua extensão. Na zona da **Lagoa pequena** apercebemo-nos de imediato da riqueza do local. É um **"Santuário" de avifauna** que ali nidifica ou faz hibernada. A variedade das espécies é enorme: garça real, garça branca pequena, galeirão, pato real, zarro comum, galinhola, pato trombeteiro, águia-de-asa-redonda, tartaranhão-ruivo-dos-paúis, cegonha, etc.etc.. Nesta altura são fundamentais uns binóculos para, enquanto descansamos um pouco, irmos observando as aves. Daqui atingimos a estrada nacional 377 que, durante cerca de 1 Km nos conduz ao pequeno aglomerado habitacional dos trabalhadores da **Apostiça**. Florestas enormes de pinheiro que iremos atravessar pela "estrada real", assim chamada, por, provavelmente, ter sido feita para que a Corte se deslocasse à romaria da Sr^a. do Cabo no séc. XVIII. No fim da estrada, junto a uma unidade militar, aparece-nos outra vez a costa na zona da **Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica**. Para percebermos a importância que a Floresta da Apostiça, entre outras, desempenha no ecossistema da **Península de Setúbal** é indispensável que subamos ao **miradouro** que está na base da **torre de vigia** contra incêndios que nos aparecerá à direita encavalitada numa duna consolidada que tem o nome de **"Cabo da Malha"**; a impressionante mancha verde que avistamos é a fábrica de oxigénio que respiramos e a razão para que a sua preservação e salvaguarda seja tarefa e obrigação de todos nós. Daqui o GR continua por trilhos bem definidos ao longo da Costa, sempre dentro da Área da Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, das em placardes afixa-
carros da Fonte da

carros da Fonte da **Telha**, (antiga aldeia de pescadores) junto ao posto da Brigada Fiscal e ao posto dos **Guardas da Natureza**. Se necessário alguma informação ou ajuda eles terão todo o prazer em nos ser úteis. Falamos-lhe! Ouçamos os seus conselhos e instruções. Continuamos por caminhos um pouco arenosos. Passamos um pequeno **quartel do exército** (bateria de costa) e penetramos no núcleo principal da **Reserva Botânica da Mata dos Medos**. Repare-se na variedade da flora e especialmente na **envergadura** que a **sabina da praia** (arbusto parecido com o cipreste



aves. Daqui atingimos a estrada nacional 377 que, durante cerca de 1 Km nos conduz ao pequeno aglomerado habitacional dos trabalhadores da **Apostiça**. Florestas enormes de pinheiro que iremos atravessar pela "estrada real", assim chamada, por, provavelmente, ter sido feita para que a Côrte se deslocasse à romaria da Sr^{ta}. do Cabo no séc. XVIII. No fim da estrada, junto a uma unidade militar, aparece-nos outra vez a costa na zona da **Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica**. Para percebermos a importância que a Floresta da Apostiça, entre outras, desempenha no ecossistema da **Península de Setúbal** é indispensável que subamos ao **miradouro** que está na base da **torre de vigia** contra incêndios que nos aparecerá à direita encavalitada numa duna consolidada que tem o nome de "**Cabo da Malha**"; a impressionante mancha verde que avistamos é a fábrica de oxigénio que respiramos e a razão para que a sua preservação e salvaguarda seja tarefa e obrigação de todos nós. Daqui o GR continua por trilhos bem definidos ao longo da Costa, sempre dentro da Área da Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, das em placardes afixa-

carros da Fonte da

Telha, (antiga aldeia de pescadores) junto ao posto da Brigada Fiscal e ao posto dos **Guardas da Natureza**. Se necessário alguma informação ou ajuda eles terão todo

o prazer em nos ser úteis. Falamos-lhe! Ouçamos os seus conselhos e instruções. Continuamos por caminhos um pouco arenosos. Passamos um pequeno **quartel do exército** (bateria de costa) e penetramos no núcleo principal da **Reserva Botânica da Mata dos Medos**. Repare-se na variedade da flora e especialmente na envergadura que a sabina da praia (arbusto parecido com o cipreste mas que é da família do zimbro) aqui atinge... Repare-se também no tamanho de alguns seculares pinheiros mansos e no plantio recente (cerca de 20 anos) que fica na zona costeira por onde iremos passar. **Chama-se a especial atenção para os cuidados a ter na aproximação aos miradouros. Não nos abeirarmos demasiado é fundamental.** Destes podemos admirar o acacial dunar

Escala (aprox.)
1: 100.000

que protege as terras da costa dos ventos e das areias. Deixando a Mata dos Medos, andamos cerca de 1 Km pela estrada que nos levaria à **Costa da Caparica** pela "descida das vacas". E junto a um parque de armazenamento de combustíveis (reservatórios subterrâneos) tomamos um pequeno caminho alcatroado (rua Wenceslau de Moraes) que nos levará outra vez aos trilhos da Arriba Fóssil. Passamos em zonas pré-urbanas (Vale Cavala, Carrascalinho, Areias, etc.) Atravessamos o **Ribeiro do Rego** e voltamos aos trilhos da arriba por entre um pequeno bosque de pinheiro manso. Daqui já avistamos a Costa da Caparica e as **Terras da Costa reserva agrícola nacional** com as suas culturas intensivas de hortícolas, a **serra de Sintra**, o **estuário do Tejo**, o **farol do Bugio**, etc.

Continuamos por caminhos de vivendas isoladas - Estrada do Robalo - até, finalmente, atingimos o **Convento dos Capuchos**, propriedade municipal. Descansamos nos seus frescos jardins. Voltaremos em breve.

NORMAS DE CONDUTA

- Tem cuidado com o fogo, evitando-o sempre, especialmente nas matas de resinosas;
- Não abandones o lixo, leva-o contigo até um local onde haja

recolha, depositando-o no contentor;

- Não assustes os animais, respeita a flora, não recolhas amostras, flores ou frutos;
- Respeita a propriedade privada;
- Sê afável com os naturais da região.

O GR4 - Rota do Cabo é um percurso pedestre de grande rota marcado segundo as normas da Federação Portuguesa de Campismo. As marcas com tinta vermelha e branca são as seguintes:



Caminho certo



Caminho errado

Mudança de direcção



Para a esquerda



Para a direita

É linear e tem uma extensão de cerca de 52 km. Embora deva ser feito ao ritmo de cada um, é, normalmente, feito em duas jornadas.



Transportes

De Cacilhas para a Costa da Caparica (saída nos Capuchos) e vice-versa:

- de 15 em 15 minutos

De Cacilhas para Sesimbra (saída em Satana) e vice-versa:

- de 20 em 20 minutos

O estudo, reconhecimento e marcação deste GR foi feito entre 1995 e 1997 pela Equipa de Reconhecimento e Percursos Pedestres do CIMO constituída pelos seguintes membros:

Adília André, Ivo de Brito, Filipe Santos, Nuno Venâncio, Pedro Rato, Pedro Ferreira, Joaquim Gonçalves, Luís Santos e Patrícia Periquito.

Grafismo: Joaquim Gonçalves e Luís Santos
Fotocomposição e Impressão: Regiset, Setúbal