

CENTRO CYCLIN' LAGOS

MATA NACIONAL BARÃO S. JOÃO

CYCLING CENTER



ESTAÇÃO DE SERVIÇO PARA BICICLETAS
SELF-SERVICE BIKE STATION

300KM

DE TRILHOS SINALIZADOS
SIGNED TRACKS

9

PERCURSOS
TRACKS

4

NÍVEIS DE DIFICULDADE
DIFFICULTY LEVELS



REGRAS DE CONDUTA | BEHAVIOUR RULES

- Uso obrigatório de capacete
- Aconselha-se o uso de luvas e óculos
- Em cruzamentos e entroncamentos com outros caminhos, na ausência de sinalização, seguir sempre o percurso principal
- Respeite a sinalização dos percursos
- Previna-se adequadamente em alimentação e hidratação para o percurso que vai fazer
- Escolha o percurso adequado à sua condição física e técnica
- Use uma velocidade moderada
- Circule apenas em trilhos abertos
- Não deixe vestígios da sua passagem
- Ceda sempre prioridade
- Nunca assuste os animais
- Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com outros utentes ou tipos de veículos
- Nas vias públicas cumpra as regras de trânsito
- Registe adequadamente os números de telefone de emergência
- Wearing a helmet is mandatory
- It is advisable to wear gloves and goggles
- In crossings and junctions with alternative paths, in the absence of signaling, always follow the main route
- Respect the trail signs
- Make sure to carry enough nutrition and hydration for the trail that you will be riding
- Choose the appropriate trail for your physical and technical condition
- Ride at a moderate speed
- Ride only on open trails
- Leave no trace of your presence
- Always yield
- Never scare the animals
- Pay attention to the possibility of coming across other people or vehicles
- Obey traffic rules on public roads
- Save the emergency phone numbers

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS EMERGÊNCIA | EMERGENCY

GNR Lagos | Lagos Local Police
(+351) 282 770 010

PSP Lagos | Lagos Local Police
(+351) 282 780 240

Emergência Nacional | National Emergency Number
112

Bombeiros de Lagos | Lagos Fire Department
(+351) 282 770 790

Centro de Saúde de Lagos | Lagos Health Center
(+351) 282 780 000

União de freguesias de Bensafrim e Barão de S. João
Bensafrim and Barão de S. João Parish
(+351) 966 737 601

Câmara Municipal de Lagos | Lagos City Hall
(+351) 282 780 900 / (+351) 282 771 700



Download de **Tracks GPS** (*.GPX)
& App **WIKILOOC** para navegação gratuita

GPS Tracks Download (*.GPX)
& Free **WIKILOOC** Navigation App



COMO CHEGAR HOW TO ARRIVE

GPS: N 37°8'21.319" / W 8°46'47.128"

Google Maps



Lisboa - Lagos

- Percurso A2 Norte - Sul direção Algarve.
- Saída da A2 para A22 direção Portimão / Lagos.
- Saída A22 em Lagos Este / Odilxere.

Lisbon - Lagos

- Highway A2 Norte - Sul towards Algarve.
- A2 Exit to highway A22 towards Portimão / Lagos.
- A22 Exit in Lagos Este / Odilxere.

Sul de Espanha - Lagos

- Percurso pela ponte Internacional do Guadiana, junto a Vila Real de Santo António, seguindo pela Via do Infante (A22) direção Portimão / Lagos.
- Saída A22 em Lagos Este / Odilxere.

South of Spain - Lagos

- Route through Guadiana International Bridge close to Vila Real de Santo António, following Via do Infante (Highway A22) towards Portimão / Lagos.
- A22 Exit in Lagos Este / Odilxere.

Faro - Lagos

- Via do Infante (A22) direção Portimão / Lagos.
- Saída A22 Lagos Este / Odilxere.

Faro - Lagos

- Via do Infante (Highway A22) towards Portimão / Lagos.
- A22 Exit in Lagos Este / Odilxere.



LAVAGEM DE BICICLETAS GRATUITO FREE BIKE WASHING





Rota da Mata Nacional

Mata Nacional Trail

Distância / Distance: **10.5km / 6.5 mi**

Desnivel acumulado / Positive climbing: **200m / 656 ft**

Duração estimada / Time: **1:00h-2:00h**

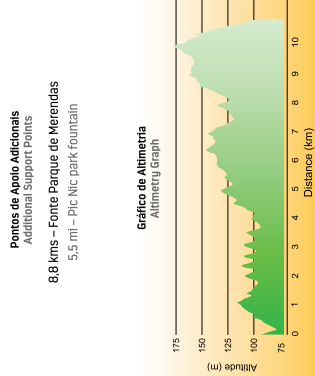
Dificuldade Física / Physical Difficulty **1 (1-5): 1**

Dificuldade Técnica / Technical Difficulty **1 (1-5): 1**



Percursos circulares integralmente realizados na Mata Nacional Barão de São João. Percursos que permitem conhecer toda esta mata de pinheiro manso, já na parte final passa-se no Parque de Merendas onde pode relaxar um pouco.

Circular route completely carried out in the Mata Nacional Barão de São João. Very easy routes that allow you to know this pine forest meek. In the end it pass in the Pic Nic park where you can relax a little.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
5,5 mi – Pic Nic park fountain

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph

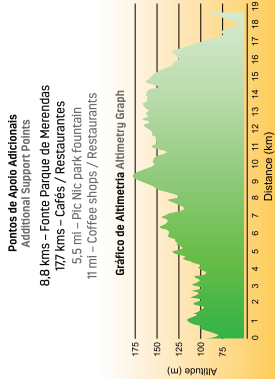
Rota do Menir da Pedra do Galo

Menir Pedra do Galo Trail

Distância / Distance: **18.6km / 11.5 mi**
 Desnivel acumulado / Positive climbing: **230m / 357 ft**
 Duração estimada / Time: **1h30-2h30**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty **(1-5): 2**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty **(1-5): 1**



Circular route based on the Trill 1, leaves the woods on the north side, passing by Venira da Pedra do Galo, a megalithic finding of interest, passing through the epic energy park, by wide paths without technical difficulty, it is interesting for a route of this type, the return by traditional routes of the region, as well as the passage through the interior of the village of Barão de São João. The creation of this trail, it's important for a rider who have some more physical preparation and wants to enjoy some more of his bicycle in the bushes.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
177 kms – Cafés / Restaurants
5,5 mi – Pic Nic park fountain
11 mi – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetría Altimetry Graph



3

A Volta de Barão de S. João

Around Barão de São João

Distância / Distance: 22.3km / 13.8 mi

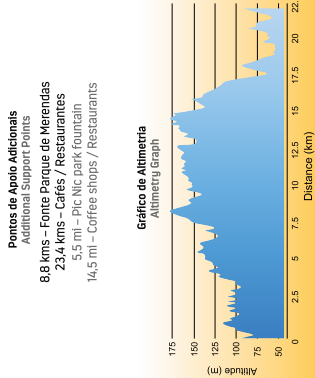
Desnivel acumulado / Positive climbing: 40m / 1345 ft

Duração estimada / Time: 2h00-3h00

Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): 2

Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): 1

Percurso circular, continuidade do percurso 2, sem diferenciação técnica que permita conhecer a zona envolvente à Mata Barão S. João, em região de montado algarvio, terminando com passagem pelo interior da aldeia.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
23,4 kms – Cafés / Restaurants
5,5 mi – Pic Nic park fountain
14,5 mi – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetría
Altimetry Graph

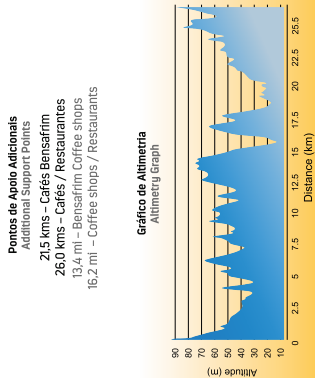
4

Rota do Golf
Golf Trail

Distância / Distance: **30.6km / 19 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **350m / 1148 ft**
 Duração estimada / Time: **2h30-3h30**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **2**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **1**



Percursos circular, com um enquadramento geográfico diferente dos anteriores, desenvolvendo a sul, numa zona mais plana, também realizado em caminhos sem dificuldade técnica. O regresso faz-se por Bensafim para também chegar ao final dentro do interior do Barão S. João Village. Bensafim para também chegar ao final dentro do interior do Barão S. João Village.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

21,5 kms – Cafés Bensafrim
26,0 kms – Cafés / Restaurantes
13,4 ml – Bensafrim Coffee shops
6,2 mi – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph

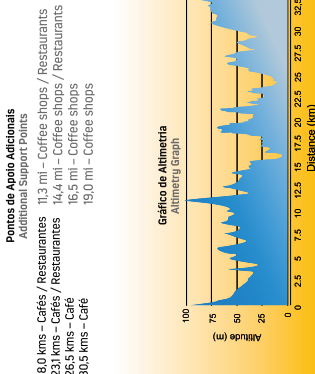


5

Rotas da Vila da Luz
Luz Village Trail

Distância / Distance: **35,0km / 21,8 mi**
 Desnivel acumulado / Positive climbing: **520m / 1705-5ft**
 Duração estimada / Time: **3h00-4h00**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

Percurso circular, na zona sul do município de Lagoa e um percurso notável deste Centro de BTI. A ligação entre a mata e a praia, passa junto à praia da Luz onde poderá vislumbrar o seu encanto.



8.0 kms – Cafés / Restaurants	11.3 ml – Coffee shops / Restaurants
13.1 kms – Cafés / Restaurants	14.4 ml – Coffee shops / Restaurants
16.5 kms – Café	16.5 ml – Coffee shops
30.5 kms – Café	19.0 ml – Coffee shops

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph



Rota do Norte

North Trail

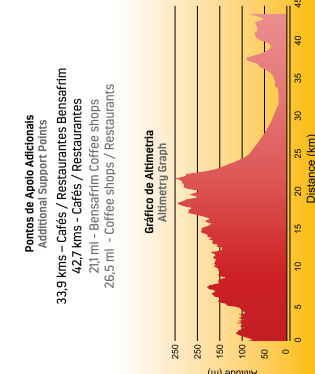


Distância / Distance: **43.5km / 27 mi**
 Desnivel acumulado / Positive climbing: **624m / 2047 ft**

Duração estimada / Time: **3:00-4:00**

Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

Circular route in the north of Maricá, Rio de Janeiro, that allows the discovery part of the Espinhaço de São Paulo, for its so typical Caia mountain, for its topographical features, arriving at the Barragem da Bravura on the west side, returning by the Alvarinho to Bensafim, via Trail Alvarguiza to Bensafim. Real is not technical, it difficulty is due to some harsher climbs and its extension.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

33,9 kms – Cafés / Restaurants Bensafirim
42,7 kms – Cafés / Restaurants
211 ml - Bensafirim Coffee shops
26,5 ml - Coffee shops / Restaurants

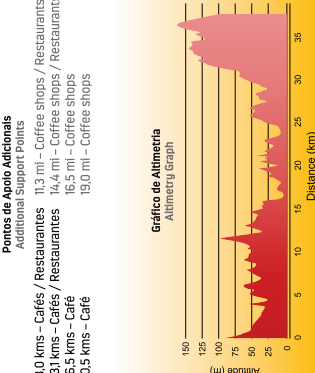
Gráfico de Altimetría
Altimetry Graph

**Rota das Praias
Beaches Trail**

Distância / Distance: **375km / 233.4 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **620m / 2034 ft**
 Duração estimada / Time: **3000-4000**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty: **(1-5): 3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty: **(1-5): 3**



Circular route in the south of Lagoa do Sincelo, and one of the most interesting routes of this Mountain Bike Center. Connecting the mountain and the beach, it's by the sea, mainly from Luz beach to Burgau, single-tracks by the sea increase the adrenaline of this adventure and will delight the most experienced mountain bikers.



Pontos de Apoio Adicionais	
Additional Support Points	
Restaurantes	11,3 mi – Coffee shops / Restaurants
Restaurantes	14,4 mi – Coffee shops / Restaurants
	16,5 mi – Coffee shops
	19,0 mi – Coffee shops

Gráfico de Altimetria

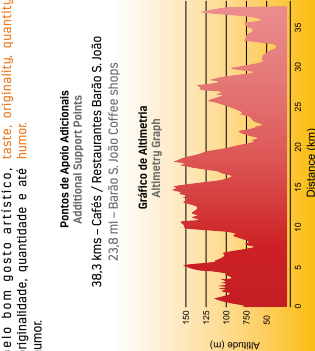


8

Rota das Figuras «Arte Popular»
Figures Trail «Popular Art»

Distância / Distance: 376km / 23,3 mi
Desnivel acumulado / Positive climbing: 642m / 2106 ft
Duração estimada / Time: 31:30-4h:30
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): 3
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): 3

circular route in view amusing and
emblematic paths in the
surrounding area of the Mata
do Barão de São João. The
return is through the interior of the
village, where you can recover in
the Barão de São João coffee shops,
to attack the final and
emblematic figure: the popular Art
passage, or by the good artistic
taste, originality, quantity and
humor.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

38,3 kms - Cafés / Restaurantes Barão S.
23,8 mi - Barão S. João Coffee shops

Gráfico de Altimetria

9

Roça da Barragem da Bravura
Barragem da Bravura Trail



Distância / Distance: **65.6km / 40.7 mi**

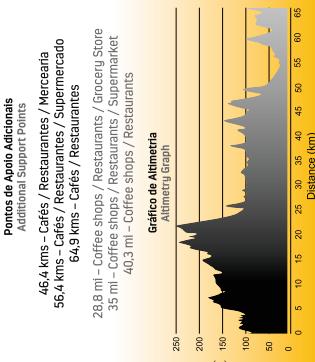
Desnivel acumulado / Positive climbing: **1044m / 3326 ft**

Duração estimada / Time: **4h00-5h00**

Dificuldade Física / Physical Difficulty: **(1-5): 3**

Dificuldade Técnica / Technical Difficulty: **(1-5): 3**

Percorso circolare na zona norte
Contornando a Barragem da Bravura pelas suas margens em trilhos lapidos e divertidos, junto ao pontão da barragem, pode aproveitar para retemperar as energias no café/restaurante ali situado para terminar esta grande aventura, num exercício perfeito que permite conhecer parte do interior do concelho de Lagoa.



Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

46,4 kms – Cafés / Restaurants / Merceria
56,4 kms – Cafés / Restaurants / Supermercado
64,9 kms – Cafés / Restaurants
28,8 ml – Coffee shops / Restaurants / Grocery Stores
35 ml – Coffee shops / Restaurants / Supermarket
40,3 ml – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetria
Altimetru Graph

NÍVEIS DE DIFICULDADE | TRACK GRADING

FÁCIL / EASY ▲

Praticante de iniciação, sem experiência e pouca resistência física. Percurso Rolante com piso rijo ou asfaltado. Largura dos trilhos >1,5m, sem obstáculos. Declives máximos <10% e médios <5%.

Novice cyclists, no experience and little stamina. Rolling trails with hard or paved soil. Width of trails >1.5 m, without obstacles. Maximum slopes <10% and average <5%.

ACESSÍVEL / MODERATE ▲

Praticante com pouco experiência, com pouca técnica e normal resistência física. Percurso Moderado com piso firme ou estável. Largura dos trilhos >1m com obstáculos com altura <0,2m e poucas passagens técnicas. Declives máximos <15% e médios <10%.

Occasional cyclists with little experience, little technique, and ordinary stamina. Moderate trail with a firm or stable soil. Width of trails >1m, obstacles with height <0.2m and few technical passages. Maximum Slopes <15% and average <10%.

DIFÍCIL / DIFFICULT ▲

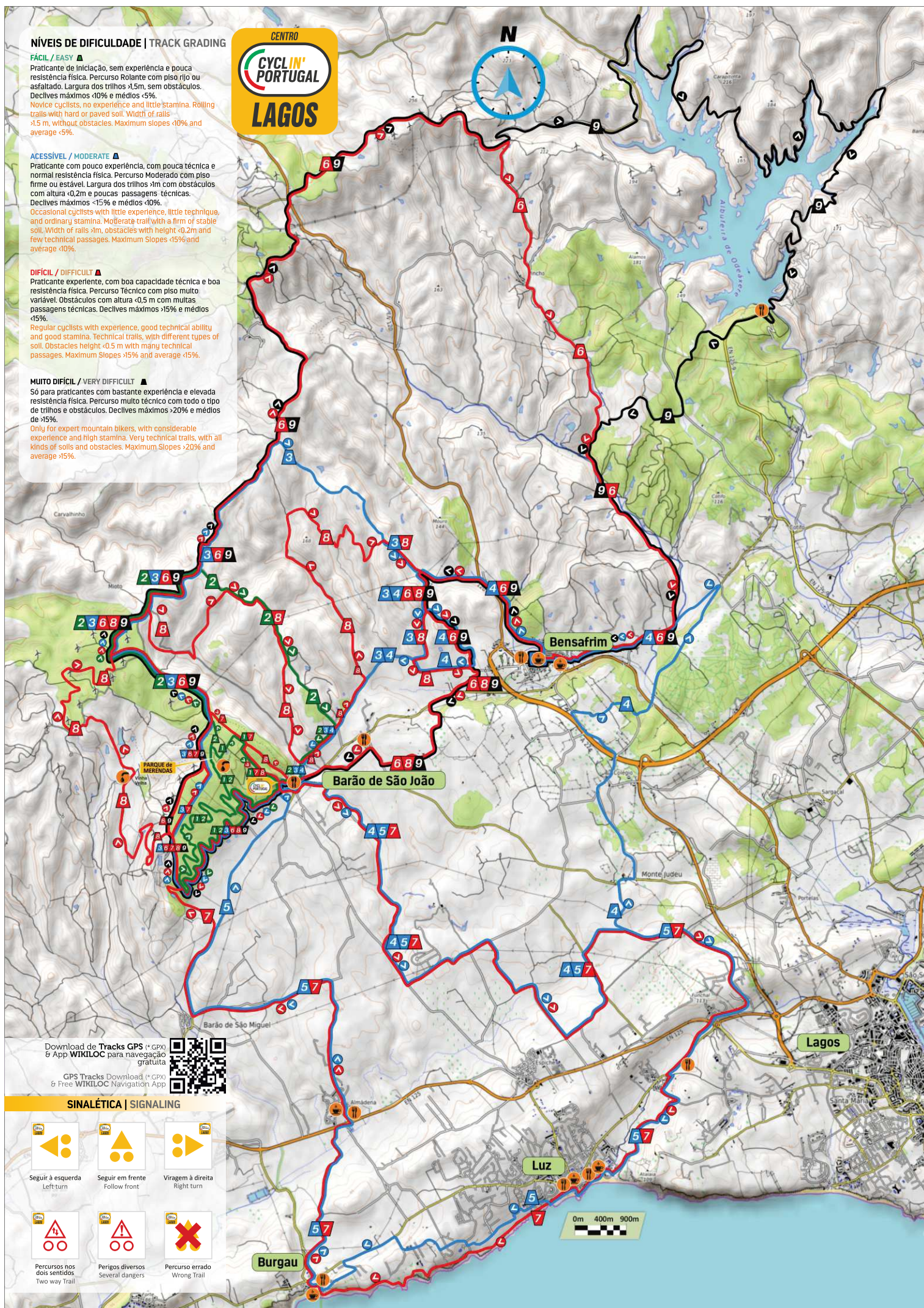
Praticante experiente, com boa capacidade técnica e boa resistência física. Percurso Técnico com piso muito variável. Obstáculos com altura <0,5 m com muitas passagens técnicas. Declives máximos >15% e médios <15%.

Regular cyclists with experience, good technical ability and good stamina. Technical trails, with different types of soil. Obstacles height <0.5 m with many technical passages. Maximum Slopes >15% and average <15%.

MUITO DIFÍCIL / VERY DIFFICULT ▲

Só para praticantes com bastante experiência e elevada resistência física. Percurso muito técnico com todo o tipo de trilhos e obstáculos. Declives máximos >20% e médios >15%.

Only for expert mountain bikers, with considerable experience and high stamina. Very technical trails, with all kinds of soils and obstacles. Maximum Slopes >20% and average >15%.



Download de Tracks GPS (+ GPX)
& App WIKILOK para navegação
gratuita



GPS Tracks Download (+ GPX)
& Free WIKILOK Navigation App

SINALÉTICA | SIGNALING



Seguir à esquerda
Left turn



Seguir em frente
Follow front



Viragem à direita
Right turn



Percursos nos
dois sentidos
Two way Trail



Perigos diversos
Several dangers



Percurso errado
Wrong Trail