## Recomendações

- Antes de iniciar a caminhada, informe sempre alguém de qual o percurso que irá fazer e quando pretende começar
- Certifique-se que possui o equipamento adequado e os mantimentos necessários
- Siga apenas pelos trilhos sinalizados, não utilize atalhos
- Não danificar a flora e a fauna
- Não abandonar lixo, levá-lo até um ponto de recolha
- Respeitar a propriedade privada
- Não fazer lume
- Seja afável com os habitantes locais, esclarecendo sobre a atividade em curso
- Não pisar qualquer terreno agrícola

## Recommendations

- Before starting your walk, always inform someone of the route you will be taking and when you plan to start
- Ensure you have the appropriate equipment and necessary supplies
- Only follow marked trails. Do not take shortcuts
- Do not damage the flora and fauna
- Do not leave rubbish behind, dispose of it at a designated collection point
- Respect private property
- Do not light fires
- Be friendly with local residents, explaining what you are doing
- Do not walk on agricultural land

## Mais informações

- Rede de telemóvel no percurso: Sim
- Estacionamento: Sim (no raio de 500 metros)
- Transportes Públicos: Carris Metropolitana (Capuchos e Costa da Caparica)
- Pontos de interesse: Costa de Caparica, Conventos dos Capuchos, Terras da Costa, Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica, Agroparque Terras da Costa e do Mar, Mata do Robalo
- Pontos de água: Junto ao Edifício de apoio do Agroparque
- Exposição solar: Moderado com diversos ensombramentos

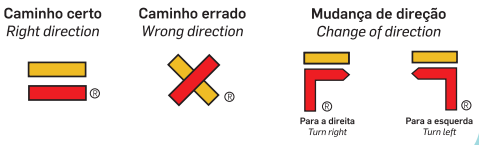
## Further information

- Mobile phone coverage along the route: Yes
- Parking: Yes (within 500 meters)
- Public transport: Carris Metropolitana (Capuchos and Costa da Caparica)
- Points of interest: Costa de Caparica, Capuchos Convents, Terras da Costa, Protected Landscape of the Costa de Caparica Fossil Cliff, Terras da Costa e do Mar Agroparque, Mata do Robalo
- Water points: Next to the Agroparque support building
- Solar exposure: Moderate, with several shading areas

### Marcas de PR - Pequena Rota - Short Route

**O Percurso dos Capuchos e das Terras da Costa é um percurso pedestre de pequena rota, marcado nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:**

Capuchos and Terras da Costa Trail is a short walking route, marked in both directions, in accordance with the standards of the Portuguese Camping and Mountaineering Federation. The yellow and red markings are as follows:




### CONTACTOS IMPORTANTES USEFUL CONTACTS

| | |
|---|---|
| 112 | NÚMERO DE EMERGÊNCIA NACIONAL |
| 117 | NÚMERO DE EMERGÊNCIA PARA ALERTA DE INCÊNDIOS FLORESTAIS |
| 212 722 290 | BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALMADA |
| 217 655 910 | GNR - POSTO TERRITORIAL DA COSTA DE CAPARICA |
| 217 655 870 | GNR - SUBDESTACAMENTO TERRITORIAL DA CHARNECA DE CAPARICA |
| 212 946 578 | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTECÇÃO CIVIL DE ALMADA |
| 212 918 510 | UNIDADE SAÚDE FAMILIAR COSTA DO MAR |
| 212 900 071 | POSTO DE TURISMO DA COSTA DE CAPARICA |
| 212 739 340 | POSTO DE TURISMO DE ALMADA |


Entidade Promotora

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Percurso Registado e Homologado por
*Path Certified by :*

Apoios
*Supporters:*

ICNF Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Coordenação Técnica e implementação
*Cordinator and implantation:*

