

PR7 - “CABO DA ROCA”

O concelho Sintra encontra-se recheado por um património natural, histórico, arquitectónico e sobretudo cultural, destacando-se como um lugar especial no que as estes aspectos confere, sendo caso sem paralelo em Portugal, na Europa e no Mundo, pela sua complexidade e, também, pelo característico sincretismo aqui verificado entre Património Natural e Património Construído.



Cabo da Roca - CM Sintra

O Cabo da Roca é o ponto de início deste percurso.



Praia Grande do Rodízio – CM Sintra

Fazendo parte do litoral, o seu traçado decorre por falésias na zona costeira, passando por locais de esplendorosa vista como seja a Pedra de Alvidrar e Buraco do Fojo, na encosta sul da praia da Adraga. Não sendo um percurso de grande desnível, contempla a passagem pela Praia da Adraga e Praia Grande, sendo estas de grande importância e notoriedade em Sintra.

Exemplo disso são as pistas de pegadas de dinossauros na falésia a sul da Praia Grande.

Já no seu retorno, o percurso passa pelas aldeias de Almoçageme e Ulgueira, dois locais bem característicos da tipicidade saloia.

O Cabo da Roca “Onde a terra se acaba e o mar começa” (in Os Lusíadas, Canto III) é o ponto mais ocidental de Portugal continental, assim como da Europa continental.



Pegadas dos Dinossauros - CM Sintra

Características do percurso:

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

Áreas/corredores da EER associados: Litoral do Parque

Áreas/corredores da EER relacionados: Parque Natural Sintra-Cascais e Área florestal Fontanelas – Almoçageme

Âmbito do percurso: Natureza, paisagístico

Concelhos abrangidos: Sintra

Local de partida/chegada: Cabo da Roca (Posto de Turismo) / Cabo da Roca (Posto de Turismo)



Percurso circular



13.2km



Dificuldade média



Aconselhado todo o ano

Infra-estruturas de apoio: Este percurso dispõe de sinalização e informação por meio de painéis informativos

Acesso por Transporte Público: Sim

Local de estacionamento: Estacionamento do Cabo da Roca

Pontos de interesse:

1. Praia da Adraga
2. Praia Grande do Rodízio
3. Aldeias de Almoçageme e da Ulgueira
4. Pegadas de dinossauros

Descrição dos pontos de interesse:

Ponto de interesse 1: Praia da Adraga

Tipo: Património Natural

Descrição: Praia de extenso areal, com bons acessos, próxima de Colares. Esta praia é muito frequentada por adeptos de desportos aquáticos, como é o caso do bodyboard e do surf. Acolhe anualmente uma prova do Campeonato Mundial de Bodyboard e outra do Campeonato Europeu de Surf.

Nas arribas que a envolvem existem pegadas de dinossauro e percursos pedestres ao longo dos quais pode desfrutar de uma agradável paisagem.

Possui uma considerável oferta de espaços de restauração e um hotel. Praia da Adraga, Praia Grande do Rodízio.

Ponto de interesse 2: Praia Grande do Rodízio

Tipo: Património Natural

Descrição: Bela praia encravada entre arribas caprichosamente esculpidas pelo mar, num ambiente natural com muito poucos vestígios da presença humana. O acesso faz-se a partir da aldeia de Almoçageme, pela estrada que liga o Cabo da Roca a Colares.

Designada Praia Acessível, com equipamentos e monitores que conferem facilidades às pessoas com mobilidade condicionada para usufruírem em melhores condições os banhos de mar e de sol. Dispõe de uma zona de estadia permitindo usufruir do panorama que a praia oferece.

Ponto de interesse 3: Aldeias de Almoçageme e da Ulgueira.

Tipo: Etnográfico; Arquitetónico

Descrição: Aldeias do conselho de Sintra, freguesia de Colares, situadas na encosta noroeste da serra de Sintra.

