









Aviso: este é um documento de apoio ao caminhante, não sendo permitida a sua reprodução para fins comerciais, sem a autorização escrita da Rota Vicentina®.

A partir da praia da Amoreira, este percurso atravessa colinas cobertas por vegetação adaptada à secura, rica em plantas aromáticas. Ao matagal mediterrânico sobre solos de xisto sucedem-se os pinhais e matos sobre dunas de areia, com espécies raras de plantas. Ao longo da linha de costa, os xistos e grauvaques assumem formas espetaculares, criadas pelas forças tectónicas.

Neste percurso pode compreender-se o processo de colonização das dunas, desde o nível do mar até ao pinhal. Junto ao mar, as condições são agrestes – vento forte, exposição solar intensa, solo pobre e seco, salsugem (salpicos salgados do mar). Só verdadeiros “super-heróis das plantas” são capazes de crescer em tais condições. Aqui estão as camarinheiras, as perpetuas, o alecrim, o tomilho, o saganho-mouro, a roselha, a erva-das-setes-sangrias, o junípero e a joina-dos-matos. À medida que se caminha para o interior, a rudeza abranda e a vegetação começa a crescer em altura até atingir o pinhal, que assume a linha de defesa mais próximas das povoações. Todo este exercito vegetal assume o papel de amenizar os factores mais agrestes da proximidade do mar, proporcionando às populações do litoral e às suas culturas agrícolas um ambiente muito mais suave e ameno. No pinhal ocorre uma das populações mais numerosas de uma planta endémica – *Teucrium vicentinum*. Também as plantas endémicas desta costa, como *Linaria ficalhoana*, *Biscutella vicentina*, *Diplotaxis vicentina* e *Thymus camphoratus*, marcam presença na zona dunar da foz. De Fevereiro a Abril surgem diferentes orquídeas selvagens nas clareiras dos matos. A foz da Ribeira de Aljezur é um paraíso para a observação de aves. Se é um birdwatcher, vale a pena demorar-se pela foz, de binóculos em punho. Observe

especialmente as zonas que ficam a descoberto na maré vazia, nos sapais, juncais e bancos de areia, frequentados por aves limícolas. Na Primavera deleite-se com as cores vibrantes dos abelharucos. No traçado nascente desta rota, esgotado e emagrecido pela erosão, o solo das colinas deixa-se colonizar pelas estevas. As suas flores brancas, enormes, exibem por vezes uma lagrima vermelha na base.

REGRAS E RECOMENDAÇÕES

-  Circule apenas nos trilhos sinalizados.
-  A circulação de viaturas motorizadas coloca os caminhantes em risco, escolha caminhos alternativos
-  Respeite a propriedade privada; feche portões e cancelas. O gado é manso, mas não gosta da aproximação de estranhos às suas crias.
-  Respeite a Natureza. Não recolha ou perturbe animais, plantas e rochas.
-  Não acampe nem faça fogo fora dos locais sinalizados para o efeito.
-  Trilhos sem WC, leve um saco e deixe o trilho limpo.
-  Mantenha o seu cão na trela e recolha os seus detritos.
-  Prepare bem a sua caminhada e não corra riscos.

SOS

Emergência: 112
GNR Ambiente e Território: 808 200 520

Para informações sobre alojamento, restaurantes e actividades culturais ou desportivas, consulte: **rotavicentina.com**

AJUDE-NOS

Para qualquer situação relacionada com a Rota Vicentina, por favor contacte-nos:

E: info@rotavicentina.com

T: (+351) 283 327 669

M: (+351) 969 275 975



AMOREIRA

PERCURSO CIRCULAR | 7 KM

Aviso: Este é um documento de apoio ao caminhante, não sendo permitida a sua reprodução para fins comerciais, sem a autorização escrita da Rota Vicentina®.

DESCRIÇÃO DO PERCURSO

A partir do estacionamento, siga pela estrada, no sentido de Aljezur, durante 400 m. Depois de uma outra área de estacionamento, vire à esquerda, siga a várzea, atravesse a ribeira e, no cruzamento, antes de um monte grande, corte à direita. O caminho começa a subir e, chegando a um planalto, encontra-se com o Caminho Histórico, que deve seguir pela esquerda durante cerca de 1,3 km. Pouco antes do estradão de acesso à Praia da Carreagem, vire à esquerda por um caminho que leva ao pé da duna. Aqui, siga em frente subindo ligeiramente por entre pinhais e dunas. Quando o caminho vira à esquerda, aproveite para se desviar à direita por 300 m para visitar a espectacular Praia da Carreagem. De volta ao percurso e seguindo sempre em frente, para sul, durante 1,5 km regresse ao ponto de partida.



Descarregue a **APP Rota Vicentina** e leve consigo toda a informação sobre este percurso



FICHA TÉCNICA

Extensão: 7 km

Duração aproximada: 2 h 30

Desnível acumulado: 150 m

Grau de dificuldade: Fácil

Altitude max. / min.: 90 m / 10 m

Época aconselhada: Setembro a Junho

ONDE COMEÇAR?

Praia da Amoreira: no estacionamento no lado norte da praia.

AVISOS IMPORTANTES

Tome atenção à sinalética marcada a branco, vermelho e amarelo nos Percursos Circulares que seguem em conjunto com o Caminho Histórico; e à sinalética marcada a amarelo e vermelho para Percursos Circulares.

DICAS

Abastecimento durante o percurso: Na praia da Amoreira, há um café restaurante, aberto desde a Páscoa até Outubro.