CTMO

FINANCIAMENTO

comunidades·em·ação
Costa da Caparica

Parceiros

AIP Associação Industrial Portuguesa

E-DA www.e-da.pt

NOVA FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

área metropolitana de lisboa

PRR Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia NextGenerationEU


# PR1 ALM

# PERCURSO DOS CAPUCHOS E DAS TERRAS DA COSTA



TERRAS DA COSTA E MAR

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

# PR1 ALM — PERCURSO DOS CAPUCHOS E DAS TERRAS DA COSTA

365 dias/ano · todo o ano · circular · 7,35km · 2h · FÁCIL · 7m · 75m

**N. CARTA MILITAR:** SÉRIE M888 FOLHA 442 (CARTA MILITAR 1/25000)

## PR1 ALM: Percurso dos Capuchos e das Terras da Costa
## PR1 ALM: Route of the Capuchos and Terras da Costa

A PR1 ALM situa-se no concelho de Almada, atravessando duas freguesias, a da Costa de Caparica e da Charneca de Caparica e Sobreda, estando sempre dentro ou na proximidade da Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. Com inicio próximo do Edifício de apoio do Agroparque Terras da Costa e do Mar, no extremo norte da planície costeira, o percurso segue para sul ao longo do estradão de terra que percorre as Terras da Costa, permitindo apreciar as parcelas agrícolas que desde há muito ocupam esta área plana. As Terras da Costa abrangem uma grande extensão de hortas e terras agrícolas, tradicionalmente cultivadas com recurso a produtos do mar pelas populações que simultaneamente se dedicavam à pesca e agricultura, produzindo uma grande variedade de produtos agrícolas (tais como couves, batatas, entre outras hortícolas).

Este troço que percorre o estradão das Terras da Costa permite, ainda, observar a arriba fóssil da Costa de Caparica em todo o seu esplendor, levando o caminhante a maravilhar-se com as intricadas formas de erosão e a conhecer a convoluta história geológica deste monumento natural, que remonta há mais de 15 milhões de anos atrás e inclui sucessivas subidas e descidas do nível do mar.

Ao atingir a Rua da Foz do Rego, o trajeto inflete para leste e convida o caminhante a subir os terrenos arenosos que ascendem para o topo da arriba fóssil e levam a atravessar a mata da Quinta do Robalo, em que sucedem-se os habitats florestais mais fechados, com predominância dos pinhais (sobretudo de pinheiro-manso, mas também de pinheiro-bravo), mas onde ocorrem também diversas espécies arbustivas típicas da vegetação mediterrânica (tais como a aroeira, o carrasco ou a sabina-das-praias). Nesta mata habitam muitas espécies de aves, como o chapim-real, a trepadeira e a águia-de-asa-redonda, e de mamíferos, como a raposa, o coelho-bravo e o ouriço-cacheiro, por exemplo.

Após atravessar a área mais urbanizada da Quinta do Robalo, chega-se ao Convento dos Capuchos, onde o património histórico e cultural domina e de onde um pequeno desvio permite usufruir de vistas deslumbrantes sobre as Terras da Costa, Costa da Caparica e Oceano Atlântico a partir de dois miradouros situados à beira da arriba: Miradouro dos Capuchos (no interior do convento).

O regresso ao ponto de partida desta PR circular faz-se através da descida da Via Panorâmica Pablo Neruda, que serpenteia pela arriba abaixo, oferecendo outras vistas panorâmicas da planície costeira das Terras da Costa, bem como vistas mais próximas e originais da própria arriba fóssil.

PR1 ALM is located in the municipality of Almada, crossing two administrative divisions, Costa de Caparica and Charneca de Caparica e Sobreda, always within or close to the Protected Landscape of Arriba Fóssil da Costa de Caparica. Starting near the support building of the Terras da Costa e do Mar Agroparque, at the northern end of the coastal plain, the route heads south along the road that crosses the Terras da Costa, allowing visitors to enjoy the agricultural parcels that have long characterized this landscape. Terras da Costa covers a large area of vegetable gardens and agricultural land, traditionally cultivated using products from the sea by populations who were simultaneously engaged in fishing and agriculture, producing a wide variety of agricultural products (such as cabbages, potatoes, and other vegetables)

This section of the Terras da Costa road also offers views of the Costa da Caparica fossil cliff in all its splendour, allowing walkers to admire at the intricate erosion forms and learn about the complex geological history of this natural monument, shaped over15 million years by includes successive rises and falls in sea level.

Upon reaching Rua da Foz do Rego, at the southern end of Terras da Costa, the route turns eastwards and invites walkers to climb the sandy terrain that ascends to the top of the fossil cliff and leads through the Quinta do Robalo forest, where there are more closed forest habitats, predominantly pine forests (mainly stone pine, but also maritime pine), but where there are also several shrub species typical of Mediterranean vegetation (such as mastic, kermes oak and coastal juniper). This forest is home to many species of birds, such as the great tit, treecreeper and the common buzzard, and mammals, such as the red fox, the european rabbit and the hedgehog, for example.

After crossing the more urbanised area of Quinta do Robalo, you will reach the Capuchos Convent, where historical and cultural heritage take centre stage. From here, a short detour leads to two cliff-edge viewpoints offerinf breathtaking views over the Terras da Costa, Costa da Caparica, and the Atlantic Ocean, including the Capuchos viewpoint located within the convent grounds.

The return to the starting point of this circular PR route follows the descent og the Pablo Neruda Panoramic Road, which winds down the cliff, offering additional panoramic views over the Terras da Costa coastal plain, as well as closer and more striking perspectives of the fossil cliff itself.