Ponto de interesse 4: Pegadas de dinossauros

Tipo: Arqueológico

Descrição: Situadas a 50 metros do areal da Praia Grande, em Sintra, na área pertencente ao Parque Natural de Sintra-Cascais, foram descobertas em 24 de Abril de 1981, quando um estudante de Geologia analisou a laje quase vertical com as pegadas do Cretácico inferior, com cerca de 110 a 115 milhões de anos.

De acordo com estudos efectuados, a jazida da Praia Grande tem pegadas muito fundas correspondentes pelo menos a dois tipos de animais - herbívoros e carnívoros - num total de 66 pegadas, 55 das quais distribuídas por 11 rastros que parecem ter sido feitos por animais bípedes, estando as restantes aparentemente isoladas.

Situadas na escadaria de acesso do casario no extremo esquerdo da Praia Grande, estas Pegadas são um importante Património da região, carecendo de cuidados de manutenção e preservação

Entidade responsável pela gestão:

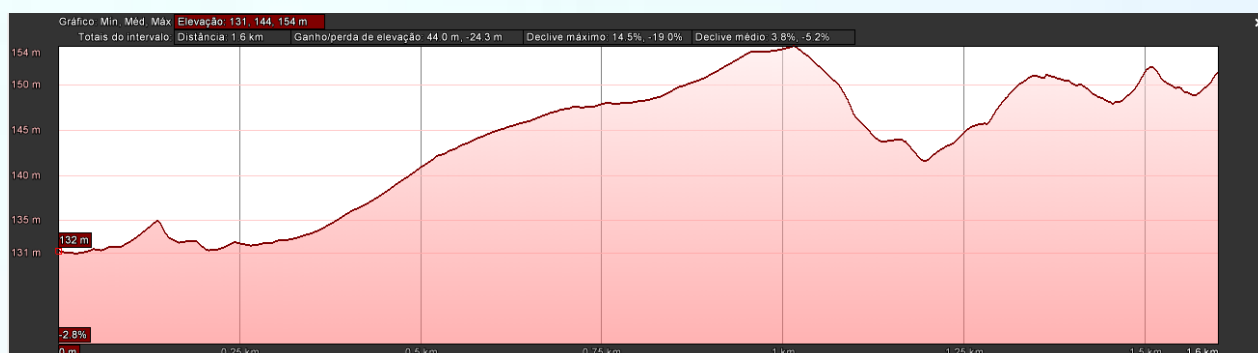


Percurso registado pela:

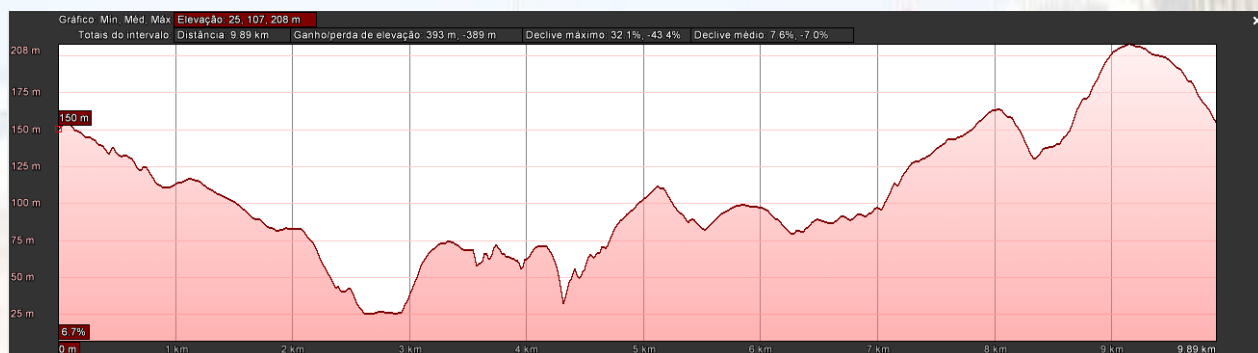


Perfil topográfico do percurso:

Primeira Fase:



Segunda Fase:



Mapa do percurso:

PR7 SNT - Cabo da Roca

