



FIG.01



FIG.02



FIG.03



FIG.04



FIG.05



FIG.06



FIG.07



FIG.08



FIG.09



FIG.10



FIG.11



FIG.12

informação geral

Ponto de partida e de chegada Terreiro de estacionamento da Peninha

Localização Concelhos de Sintra e Cascais

Extensão aproximada 4,5 km

Duração aproximada 1h e 40 min

Grau de dificuldade Médio

Motivos de interesse Geologia, Flora, Fauna, Arqueologia e História

Melhor época Primavera, quando grande parte da vegetação está em flor

Tipo de circuito Circular

Estruturas de apoio Sede do PNSC. Painéis informativos na Peninha e Pedras Irmãs

Acesso de carro Partindo de Sintra pela EN 247 no sentido de Colares, seguir em direcção ao Cabo da Roca; passar o Pé da Serra e avançar até poucos metros antes do desvio para a Azóia, onde se toma à esquerda o caminho da Peninha

Ligações PR3 - CSC Rota das Aldeias

Material Aconselhado Mapa. Bússola. Binóculos. Máquina fotográfica. Guias de campo de fauna e flora. Caderno de notas. Roupa e calçado confortável. Água e alimentos são sempre indispensáveis.



código de conduta

Contacte as entidades sempre que detecte alguma irregularidade

Nº Nacional de Incêndios 117

Nº Nacional de Socorro 112

Respeite as indicações



Entrada condicionada



Parque de estacionamento



Deitar o lixo no lixo



Não apanhar plantas ou incomodar animais



Não sair do trilho



Proibida a circulação de veículos não autorizados



Proibida a recolha de amostras geológicas



Proibido acampar



Não fazer lume



Não utilizar armas de fogo

Para informações sobre outros percursos disponíveis, contacte:

Parque Natural de Sintra-Cascais

Sede: Rua Fernando Formigal de Morais, 1 2710-546 SINTRA

Tel.: 21 924 72 00 Fax.: 21 924 72 27 e-mail: pnscc@icnb.pt url: portal.icnb.pt

Posto de Turismo do Cabo da Roca - 21 928 00 81

Posto de Turismo de Sintra - 21 923 11 57 | Divisão de Desporto (CM de Sintra) - 21 922 67 20

FICHA TÉCNICA | TEXTO Manuela Marcelino **FOTOGRAFIAS** José Romão, Luís Roma Castro, Manuel Dória, Manuela Marcelino, Nadine Pires, arquivo ICNB **DESIGN GRÁFICO** Tânia Salsinha

Este PR Percorso Pedestre de Pequena Rota foi traçado pelo PNSC em colaboração com a Câmara Municipal de Sintra e marcado segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.



ICNB
Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade



Ministério do Ambiente,
do Ordenamento do Território,
e do Desenvolvimento Regional

PR10
SNT

percurso pedestre da

Peninha

O percurso desenvolve-se na Serra de Sintra em território classificado como Parque Natural, em área classificada como Património Mundial – Paisagem Cultural e incluído no Sítio de Importância Comunitária Sintra - Cascais, no âmbito da Rede Natura 2000.

O penedo da Peninha, de onde se avista uma vastíssima paisagem que vai do Cabo Espichel, a sul, às Berlengas, a norte, é encimado por uma ermida e evidencia sinais de permanência e influência humanas desde o Neolítico.



parque natural
sintra-cascais

o que pode encontrar

1 ➡ PONTO DE INÍCIO O percurso inicia-se no terreiro de estacionamento que dá acesso ao Santuário da Peninha. No topo de um amontoado caótico de grandes blocos arredondados, frequentemente envoltos em nevoeiros, foi construída a capela. Este “caos de blocos” foi esculpido, pela erosão, na rocha sienítica do núcleo magmático da serra de Sintra, hoje a descoberto.

FLORA As características da vegetação envolvente - prados e matos foram determinadas pelos fortes ventos, pela utilização agro-pastoril ancestral e pelos fogos sucessivos. São frequentes espécies mediterrânicas e ocidental-mediterrânicas como o zambujeiro *Olea europaea* var. *sylvestris*, as violetas *Viola odorata* FIG.01, o tojo *Ulex* sp., o trovisco-fêmea *Daphne gnidium*, ou as estevas *Cistus* sp. Território de plantas ameaçadas e com área de distribuição muito limitada, como o **cravo-romano** *Armeria pseudarmeria* FIG.02 ou o cravo de Sintra *Dianthus cintranus*, a **cocleária-menor** *Jonopsidium acaule* FIG.03 ou a cravinha *Silene longicilia*.

