

Os mamíferos são sempre difíceis de observar mas, com sorte, poderão ver-se pequenos roedores como ratos do campo (*Apodemus sylvaticus*) e coelhos-bravos (*Oryctolagus cuniculus*), ou mesmo alguma raposa (*Vulpes vulpes*). É possível que frequentemente ainda esta região outros mamíferos como a gínetta (*Genetta genetta*), a doninha (*Mustela nivalis*), o toirão (*Mustela putorius*) e a fujinha (*Martes foina*). Em época de calor, é ainda possível observar ao longo do percurso lagartixas (*Psammodromus* spp., complexo *Podarcis bocagei/hispanica*), osgas (*Tarentola mauritanica*), sardões (*Lacerta lepida*) e alguma cobra (e.g. cobra-de-escada -*Elathe scalaris*-, cobra-de-ferradura -*Coluber hippocrepis*-, vibora-comuda *Vipera laietei*-).

Ao longo deste percurso, principalmente na encosta virada a Sul, estão presentes algumas plantas exóticas introduzidas, como o cacto-da-praia (*Agave americana*), o pitosporo-da-china (*Pittosporum tobira*), o *Droseranthemum floribundum*, algumas espécies de acácias (*Acacia* spp.) e o choirão (*Carpobrotus edulis*), de origem sul-africana, que se expandiu descontroladamente ocupando o espaço das espécies naturais da região.

(Ilustrações de: Nuno Farinha, Fernando Correia, Alfredo da Conceição, Marcos Oliveira, Marco Correia e João Cruz)



INFORMAÇÕES E SOCORRO

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS
Apoio 214825196 - Despacho 214825096
Junta de Freguesia
Alcabideche 214603212 - Cascais 214649550
Paredo 214570595 - Carcavelos 214570545

SOS 112
SOS FLORESTA 117

JUNTA DE TURISMO DA COSTA DO ESTORIL
Estoril 214663813 - Cascais 214995204

ASS. DE DESP. DE AVENTURA DESNIVEL
SEID 214647064
MÓVEL 935047084

POLÍCIA
PSP Cascais 214861127
PSP Estoril 214691306
PSP Carcavelos 214570229
GNR Alcabideche 214603850

CUIDADOS ESPECIAIS e normas de conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Cuidado com o gado. Embora menos não gosta da aproximação de estranhos às suas crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna a distância preferencialmente sem binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Fazer as cancelas e portões;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer fumaça;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e as marcas do PIV.



FICHA TÉCNICA

ATENÇÃO:

Distância Total: Carcavelos / Bicalva - 26 Km
Âmbito: Descritivo, cultural, ambiental e recreativo.

Tipo de Percursos: De grande mão.
- Percursos marítimos - 16 Km
- Urbano - 3 Km
- Rural - 8 Km

Duração do Percorso: Cerca de 6 horas.

Nível de Dificuldade: Médio.

Destinos:
- Carcavelos / Cascais / Paredo intermédios
- Cascais / Bicalva - Apertadão

Letras:
- A esquerda (E) - Cinza
- A Norte (N) - Verde

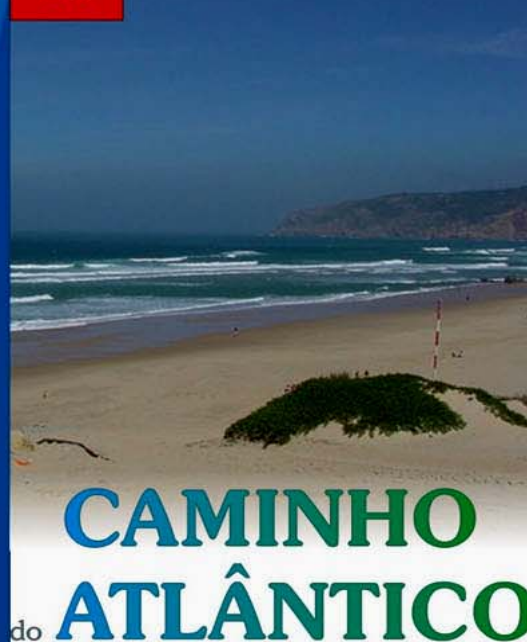
Época Aconselhada: Todo o ano.

SINALIZAÇÃO DE PERCURSO:



Percursos sinalizados em Portugal (PIV) desmontado, independentemente, pela Junta de Urbanismo do Cabo Raso (JU)

GR 11
E 9



CAMINHO do ATLÂNTICO

Concelho de Cascais - Troço do Cabo Raso



Cascais
Câmara Municipal



Habitats, Fauna e Flora

Este troço do GR11 passa por duas unidades de paisagem que albergam habitats naturais: uma zona costeira de arribas e praias, e uma de vales, com pequenas linhas de água efémeras ou torrenciais, e encostas cobertas de vegetação tipicamente mediterrânica.

A vegetação das arribas rochosas e margens costeiras é dominada por arbustos baixos e arredondados, modelados pelos ventos costeiros. Aqui crescem plantas tipicamente costeiras, como o funcho-marítimo (*Crithmum maritimum*), o açafate-de-prata (*Lobularia maritima*), o trevo-de-Creta (*Lotus creticus*), a joia-das-arrias (*Ononis ramosissima*), a granza-da-praia (*Crucianella maritima*), a perpétua-das-arrias (*Helichrysum italicum*), a campana-da-praia (*Junila crithmoides*) e arbustos como a sabina-das-praias (*Juniperus phoenicea* ssp. *phoenicea*), a salgueira (*Atriplex halimus*) e outros que, não sendo apenas específicos de zonas de falésias costeiras, são também comuns aqui como o carrasco (*Quercus coccifera*), o pinheiro-do-alepo (*Pinus halepensis*) e o alecrim (*Rosmarinus officinalis*). É de realçar, no topo das falésias viradas a Oeste, a presença de um endemismo lusitano, a raiz-d'ivina (*Armeria pseudarmeria*) que é considerado um endemismo sintranco, existindo apenas na zona do Cabo da Roca. Ao longo do percurso litoral podem ser observadas aves como a gaivota-de-asa-escura (*Larus fuscus*), a gaivota-de-patas-amarelas (*Larus cachinnans*), o garajau (*Sterna sandvicensis*), corvos-marinhos (*Phalacrocorax carbo*, *Phalacrocorax aristotelis*), o peneireiro-vulgar (*Falco tinunculus*), a rola-do-mar (*Arenaria interpres*), o rabitinho (*Phoenicurus ochruros*) e, esporadicamente, o falão-peregrino (*Falco peregrinus*).

Para o interior, os vales e encostas são revestidos de vegetação mediterrânica, onde se podem ver espécies como o carrasco (*Quercus coccifera*), as trepedadeiras salsaparrilha (*Smilax aspera*) e granza-brava (*Rubia peregrina*), o trovisco (*Daphne gnidium*), a orteira (*Pistacia lentiscus*), o tremoção (*Astragalus lusitanicus*), o sanguinho (*Rhamnus alaternus*), o espinheiro-preto (*Rhamnus lycioides*), o saganho-mouro (*Cistus salvifolius*), a esteva (*Cistus ladanifer*), o sargaço (*Cistus monspeliensis*), a rosella (*Cistus crispus*), o fel-da-terra (*Centaurium erythraea*), o lentisco (*Phillyrea angustifolia*), o zambujeiro (*Olea europaea* var. *sylvestris*), a murta (*Myrtus communis*), a madressilva (*Lonicera implexa* e *Lonicera periclymenum*), o tojo (*Ulex* spp.), a gilbardeira (*Ruscus aculeatus*), os orégãos (*Origanum virens*), o funcho (*Foeniculum vulgare*), a marela (*Chamaemelum nobile* var. *discoideum*), os conchelos (*Umbilicus rupestris*), as bocas-de-lobo (*Anthriscum majus*), a dedaleira (*Digitalis purpurea*), o trovisco-macho (*Euphorbia characias*), a torga (*Calluna vulgaris*) ou o rosmarinho (*Levinschula luteola*). Junto a ribeiras podem ainda encontrar-se salgueiros (*Salix* sp.), chopos (*Populus* sp.) e canas (*Arundo donax*). Por aqui podem observar-se águas de asa redonda (*Buteo buteo*), algumas espécies de andorinhas (e.g. *Hirundo* spp., *Delichon urbica*, etc.), melros (*Turdus merula*) e diversas pequenas aves como cotovias (e.g. *Galerida cristata*, *Lullula arborea*), alvícolas (*Motacilla* spp.), felosas (*Phylloscopus* spp., etc.), toureiras (*Sylvia undata*, *Sylvia* spp.), chapins (e.g. *Parus* spp., *Aegithalos caedatus*), pardais (*Passer domesticus*), o pisco-de-peito-ruivo (*Erithacus rubecula*), a fujinha-dos-juncos (*Cisticola juncidis*), a carriga (*Troglodytes troglodytes*), o caraxo (*Saxicola torquata*), o tentilhão (*Fringilla coelebs*), o pintassilgo (*Carduelis carduelis*) e o rouxinol-ruivo-dos-pauis (*Cettia cetti*).

GR 11
E 9

CAMINHO do ATLÂNTICO

Concelho de Cascais - Troço do Cabo Raso



Serra de Sintra



Farol de Cabo Raso



Forte de S. José (Oitavos)



Farol de Santa Marta



O Contributo de Cascais

O contributo que a passagem por Cascais, com as suas praias, aldeias e história, dá ao visitante, que a põe em busca de particularidades próprias da região, é inesgotável.

Quem começa por visitar a zona situada a norte aprecia a plenitude da Serra de Sintra, a qual termina a poente no Oceano Atlântico, com o Cabo da Roca, o ponto mais ocidental da Península Ibérica e da própria Europa Continental.

Nesta região podemos observar uma diversidade geológica de grande riqueza, desde os granitos e sienitos do maciço eruptivo da Serra de Sintra e, mais para sul, várias rochas sedimentares, com destaque para os calcários da zona mais aplanada que inclui o Abano, Guincho e Cascais.

Podem assim observar-se, filões entre-cruzados nas arribas a norte do Abano, dunas móveis, dumas fósseis e mesmo o testemunho de uma chaminé vulcânica na Praia do Guincho. Destaque ainda para o extenso lapitól visible sobretudo nos calcários entre o Cabo Raso e Cascais, incluindo a escultural zona da Boca do Inferno.

Quem observe o panorama para sul aprecia, ao longe, uma faixa de quase trinta quilómetros de praias, às quais se segue um litoral em falésia que termina no imponente Cabo Espichel.

Como polos urbanos pode destacar-se o centro histórico de Cascais, a poente com o farol de Santa Marta, e algumas das emblemáticas aldeias do concelho como, por exemplo, Almuíneas Velhas, a Malveira da Serra e a Biscaia, que é ponto de passagem da GR-11/E-9 e que ora se despede do viajante, ora o acolhe no seu sossego, pois que há séculos se encontra como guardiã da relação íntima entre o Oceano e a Serra.

