

ROTA DO LITORAL DO GUINCHO

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 calc o-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 granito que se localiza a Malveira da Serra. Para sul percorremos o que resta das formações sedimentares, primeiro as camadas calcárias metamorfizadas 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.



Litoral de Guincho - Fonte: CM Cascais



Forte do Abano - Fonte: CM Cascais

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 proteção 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 almuinhas – as hortas- junto aos ribeiros. A comunidade saloia, herdeira da tradição do amanho da terra e da sobriedade de costumes árabes, é ainda hoje eminentemente rural, dada ao amanho da terra, á 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 ás populações, os ventos impetuosos, os verões quentes e secos, a menor pluviosidade nesta vertente, apenas permitem a existência de prados e matos, de características mediterrâneas e atlântico-mediterrânicas. São muitas as adaptações da vegetação á 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 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 *Centaurium erythraea*, a calamita *Calamintha baetica*, o poejo *Mentha pulegium*, a chicória *Cichorium intybus*, o funcho *Foeniculum vulgare*, a erva-roberta *Geranium purpureum*, a madressilva *Lonicera implexa*, a pervinca *Vinca difformis*, a salsaparrilha-bastarda *Smilax áspera*, o hipericão *Hypericum perforatum*, o rosmaninho *Lavandula luisieri* ou o alecrim.

Perto do mar encontramos matagais de sabina-da-praia que agregam espécies de flora endémicas, dunas litorais com *Juniperus*, um habitat prioritário da Diretiva 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* va. *Sylvestris*, o sanguinho *Rhamnus alaternus*, a roselha *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*.



Corvo-marinho-de-crista no PNSC - Fonte: CM Cascais

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

Características do percurso:

Unidade territorial da Estrutura Ecológica Regional (EER): Parque Natural Sintra-Cascais

Áreas/corredores da EER associados: Parque Natural Sintra-Cascais

Âmbito do percurso: Percurso marítimo- natureza, paisagístico, histórico, arquitectónico

Concelhos abrangidos: Cascais

Local de partida/chegada: Malveira da Serra/ Malveira da Serra



Percurso circular



9.9km



Dificuldade baixa



Aconselhado todo o ano

Infra-estruturas de apoio: Percurso sinalizado e dotado de informações ao longo do percurso, por meio de painéis informativos. Dispõe de um conjunto de infra-estruturas de apoio ao pedestrianista, tais como, parques de lazer ou repouso, parques de merendas e sanitários, ao longo do mesmo.

Acesso por Transporte Público: Sim

Local de estacionamento: Malveira da Serra

Pontos de interesse:

1. Almoinhas Velhas
2. Forte do Abano
3. Guincho
4. Charneca, Alcorvim e Janes

Descrição dos pontos de interesse:

Ponto de Interesse 1: Almoinhas Velhas

Tipo: Localidade

Ponto de Interesse 2: Forte do Abano

Tipo: Imóvel

Descrição: Este imóvel classificado como Monumento de Interesse Público, foi construído em 1642, quando da reformulação do sistema de defesa da Barra do Tejo. De planta quadrangular, destinava-se a impedir os possíveis desembarques no extenso areal da Praia do Guincho, bem como em toda a enseada da Praia do Abano, funcionando, ainda, como atalaia com

comunicação visual para o Forte da Roca, a norte; e o forte de S. Brás de Sanxete, a sul, no Cabo Raso. No final do século XIX a sua estrutura foi alterada em função do possível desmoronamento da plataforma rochosa. Após a sua desativação, a história do Forte do Guincho foi marcada por períodos de abandono e de cedência a particulares para fins de lazer. Em 2016 o Estado colocou este imóvel num concurso de concessão a privados por um período de 30 a 50 anos. (Fonte: <http://cm-cascais.pt/rota/rota-fortificacoes-maritimas-de-cascais>)

Ponto de Interesse 3: Guincho

Tipo: Praia

Descrição: A praia Grande do Guincho localiza-se entre duas pontas rochosas, a ponta alta e a ponta do abano, tem uma grande extensão de areal, tanto em comprimento como em largura. De água límpida e cristalina, a praia Grande do Guincho é considerada uma das maiores praias do país, com elevada afluência de veraneantes, fazendo parte do Parque Natural Sintra-Cascais. É procurada também por praticantes de Surf, Windsurf e Kitesurf, onde são realizados campeonatos mundiais destas mesmas modalidades. A serra de Sintra e as dunas conferem um enquadramento paisagístico reconhecido internacionalmente. Devido à acção do vento, a praia depara-se a sul com o sistema dunar “Guincho-Cresmina”, de grande dinamismo geológico. Avistam-se dunas de vários tipos nesta praia: as dunas móveis embrionárias, que representam os primeiros estados de vegetação dunar; as dunas brancas, que constituem os cordões arenosos mais próximos do mar; e ainda as dunas cinzentas, as quais são fixas, estabilizadas e colonizadas por arrelvados vivazes mais ou menos densos e por abundantes tapetes de líquenes e musgos. Nesta praia é possível observar uma chaminé vulcânica, constituída por um importante afloramento de rocha basáltica, exposto durante a maré baixa. Durante a época balnear é uma praia vigiada e sinalizada, dispondo de um Posto Médico/Primeiros Socorros (Fonte: <https://www.cascais.pt/galeria-de-imagens/praias-do-guincho>)

Ponto de Interesse 4: Charneca, Alcorvim e Janes

Tipo: Localidades

Entidade responsável pela gestão:

Percurso registado e homologado:

Perfil topográfico do percurso:



Mapa do percurso:

