

PR 7 SNT Cabo da Roca

Parque Natural de Sintra-Cascais (PNSC). Percurso pedestre circular de pequena rota. PR 7 SNT Cabo da Roca. Pontos de interesse. Litoral. Cabo da Roca. Praia da Adraga. Plantas endémicas. Pegadas de dinossáurios. Aves. Folheto.



Cabo da Roca.

Na planificação da sua visita deverá ter em consideração as recomendações descritas no **Código de Conduta e Boas Práticas** [PDF 1,6 MB] das e dos visitantes nas Áreas Protegidas, bem como os **conselhos úteis** que apresentamos em "Relacionados", à esquerda desta página, para melhor desfrutar da sua visita.

- **Conheça o Parque Natural de Sintra-Cascais** [PDF 972 KB]
- **Folheto do percurso** [PDF 489 KB]

Nota: parte da sinalização do percurso encontra-se em mau estado.

Acesso: EN 247-4.

Ponto de partida e de chegada: Posto de Turismo do cabo da Roca.

Extensão: 10 km.

Duração: 3h.

Dificuldade: média. Declive acentuado.

Apoios: painéis informativos de início de percurso, do cabo da Roca e da praia da Adraga. Posto de turismo do cabo da Roca. Folheto.

Pontos de interesse: cabo da Roca; praia da Adraga; praia Grande do Rodízio - pegadas de dinossáurios; e Almoçageme.

Melhor época: primavera, quando a atmosfera se encontra mais límpida e grande parte da vegetação está em flor.

Breve descrição

Este percurso circular inicia-se no cabo da Roca, *Promontorium Magnum* para os romanos, o ponto mais ocidental da Europa continental. A vegetação envolvente, rica em endemismos (i.e. de espécies com distribuição geográfica muito restrita), abriga e alimenta uma fauna diversificada.

A Ulgueira e Almoçageme localizam-se em zona agrícola rica em pomares. O pinhal sobre dunas, importante habitat, resulta de antigas sementeiras ou plantações efetuadas na tentativa de fixar as areias.

Na praia Grande, podem-se observar pegadas de dinossáurios. Entre a praia Grande e a praia da Adraga o percurso faz-se sobre falésias, abrigo ou local de nidificação para diversas aves. Ao longo do percurso não se encontra nenhuma amostra de floresta natural, dada a ocupação e utilização ancestral e muito intensa, sendo os carrascais (*Quercus*

coccifera) a primeira etapa de degradação dos carvalhais originais.

Os matos de sabina-da-praia *Juniperus phoenicea* são um habitat-relíquia que abriga plantas ameaçadas.

Ligação a GR 11 E9 Caminho do Atlântico.

Entidade promotora: Câmara Municipal de Sintra.