



Narciso-das-areias

Lapiás

colonizam depressões e declives dunares, encontram-se em risco de desaparecer na UE: as dunas com vegetação esclerófila da Cisto-Lavenduletaria, matos instalados sobre dunas estabilizadas, associado aos anteriores em situação de maior interioridade e/ou estabilidade. Aqui se encontravam a lagartixa-das-areias (*Achantodactylus erythrurus*) e o sapo-de-unha-preta (*Pelobates cultripes*) provavelmente extintos. A presença da ameaçada verbasco-de-flores-grossas e do endemismo lusitano raiz-divina conferem importância a este habitat. Na parte superior do areal da praia do Guincho as dunas móveis embrionárias, instáveis, apresentam os primeiros estados de vegetação dunar com feno-das-areias (*Elymus farctus*), maleiteira-das-areias (*Euphorbia peplis*), cordeiros-da-praia (*Otanthus maritimus*), cardo-rolador (*Eryngium maritimum*), narciso-das-areias (*Pancretrium maritimum*), correspondem à zona de transição da zona de praia para as dunas revestidas com estorno, -dunas móveis do cordão litoral com *Ammophila arenaria* "dunas brancas" - resultantes da acumulação de areias barradas pelos tufo de estorno, a melhor estabilizadora natural dos ecossistemas dunares. Os rizomas de crescimento contínuo e as raízes activas a vários metros de profundidade permitem que a acumulação de areia atinja alguns metros em altura. Têm como plantas indicadoras, estorno, cordeiros-da-praia, cardo-rolador, morganeira-das-praias (*Euphorbia paralias*). As dunas fixas com vegetação herbácea "dunas cinzentas" desenvolvem-se em solos estabilizados, com arrelvados e abundantes tapetes de musgos e líquenes. Como indicadores deste habitat temos *Aira sp.*, *Anacamptis pyramidalis*, *Carex arenaria*, granza-da-praia (*Crucianella maritima*) e narciso-das-areias, em risco de desaparecimento no território europeu, desempenhando um papel importante na estabilização do sistema dunar. O coberto vegetal destas áreas apresenta características que lhe permitem fazer face às condições adversas que a proximidade do mar impõe: soterramento, perda excessiva de água, resistência aos ventos. Ao sistema dunar encontra-se associada uma fauna variada, destacando-se, insectos, aves, pequenos répteis e roedores. O afloramento basáltico exposto na maré baixa - extremidade da chaminé vulcânica da praia do Guincho - corresponde à instalação de rochas do complexo vulcânico de Lisboa. Na arriba a norte da praia do Guincho atravessa afloramentos calcários que evidenciam a poderosa força geológica que os deslocou. Salpicos salgados, transportados por ventos fortes, e solos pobres condicionam a flora das áreas junto ao oceano: matos esparsos, bem conservados, com carrasco (*Quercus coccifera*), esteva (*Cistus ladanifer*), estevinha (*Cistus salvifolius*), sargaço (*Cistus monspeliensis*), rosmaninho (*Lavandula luisieri*), o miosótis-das-praias desponta por entre o solo arenoso, acompanhado pela cocleária-menor (*Ionopsidium acaule*). Um cartaxo (*Saxicola torquata*), bandos de pintarroxos (*Acanthis cannabina*) e os movimentos saltitantes das pequenas felosas-do-mato (*Sylvia undata*) animam este habitat de valor excepcional no âmbito do PNSC: dunas litorais com *Juniperus*. O forte do Guincho marca o fim deste troço. Lá ao longe, para o interior, destaca-se um penedo, em cujo topo se vislumbra uma capela branca: a Peninha.

Este troço da costa, arriba rochosa baixa e praias de areia, apresenta uma forte identidade ligada à ocorrência de fenómenos geológicos naturais raros, à prática de desportos aquáticos - o Guincho é mundialmente conhecido pelas condições excepcionais para a prática de surf e windsurf - e revela-nos uma vista panorâmica sobre o Cabo da Roca a Serra de Sintra e o Atlântico.

Ponto de Partida: Farol do Raso • Ponto de Chegada: Forte do Abano

Localização: Concelho de Cascais • Extensão aproximada: 4 km
• Duração aproximada: 1 hora

• Grau de dificuldade: Fácil • Motivos de interesse: História, Geologia, Sistema dunar do Guincho/Oitavos, Vegetação dunar, Observação de aves marinhas • Melhor época: Março/Abril e Setembro/Outubro

Tipo de circuito: Linear • Estruturas de apoio: Sede do PNSC, painéis informativos • Acesso de carro: EN 247 entre Cascais e o Guincho.
• Ligações: PR C4 Litoral do Guincho, PR C2 Rota do Cabo Raso

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 • Água e alimentos são sempre indispensáveis • Evite o ruído e a perturbação da fauna, sobretudo na época da reprodução.

