

Comece por escolher o local de partida: **Porto Novo, Santa Cruz** ou **Praia Azul**? Qualquer que seja a sua opção, aproveite para descontraír, para contemplar os locais por onde passa e toda a beleza que o rodeia, quer do espaço urbano, quer das praias que se perdem de vista. *Respire* a natureza... e tenha um bom passeio!

**A Região: Terra de Moinhos, de Vinhedos e de Mar**  
A Região do Oeste conta com paisagens únicas que combinam entre si o mar, os rios, as lagoas, as ilhas, os campos de cultivo, os vinhedos, os montes e os vales. O seu litoral é banhado, em toda a sua extensão, pelo Oceano Atlântico, vigiado pelas ilhas da Berlenga, formando um conjunto numeroso de belas praias.

A Natureza foi generosa e esculpiu numerosos montes, vales e arribas, dotando esta região de um clima ameno, por vezes selvagem, revolvida pelos ventos vindos do Atlântico. Esta força maior da Mãe Natureza criou uma riqueza ímpar: as praias idílicas onde se veraneiam os turistas, o vento para alimentar as velas e as pás dos moinhos e, o tempero do clima para produzir os excelentes e apreciados vinhos da região.

**O Concelho:** O município tem a sua sede em Torres Vedras, elevada a cidade em 3 de Fevereiro de 1979, e deste concelho fazem parte vinte freguesias: A-dos-Cunhados, Campelos, Carmões, Carvoeira, Dois Portos, Freiria, Maceira, Matacães, Maxial, Monte Redondo, Outeiro da Cabeça, Ponte do Rol, Ramalhal, Runa, S. Pedro da Cadeira, S. Pedro e Santiago, Santa Maria do Castelo e S. Miguel, Silveira, Turcifal e Ventosa.

**As Freguesias:**  
**A-dos-Cunhados:** Fundada em 15 de Dezembro de 1581 e elevada a vila a 21 de Junho de 1995 percorre todo o território que vai da Praia de Santa Cruz e zona costeira até à praia de Santa Rita, entrando por uma área de 45 Km2 verdejantes de casais e quintas de vertente eminentemente rural. Principal Património Edificado: Ruínas do Antigo Convento de Penafirme (na foz do Sorraia), Convento de Penafirme, Cruzeiro da Cruz no Largo da Cruz na Vila de A-dos-Cunhados, Igreja Matriz de A-dos-Cunhados.

**Maceira:** Esta Freguesia está intimamente ligada à actividade termal das "Águas Santas do Vimeiro". Apesar dos vestígios abundantes da presença romana nesta localidade a exploração comercial destas águas remonta a 20 de Janeiro de 1896. Principal Património Edificado: Termas de Santa Isabel, Fonte dos Frades, Piscina de Água Termal, Piscinas do Vimeiro, Grutas Pré-históricas de Maceira, Igreja Matriz, Capela da Quinta da Maceira, Forte do Porto Novo, Antigo Hospital de Sangue.

**Silveira:** Freguesia com grande densidade populacional devido à fama das suas praias em especial, e naturalmente durante os meses de Verão. Ocupando uma área de 24,9 km2 data a sua elevação a freguesia a 1 de Outubro de 1926. Principal Património Edificado: Azenha de Santa Cruz, Capela de Santa Helena, Igreja de Santa Cruz, Igreja de Nossa Senhora do Amparo, Capela de Nossa Senhora da Piedade (Casal de Valverde), Moinho de Caixeiros.

**O Relevo e o Solo**  
O relevo da região onde se insere o percurso pedestre está fortemente condicionado pelas formações geológicas, resultantes das variações laterais de "faceis" que ocorreram ao longo dos tempos geológicos, bem como pelos campos de tensão aí actuantes. Muitas hortas recortam as zonas de planuras, principalmente com a utilização de estufas. As encostas estão actualmente cobertas por eucaliptais, embora ainda se mantenham algumas manchas de pinhais.

A orla costeira apresenta extensos areais, bastante atractivos e frequentados, intercalados por falésias vivas de imponente beleza.

**Flora:** O percurso pedestre encontra-se inserido em áreas naturais de grande riqueza em termos de fauna e flora. Em relação à flora, nesta região cada local possui um tipo diferente e característico, mas geralmente é muito rica e diversificada e pode-se encontrar vários géneros arbóreos numa paisagem campestre.

**Podemos encontrar:** Espécies herbáceas [Jacinto silvestre, Dente de Leão, Erva pata (cernuaoxallis): flores de um amarelo vivo. Cardos e pequenas flores lilás] Espécies arbustivas [Carrasca (quercus coccifera) que brotam dos brancos maciços da rocha calcária] Espécies arbóreas [Pinheiro bravo, que concedem locais aprazíveis de ensombramento e Carvalho (quercus faginea)]; No pinhal: [Pinheiro-bravo,

Pinheiro-manso, Pinheiro de alepo, Silva e Urze Trovisco]; No carvalhal: [Sobreiro, Carvalho-Português, Feto-ordinário, Hera, Medronheiro (arbutus unedo), Carvalho-Negro]; No mato baixo em transição para prado: [Sargaço, Alecrim, Trevo Rasteiro, Erva-pinheira, Rosmaninho e Tomilho] e em mato rasteiro: [Murta, Tojo, Carrasco (quercus coccifera), Azinheira, Alecrim, Giesta, Sargaço, Rosmaninho e Estepe].

