

Alto da Memória

Monumento erigido em 1970, em memória de 25 soldados do exército Português que morreram no local no dia 7 de Setembro de 1966, quando colaboravam no combate a um incêndio violento que lavrava na serra, cercados pelo fogo procuram refugio junto daquele aforamento rochoso depois de terem tentado em vão entrar numa mina de água existente uns metros mais abaixo (junto à actual estrada). Deste alto é possível apreciar uma bela paisagem de que se destaca a área norte do Concelho de Sintra e a parte oriental da Serra, coroada pelo fantástico Palácio da Pena, símbolo indiscutível do património construído de Sintra.

Tholos do Monge

É um monumento funerário do tipo " tholoi " de falsa cúpula. Era constituído por uma câmara com 4,5 m de diâmetro e paredes formadas por pedras desiguais dispostas horizontalmente, com 1,90 m de altura. Do tholos faziam ainda parte um corredor e um vestíbulo, mas hoje apenas restam vestígios da câmara. Data do Calcolítico (ou idade do cobre, entre 4000 e 3000 a. C), o seu espólio, constituído por cerâmica grosseira, executada sem o recurso à roda de oleiro, e sílexes encontra-se depositado no Museu dos Serviços Geológicos de Portugal. Está classificado como Monumento Nacional desde 17 de Junho de 1996. Junto do Tholos está implantado o marco geodésico do Monge (1ª Categoria). As vistas abrem-se a sul sobre o vale da Ribeira da Mula, a barragem com o mesmo nome e sobre a plataforma de Cascais. Com bom tempo é possível vislumbrar ao longe a costa entre o Tejo e o Cabo Espichel.

Peninha

Importante conjunto edificado, onde se destacam a Ermida de São Saturnino e a Capela da Peninha. A Ermida de São Saturnino constitui o monumento mais antigo da Peninha, edificada após a conquista de Lisboa aos Muçulmanos em 1147, representa a afirmação territorial da nação portuguesa no território, expressão do mais puro estilo românico, é uma construção robusta de forma rectangular, orientada no sentido sudoeste - nordeste. Abandonada, despojada de revestimentos, a sua história secular ficou por contar. A Capela de Nossa Senhora da Peninha, constitui um centro de romagem extremamente significativo num território vasto, fruto de um conjunto de lendas divulgadas a partir do séc. XVI. A sua actual aparência ficou a dever-se aos esforços do ermitão Frei Pedro da Conceição, canteiro de profissão, que ali se recolheu. Com a ajuda de esmolas e alguns companheiros, ergueu a capela e construiu os cem degaus em pedra, ainda hoje o único acesso à capela, de planta rectangular, compõe-se de uma nave simples e capela-mor, o elemento mais antigo do templo (1690), diz-se que o fundador do eremitério aguentou, metido numa gruta, isolado, entre a aspereza dos penedos, trinta e cinco anos seguidos. Actualmente o conjunto é propriedade do Parque Natural, este local tem uma vista privilegiada sobre o guincho e sobre toda a zona costeira do Parque Natural.



O Projecto Ambitare

Ambitare é uma palavra do latim vulgar que significa, andar por aí ou simplesmente vaguear, a palavra ambiente, tem a mesma raiz, *amb*, que significa ao redor, à volta.

Da conjugação destas duas ideias surge este projecto que pretende fomentar a educação ambiental através dos passeios pedestres.

Caminhar é uma das actividades mais antigas da humanidade e o meio mais natural de locomoção do ser humano, só caminhando o Homem pôde percorrer longas distâncias em busca de alimentos e de abrigo, colonizando todos os continentes deste nosso fantástico planeta.

Andar a pé é uma actividade bastante acessível, tornando-se assim a melhor forma de contactar e compreender a natureza, através de um passeio pedestre é possível pôr todos os sentidos a funcionar, observar a um ritmo adequado a mudança da paisagem, sentir os elementos naturais, o calor, o frio, a humidade, ouvir os sons da natureza, apreciar os aromas simples do campo, ou mesmo degustar o sabor impar de um fruto silvestre.

O projecto Ambitare pretende assim, através dos passeios pedestres aproximar as pessoas do Ambiente, sem perder de vista o seu carácter multidimensional em termos espaço-temporais, e a integração sistemática das suas vertentes físicas (clima, geologia, fauna e flora) e humanas (História, cultura, tradições, utilização e preservação dos recursos).



Parque Natural de Sintra – Cascais

Criado em 1994, pelo Decreto-Regulamentar 8/94 de 11 de Março, na sequência do anterior estatuto de Paisagem Protegida, instituído pelo Decreto-Lei 292/81 de 15 de Outubro. O maciço eruptivo de Sintra é o elemento estruturalmente dominante do Parque Natural, que se subdivide em mais duas unidades paisagísticas: a extensa área agrícola a norte de Colares que abraça o planalto de S. João das Lampas e a faixa costeira entre a foz do rio Falcão e a Cidadela de Cascais, dominada pelo Cabo da Roca e compreendendo uma sucessão de falésias marinhas calcárias, arribas baixas, praias e dunas de areia. Os valores naturais e paisagísticos têm expressão internacional e um invulgar conjunto de monumentos e quintas revela a presença humana secular.

Entre o azul do céu e o verde da Terra



Serra de Sintra

Adros Luna



<http://www.ambitare.com>

Percurso: Alturas do Monge.

Tipo: Pedestre.

Descrição: Percurso no seio do Parque Natural de Sintra Cascais, na zona do parque menos humanizada, por caminhos florestais, com passagem por alguns pontos de interesse cultural e principalmente paisagístico.

Local: Serra de Sintra (Parte Ocidental).

Ponto de Partida: Estacionamento do Parque dos Capuchos.

Ponto de Chegada: Estacionamento do Parque dos Capuchos.

Distância a Percorrer: 8 km (aproximadamente).

Altitude Máxima: 490 m – Vértice Geodésico do Monge.

Altitude Mínima: 320 m – Estrada Pé da Serra/Capuchos.

Duração: 4 horas (aproximadamente).

Grau de Dificuldade: Fácil.

Pontos de Interesse: Alto da Memória, Alto do Monge, Tholos do Monge, Peninha, Ermida de S. Saturnino e Capela da Peninha.

Temas do percurso: Ocupação humana da região, formação da serra, condicionantes climáticas, biodiversidade e principais ameaças.

Clima: Clima local com algumas particularidades, devido à proximidade do oceano, à altitude e à forma de relevo, o clima por vezes apresenta-se instável, sendo de uma forma geral, temperado e um pouco húmido, mesmo durante o verão.

Fauna: Visualização de diversas aves e insectos, ocasionalmente pode-se avistar um ou outro coelho e mais raramente cobras e outros répteis.

Flora: Diversos tipos de vegetação, que vai desde as florestas de cedros centenários, onde abundam os fetos, as heras e outras trepadeiras, até zonas de vegetação mais aberta onde predominam as espécies arbustivas como o carrasqueiro, passagem por áreas degradadas cobertas quase exclusivamente por acácias, espécie infestante que se apresenta como uma das principais ameaças na Serra de Sintra.



Alto da Memória



Tholos do Monge



Peninha