



GR11 CAMINHO DO ATLÂNTICO

Tipo de percurso

Linear com cerca de 27 Km

Duração média do percurso

6 horas

Pontos de passagem

Praias: Adraga, Grande, Pequena, Maças, Aguda e Magoito.
Localidades: Praia das Maças, Magoito, S. João das Lampas e Odrinhas

Dificuldade

Baixa, desnível pouco acentuado

Locais de pernoita

Informações nos Postos de Turismo

O reconhecimento e marcação desta GR – percurso pedestre de grande rota marcado segundo as normas da Federação Portuguesa de Caminhismo – foi elaborado em 2003 pela equipa técnica da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Sintra. As marcas com tinta branca e vermelha, visíveis ao longo do percurso, são as seguintes:



Qualquer anomalia ou alteração do percurso agradece-se o contacto para tel. 219236134

CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA

- seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- respeitar a propriedade privada;
- observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos;
- não fazer lume;
- não danificar a flora e a vegetação;
- não recolher amostras de plantas ou rochas.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Número Nacional de Socorro
112

SOS Floresta
117

GNR (Colares)
21 929 0027

PSP (Sintra)
21 923 0761

POLÍCIA MUNICIPAL
21 910 7201

BOMBEIROS
Almoçageme
21 928 8170
Colares
21 929 0027

POSTOS DE TURISMO
Posto de Turismo do Cabo
da Roca
21 928 0081

Posto de Turismo de Sintra
21 923 1157



Este percurso pedestre, transeuropeu, inicia-se em São Petersburgo (Rússia) e segue ao longo da costa, contornando os territórios do continente europeu banhados pelo Oceano Atlântico.

Vindo da Galiza, entra em Portugal por Valença, rumando à Costa onde, a partir de Caminha, desce para Viana do Castelo, percorre os territórios dos concelhos ribeirinhos, sempre junto ao Atlântico, até ao Cabo de São Vicente (Sagres), segue a costa sul até Vila Real de Santo António, atravessa para território andaluz e termina em Tarifa (ponta de África), cidade onde o Atlântico se funde com o Mediterrâneo. Entronca neste ponto com o E4 "Caminho do Mediterrâneo" que, vindo de Esparta, atravessa para o Norte de África, contornando assim o Mar Mediterrâneo.

Em território nacional, a GR11-E9 encontra-se em Gaia com a GR14 "Rota dos Vinhos da Europa" e em Lisboa com a GR12-E7 "Caminho do Tejo". O troço do Concelho de Sintra engloba uma extensão de, aproximadamente 27 km, utilizando tanto quanto possível trilhos de pé posto, serventias e caminhos públicos já existentes, possibilitando um percurso envolvente com o litoral e de excepcional valor paisagístico.

Sintra é uma das mais belas e agradáveis zonas europeias, que tem como limites territoriais, Mafra (a Norte), Cascais (a Sul), Loures e Amadora (a Este) e o Oceano Atlântico (a Oeste). O visitante Quem se desloca a esta região depara-se com mundos diversos, como seja a sua cultura, a história, as praias despoluídas, os monumentos, o desporto, as diversões, as feiras populares e a natureza preservada e tranquila da sua Serra que possibilita uma oferta turística de componente natural, rica e variada.

O percurso atravessa paisagens diversificadas, por entre panoramas costeiro e serrano, áreas rurais/agrícolas, que por vezes são cortadas por ribeiras, devido à geologia e clima locais e à intensa e ancestral ocupação humana. É um troço acessível que se percorre com uma condição física pouco exigente. O passeio não assume nenhuma particularidade técnica de progressão.



Edição:

Apelo:

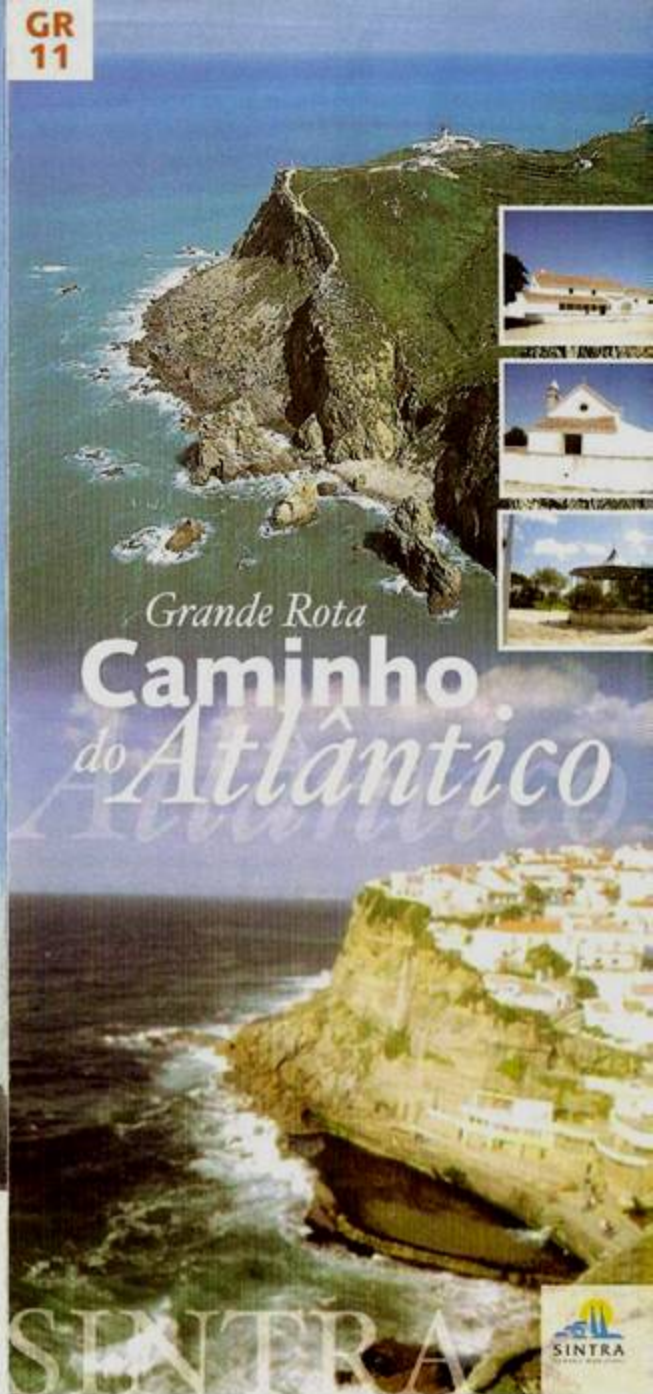
Percurso pedestre registado e homologado pela:

Design e Mapas
Sector de Design
Gráfico do Gabinete
de Imagem da
Cabo-2004

Balquestes
Alfredo da Conceição,
Fernando Correia,
Marco Correia, Marcos
Oliveira e Nuno
Ferreira



GR
11



Grande Rota Caminho do Atlântico

SINTRA



O PERCURSO inicia-se no Paineis exposto no cruzamento da Azóia (1), seguindo depois pela Ulgueira (2), descendo sempre até ao litoral. Mas antes de chegar à Praia da Adraga (3), vale a pena uma visita ao buraco do Fojo, localizado na arriba com uma extensão de quase 30 metros de profundidade até ao mar.



Da praia da Adraga até à jazida de pegadas dos Dinossáurios (4), sita nas escadarias da Praia Grande, o percurso é realizado em ambiente natural, por trilhos nas falésias que ligam as duas praias. Ao chegar ao areal da Praia das Maças (5), a ribeira de Colares poderá impossibilitar uma travessia a pé posto, tendo que, neste caso, contornar-se a ribeira, por caminho bem delineado até à ponte, seguir em asfalto até à Praia das Maças e aí, retomar de novo o percurso da GR 11.



As Azenhas do Mar (6), janela aberta ao Oceano, assume-se como uma das mais peculiares aldeias da região. O seu casario suspenso na arriba, com a sua piscina natural, confere-lhe esse estatuto de peculiaridade. Ao chegar à Praia da Aguda, referência para a formação das dunas consolidadas como geo-monumento. Na praia do Magoito (7), outra duna consolidada, moldada pela erosão da exposição à nortada. A partir deste ponto, a paisagem deixa de acompanhar o mar para se embrenhar no interior rural, predominando um rendilhado de muros e campos de cultivo até à localidade de São João das Lampas (8).



Desta aldeia, segue a GR para Bolelas, num pequeno troço de asfalto, seguindo de novo em asfalto/terra até Odrinhas (9). Ex-libris da arqueologia no concelho, esta aldeia alberga o maior complexo museológico do Concelho, denominado São Miguel de Odrinhas. Aqui está patente um espólio admirável de peças desde o calcólítico até à romanização. De frente do museu, a Escola de Recuperação do Património, de construção recente. Neste local é ainda visível o painel da GR 11 que marca a chegada/saída deste percurso. O troço concelhio de Sintra termina à entrada do aglomerado populacional de Carvalhal para, a partir daí, passar ao traçado do Concelho de Mafra.



HABITATS, FLORA E FAUNA

É voluptuosa a diversidade de habitats que se cruzam e avistam:

Em águas costeiras e zonas influenciadas pelas marés é elevada a variedade de espécies e suas adaptações ao meio. Nas areias de praia a vegetação é esparsa; nas dunas embrionárias dominam o estorno, os cordeleros-da-praia, o cardo-marítimo. As areias sobre dunas fósseis ou em plataformas sobrelevadas apresentam plantas próprias dos meios dunares – estorno, sabina-da-praia, joia-das-areias, miosótis-das-praias, raiz-divina. Abrigam uma fauna diversificada de insectos, aves, répteis e seus predadores, e pequenos mamíferos. Nas arribas, encontramos o cravo-romano e alguns limónios. Muitas aves têm aqui os ninhos a salvo dos predadores. As plataformas sobranceiras à linha de costa são habitat da raiz-divina, sabina-da-praia, limónios, miosótis-das-praias ou tojo-gatunho, roseira, carrasco, cravina-brava, sargaço. A influência marinha, fortes ventos e a salgueira - não permitem que o coberto vegetal se desenvolva em altura. Os solos arenosos são aproveitados para culturas diversas, entre os quais a vinha de Colares.

Nas zonas com matos a flora é rica, dominando o a sabina-da-praia ou o carrasco. Aqui se abriga e alimenta uma fauna variada: sardão, víbora, coelho-bravo, raposa, pisco-de-peito-ruivo.

Em áreas rupestres, com escassez ou ausência de solo, líquenes, algas e algumas plantas carnudas são os seres vivos pioneiros. São locais de nidificação para algumas aves, também frequentados por mamíferos. Nos prados, destaque para as orquídeas. Da floresta natural, nas zonas mais afastadas da costa, apenas persistem vestígios de carvalhal. Em pomares e sebes existem animais como o ouriço-cacheiro, texugo, raposa, pardal, pega-rabuda. Nas ribeiras abundam enguias, anfíbios e grande diversidade de aves. Salgueiros e ulmeiros ocorrem nas margens. O toirão pode estar presente.