



Alecrim



Miosótis-das-praias



Murta



Trovisco-fêmea

suculentas como a erva-pinheira *Sedum sediforme*, podem passar o período desfavorável reduzidas à parte subterrânea como a cebola-albarrã *Urginea maritima*, ou ter o caule com revestimento resistente ao fogo - a cortiça - no sobreiro *Quercus suber*.

Muitas plantas mediterrânicas são ricas em substâncias que lhes conferem propriedades medicinais e aromáticas como o fel-da-terra *Centaureum erythraea*, a calaminta *Calamintha baetica*, o poejo *Mentha pulegium*, a chicória *Cichorium intybus*, o funcho *Fueniculum vulgare*, a erva-roberta *Geranium purpureum*, a madressilva *Lonicera implexa*, a pervinca *Vinca difformis*, a salsaparrilha-bastarda *Smilax aspera*, o hipericão *Hypericum perforatum*, o rosmaninho *Lavandula luisieri* ou o alecrim.

Perto do mar encontramos matagais de sabina-da-praia que abrigam espécies de flora endémicas, dunas litorais com *Juniperus*, um habitat prioritário da Directiva Habitats, ou arribas com limónios *Limonium spp* endémicos e espécies características - perrexil-do-mar *Crithmum maritimum*, cenoura-brava *Daucus carota*. Em locais com areias de praia surgem plantas como a raiz-divina *Armeria welwitschii*, o miosótis-das-praias *Omphalodes kuzinskyanae* ou a perpétua *Helichrysum italicum*.

As arribas são um local seguro, fora do alcance dos predadores, para a nidificação do corvo-marinho-de-crista ou galheta *Phalacrocorax aristotelis*, do peneireiro-comum *Falco tinnunculus*, do falcão-peregrino *Falco peregrinus*, do melro-azul *Monticola solitarius*, das gaivotas *Larus sp.* ou dos pombos *Columba livia*.

Os carrascais de *Quercus coccifera* resultam da degradação dos carvalhais originais, sendo os sobreiros *Quercus suber* ainda hoje frequentes. Nos solos calcários, são frequentes a aroeira *Pistacia lentiscus*, o zambujeiro *Olea europaea var. sylvestris*, o sanguinho *Rhamnus alaternus*, a roselta *Cistus crispus*, as bocas-de-lobo *Anthirrhinum majus*, o trovisco-fêmea *Daphne gnidium*, o sargaço *Cistus monspeliensis*, o tojo-gatunho *Ulex densus*, a madressilva, a salsaparrilha, o morrião-perene *Anagalis monelli*.

A fauna é diversificada: o coelho-bravo *Oryctolagus cuniculus*; a raposa *Vulpes vulpes*; a doninha *Mustela nivalis*; o sardão *Lacerta lepida*; a lagartixa-do-mato *Psammotromus algeris*; as cobras e os seus predadores, como o sacarrabos *Herpestes ichneumon*; a coruja-das-torres *Tyto alba*; a coruja-do-mato *Strix aluco*; a água-de-asa-redonda *Buteo buteo*; a perdiz *Alectoris rufa*; a rola-do-mar *Arenaria interpres*; grande diversidade de insectos.

O percurso desenvolve-se em território classificado como Parque Natural e incluído no Sítio de importância Comunitária Sintra-Cascais, no âmbito da Rede Natura 2000. Os povoados surgem não longe do mar e perto do abrigo e riqueza disponibilizados pela serra. Aqui os herdeiros da tradição árabe, do amanho da terra e sobriedade de costumes, continuam a cuidar das suas almuíñas, junto aos ribeiros.

- **Ponto de Partida e de Chegada:** Malveira da Serra
- **Localização:** Concelho de Cascais
- **Extensão aproximada:** 9,9 km • **Duração aproximada:** 3.30 horas
- **Grau de dificuldade:** Baixo • **Declive:** Algum desnível
- **Motivos de interesse:** Fauna, Geologia, Flora, História, Almoínhas Velhas, Abano, Guincho, Charneca, Alcorvim, Janes, Malveira da Serra
- **Melhor época:** Primavera, quando grande parte da vegetação está em flôr
- **Tipo de percurso:** Circular • **Estruturas de apoio:** Painéis informativos
- **Acesso de carro:** EN 247 • **Ligações:** GR 11 E9 - "Caminho do Atlântico", PR 3 CSC Rota das Aldeias, PR 1 CSC Rota das Quintas

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) • Circule com o seu veículo apenas em zonas autorizadas • Água e alimentos são sempre indispensáveis

Respeite os Sinais

Em caso de qualquer anomalia contactar:
Departamento de Desporto da CMC-Tel.: 214825556

Em caso de Emergência Contacte :
Número Nacional de Incêndios 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@icnb.pt • www.icnb.pt

Entidade Promotora :

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

Percurso pedestre registado e homologado pela :



ROTA DO LITORAL DO GUINCHO

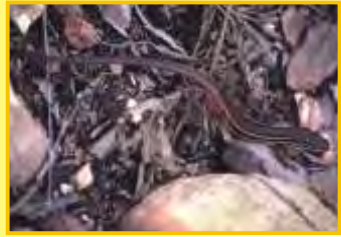
PR 4 CSC



Sinta a Natureza



Falcão-peregrino



Lagartixa-do-mato



Perdiz



Raposa

O percurso inicia-se na Malveira da Serra e decorre na encosta sul da serra de Sintra. O maciço eruptivo de Sintra é uma estrutura intrusiva na série calcária e calco-xistosa do Jurássico e do Cretácico. Estas formações sedimentares foram posteriormente sofrendo um processo de erosão, encontrando-se hoje o núcleo sienítico rodeado por granitos a descoberto. É sobre este anel de granitos que se localiza a Malveira da Serra. Para sul percorremos o que resta das formações sedimentares, primeiro as camadas calcárias metamorfasadas do Jurássico, com filões ígneos, em tom rosado, que chegam a entrecruzar-se. Depois os xistos do Ramalhão denunciam as alterações resultantes das elevadas pressões e temperatura a que ainda foram sujeitos. Segue-se um anel com as formações sedimentares mais recentes, do Cretácico, onde se localiza o forte do Guincho.

Era do mar que durante a Pré-história o homem retirava preciosos alimentos, como sugerem os vestígios encontrados nas praias do Guincho e do Abano. Depois a dependência do mar foi-se esbatendo, surgindo os primeiros povoados já perto da protecção e da riqueza disponibilizada pela serra - a caça, os frutos, a água-. São muitos os vestígios da veneração dos primeiros ocupantes humanos à água. Os romanos aproveitaram-na nas suas quintas, as *villae*. Os árabes introduziram azenhas e moinhos e cuidaram das suas almuíñas - as hortas - junto aos ribeiros.

A comunidade salaio, herdeira da tradição do amanho da terra e da sobriedade de costumes árabes, é ainda hoje eminentemente rural, dada ao amanho da terra, à pastorícia, e até há bem pouco tempo azenhas, moinhos e fornos de pão ou cal eram ainda utilizados.

A riqueza geológica permite grande diversidade de flora e de fauna, mas a utilização muito intensa, para apascentar rebanhos e fornecer lenha às populações, os ventos impetuosos, os verões quentes e secos, a menor pluviosidade nesta vertente, apenas permitem a existência de prados e matos, de características mediterrânicas e atlântico-mediterrânicas. São muitas as adaptações da vegetação à falta de água no Verão. As folhas são normalmente rijas, pequenas e persistentes - sempre-verdes - como na murta *Myrtus communis*, considerada por gregos e romanos como símbolo de amor e eternidade. No alecrim *Rosmarinus officinalis* as folhas são estreitas e enroladas, na sabina-da-praia *Juniperus turbinata* são reduzidas a escamas. Podem encontrar-se recobertas por uma exsudação oleosa como na esteva *Cistus ladanifer*, ser

