



# 1



## CLASSIFICAÇÃO DO TRILHO

Dificuldade:



Tipo:  
Circular



Distância:  
8,7 km



Duração:  
2h30



Ascensão total:  
150 m



Localidade mais próxima:  
Costa da Caparica



Locais abastecimento:  
Sim



WC públicos:  
Sim

Outras características:



Paisagem muito bonita

**START/END**

INATEL Costa da Caparica  
N38° 39' 27,5"  
W9° 14' 36,4"

GPS



Mapas IGeoE:  
Folha nº 441-B  
e 442

# CAPARICA

## CAMINHAR COM A INATEL



# DA INATEL À ARRIBA FÓSSIL

Este trilho circular inicia-se na Inatel Costa da Caparica. É um passeio bastante acessível e de horizontes largos, por um percurso que nos leva da praia à Arriba Fóssil, para além de passar por algumas zonas de habitação.

Começa-se por percorrer as ruas e avenidas junto a S. João da Caparica, para pouco depois se subir à Arriba Fóssil, pela zona Norte, onde se podem apreciar vistas espectaculares sobre a Costa da Caparica e a sua costa atlântica, assim como sobre a costa do Estoril a Lisboa.

A partir do Forte da Alpena, o percurso segue por cima da Arriba, até voltar ao ponto de partida, com passagem pelo bonito Parque Urbano e pelas praias atlânticas junto da Inatel.

Este percurso é muito variado e bastante representativo da região onde se situa, não faltando a passagem por algumas zonas pouco cuidadas, resultado da pressão urbana de proximidade com a capital. Como compensação tem-se a passagem por zonas de vistas muito bonitas e abrangentes, só possíveis a partir da imponente Arriba Fóssil.

## DESCRIÇÃO DO TRILHO ENTRE OS PONTOS DE INTERESSE

### INATEL COSTA DA CAPARICA → FA

A partir da Unidade Hoteleira da Inatel Costa da Caparica, segue-se para a direita (Leste) até à Av. Afonso de Albuquerque, que se acompanha para a esquerda até à rotunda. Na rotunda segue-se para a direita e depois na segunda rua à direita, a subir. No final da rua segue-se à direita, esquerda no final da outra, depois direita, seguindo-se a estrada principal até à Estrada Militar, que se segue para a direita. Sai-se na primeira saída de alcatrão à direita e depois de terra também para a direita, até ao abandonado Forte da Alpena.

