

PR 2 (CSC) ROTA DO CABO RASO

O percurso tem início junto ao parque de Campismo do Guincho. A praia é conhecida pelas condições excecionais para a prática de desportos aquáticos, pelos aspetos geológicos raros e pela panorâmica sobre o Cabo da Roca, a Serra de Sintra e o Atlântico.



Farol da Guia – Fonte: CM Cascais

Local de veraneio escolhido pela realeza, com clima ameno, perto da serra, próximo de Lisboa, tornou-se zona privilegiada do turismo e lazer – a Costa do Sol.



Casais Velhos - Fonte: CM Cascais

Os vestígios de ocupação humana do litoral remontam ao Paleolítico. Do período romano destacam-se as villae romanas – casa senhorial com exploração agrícola - , e os casais dispersos. Perto de Areia, em Casais Velhos, encontra-se

uma villae provida de

complexo industrial. Durante o domínio árabe a população era essencialmente rural, e assim se manteve. Aldeias como Areias e Birre, outrora importantes no abastecimento de Lisboa, conseguiram manter a essência da sua ruralidade, sendo ainda diversos os casais rurais e saloios, os tanques, as fontes, os fornos de pão e de cal. Os povoados eram afastados da costa, denunciando o receio dos ataques vindos do mar. No que é hoje a quinta da Marinha desembarcaram as forças que conduziram á ocupação filipina. Após a restauração da independência, procedeu-se à edificação de uma vasta linha defensiva da barra do Tejo.

Poderá ver algumas destas fortificações marítimas que, cruzando fogo entre si, defendiam os areais, possíveis locais de desembarque. O forte de S. Brás de Sanchete, localizado numa plataforma de abrasão achatada, foi adaptado a farol: do Cabo Raso.



Cabo Raso - CM Cascais

Este é um dos locais mais propícios para a observação de aves marinhas em todo o território nacional, residentes como o corvo-marinho-de-crista *Phalacrocorax aristotelis* ou as gaivotas, e particularmente durante a época da migração, do corvo-marinho-de – faces-brancas *Phalacrocorax carbo*, do pato-negro *Melanitta nigra*, do ganso-patola *Morus bassanus*, da torda-mergulheira *Alca torda*, do garajau *Sterna sandvicensis* da andorinha-do-mar *Sterna hirundo* ou do papagaio-do-mar *Fratercula artica*. A vegetação nas arribas é esparsa, com algumas espécies de *Limonium* spp., o funcho-marítimo *Crithmum maritimum*, a raiz-divina *Armeria welwitschii*, a *Herniaria* marítma e constitui um habitat escasso a nível europeu.

Designa-se por campo de lapires ao relevo entre Santa Marta e o Cabo Raso, formas bem desenvolvidas dos processos de erosão da água do mar, chuva e vento, sobre os calcários. Onde o solo permite surge uma vegetação rasteira – a sabina ou zimbro-da-praia *Juniperus turbinata*, a salgadeira *Atriplex halimus*, a raiz-divina-deformada pelos ventos marítimos carregados de sal, que contrasta com a diversidade da vegetação dunar e fauna, no corredor dunar Guincho-Oitavos.

A areia depositada pelo mar nas praias do Guincho e Crismina, a norte, por ação dos ventos predominantes de noroeste percorre uma plataforma de calcários do Cretácico e retoma o mar entre Oitavos e a Guia a sul. Neste sistema frágil a vegetação apresenta características que lhe permitem fazer face às condições adversas que a proximidade do mar impõe – soterramento, perda excessiva de água, resistência aos ventos. É ameaçado pela invasão por espécies exóticas, acácias *Acacia* sp. E o chorão *Carpobrotus edulis*, pelo pisoteio e alterações á dinâmicas das areias.

Na parte superior do areal da praia do Guincho as “cristas dunares” apresentam os primeiros estados de vegetação dunar com feno-das-areias *Elymus farctus*, maleiteira-das – areias *Euphorbia peplis*, cordeiros-da-praia *Otanthus maritimus*. Fazm a transição para as dunas revestidas com estorno *Ammophila arenaria*, as “dunas brancas” e onde encontramos ainda o cardo-marítimo *Eryngium maritimum* ou a



Praia do Guincho - Fonte: CM Cascais

morganheira-das-praias *Euphorbia paralias*. Os tufo de estorno são o melhor estabilizador natural pois a complicada rede de raízes e os rizomas de crescimento contínuo permitem a fixação e acumulação de areia, sem soterramento. Em solos já estabilizados, as “dunas cinzentas”, desenvolvem-se tapetes de musgos, líquenes e espécies como a granza-da-praia *Crucianella marítma* e o narciso-das – areias *Pancratium maritimum*, em risco de desaparecimento no território europeu.

As dunas com pinheiros *Pinus pinea*, *Pinus pinaster* ou *Pinus halepensis* – instalados na tentativa de fixar as areias, suportam populações importantes de espécies com estatuto de ameaça como o verbasco-de-flores-grossas *Verbascum litigiosum* ou o miosótis-das-praias *Omphalodes kuzinskyanae*. As dunas litorais com *Juniperus*, em risco de desaparecer na EU, em areias lavadas pela água das chuvas, apresentam também espécies de meios não salinos como a estevinha *Cistus alvifolius*. Em situações de maior estabilidade ou sobre dunas fósseis aparecem matagais, considerados importantes pois abrigam o verbasco-de-flores-grossas e de raiz-divina *Armeria welwitschii*.

Ao sistema dunar encontra-se associada uma fauna variada, destacando-se, insetos, aves como a cotovia-de-poupa *Galerida cristata*, pequenos répteis como a lagartixa-do-mato *Psammmodromus algirus*, roedores, o coelho-bravo *Oryctolagus cuniculus*, e predadores como o sacarrabos *Herpestes ichneumon*.

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-cultural

Concelhos abrangidos: Cascais

Local de partida/chegada: Areia ou Farol da Guia/ Areia ou Farol da Guia



Percurso circular



15km



Dificuldade baixa



Aconselhado todo o ano

Ligação com outros percursos pedestres:

- Ligação ao percurso GR11 E9 Caminho do Atlântico

Infra-estruturas de apoio: Percurso sinalizado, com oferta de informação por meio de painéis informativos. Dispõe de infra-estruturas de lazer, parques de merendas e sanitários ao longo do mesmo.

Acesso por Transporte Público: Sim

Local de estacionamento: Areia ou Farol da Guia

Pontos de interesse:

1. Bicuda
2. Farol da Guia
3. Cabo Raso
4. Cresmina
5. Núcleo de Interpretação da Duna da Cresmina
6. Areia
7. Sítio Arqueológico de Casais Velhos

Descrição dos pontos de interesse:

Ponto de interesse 1: Bicuda

Tipo: Localidade

Ponto de interesse 2: Farol da Guia

Tipo: Farol

Ponto de interesse 3: Cabo Raso

Tipo: Forte/Farol

Descrição: Forte de S. Brás de Sanxete | Farol do Cabo Raso
Este imóvel classificado como Monumento de Interesse Público foi construído no reinado de D. João IV, após a restauração da independência nacional, em 1640. Localizado em posição geograficamente excecional, no

Cabo Raso, manteve-se praticamente inalterado ao longo dos séculos. Após a vitória dos liberais seria desartilhado e votado ao abandono, até que em 1893 fosse cedido ao Ministério da Marinha, para a instalação de um farol. A arquitetura do forte ainda é perceptível, mas a imagem dominante é a da torre do farol, construída em 1915. O alarme sonoro é composto por um interessante mecanismo, que já pode receber a denominação de arqueologia industrial. A perspetiva marítima, a proximidade do mar e a Serra de Sintra proporcionam uma atitude contemplativa, repousante, em contacto com a Natureza. (Fonte: <http://cm-cascais.pt/rota/rota-fortificacoes-maritimas-de-cascais>)

Ponto de interesse 4: Cresmina

Tipo: Praia

Descrição: Praia natural em pleno Parque Natural Sintra-Cascais. Com uma grande extensão de areal, encontra-se rodeada de falésias. É caracterizada por uma forte ondulação e por ventos fortes, o que conduz à formação do sistema dunar ""Guincho-Cresmina"", de grande beleza natural e localizado em toda a sua zona envolvente. Dispõe de restaurante, bar e esplanada. (Fonte: <https://www.cascais.pt/equipamento/praias-da-cresmina>)

Ponto de interesse 5: Núcleo de Interpretação da Duna da Cresmina

Tipo: Centro de Interpretação

Descrição: O NIDC surge com o objetivo de preservar o sistema dunar Guincho-Cresmina, salvaguardando a geodinâmica existente e a sua fauna e flora características. Serve como ponto de partida para momentos de descoberta, levando os visitantes a explorarem e sentirem, através de um percurso em passadiço sobrelevado, as dunas do Guincho e as suas especificidades. Neste passeio é possível observar plantas endémicas da região, com características especiais adaptadas ao sistema dunar. Estas espécies vivem em perfeita harmonia com insetos, répteis e aves, formando um ecossistema singular cuja sobrevivência depende do equilíbrio das dunas. O percurso em passadiço é apoiado por um centro de interpretação, painéis informativos e flyers, podendo igualmente os visitantes recorrer aos guias de natureza do local para um esclarecimento mais aprofundado. O espaço tornou-se uma centralidade no território, sendo recorrentemente frequentado por população local, que aprecia e interpreta a paisagem associada a este habitat ou vem praticar a sua atividade física regular nos passadiços sobrelevados; e por turistas, especialmente na época alta, servindo o propósito na sua vertente de turismo de natureza.

Ponto de interesse 6: Areia

Tipo: Localidade

Ponto de interesse 7: Casais Velhos

Tipo: Sítio Arqueológico

Descrição: Casais Velhos é um sítio arqueológico ocupado durante uma longa diacronia, tendo ali sido implantada uma villa durante o período romano. Situa-se atualmente na Rua de S. Rafael, a norte da povoação da Areia e encontra-se classificado como Imóvel de Interesse Público pelo Decreto n.º 29/84, de 25 de junho. O que atualmente se observa no local são um conjunto de estruturas tardo-antigas (séculos

III/VI), com destaque naturalmente, pelas dimensões, para o edifício termal, composto do frigidarium, de uma sala tépida de transição (tepidarium) e do praefurnium, destinado ao aquecimento do ar que circulava sob o pavimento e da própria água dos tanques, de configuração semicircular. Nas proximidades foi identificado um tanque de grandes dimensões, possivelmente o natatio, que era abastecido pelo aqueduto a partir de uma nascente (Fonte: <https://www.cascais.pt/patrimonio-arqueologico-villa-romana-de-casais-velhos>)

Entidade responsável pela gestão:



Percurso registado e homologado pela:



Perfil topográfico do percurso:



