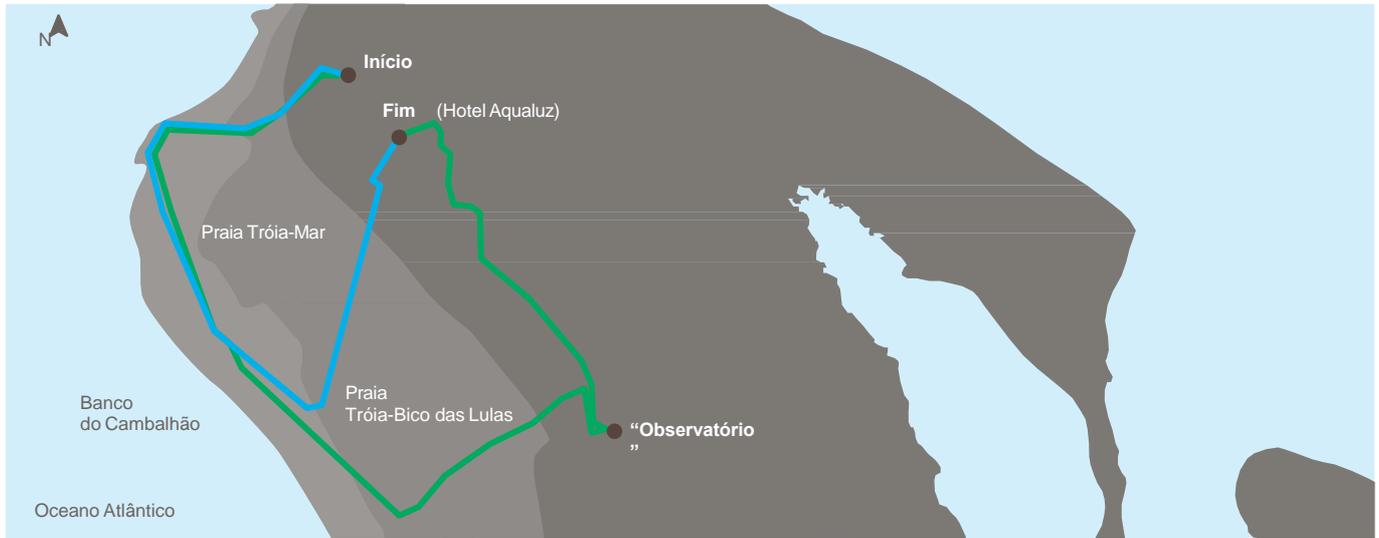


### Trilho da Praia e Duna



#### ✓ Recomendações gerais

👟 Material calçado prático, água, chapéu e protector solar.  
Ajude-nos a manter o TROIA RESORT de mãos dadas com a natureza mantendo a praia limpa e utilizando os passadiços.

Períodos do dia aconselhados

- ☁ Inverno – qualquer hora;
- ☀ Verão – início da manhã e fim da tarde.

Os mais de 60 quilómetros de praia entre Tróia e Sines são um enorme areal, moldado pelos ventos e pela ondulação de NO. Este percurso leva-o primeiro pela praia e depois através das dunas.

Com um pouco de sorte poderá ainda observar grupos de pequenas aves – os pilritos-da-areia (*Calidris alba*) – que correm velozmente atrás do espraio das ondas, debicando a areia. Estas pequenas aves, que vemos em Tróia no Inverno, migram na Primavera para norte do círculo polar ártico para nidificar. São das aves que, em todo o mundo, nidificam mais a norte.

No limite do espraio das ondas surgem as primeiras plantas colonizadoras, como a eruca-marítima (*Cakile maritima*), seguidas, na duna embrionária, pelo feno-das-areias (*Elymus farctus*), o cardo rolagador (*Eryngium maritimum*) e os cordeirinhos-da-praia (*Otanthus maritimus*), que retêm a areia transportada pelo vento. Seguem-se as dunas primárias, com cristas mais altas e poucos anos de idade, dominadas pelo estorno (*Ammophila arenaria*). Mais atrás, a duna secundária, já com décadas, com pequenos arbustos aromáticos, como a perpétua-das-areias (*Helichrysum stoechas*) e a jóina-das-areias (*Ononis ramosissima*). Finalmente, surgem dunas mais antigas onde se estabeleceram arbustos maiores, como o piomo-branco

#### ●● Opções

##### ● Azul (1,7 km; aprox. 1 h)

Início junto ao acesso à praia Tróia-Mar, no final da Rua do Rosmaninho. O percurso segue pela areia, passa diante do Banco do Cambalhão, sendo o regresso feito pelo passadiço da praia Tróia-Bico das Lulas.

##### ● Verde (3,0 km; aprox. 1,5 h)

Prolongamento do trilho azul, seguindo para sul ao longo da praia. O regresso é efectuado pelo passadiço localizado a sul da área concessionada da praia Tróia-Bico das Lulas, com passagem facultativa pelo “observatório” com vista para os lagos e regresso ao longo da estrada que ladeia as dunas.

(*Retama monosperma*), o zimbro (*Juniperus* spp.) e mesmo o pinheiro-manso (*Pinus pinea*).

Por vezes, na praia observam-se manchas de areia cor-de-rosa, grandes acumulações das pequenas conchas de um bivalve, a ervilha-castanha (*Ervillea castanea*), trazidas pelo mar.

Ao longo do ano poderá apreciar diferentes aspectos deste território:

- ⚙ Primavera – floração da vegetação das dunas;
- ☀ Verão – explore a vida marinha na maré-baixa;
- 🌧 Outono/Inverno – observe os pilritos na praia.

⚠ **ATENÇÃO** se decidir explorar o Banco do Cambalhão, o grande banco de areia que fica a descoberto frente à praia, tenha atenção à subida da maré que, rapidamente, cobre toda essa área e que pode impedir o regresso à praia!

Contactos úteis  
GNR Tróia | 265 499 610  
Central de Segurança troiaresort | 265 499 250  
Posto Médico | 933 338 932  
Recepção troiaresort | 265 105 500