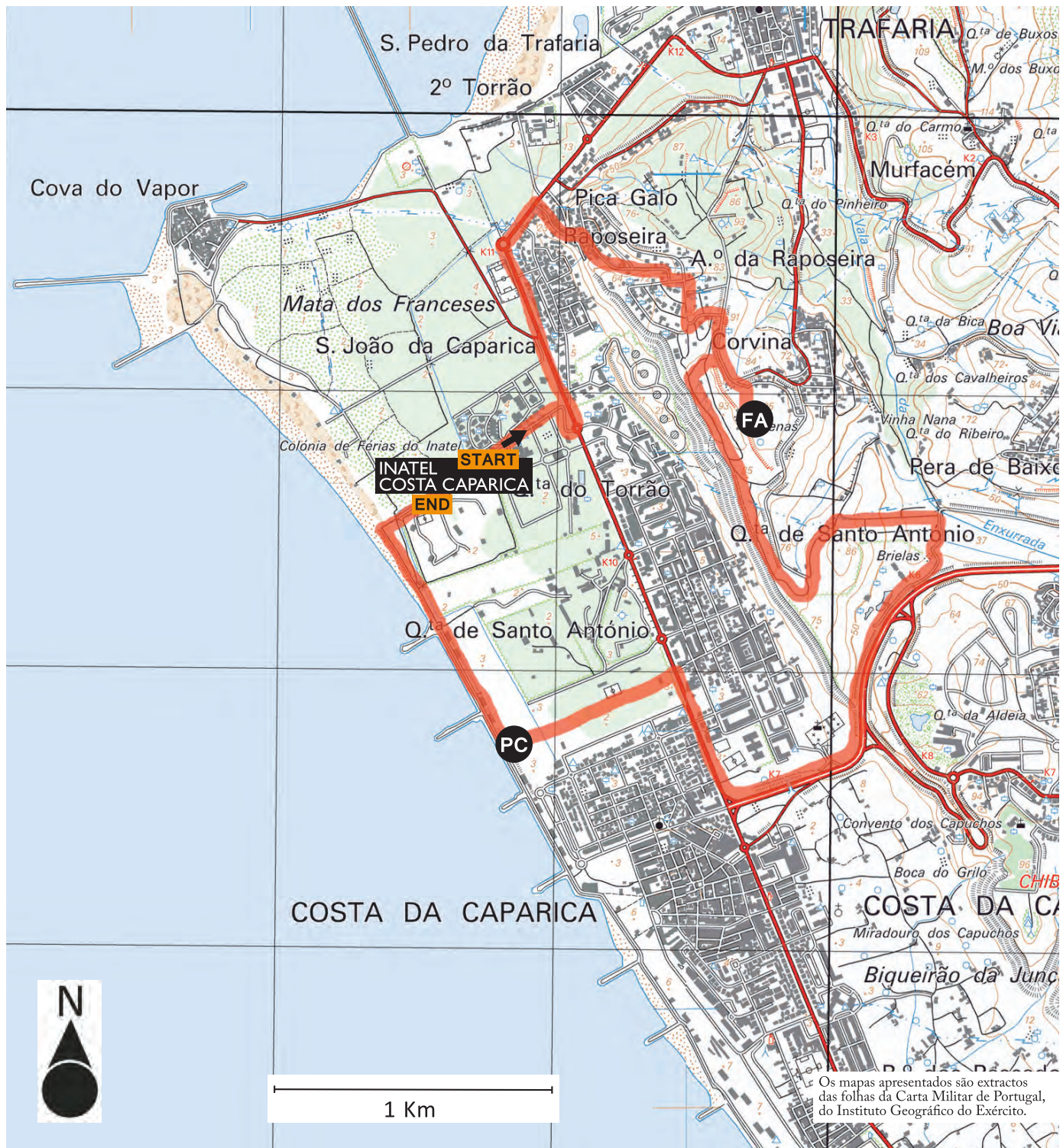
### FA → PC

Volta-se para trás, pela Estrada Militar, sai-se na primeira à esquerda, a subir em terra e depois esquerda, passando-se junto às antenas, na direcção Sul. A vista é soberba nesta zona da Arriba Fóssil, com a imensidão do Oceano Atlântico e o Farol do Bugio a meio, para além de toda a costa desde a Baía de Cascais até ao Cabo Espichel. Acompanha-se a Arriba por estrada de terra, que se segue para a esquerda no final, antes da vedação. Um pouco mais à frente desce-se à direita. No entroncamento com estrada de alcatrão segue-se à direita e rodeia-se estaleiro pela esquerda, até se seguir junto à via rápida automóvel. Novamente na Av. Afonso de Albuquerque, segue-se para a direita até ao bonito Parque Urbano, onde se vira para a esquerda para o atravessar e atingir a praia.

### PC → INATEL COSTA DA CAPARICA

Segue-se pelo passeio marítimo com o mar à esquerda e após o Parque de Campismo da Inatel vira-se à direita até à Unidade Hoteleira.

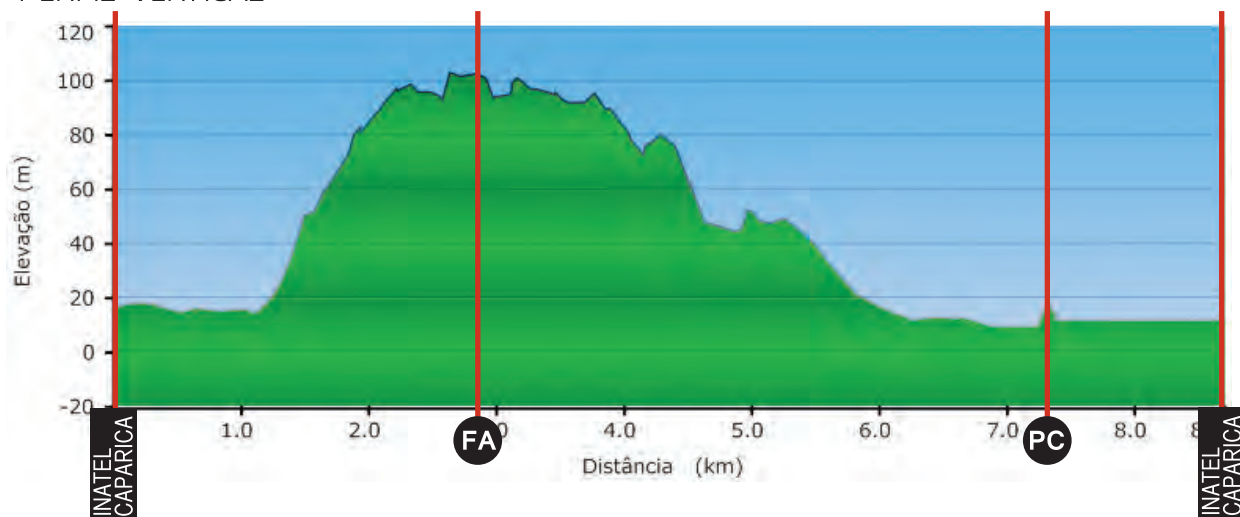




Os mapas apresentados são extractos das folhas da Carta Militar de Portugal, do Instituto Geográfico do Exército.

