

Comece por escolher o local de partida: **Porto Novo**, **Santa Cruz** ou **Praia Azul**? Qualquer que seja a sua opção, aproveite para descontraír, para contemplar os locais por onde passa e toda a beleza que o rodeia, quer do espaço urbano, quer das praias que se perdem de vista. *Respire* a natureza... e tenha um bom passeio!

A Região: Terra de Moinhos, de Vinhedos e de Mar
A Região do Oeste conta com paisagens únicas que combinam entre si o mar, os rios, as lagoas, as ilhas, os campos de cultivo, os vinhedos, os montes e os vales. O seu litoral é banhado, em toda a sua extensão, pelo Oceano Atlântico, vigiado pelas ilhas da Berlenga, formando um conjunto numeroso de belas praias.

A Natureza foi generosa e esculpiu numerosos montes, vales e arribas, dotando esta região de um clima ameno, por vezes selvagem, revolvida pelos ventos vindos do Atlântico. Esta força maior da Mãe Natureza criou uma riqueza ímpar: as praias idílicas onde se veraneiam os turistas, o vento para alimentar as velas e as pás dos moinhos e, o tempero do clima para produzir os excelentes e apreciados vinhos da região.

O Concelho: O município tem a sua sede em Torres Vedras, elevada a cidade em 3 de Fevereiro de 1979, e deste concelho fazem parte vinte freguesias: A-dos-Cunhados, Campelos, Carmões, Carvoeira, Dois Portos, Freiria, Maceira, Matacães, Maxial, Monte Redondo, Outeiro da Cabeça, Ponte do Rol, Ramalhal, Runa, S. Pedro da Cadeira, S. Pedro e Santiago, Santa Maria do Castelo e S. Miguel, Silveira, Turcifal e Ventosa.

As Freguesias:
A-dos-Cunhados: Fundada em 15 de Dezembro de 1581 e elevada a vila a 21 de Junho de 1995 percorre todo o território que vai da Praia de Santa Cruz e zona costeira até à praia de Santa Rita, entrando por uma área de 45 Km2 verdejantes de casais e quintas de vertente eminentemente rural. Principal Património Edificado: Ruínas do Antigo Convento de Penafirme (na foz do Sorraia), Convento de Penafirme, Cruzeiro da Cruz no Largo da Cruz na Vila de A-dos-Cunhados, Igreja Matriz de A-dos-Cunhados.

Maceira: Esta Freguesia está intimamente ligada à actividade termal das "Águas Santas do Vimeiro". Apesar dos vestígios abundantes da presença romana nesta localidade a exploração comercial destas águas remonta a 20 de Janeiro de 1896. Principal Património Edificado: Termas de Santa Isabel, Fonte dos Frades, Piscina de Água Termal, Piscinas do Vimeiro, Grutas Pré-históricas de Maceira, Igreja Matriz, Capela da Quinta da Maceira, Forte do Porto Novo, Antigo Hospital de Sangue.

Silveira: Freguesia com grande densidade populacional devido à fama das suas praias em especial, e naturalmente durante os meses de Verão. Ocupando uma área de 24,9 km2 data a sua elevação a freguesia a 1 de Outubro de 1926. Principal Património Edificado: Azenha de Santa Cruz, Capela de Santa Helena, Igreja de Santa Cruz, Igreja de Nossa Senhora do Amparo, Capela de Nossa Senhora da Piedade (Casal de Valverde), Moinho de Caixeiros.

O Relevo e o Solo
O relevo da região onde se insere o percurso pedestre está fortemente condicionado pelas formações geológicas, resultantes das variações laterais de "faceis" que ocorreram ao longo dos tempos geológicos, bem como pelos campos de tensão aí actuantes.

Muitas hortas recortam as zonas de planuras, principalmente com a utilização de estufas. As encostas estão actualmente cobertas por eucaliptais, embora ainda se mantenham algumas manchas de pinhais. A orla costeira apresenta extensos areais, bastante atractivos e frequentados, intercalados por falésias vivas de imponente beleza.

Flora: O percurso pedestre encontra-se inserido em áreas naturais de grande riqueza em termos de fauna e flora. Em relação à flora, nesta região cada local possui um tipo diferente e característico, mas geralmente é muito rica e diversificada e pode-se encontrar vários géneros arbóreos numa paisagem campestre.
Podemos encontrar: Espécies herbáceas [Jacinto silvestre, Dente de Leão, Erva pata (cernuaoxallis): flores de um amarelo vivo. Cardos e pequenas flores lilás] Espécies arbustivas [Carrasca (quercus coccifera) que brotam dos brancos maciços da rocha calcária] Espécies arbóreas [Pinheiro bravo, que concedem locais aprazíveis de ensombramento e Carvalho (quercus faginea)]; No pinhal: [Pinheiro-bravo,

Pinheiro-manso, Pinheiro de alepo, Silva e Urze Trovisco]; No carvalhal: [Sobreiro, Carvalho-Português, Feto-ordinário, Hera, Medronheiro (arbutus unedo), Carvalho-Negro]; No mato baixo em transição para prado: [Sargaço, Alecrim, Trevo Rasteiro, Erva-pinheira, Rosmaninho e Tomilho] e em mato rasteiro: [Murta, Tojo, Carrasco (quercus coccifera), Azinheira, Alecrim, Giesta, Sargaço, Rosmaninho e Estepe].

Fauna: Nesta área podemos encontrar entre outras espécies de fauna:
Peixes 52 espécies piscícolas distribuídas por 22 famílias: Anchova ou Biqueirão (engraulis encrassicolus), Tainha, Rodovalho, Serrão, Enguia, Peixe-Rei (atherina presbyter), Linguado, Dourada (sparus aurata), Robalo, Solha, Moluscos, Polvo (octopus vulgaris), Berbigão, Choco (sepia officinalis), Mexilhão.

