

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®.









Praias incríveis, caminhos íngremes por paisagem serrana, vistas maravilhosas com o mar em pano de fundo e barrancos fundos: um percurso inesquecível!

Saindo de manhã cedo, é provável encontrar muitas aves como o pombo-bravo, o falcão-peregrino, a gralha-de-bico-vermelho, o rabirruivo e as gralhas-de-nuca-cinzenta. Nos caminhos notam-se dejectos, pegadas e tocas de coelho, raposa, saca-rabos e lontra. Os habitats sobre as falésias são essenciais para a conservação de plantas que, na verdade, são muito raras a nível global, como é o caso de *Armeria beirana*, *Teucrium vicentinum*, *Cistus palhinhae* ou *Thymus camphoratus* e, nas encostas dos vales fundos, as linhas de água são dominadas pela tamargueira. Os matagais enche-se de flores e aromas na Primavera. Com arruda, diferentes espécies de urzes, murta, espargo-bravo, cardo-do-algarve, trovisco, aroeira, carrasco, rosmaninho, zimbro e rosa-albarrã.

Na praia da Murração encontram-se os melhores afloramentos rochosos do período Carbónico marinho em Portugal, com mais de 300 milhões de anos. Nas dobras e falhas das rochas das falésias, os geólogos estudam a formação de uma cadeia montanhosa antiga, hoje completamente arrasada, mas que, aquando da formação do supercontinente Pangeia, se elevou mais do que qualquer outra montanha portuguesa actual. Nessas rochas, as dobras maiores já estão muito arrasadas pela erosão, mas adivinham-se pelas camadas rochosas inclinadas, por vezes quase verticais, contendo pequenos fósseis de organismos marinhos, muito importantes para a reconstituição da evolução da vida nessa era longínqua. As rochas antigas e deformadas são

atravessadas por filões de outras rochas, resultantes de magma que consolidou antes de conseguir chegar à superfície, durante a abertura do oceano Atlântico, na Era dos Dinossauros. Mais recentes, com cerca de 200 milhões de anos, são os coloridos arenitos vermelhos e amarelos, que começam a observar-se logo na praia do Amado, resultantes de depósitos continentais.

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



AMADO

PERCURSO CIRCULAR | 8 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

Dirija-se à praia e, depois dos bares, tome o caminho à esquerda, seguindo para sul em conjunto com o Trilho dos Pescadores. Depois de 200 m, atravesse o vale pela areia, apanhe o trilho que sobe ligeiramente por cima da praia. Atravesse um segundo vale e suba novamente o trilho do outro lado. Onde este trilho começa a descer, suba à esquerda seguindo sempre pela cumeada.

Quando encontrar um caminho rural, siga na mesma direcção por mais 500 m. Nesse momento vire à direita e inicie uma descida do vale, atravessando a ribeira, suba do lado oposto, encontrando, no cimo, um grande monte abandonado. Passe do lado direito da casa para, logo a seguir à mesma, sair do caminho, entrando num pequeno trilho do lado esquerdo, que se encaminha em arco até ao próximo vale. Atenção à marcação, já que o caminho não é facilmente perceptível. A travessia da ribeira faz-se por um pequeno trilho, quase fechado. Quando começar a subir, encontra um caminho rural, que, segue pela direita até encontrar o Trilho dos Pescadores.

Virando à direita, desça até à Praia da Murração. Para continuar a caminhada, assim que chegar à praia, atravesse imediatamente o areal pela direita ou, então aproveite para tomar um banho. Em ambos os casos tenha atenção às correntes marítimas e às condições do mar, pode dar-se o caso de não se poder atravessar a praia. Suba pelo trilho marcado até à chamada “casa do engenheiro” e desfrute de uma vista absolutamente estonteante para a Costa Vicentina, com as suas imponentes falésias recortadas. Depois da casa, saia do caminho pela esquerda por um trilho que desce e sobe para o vale, até à Praia do Amado.

Chegando à praia, se as condições marítimas permitirem, pode prosseguir pelo areal até ao ponto de origem. Caso contrário, atravesse e siga por cima da arriba, regressando pelo mesmo caminho que percorreu no início.

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



FICHA TÉCNICA

Extensão: 8 km

Duração aproximada: 3 h 30

Desnível acumulado: 400 m

Grau de dificuldade: Difícil

Altitude max. / min.: 104 m / 0 m

Época aconselhada: Setembro a Junho

ONDE COMEÇAR?

Praia do Amado: no parque de estacionamento, junto aos apoios de praia.

AVISOS IMPORTANTES

Tenha atenção às condições do mar na Praia da Murração e do Amado, Não arrisque nunca!

Existem outros percursos na zona. Tome atenção à sinalética.