**Fauna:** Nesta área podemos encontrar entre outras espécies de fauna:  
**Peixes** 52 espécies piscícolas distribuídas por 22 famílias: Anchova ou Biqueirão (engraulis encrasicolus), Tainha, Rodovalho, Serrão, Enguia, Peixe-Rei (atherina presbyter), Linguado, Dourada (sparus aurata), Robalo, Solha, Moluscos, Polvo (octopus vulgaris), Berbigão, Choco (sepia officinalis), Mexilhão.

**Avifauna** Rola do Mar (Arenaria interpres), Galinha d'água, Tambarola cinzenta, Mar-requino, Maçarico das Rochas (actitis hypoleucos), Pato Real Maçarico, Galego Juiz dos Rios (alcedo atthis), Frisada, Fuselo, Gaivota-Argêntea (laurus argentatus), Gaivota de cabeça preta, Galeirão Comum, Borrelho grande, Garça Boeira, Garça Real, Garça Branca, Gaivota de asa escura, Perna Verde Comum (tringa nebularia), Corvo Marinho de faces brancas.

**Mamíferos** Coelho Bravo, Lebre e Raposa.  
**Herpetofauna** Salamandra-Comum, Cobra de Escada, Sapó Comum, Cobra Rasteira, Rã Verde e Lagartixa do mato.

**Clima:** O Oceano Atlântico é o agente climático que mais influencia o estado do tempo nestas três freguesias do litoral. As amplitudes térmicas anuais são moderadas e não ultrapassam os 12°C. As temperaturas mais elevadas ocorrem nos meses de Verão, principalmente em Julho e Agosto, e quer as temperaturas mais baixas quer o alto nível de pluviosidade acontecem com mais frequência nos meses de Dezembro e Janeiro.

## ALOJAMENTO

Hotel Golf Mar | Porto Novo  
Hotel da Praia Azul | Praia Azul  
Hotel Santa Cruz | Santa Cruz  
Residencial Promar | Porto Novo  
Parque de Campismo | Santa Cruz

## FESTAS LOCAIS

### A-dos-Cunhados

Festa em Honra Nossa Sra. da Luz | 8 Setembro  
Festas da Vila de A-dos-Cunhados | 1ª semana de Agosto

### Maceira

Festa em Honra Nossa Sra. da Conceição | 15 Agosto

### Santa Cruz

Festa Honra Sta. Helena e S. João Batista | Julho  
Carnaval de Santa Cruz | Verão  
Cortejo Etnográfico | 15 Agosto

### Silveira

Festas em Honra N.ª Sra. do Amparo | Agosto

### Torres Vedras

Feira de São Pedro | Julho  
Carnaval | Fevereiro ou Março  
Festas da Cidade | Outubro e Novembro

## ARTESANATO

Em vários locais: cerâmica artístico-decorativa ou utilitária, Tanoaria e Latoaria

## RESTAURANTES

Ave Dourada | A-dos-Cunhados  
A Cerca | Sobreiro Curvo  
Grão de Areia | Santa Rita  
O Forte | Porto Novo  
Vela d'Ouro | Santa Cruz  
Praia Azul | Praia Azul

## CONSELHOS PARA UMA BOA MARCHA

- > NÃO AFAVEL COM OS HABITANTES LOCAIS, E AS MARCAS DO PERCURSO.
- > USE ROUPA LEVE, ADEQUADA À ÉPOCA E AO ESTADO DO TEMPO: CHAPÉU OU BONÉ E UM IMPERMEÁVEL OU ROUPA DE ABAFÓ.
- > UMA PEQUENA MOCHILA COM FARNEL (SANDES, SUMOS, CHOCOLATE, FRUTA E ÁGUA) > NÃO VÁ SÓ LEVE A FAMÍLIA E OS AMIGOS!
- > NÃO FAZER LUME;
- > RESPEITAR A PROPRIEDADE PRIVADA;
- > FECHAR AS CANCELAS E PORTELOS;
- > ATÉ UM LOCAL ONDE HAJA SERVIÇO DE RECOLHA;
- > NÃO ABANDONAR O LIXO, LEVANDO-O VERDE COMUM (TRINGA NEBULARIA), CORVO MARINHO DE FACES BRANCAS.
- > NÃO DANIFICAR A FLORA;
- > OBSERVAR A FAUNA À DISTÂNCIA
- > PREFERENCIALMENTE COM BINÓCULOS;
- > EVITAR BARULHOS E ATITUDE QUE PERTURBEM A PAZ DO LOCAL;
- > CUIDADO COM O GADO, EMBORA MANSO, NÃO GOSTA DE APROXIMAÇÃO DE ESTRANHOS ÀS SUAS CRIAS;
- > SEGUIR SOMENTE PELOS TRILHOS SINALIZADOS;
- > CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA

# ROTA DO ATLÂNTICO

## A-DOS-CUNHADOS MACEIRA SILVEIRA



Torres Vedras  
Câmara Municipal

### ENTIDADE PROMOTORA:

Câmara Municipal de Torres Vedras  
Avenida 5 de Outubro, apartado 131  
2560-910 Torres Vedras  
TIF: 261 310 400  
Fax 261 320 761  
desporto@cm-tvedras.pt

### APOIOS:



FEDERATION EUROPEENNE DE LA RANDONNEE PEDESTRE



Torres Vedras  
Câmara Municipal

PR2  
TVD

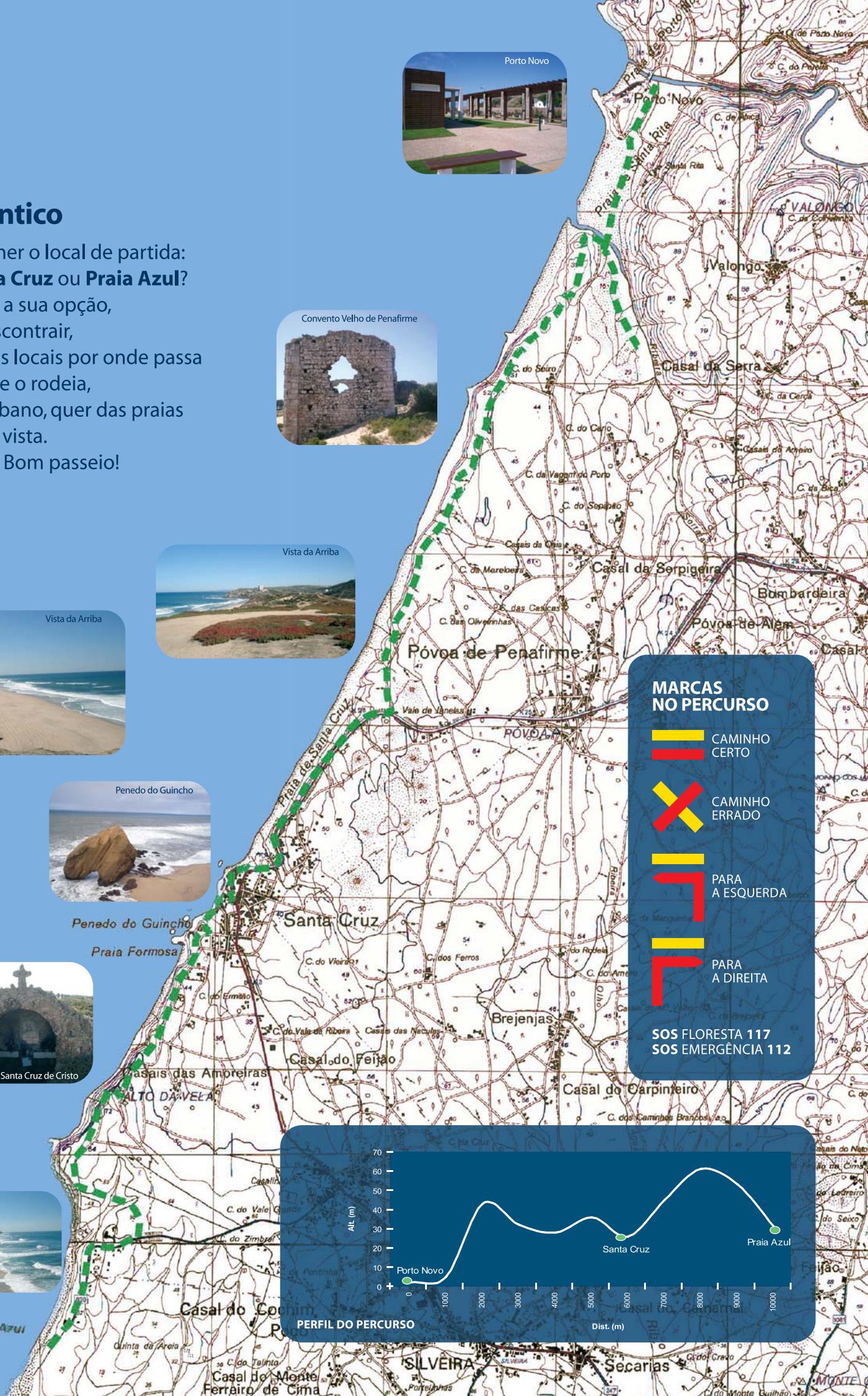
## Rota do Atlântico

Comece por escolher o local de partida:

**Porto Novo, Santa Cruz ou Praia Azul?**

Qualquer que seja a sua opção, aproveite para descontraír, para contemplar os locais por onde passa e toda a beleza que o rodeia, quer do espaço urbano, quer das praias que se perdem de vista.

*Respire a natureza. Bom passeio!*



### MARCAS NO PERCURSO

-  CAMINHO CERTO
-  CERTO
-  CAMINHO ERRADO
-  PARA A ESQUERDA
-  PARA A DIREITA

SOS FLORESTA 117  
SOS EMERGÊNCIA 112

