

Cuidados especiais e normas de conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados e prestar atenção às marcações de Pequena Rota e Grande Rota existentes no local;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas.

II2 – SOS Emergência | **II7 – SOS Protecção à Floresta**

Conselhos para uma boa marcha

- Calçado cómodo e já habituado ao pé, preferencialmente botas de marcha;
- Meias macias e sem costuras;
- Roupa leve e adequada à época;
- Uma pequena mochila com farnel (sandes, sumos, chocolate, fruta e água);
- Efectuar os percursos em grupo sempre que possível.

Sinalização:

PR

Pequena rota



Caminho certo



Percorso pedestre de pequena rota (PR) decorrendo temporariamente pelo traçado de uma grande rota (GR)



Caminho errado

Mudança de direcção



Para a esquerda



Para a direita



Sesimbra um concelho a descobrir na diversidade dos seus recursos de interesse cultural e paisagístico

A delimitação e concretização das duas Pequenas Rotas no Cabo Espichel designadas “Chã dos Navegantes” e “Maravilhas do Cabo” teve como objectivo o cruzamento de diferentes realidades patrimoniais de grande relevância cultural, natural e paisagística, nos aspectos de algum modo relacionados com a geologia, paleontologia, história e arqueologia. A mensagem que se pretende transmitir é a de que estes sítios de grande sensibilidade, devem ser valorizados e preservados no contexto da oferta turística e cultural do concelho de Sesimbra.

Tratando-se de uma das áreas protegidas mais importantes de Portugal, a Arrábida assume-se como uma das mais ricas em termos de fauna e flora, conservando ainda espécies raras em ambos os casos e endémicas no segundo caso. A natureza calcária da região possibilitou ainda o desenvolvimento de ambientes subterrâneos de elevado valor espeleológico, tais como as grutas do Frade e Zambujal (sítio classificado de interesse espeleológico - Decreto-Lei nº 140/79 de 21 de Maio). O usufruto destas e outras riquezas naturais é certamente uma das actividades mais relaxantes e saudáveis que está ao nosso alcance realizar.

No plano cultural, e na razão que também envolve a sensibilização ambiental, serão facultados elementos da história evolutiva da cadeia da Arrábida e do valioso património da área, mediante a articulação entre o guia de campo, painéis informativos e a respectiva valorização dos elementos chave, passíveis de serem visitados ao longo dos percursos.



Perspectiva do Forte de S. Domingos da Baralha.



Algumas estruturas pertencentes à ruína da antiga Capela do Senhor Jesus dos Navegantes.



Arco da Pompeira. Local não integrado no percurso.



Arriba meridional (Cara do Cabo).

O património e outras referências:

Forte de S. Domingos da Baralha

O forte de São Domingos da Baralha é uma pequena fortificação do século XVII de forma rectangular. Apesar de se encontrar em avançado estado de ruína, o visitante não pode deixar de apreciar a imponência do pano de muralha, a cisterna e a plataforma da fortaleza. O visitante é assim convidado a percorrer os espaços deste edifício, passando pelas primitivas portas que persistem teimosamente de pé.

Para observar a pedra de armas que encimava a porta, recomenda-se uma visita ao Núcleo de Arqueologia do Museu Municipal de Sesimbra, local onde se encontra exposto juntamente com a do forte de S. Pedro (situado na praia da Foz).

Na proximidade do Forte de S. Domingos, pode-se observar a ruína da Capela de invocação ao Senhor Jesus dos Navegantes, construída no reinado de D. Pedro II e destruída por incêndio em 1803. A este local acorriam os mareantes de Sesimbra antes de partirem para as grandes viagens.

FICHA TÉCNICA

Textos e selecção de imagens de:
Francisco Rasteiro e Soraia Matos - Núcleo de Espeleologia da Costa azul
João Ventura - Câmara Municipal de Sesimbra

Fotografias de:
Francisco Rasteiro - Núcleo de Espeleologia da Costa Azul
Câmara Municipal de Sesimbra

Arranjo gráfico e impressão:
Fotoarte - Artes Gráficas, Lda. - Montijo - Telefone: 21 231 59 18



Apoio:



Percorso Pedestre registado e homologado pela:

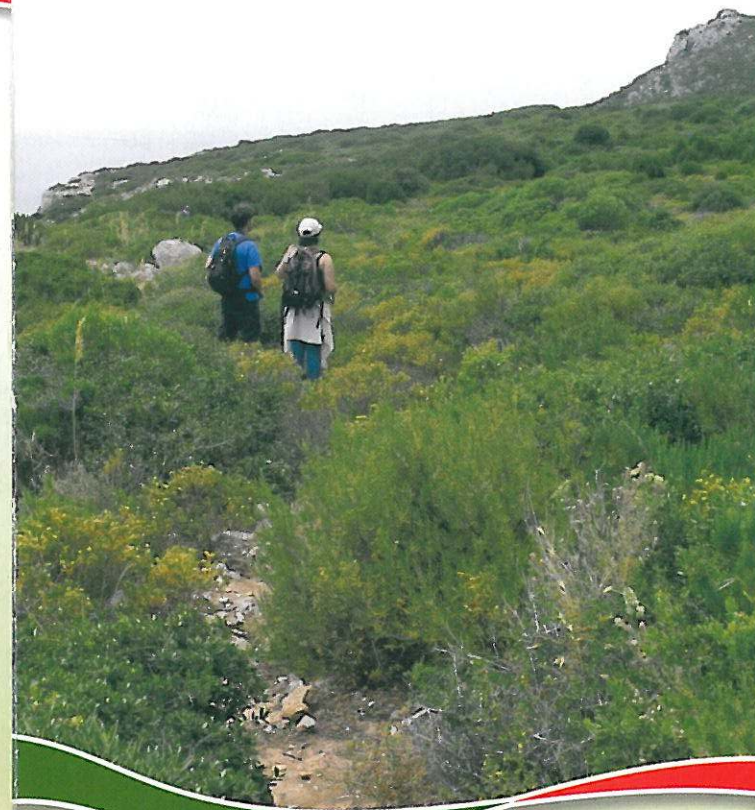


Percursos Pedestres no Cabo Espichel

S E S I M B R A **PR 1 - SSB**

Chã dos Navegantes

Pelo caminho do forte de S. Domingos da Baralha




Sesimbra
câmara municipal



Coordenação:
Câmara Municipal de Sesimbra
Núcleo de Espeleologia da Costa Azul

Enquadramento Regional

Possuindo uma área de 19,114 ha o Concelho de Sesimbra integra-se na área metropolitana de Lisboa e situa-se no extremo meridional da Estremadura, na posição Sudoeste da península de Setúbal.

No plano administrativo, Sesimbra possui três freguesias: Santiago (5.793 habitantes); Castelo (15.207 habitantes) e Quinta do Conde (16.567 habitantes) com um total de residentes de 37.567 habitantes (Censos 2001).

Limitado pelo Oceano Atlântico a Oeste e a Sul e marcado pela faixa de abruptas arribas litorais intercaladas por praias, o concelho apresenta ainda os seus limites bem definidos a Este com Setúbal e Ribeira de Coia e a Norte pelas fronteiras com os concelhos do Seixal, Almada e Barreiro.

Delimitação do concelho de Sesimbra



PR I - SSB: Percurso pela Chã dos Navegantes

Este percurso - Pequena Rota -, com 5 km de extensão e de forma circular, tem início e fim na zona do Cabo Espichel entre o km 1 e 2 da EN 379. Ao longo do seu trajecto este circuito decorre, temporariamente, pelo traçado do GR11 E9 - "Rota do Cabo" Sesimbra - Almada que integra o "Caminho do Atlântico". Este percurso tem uma inclinação acentuada pelo que, com condições atmosféricas adversas poderá apresentar algumas dificuldades. Aconselha-se um mínimo de preparação física e abastecimento de líquidos.

Tendo como ponto de partida o planalto do Cabo Espichel, o caminhante inicia a descida até uma zona aplanada, localizada na extensa arribas meridional, a qual se denomina geomorfologicamente por rechã, que, pela sua posição geográfica e tipologia do relevo, proporciona paisagens únicas.

Ao longo do trajecto o caminhante poderá tomar contacto com testemunhos da história local, como é o caso do forte de S. Domingos da Baralha, em estreita harmonia com a paisagem natural, nomeadamente os diversos elementos geológicos, flora característica, e, com sorte, avistar a avifauna local. Todos estes elementos combinam-se numa invulgar paisagem de rara beleza de recantos sobranceiros com vista sobre a Costa Azul.



- 1 Ponto de partida e local de leitura de painel.
- 2 Início da descida até ao Forte de S. Domingos da Baralha.



- 3 Descendo até às muralhas do Forte de S. Domingos da Baralha e voltando as costas para Sul, poderá contemplar um elemento geológico denominado por "Horst do Forte da Baralha". Trata-se de um bloco de rochas dolomíticas mais antigas, soerguido entre falhas paralelas, que se encontra englobado por rochas calcárias mais recentes. Voltando-se para Sul, poderá distinguir os contornos da rechã dos Navegantes, que se assemelha a um grande degrau, recortado pela arribas meridional, e o campo de lapiás, nível que se situa escassos metros abaixo, modelado pela erosão marinha. Aqui podemos observar uma série de pequenas lapas, onde ainda se encontram níveis de areias e calhaus rolados de praia.



Perspectiva do Horst do Forte da Baralha.



Porta do Forte de S. Domingos da Baralha que permanece de pé apesar da evidente ruína do edifício.



Perspectiva do pano de muralha do Forte S. Domingos da Baralha.



Vista da Rechã talhada no calcário, aprox. 7 m acima do nível do mar.

- 4 Neste ponto poderá ser efectuado um desvio até à Baromba, sítio ideal para descansar e apreciar a paisagem a levante, onde se destaca a rechã d'Arcos, entalhada na estrutura da plataforma do Cabo, que se concilia harmoniosamente com as formas do relevo entalhado pelas linhas de água, rematadas junto ao mar por arribas altaneiras.



- 5 Trata-se de um local elevado, ideal para desfrutar da vista sobre a rechã. Se as condições climáticas assim o permitirem, o caminhante poderá vislumbrar, a Sudeste, os suaves contornos da serra de Grândola.



- 6 Parte final do circuito, que terá o seu fim no painel de leitura.