Este troço do GR11 E9 foi traçado pelo PNSC e pela Câmara Municipal de Cascais. Foi marcado segundo as normas da Federação de Campismo e Caravanismo de Portugal, pela CMC.

As marcas em branco e vermelho visíveis ao longo do percurso são as seguintes:



Em caso de Incêndio peça ajuda através do número 117

Para informações sobre outros percursos disponíveis, contacte :



Parque Natural de Sintra Cascais
Sede : Rua Gago Coutinho, 1
2710-566 SINTRA
Tel: 21 924 72 00 • Fax: 21 924 72 27
e-mail: pnsic@icn.pt
www.icn.pt



Câmara Municipal de Cascais
Praça 5 de Outubro
2754-501 CASCAIS
Tel: 21 482 50 00
www.cm-cascais.pt



Miosótis-das-praias

Limónio

Tem início junto ao Forte de S. Braz de Sanxete, actualmente utilizado como farol, mandado construir por ordem de D. João IV, no ponto de inflexão da Península de Lisboa: o cabo Raso, da forma achatada da plataforma de abrasão onde se insere. Designa-se por campo de lapiás costeiro ao relevo circundante, formado pela erosão não uniforme dos calcários por acção das chuvas e do vento. A vegetação, de valor excepcional no âmbito do PNSC, caracteriza-se pela presença de sabina-da-praia *Juniperus turbinata* - dunas litorais com *Juniperus* - em depósitos de areia eólica no topo das arribas. Nestas ocorre uma vegetação esparsa: o funcho-marítimo (*Crithmum maritimum*), a raiz-divina (*Armeria welwitschii*), alguns limónios (*Limonium* sp), erva-coentrinha (*Daucus carota*), *Herniaria maritima*, constituindo habitat escasso no contexto nacional ou europeu - falésias com vegetação das costas mediterrânicas com *Limonium* spp. endémicas -. Embora a presença humana afaste grande parte da fauna, são importantes locais para nidificação da avifauna. O cabo Raso é um dos locais mais propícios para a observação de aves marinhas em todo o território nacional, particularmente durante a época da migração (Março, Abril e Setembro, Outubro): o corvo-marinho-de-crista (*Phalacrocorax aristotelis*) e outros que nidificam nas arribas, ao contrário do corvo-marinho-de-faces-brancas (*Phalacrocorax carbo*) do pato-negro (*Melanitta nigra*) ou do ganso-patola (*Morus bassanus*), que quando é chegada a Primavera se agrupam em grandes bandos, e dão início à migração. Ao longo da linha de costa ergue-se um conjunto de fortificações marítimas, dos séculos XVII e XVIII, que constituíram a linha defensiva ocidental da barra de Lisboa. Mantiveram peças de artilharia até ao século XIX. Cruzavam fogo entre si, defendendo desta forma os areais, possíveis locais de desembarque das armadas inimigas. A Bateria do Guincho: Crismina (em ruínas), Ponta Alta (perto do hotel do Guincho) e Galé (estalagem Muchaxo) tinha como objectivo defender o trecho costeiro junto à praia do Guincho cruzando fogo com o forte do Guincho a norte e S. Brás de Sanxete a sul. Para o interior, as plataformas de calcários lapiados desaparecem sob as areias ou uma camada de terra de espessura irregular. A vegetação rasteira apresenta-se deformada pelos ventos marítimos carregados de sal e de alguma areia: a sabina ou zimbro-da-praia, salgadeira (*Atriplex halimus*), raiz-divina contrasta com a diversidade da vegetação dunar e fauna associada, no sistema dunar do Guincho-Oitavos, a este da ciclovia. A areia depositada pelo mar entra pelas praias do Guincho e Crismina a norte, por acção dos ventos predominantes de noroeste e retoma o mar entre Oitavos e a Guia a sul. Sistema eco-geológico muito frágil, cada vez mais fragmentado e ameaçado pela invasão por espécies exóticas (acácias, háquias, chorão), pelo pisoteio e alterações à dinâmica das areias. Só neste sistema dunar estão presentes vários habitats de elevado valor: as dunas com florestas de *Pinus pinea* e/ou *Pinus pinaster*, suportam populações importantes de espécies com estatuto de ameaça como verbasco-de-flores-grossas (*Verbascum litigiosum*) ou miosótis-das-praias (*Omphalodes kuzinskyanae*) e resultam de antigas sementeiras, na tentativa de fixar as areias; as dunas litorais com *Juniperus*,



