

O QUE PODEREI FAZER?  
WHAT CAN I DO?

Caminhadas  
Hiking

Passeios Interpretativos  
Interpretive Tours

Observação de Aves  
Birdwatching



GUINCHO-CRESMINA DUNEFIELD

The Guincho-Cresmina dunes are an area of 66 acres that belongs to the Guincho-Oitavos Complex located in the Natural Park of Sintra-Cascais. This dune system is very particular because the sand from Guincho and Cresmina beaches returns to the sea further south - between Oitavos and Guia - after migrating over the flat rocky platform of Cabo Raso. It is known as the Cresmina-Oitavos dune wind corridor.

THE IMPORTANCE OF THE DUNES

The dune spits are fragile but important geological structures since they protect interior lands from rising sea levels. As such, the dunes of Guincho-Cresmina are an active and extremely unstable system due to the constant mobilization of sandy particles by the strong winds that present themselves with a northwest-southwest orientation. The existence of impermeable barriers narrowed the sand transport corridor, accelerating its dynamics. With the increasing speed of the winds, the deposit of sediments has started to take place in an area further away from the coastline with a consequent reduction of the beach area. Studies show that the Cresmina dune advances, in some directions, about 10 meters a year. The data presented in these studies also show that, in the long run, it can have dramatic effects in terms of loss of arable land, infrastructures and housing.

As dunes are very dynamic systems; their natural habitats present a delicate ecological balance according to a gradient of poor soil (sands) and adverse weather conditions (strong winds laden with salt). Besides, due to the great human pressure on the area, the vegetation is very fragmented and changed with time because of the introduction of species without conservationist interest. The dune system is associated with diverse fauna: insects, small reptiles, birds, and their predators.

SISTEMA DUNAR GUINCHO-CRESMINA

As dunas do Guincho-Cresmina são uma área de 66 ha que pertence ao Complexo Guincho-Oitavos localizado no Parque Natural de Sintra-Cascais. Este sistema dunar é bastante particular pois a areia proveniente das praias do Guincho e da Cresmina retorna ao mar mais a sul – entre Oitavos e Guia, após migrar sobre a plataforma rochosa aplanada do Cabo Raso. Designa-se por corredor eólico dunar Cresmina-Oitavos.

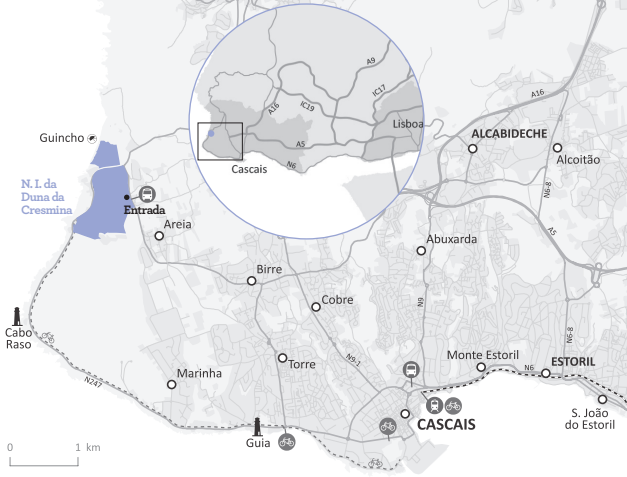
A IMPORTÂNCIA DAS DUNAS

Os cordões dunares são estruturas geológicas frágeis, mas muito importantes, uma vez que assumem um papel de proteção dos terrenos interiores da subida do nível do mar. Como tal, as dunas do Guincho-Cresmina são um sistema ativo e extremamente instável devido à constante mobilização de partículas arenosas pelos fortes ventos que se apresentam com orientação noroeste-sudoeste. A existência de barreiras impermeáveis estreitou o corredor de transporte de areia acelerando a sua dinâmica. Com a velocidade dos ventos a aumentar, a deposição de sedimentos passou a efetuar-se numa zona mais afastada da linha de costa com consequente diminuição da área de praia. Estudos revelam que a duna da Cresmina avança, em alguns sentidos, cerca de 10 metros por ano. São dados que, a longo prazo, podem ter efeitos dramáticos no que respeita a perda de solos aráveis, infraestruturas e habitações.

Por serem sistemas muito dinâmicos, os seus habitats naturais apresentam um delicado equilíbrio ecológico, segundo um gradiente de solo pobre (areias) e condições climáticas adversas (ventos fortes carregados de sal). Para além disso, devido à grande pressão humana no local, essa vegetação está muito fragmentada e alterada devido à introdução de espécies sem interesse conservacionista. Ao sistema dunar encontra-se associada uma fauna diversificada, desde insetos, pequenos répteis, aves e seus predadores.

COMO CHEGAR?  
HOW TO GET THERE?

Duna da Cresmina  
Guincho-Cresmina Dunefield  
GPS: 38° 43' 36" N 9° 28' 06" W



**VEÍCULO PRÓPRIO**, vindo de Lisboa, as alternativas são:

- A A5, seguindo para Birre e Areia,
- Ou usando a Av. Marginal (N6) seguindo pela N247 em direção ao Guincho.

**TRANSPORTES PÚBLICOS**

- Comboios da CP fazem a ligação pela linha de Cascais à estação do Cais do Sodré em Lisboa.
- Autocarros da Scoutturb (405-415) fazem a ligação do Centro de Cascais às zonas das praias do Guincho.

**BICICLETA**

- Requisite uma bicicleta num dos postos das BICAS e pedale pela ciclovía até ao Núcleo de Interpretação.

**BY OWN VEHICLE**, coming from Lisbon, the alternatives are:

- A5, heading towards Birre and Areia,
- Or through Av. Marginal (N6) following the N247 towards Guincho.

**BY PUBLIC TRANSPORT**

- CP trains connect the Cascais line to Cais do Sodré station in Lisbon.
- Scoutturb buses (405-415) connect the centre of Cascais to Guincho beach areas.

**BY BICYCLE**

- Rent a bicycle at one of the BICAS stations and cycle along the bike path up to the Interpretation Centre.



AMBIENTE  
CASCAIS

CONTACTOS

Para reservas ou dúvidas, contacte-nos por correio eletrónico ou telefone.  
**atividadesnatureza@cascaisambiente.pt**  
**215 811 750** (2ª a 6ª das 09h00 às 17h00)

Para mais informações, consulte [cascais.pt](http://cascais.pt), [ambiente.cascais.pt](http://ambiente.cascais.pt) e Facebook da Cascais Ambiente

CONTACTS

For reservations or queries, contact us by email or phone.  
**atividadesnatureza@cascaisambiente.pt**  
**215 811 750** (Monday to Friday from 9 am to 5 pm)

For more information, see [cascais.pt](http://cascais.pt), [ambiente.cascais.pt](http://ambiente.cascais.pt) and the Facebook page from Cascais Ambiente



AMBIENTE  
CASCAIS



DUNA DA CRESMINA  
NÚCLEO DE INTERPRETAÇÃO  
INTERPRETATION CENTRE



ESPÉCIES QUE PODERÁ OBSERVAR  
SPECIES THAT CAN BE OBSERVED



Raiz-divina  
Thrift  
(*Armeira welwitschii*)



Cardo-marítimo  
Sea holly  
(*Eryngium maritimum*)



Estorno  
European marram grass  
(*Ammophila arenaria ssp. arundinacea*)



Miosótis-das-praias  
Omphalodes  
(*Omphalodes kuzinskyanae*)



Sabina-da-praia  
Juniper  
(*Juniperus turbinata*)



Pilrito-das-praias  
Dunlin  
(*Calidris alba*)



Alvéola-branca  
Pied wagtail  
(*Montacilla alba*)



Borrelho-grande-de-coleira  
Ringed plover  
(*Charadrius hiaticula*)



Lagartixa-da-areia  
Red-tailed spiny-footed lizard  
(*Acanthodactylus erythrurus*)



Cartaxo  
Common stonechat  
(*Saxicola torquata*)



Vibora-cornuda  
Latate's viper  
(*Vipera latastei*)

MAPA DOS PERCURSOS  
DOS PASSADIÇOS  
WALKWAYS MAP

- Percurso Interpretativo  
Nature Trail
- Ciclovia  
Bicycle Trail
- Núcleo de Interpretação  
Nature Center
- Praia  
Beach
- Estacionamento  
Parking
- Miradouro  
Sightseeing

