



Bocas-de-lobo



Morrião-perene



Pegadas de Dinossáurio



Raiz-divina

crescer em terraços de areias antigas, no topo das arribas, aí depositadas em épocas geológicas recuadas, quando o mar andava muito acima do nível actual. Nas encostas mais abrigadas, e já um pouco afastadas do mar, os solos arenosos foram aproveitados para a prática de cultivos diversos, entre os quais a Vinha de Colares.

Ao descer para a Praia Grande poderá observar-se a sequência inicial de plantas, mas agora pela ordem inversa. Este é o ponto alto do percurso, do ponto de vista da geologia, com a passagem junto à jazida de pegadas de dinossáurios, impressas outrora no lodo de uma laguna, hoje visíveis numa laje calcária, verticalizada pela ascensão do maciço eruptivo de Sintra.

Nas arribas, expostas aos ventos e à salsugem, podem-se ainda observar outras plantas características, algumas existentes apenas no nosso país, como limónios com pequenas flores azuladas ou violáceas, para além do frequente perrexil-do-mar ou funcho-marítimo Crithmum maritimum, com folhas carnudas.

As arribas são muito importantes para a conservação da avifauna. Aqui os ninhos estão a salvo dos predadores.

No areal da Praia Grande do Rodízio, o intenso pisoteio mal permite que as plantas se instalem. Poderá dar uma olhadela à arriba sobranceira à praia, formada no essencial por calcários do Cretácico Inferior com fósseis, como as ostras.

O passeio continua por um estradão, no alto da arriba da Praia Pequena. A vegetação natural apresenta-se cada vez mais fragmentada e perturbada pela presença dominante das espécies exóticas invasoras.

O caminho torna a Ponta do Rodízio, onde surgem novamente manchas de matos densos na Vigia de Colares. Nesta área terá existido um templo romano circular, consagrado ao sol e à lua.

O percurso termina na Ribeira de Colares, outrora navegável.

Este troço da costa portuguesa, em território classificado como Parque Natural está integrado no Sítio Sintra-Cascais, no âmbito da Rede Natura 2000. Parte das comunidades aqui existentes constituem habitats naturais incluídos no anexo I da Directiva 92/43/CEE (Directiva Habitats).

- Ponto de Partida: Praia da Adraga • Ponto de Chegada: Praia das Maças
- Localização: Concelho de Sintra • Extensão aproximada: 3 km
- Duração aproximada: 2,5 horas
- Grau de dificuldade: Médio • Motivos de interesse: Geologia, Vegetação, Fauna • Melhor época: Primavera, quando a atmosfera se encontra mais límpida e grande parte da vegetação está em flor
- Tipo de circuito: Linear • Estruturas de apoio: Sede do PNSC, painéis informativos • Acesso de carro: Pela EN 375 até Almoçagem, depois pela estrada que vai para a Praia da Adraga. • Ligações : PR7 SNT CABO DA ROCA

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) • Utilize apenas os caminhos sinalizados • Circule com o seu veículo apenas em zonas autorizadas • Não se aproxime demasiado das arribas • Água e alimentos são sempre indispensáveis • Evite o ruído e a perturbação da fauna, sobretudo na época da reprodução.

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 :

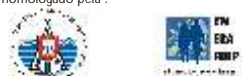


Largo Fernando Formigal de Morais, 1
 2710-566 SINTRA
 Tel.: 21 924 72 00 Fax.: 21 924 72 27
 e-mail: pnscc@icn.pt • www.icn.pt

Entidade Promotora :

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

Percurso pedestre registado e homologado pela :




Salsaparrilha-bastarda



Sabina-da-praia



Fel-da-terra



Limónio



Roselha



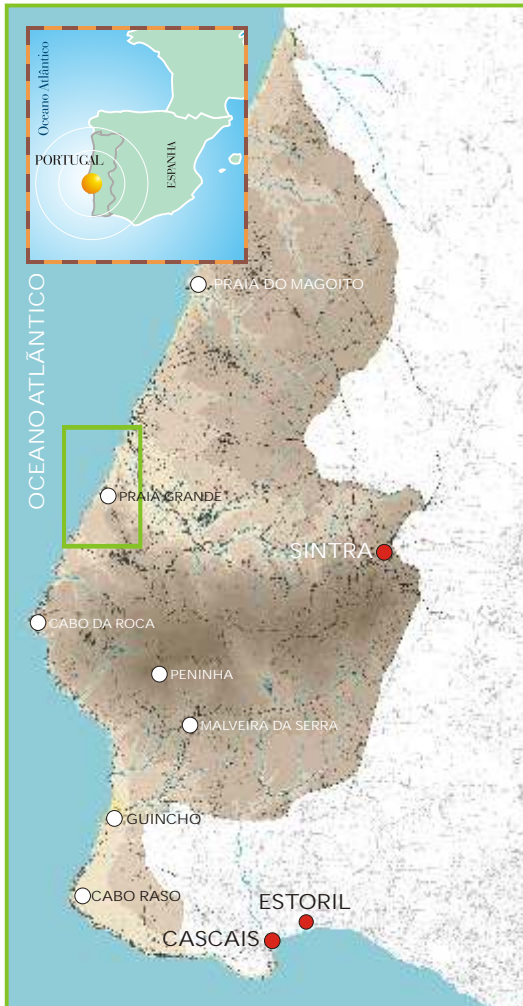
Perrexil-do-mar

Este troço da Grande Rota do Atlântico, GR11-E9, inicia-se no vale da ribeira da Adraga. Passa-se a ribeira, continua-se por uma subida íngreme, sobre areias transportadas pelo vento, onde se vê uma planta típica destes meios - o estorno Ammophila arenaria, a mais eficaz a fixar areias e também a raiz-divina Armeria welwitschii, ou o trevo de Creta Lotus creticus, sempre ameaçadas pelo chorão Carpobrotus edulis.