Sinta a Natureza



OCEANO ATLÂNTICO



PARQUE NATURAL DE SINTRA - CASCAIS



FICHA TÉCNICA: TEXTO: PNSC - ILUSTRAÇÕES: ALFREDO DA CONCEIÇÃO, FERNANDO CORREIA, MARCO CORREIA, MARCOS OLIVEIRA, NUNO FARINHA - FOTOS: EDUARDO GAMEIRO, JOSÉ ROMÃO, MANUELA MARCELINO e JUNTA DE TURISMO DA COSTA DO ESTORIL



Acácia 1



Cardo-marítimo 2



Carrasco 3



Estorno 4



Miosótis-das-praias 5



Raiz-divina 6



Pinheiro-manso 7



Sabina-da-praia 8



Salgadeira 9



Águia-de-asa-redonda 10



Coelho-bravo 11



Corvo-marinho-de-crista 12



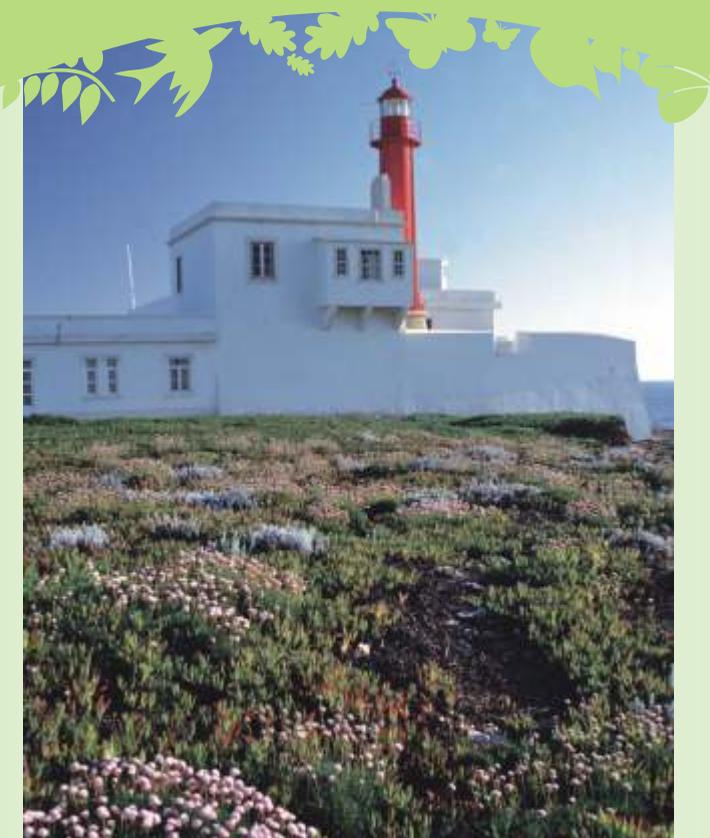
Corvo-marinho-de-faces-brancas 13



Ganso-patola 14



Pato-preto 15



Cabo Raso

ANIMAÇÃO AMBIENTAL
Entidades Licenciadas no Parque Natural de Sintra - Cascais em 2005

BTTOUR
Tel.: 919 43 10 10
bttour@bttour.com
CABRA MONTÉZ
Tel.: 917 446 668 / 919 943 840
geral@cabramontez.com
www.cabramontez.com
EXTREMO AMBIENTE
Tel.: 214 526 065 - Fax.: 214 526 064
extremoambiente@netcabo.pt
www.extremoambiente.pt
INVENTURA
Tel.: 919 800 155
inventuramail@yahoo.com
MARGENS
Tel.: 234 648 571 / 932 177 255
margens@margens.pt

NÓMADAS
Tel.: 219 821 128 / 968 297 047
geral@nomadas.pt
OZONO MAIS
Tel.: 219 61 99 27
mail@azonomais.com.pt
PAPA-LÉGUAS
Tel.: 218 452 689/90
papaleguas@mail.telepac.pt
GRUPO ECOLÓGICO DE CASCAIS
Tel.: 214 847 136 - Fax.: 214 847 178
geral@gec.pt / www.gec.pt
TUPER
Tel.: 213 511 750/917 538 477
tuper@esoterica.pt
TRILHOS DO OCIDENTE
Tel.: 214 820 101- Fax.: 214 820 101
trilhosocidente@sapo.pt