MAPA

PERFIL VERTICAL



## PONTOS DE INTERESSE/ REFERÊNCIA



### INATEL COSTA DA CAPARICA

No local da histórica Colónia de Férias e Repouso “Um Lugar ao Sol”, também conhecida por Colónia Balnear da FNAT na Costa da Caparica, inaugurada em 1938, esta moderna e acolhedora Unidade Hoteleira da Inatel é uma referência pela sua qualidade e localização.

Integrado num parque arborizado junto à Costa da Caparica, com a praia a apenas 500 metros, a Unidade tem uma oferta de 35 quartos, para além dos mais diversos equipamentos, desde uma piscina olímpica a sala de jogos, restaurantes, bares com esplanada, auditório e capela.



### FA FORTE ALPENA

As baterias de Alpena e Raposeira foram construídas entre 1893 e 1902, num morro sobranceiro à Trafaria e a São João da Caparica, incluídas no conjunto defensivo da barra e porto de Lisboa. As baterias estão ligadas pela estrada militar, obra iniciada no reinado de D. Carlos, em 1890. Hoje encontram-se num estado de

completo abandono, mas mantêm a vista espectacular sobre a Costa da Caparica, a imensidão do Oceano Atlântico e a Foz do Tejo.



### PC PRAIAS DA CAPARICA

Desde a frente de praia de S. João da Caparica à Praia da Fonte da Telha e Lagoa de Albufeira, a continuidade do areal ao longo de 13 km fazem deste local um espaço balnear de referência para grande parte da população da Grande Lisboa. A Arriba Fóssil da Costa de Caparica torna

inconfundível esta frente de praias viradas

para o Atlântico. Para além da prática de desportos náuticos, ainda hoje se pode assistir nestas praias à actividade piscatória do tipo Arte de Xávega, com “chatas” e redes de arrasto.



### CC CONVENTO DOS CAPUCHOS

Também denominado Convento de Nossa Senhora da Piedade, localizado na Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, este convento da Ordem Franciscana foi mandado edificar por Lourenço Pires de Távora em 1558, com linhas simples mas elegantes.

O declínio do convento coincide com

a queda dos Távoras, perseguidos e executados pelo Marquês de Pombal em 1759, sob a acusação de terem conspirado para assassinar o rei D. José I de Portugal. Extinguidas as ordens religiosas, o convento passou por mãos sucessivas, até ser adquirido pela Câmara Municipal de Almada em 1950.



### LA LAGOA DE ALBUFEIRA

É uma lagoa de águas salobras, cuja margem direita limita a sul a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica. A lagoa é alimentada pela água doce de ribeiras e pela água salgada do mar, quando o cordão dunar é aberto.

É de salientar o seu importante papel como refúgio de aves migradoras e local de postura da fauna piscícola, para além do papel que desempenha na reprodução de bivalves. Integra, desde 1987, a Reserva Ecológica Nacional.



### AF ARRIBA FÓSSIL DA COSTA DA CAPARICA

A Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica, criada em 1984, ocupa uma área total de 1570 hectares ao longo de uma faixa de arribas altas (atingindo os 70 m de altura). A violência das vagas oceânicas da Era Quaternária e o capricho dos elementos erosivos esculpiu esta arriba onde há camadas

fósseis com cerca de 15 milhões de anos.

A Arriba, em tons ocres e quentes, estende-se desde a Trafaria à Lagoa de Albufeira, por mais de 13 quilómetros ao longo da costa.



### MM MATA NACIONAL DOS MEDOS

Situada na plataforma superior da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, a Reserva Botânica da Mata dos Medos, também designada por Pinhal do Rei, foi mandada instalar pelo rei D. João V, no final do século XVII, para impedir a progressão das areias dunares para o interior.

A mata apresenta grande riqueza e diversidade de espécies características do ecossistema de pinhal, com pinheiros centenários e uma reserva botânica com espécies autóctones. A avifauna presente é também muito diversificada.



### FT FONTE DA TELHA

Fonte da Telha é uma praia de grande extensão do litoral português, envolvida pela Arriba Fóssil da Costa da Caparica, na zona da protegida Mata dos Medos. Possui um aglomerado de casas de pescadores, para além de diversos restaurantes e bares. É o terminal sul do pequeno comboio turístico que transporta os veraneantes para todas as praias dessa costa.

Trilho preparado por

# Itinerante

Apesar de este trilho não envolver qualquer perigo, os caminhadores que o percorram devem fazê-lo de forma consciente e de acordo com as suas limitações pessoais, não assumindo a Inatel e a Itinerante qualquer responsabilidade legal ou civil.