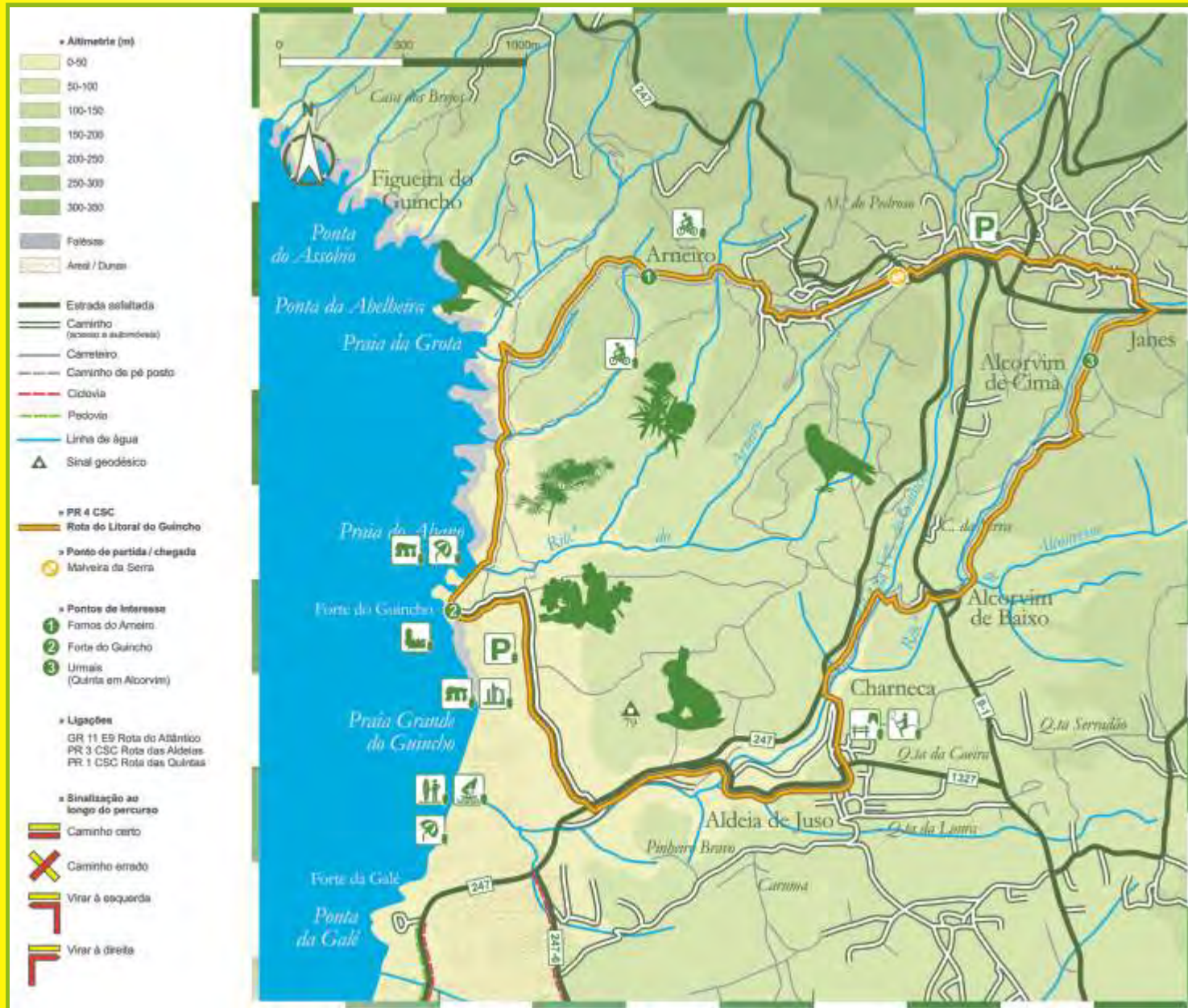


estoril

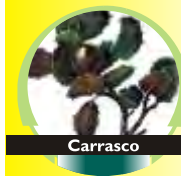
Um lugar. Mil sensações.



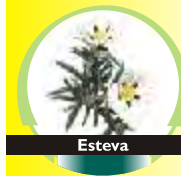
lisboa região



Aroeira



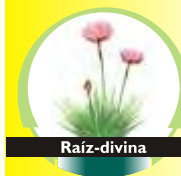
Carrasco



Esteva



Madressilva



Raiz-dívina



Sabina-da-praia



Salsaparrilha-bastarda



Sobreiro



Tojo-gatunho



Zambujeiro



Águia-de-asa-redonda



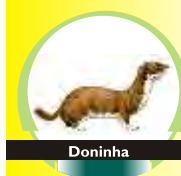
Coruja-das-torres



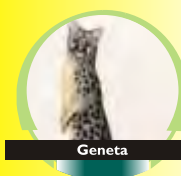
Corvo-marinho-de-crista



Coelho-bravo



Doninha



Geneta



Melro-azul



Peneireiro-comum



Rola-do-mar



Sacarrabos



Sardão



Filões Igneos em Calcários Serra de Sintra

Para mais informações sobre outros Percursos disponíveis, contacte:

Parque Natural de Sintra Cascais
Tel.: 21 924 72 00

Câmara Municipal de Cascais
Departamento de Desporto - Tel.: 21 482 55 81/72

FICHA TÉCNICA: TEXTO: MANUELA MARCELINO / PNSC - APOIO TÉCNICO: J.P. LOPES, J.P. FONSECA, LIA MORAIS - MAPA: TÂNIA SALSINHA - ILUSTRAÇÕES: ALFREDO DA CONCEIÇÃO, FERNANDO CORREIA, MARCO CORREIA, MARCOS OLIVEIRA, NUNO FARINHA - FOTOS: DÁLIA LOURENÇO, ISA MARQUES, LUIS ROMA CASTRO, NADINE PIRES, RUI CUNHA e MANUELA MARCELINO - DESIGN GRÁFICO: CARLOS PAIXÃO - SIG: HELENA LUÍS