Avifauna Rola do Mar (Arenaria interpres), Galinha d'água, Tambarola cinzenta, Mar-requino, Maçarico das Rochas (actitis hypoleucos), Pato Real Maçarico, Galego Juiz dos Rios (alcedo atthis), Frisada, Fuselo, Gaivota-Argêntea (laurus argentatus), Gaivota de cabeça preta, Galeirão Comum, Borrelho grande, Garça Boeira, Garça Real, Garça Branca, Gaivota de asa escura, Perna Verde Comum (tringa nebularia), Corvo Marinho de faces brancas.

Mamíferos Coelho Bravo, Lebre e Raposa.
Herpetofauna Salamandra-Comum, Cobra de Escada, Sapó Comum, Cobra Rasteira, Rã Verde e Lagartixa do mato.

Clima: O Oceano Atlântico é o agente climático que mais influencia o estado do tempo nestas três freguesias do litoral. As amplitudes térmicas anuais são moderadas e não ultrapassam os 12°C. As temperaturas mais elevadas ocorrem nos meses de Verão, principalmente em Julho e Agosto, e quer as temperaturas mais baixas quer o alto nível de pluviosidade acontecem com mais frequência nos meses de Dezembro e Janeiro.

ALOJAMENTO

Hotel Golf Mar | Porto Novo
Hotel da Praia Azul | Praia Azul
Hotel Santa Cruz | Santa Cruz
Residencial Promar | Porto Novo
Parque de Campismo | Santa Cruz

FESTAS LOCAIS

A-dos-Cunhados

Festa em Honra Nossa Sra. da Luz | 8 Setembro
Festas da Vila de A-dos-Cunhados | 1ª semana de Agosto

Maceira

Festa em Honra Nossa Sra. da Conceição | 15 Agosto

Santa Cruz

Festa Honra Sta. Helena e S. João Batista | Julho
Carnaval de Santa Cruz | Verão
Cortejo Etnográfico | 15 Agosto

Silveira

Festas em Honra N.ª Sra. do Amparo | Agosto

Torres Vedras

Feira de São Pedro | Julho
Carnaval | Fevereiro ou Março
Festas da Cidade | Outubro e Novembro

ARTESANATO

Em vários locais: cerâmica artístico-decorativa ou utilitária, Tanoaria e Latoaria

RESTAURANTES

Ave Dourada | A-dos-Cunhados
A Cerca | Sobreiro Curvo
Grão de Areia | Santa Rita
O Forte | Porto Novo
Vela d'Ouro | Santa Cruz
Praia Azul | Praia Azul

CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA
> SEGUIR SOMENTE PELOS TRILHOS SINALIZADOS;
> CUIDADO COM O GADO. EMBORA MANSO, NÃO GOSTA DE APROXIMAÇÃO DE ESTRANHOS ÀS SUAS CRIAS;
> EVITAR BARULHOS E ATITUDE QUE PERTURBEM A PAZ DO LOCAL;
> OBSERVAR A FAUNA À DISTÂNCIA
> PREFERENCIALMENTE COM BINÓCULOS;
> NÃO DANIFICAR A FLORA;
> NÃO ABANDONAR O LIXO, LEVANDO-O-ATE UM LOCAL ONDE HAJA SERVIÇO DE RECOLHA;
> FECHAR AS CANCELAS E PORTELOS;
> RESPEITAR A PROPRIEDADE PRIVADA;
> NÃO FAZER LUMES;
> NÃO COLHER AMOSTRAS DE PLANTAS OU ROCHAS;
> SER AFELIZ COM OS HABITANTES LOCAIS, E AS MARCAS DO PERCURSO.
CONSELHOS PARA UMA BOA MARCHA
> CALÇADO CÔMODO E JÁ HABITUADO AO PÉ, PREFERENCIALMENTE BOTAS DE MARCHA
> MEIAS MACIAS E SEM COSTURAS;
> USE ROUPA LEVE, ADEQUADA À ÉPOCA E AO ESTADO DO TEMPO: CHAPÉU OU BONÉ E UM IMPERMEÁVEL OU ROUPA DE ABAFÓ;
> UMA PEQUENA MOCHILA COM FARNEL (SANDES, SUMOS, CHOCOLATE, FRUTA E ÁGUA)
> NÃO VÁ SÓ LEVE A FAMÍLIA E OS AMIGOS!



ROTA DO ATLÂNTICO

A-DOS-CUNHADOS MACEIRA SILVEIRA



ENTIDADE PROMOTORA:
Câmara Municipal de Torres Vedras
Avenida 5 de Outubro, apartado 131
2560-910 Torres Vedras
TIF: 261 310 400
Fax 261 320 761
desporto@cm-tvedras.pt



JFreg. A-dos-Cunhados
JFreg. Maceira
JFreg. Silveira



FICHA TÉCNICA
Nome do Percorso
Rota do Atlântico
Localização
Distrito de Lisboa
Concelho de Torres Vedras
Freguesias de A-dos-Cunhados, Maceira e Silveira
Tipos de Percorso
Pequena Rota Linear
Ponto de Partida/Chegada
Porto Novo (parque estacionamento junto à praia)
Praia Azul (rótunda junto ao hotel)
Distância
1,5 km
Altitude
Max: 76m (Alto da Vela)
Min: 1 m
Duração
4 horas (8 horas com regresso)
Grau de Dificuldade
Fácil
Época Aconselhada
Todo o ano
Cartografia
Cartas Militares de Portugal, folhas nos 361 e 374 do Instituto Geográfico do Exército