No topo da arriba começam a surgir os pinheiros de Alepo Pinus halepensis, os pinheiros-bravos Pinus pinaster, as flores rosadas da roselha Cistus crispus, o fel-da-terra Centaurium erythraea, o morrião-perene Anagallis monelli, a salsaparrilha-bastarda Smilax aspera ou as bocas-de-lobo Antirrhinum majus e a exótica invasora, acácia Acacia longifolia.

A vegetação apresenta características predominantemente mediterrânicas e, se os solos são derivados de calcários, permitem comunidades vegetais de grande diversidade. Os arbustos de sabina ou zimbro-das-praias Juniperus turbinata, de aroeira Pistacia lentiscus, de lentisco-bastardo Phillyrea angustifolia, de carrasco Quercus coccifera que se desenvolvem junto ao solo, devido à acção abrasiva dos ventos marítimos carregados de sal e alguma areia, emprestam à paisagem um aspecto almofadado característico. Estes matos litorais de Juniperus constituem um importante habitat.

Aqui se abriga uma fauna diversificada de insectos, de aves - corvo-marinho-de-crista Phalacrocorax aristotelis, peneireiro-comum Falco tinnunculus, falcão-peregrino Falco peregrinus-, de répteis - lagarto Lacerda lepida, osga Tarentola mauritanica, lagartixa-do-mato Psamodromus algirus-, de mamíferos - coelho-bravo Oryctolagus cuniculus, raposa Vulpes vulpes ou rato-do-campo Apodemus sylvaticus. Parte do trajecto faz-se por entre vegetação, com a particularidade de



PARQUE NATURAL DE SINTRA - CASCAIS



Praia da Adraga

FICHA TÉCNICA: TEXTO: PNSC - ILUSTRAÇÕES: ALFREDO DA CONCEIÇÃO, FERNANDO CORREIA, MARCO CORREIA, MARCOS OLIVEIRA, NUNO FARINHA - FOTOS: CRISTINA CARVALHO, EDUARDO GAMEIRO, LUIS ROMA, MANUELA MARCELINO, RUI CUNHA e JUNTA DE TURISMO DA COSTA DO ESTORIL



Aroeira



Carrasco



Chorão



Coeleária-menor



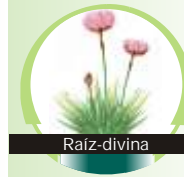
Estorno



Miosótis-das-praias



Pinheiro-manso



Raiz-divina



Sabina-da-praia



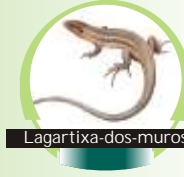
Salsaparrilha-bastarda



Boga



Dinossáurio



Lagartixa-dos-muros



Lagarto



Corvo-marinho-de-crista



Falção-peregrino



Gaivota-de-cabeça-preta



Gaivota-de-patas-amarelas



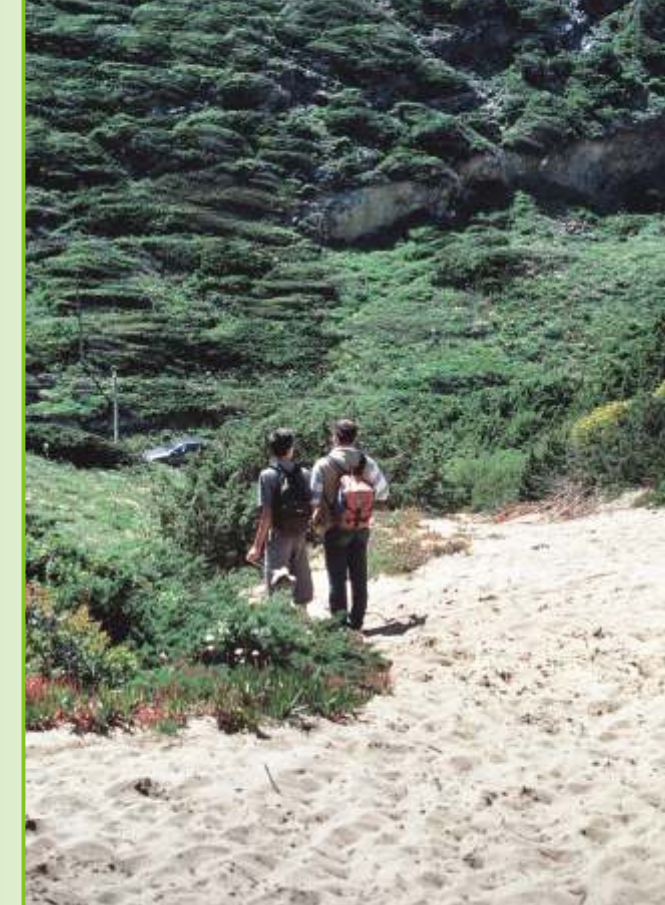
Peneireiro-comum



Coelho-bravo



Raposa



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.: 21 923 61 42
Posto de Turismo de Sintra - Tel.: 21 923 11 57