2 O caminho ladeia a ermida de S. Saturnino e atravessa um pequeno cupressal de cedro do Buçaco *Cupressus lusitanica*, árvore originária da América Central, evidenciando tentativas de reforestação da serra. Descendo sempre um carreiro, onde mal entra o sol, a densidade de espécies arbustivas aumenta, revelando uma maior disponibilidade em água. Surgem a **gilbardeira** *Ruscus aculeatus* FIG.04, a **dedaleira** *Digitalis purpurea* FIG.05 ou a salsaparrilha-bastarda *Smilax aspera*, plantas que integravam o coberto vegetal original. O **feto-de-folha-de-hera** *Asplenium hemionitis* FIG.06, relíquia da floresta sub-topical húmida, anterior às glaciações, ainda aqui consegue sobreviver, tal como o **feto-dos-carvalhos** *Davallia canariensis*.

Depois de sair do cupressal, o caminho continua por entre vegetação natural, rica em espécies aromáticas e medicinais: o pilriteiro *Crataegus monogyna*, a **erva-das-sete-sangrias** *Litodora prostata* FIG.07, o medronheiro *Arbutus unedo*, o sabugueiro *Sambucus nigra*, a silva *Rubus ulmifolius*, a madressilva *Lonicera implexa*, a erva-roberta *Geranium purpureum*, a erva-doce *Foeniculum vulgare*. Em alguns locais observa-se a regeneração de carvalhos - o **carvalho-negral** *Quercus pyrenaica* FIG.08, sobreiro *Quercus suber*, o carvalho-cerquinho *Quercus faginea* sempre ameaçada por plantas originárias de outros locais: as acácias - *Acacia melanoxylon* e *A. longifolia* -, a árvore-do-incenso *Pittosporum undulatum* ou a háquia *Hakea* sp..

3 Pode-se visitar o Adrenunes (excepto de Janeiro a Junho, para não perturbar a nidificação de aves ameaçadas), antes de avançar pelo caminho que acompanha, pelo lado norte, a mata de cedros.



ADRENUNES A disposição dos penedos lembra um monumento megalítico de tipo anta. Para oeste avistará o farol do Cabo da Roca e a Pedra da Ursa, para sueste a Peninha, a nordeste o vale da Adraga e mais ao longe o casário da Praia das Maças. A vegetação, rica em plantas aromáticas e medicinais encontra-se ameaçada pelo pitósporo, a acácia ou o chorão *Carpobrotus edulis*. Esta área é território de caça de aves de rapinas, nomeadamente da águia de Bonelli.

Chegados ao parque de merendas das Pedras Irmãs podemos ver o trovisco-láureola *Daphne laureola*, único local onde, em Portugal, encontra condições para crescer ou a primula *Primula vulgaris*. A erva-da-fortuna *Tradescantia* sp., espécie invasora, e a hera *Hedera helix* cobrem o solo das zonas ensombradas, até perto do local de início do percurso.

FAUNA A fauna selvagem não é abundante nem fácil de observar mas poderá deparar-se com o peneireiro-comum *Falco tinnunculus*, o rabirruivo-preto *Phoenicurus ochrurus*, a águia-de-asa-redonda *Buteo buteo*, a

lagartixa-do-mato *Psammodromus algirus*, o **sardão** *Lacerta lepida* FIG.09, a **salamandra** *Salamandra salamandra* FIG.10 ou coelhos-bravos *Oryctolagus cuniculus*. Por entre o arvoredado podem ouvir-se o chapim-azul *Parus caeruleus* ou o pisco-de-peito-ruivo *Erithacus rubecula*.

Mais difíceis de observar são a geneta *Geneta geneta* ou a raposa *Vulpes vulpes* embora frequentes. Espécies raras e ameaçadas em Portugal são a **águia de Bonelli** *Hieraetus fasciatus* FIG.11, a cobra-de-capuz *Macroprotodon cucullatus* ou a **víbora-cornuda** *Vipera latastei* FIG.12.

