CENTRO CYCLIN' LAGOS
MATA NACIONAL BARÃO S. JOÃO
CYCLING CENTER

CENTRO CYCLIN' PORTUGAL LAGOS

ESTAÇÃO DE SERVIÇO PARA BICICLETAS
SELF-SERVICE BIKE STATION

300KM DE TRILHOS SINALIZADOS / SIGNED TRACKS

9 PERCURSOS / TRACKS

4 NÍVEIS DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVELS



Lagos de descobertas

ICNF Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

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

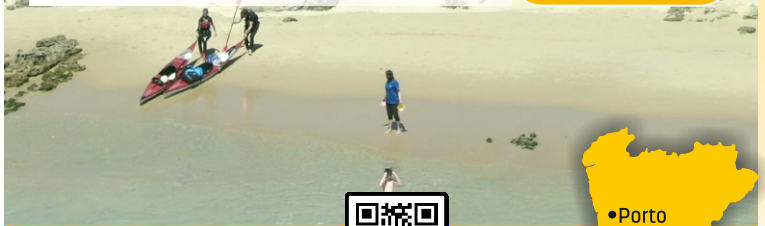
- Wearing a helmet is mandatory
- It is advisable to wear gloves and goggles
- In crossings and junctions with alternative paths, in the absence of signaling, always follow the main route
- Respect the trail signs
- Make sure to carry enough nutrition and hydration for the trail that you will be riding
- 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
- Obbey traffic rules on public roads
- Save the emergency phone numbers



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

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

CENTRO CYCLIN' PORTUGAL LAGOS



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 / Odiáxere.

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

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 / Odiáxere.

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 / Odiáxere.

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

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

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

Junta de Freguesia de Barão de S. João
Barão de S. João Parish Council
(+351) 966 737 601

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

LAVAGEM DE BICICLETAS GRATUITO
FREE BIKE WASHING



1 Rota da Mata Nacional
Mata Nacional Trail

Distância / Distance: **10,5km / 6,5 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **200m / 656 ft**
Duração estimada / Time: **1:00h-2:00h**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **1**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **1**

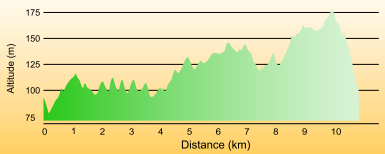
Percurso circular integralmente realizado na Mata Nacional Barão de S. João. Percurso tranquilo muito fácil que permite conhecer toda esta mata de pinheiro manso. Já na parte final passa-se no Parque de Merendas onde pode relaxar um pouco.

Circular route completely carried out in the Mata Nacional Barão de S. João. Very easy route that allows 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



2 Rota do Menir da Pedra do Galo
Menir Pedra do Galo Trail

Distância / Distance: **18,6km / 11,5 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **290m / 951 ft**
Duração estimada / Time: **1h30-2h30**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **2**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **1**

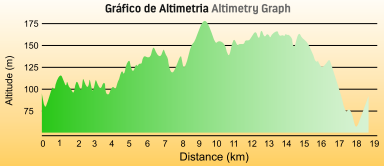
Percurso circular integralmente realizado na Mata Nacional Barão de S. João. Percurso tranquilo muito fácil que permite conhecer toda esta mata de pinheiro manso. Já na parte final passa-se no Parque de Merendas onde pode relaxar um pouco.
A criação deste percurso, embora seja continuidade do anterior, aparentemente em tipologia de trilhos não traz nada de novo, mas será importante este existir para um praticante iniciante que já começa a ter mais alguma preparação física e pretende desfrutar de um pouco mais da sua bicicleta no "mato".

Circular route based on the Trail 1, leaves the woods on the north side, passing by Menir da Pedra do Galo, a megalithic finding of interest. Passing through the eolic energy park by wide paths without technical difficulty, it is interesting for a route of this type the return by typical routes of the region, as well as the passage through the interior of the village of Barão de S. 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
17,7 kms – Cafés / Restaurantes
5,5 mi – Pic Nic park fountain
11 mi – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetria Altimetry Graph



3 À Volta de Barão de S. João
Around Barão de São João

Distância / Distance: **22,3km / 13,8 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **410m / 1345 ft**
Duração estimada / Time: **2h00-3h00**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **2**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **1**

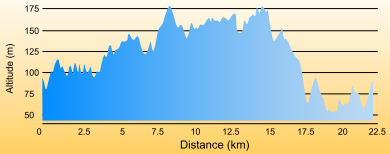
Percurso circular, continuidade do percurso 2, sem dificuldade técnica que permite conhecer a zona envolvente à Mata Barão S. João, em região de montado algarvio, terminando com passagem pelo interior da aldeia.

Circular route, continuation of Trail 2, without technical difficulty that allows to know the surrounding area of Mata Barão de S. João, in Algarve mount region, ending with a passage inside the inner village.

Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

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

Gráfico de Altimetria
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**

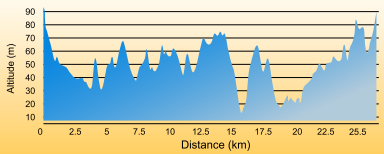
Percurso circular, com um enquadramento geográfico diferente dos anteriores, desenvolvido a sul, numa zona mais plana, também realizado em caminhos sem dificuldade técnica. O regresso faz-se por Bensafrim para também chegar ao final pelo interior da aldeia de Barão de S. João.

Circular route, with different geographic settings from the previous ones, developed to south, in a flatter zone, paths without technical difficulty. The return is made by Bensafrim to also reach the end, through the inner of the Barão S. João village.

Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

21,5 kms – Cafés Bensafrim
26,0 kms – Cafés / Restaurantes
13,4 mi – Bensafrim Coffee shops
16,2 mi – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph



5 Rota da Vila da Luz
Luz Village Trail

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

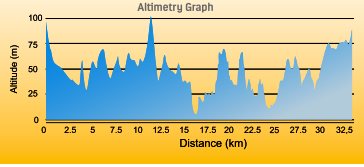
Percurso circular, na zona sul do concelho de Lagos é um percurso notável deste Centro de BTT. Ligação entre a mata e a praia. Passa junto à praia da Luz onde poderá vislumbrar o seu encanto.

Circular route in the south of Lagos county ,and a remarkable Mountain Bike Center. Connecting the mountain and the beach, it is by the sea. Through Luz beach where you can gaze into its charm.

Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

18,0 kms – Cafés / Restaurantes
23,1 kms – Cafés / Restaurantes
26,5 kms – Café
30,5 kms – Café
11,3 mi – Coffee shops / Restaurants
14,4 mi – Coffee shops / Restaurants
16,5 mi – Coffee shops
19,0 mi – Coffee shops

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph



6 Rota do Norte
North Trail

Distância / Distance: **43,5km / 27 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **624m / 2047 ft**
Duração estimada / Time: **3h00-4h00**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

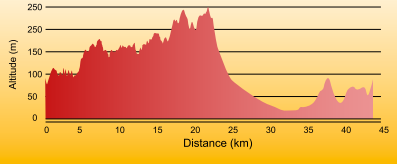
Percurso circular na zona norte da Mata Barão S. João, que permite descobrir parte da Serra do Espinhaço de Cão, pelos seus caminhos tão típicos, chegando à Barragem da Bravura pelo lado oeste, fazendo-se o regresso pela Via Algarviana até Bensafrim. Pode-se dizer que este percurso não é técnico, sendo considerado difícil por algumas subidas mais duras e pela extensão.

Circular route in the north of Mata Barão S. João, which allows to discover part of the Espinhaço de Cão mountain, for its so typical paths, arriving at the Barragem da Bravura on the west side, returning by the Via Algarviana to Bensafrim. This trail although being classified Red, is not technical, is difficulty is due to some harsher climbs and it extension.

Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

33,9 kms – Cafés / Restaurantes Bensafrim
42,7 kms - Cafés / Restaurantes
21,1 mi - Bensafrim Coffee shops
26,5 mi - Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph



7 Rota das Praias
Beaches Trail

Distância / Distance: **37,5km / 23,4 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **620m / 2034 ft**
Duração estimada / Time: **3h00-4h00**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **3**

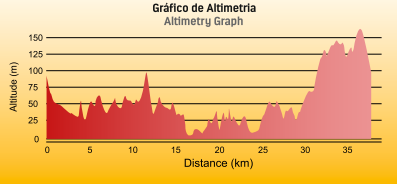
Percurso circular na zona sul do concelho de Lagos e um dos percursos mais interessantes deste Centro de BTT. Ligação entre a mata e a praia, é junto ao mar, principalmente desde a praia da Luz até ao Burgau, com single-tracks junto ao mar, aumentam a adrenalina desta aventura e farão as delícias dos betetistas mais tecnicistas.

Circular route in the south of Lagos county ,and one of the most interesting routes of this Mountain Bike Center. Connecting the mountain and the beach, it is 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 experient moutain bikers.

Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

18,0 kms – Cafés / Restaurantes
23,1 kms – Cafés / Restaurantes
26,5 kms – Café
30,5 kms – Café
11,3 mi – Coffee shops / Restaurants
14,4 mi – Coffee shops / Restaurants
16,5 mi – Coffee shops
19,0 mi – Coffee shops

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph



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

Distância / Distance: **37,6km / 23,3 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **642m / 2106 ft**
Duração estimada / Time: **3h30-4h30**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **3**

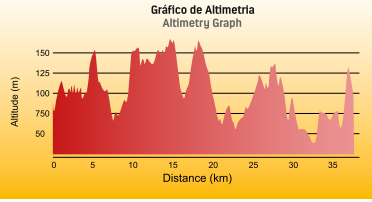
Percurso circular em trilhos muito divertidos e emblemáticos na zona circundante a toda a Mata de Barão. O regresso faz-se pelo interior da aldeia, onde se pode recuperar no final desta aventura nos cafés de Barão de S. João, para se atacar a derradeira e emblemática subida das Figuras, «Arte Popular», de Barão de S. João, que não deixam ninguém indiferente à sua passagem, seja pelo bom gosto artístico, originalidade, quantidade e até humor.

Circular route in very amusing and emblematic paths in the surrounding area of the Mata Nacional Barão de São João. The return is through the interior of the village, where you can recover, in the Barão de S. João coffee shops, to "attack" the final and emblematic figures «Popular Art» climb of Barão de São João, who leave no one indifferent to its 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. João
23,8 mi – Barão S. João Coffee shops

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph



9 Rota da Barragem da Bravura
Barragem da Bravura Trail

Distância / Distance: **65,6km / 40,7 mi**
Desnível acumulado / Positive climbing: **1014m / 3326 ft**
Duração estimada / Time: **4h00-5h00**
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **3**

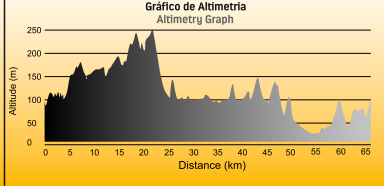
Percurso circular na zona norte contornando a Barragem da Bravura pelas suas margens em trilhos rápidos e divertidos. Junto ao pontão da barragem, pode aproveitar para retemperar energias no café/restaurante ali situado para terminar esta grande aventura, num exercício perfeito que permite conhecer parte do interior do concelho de Lagos.

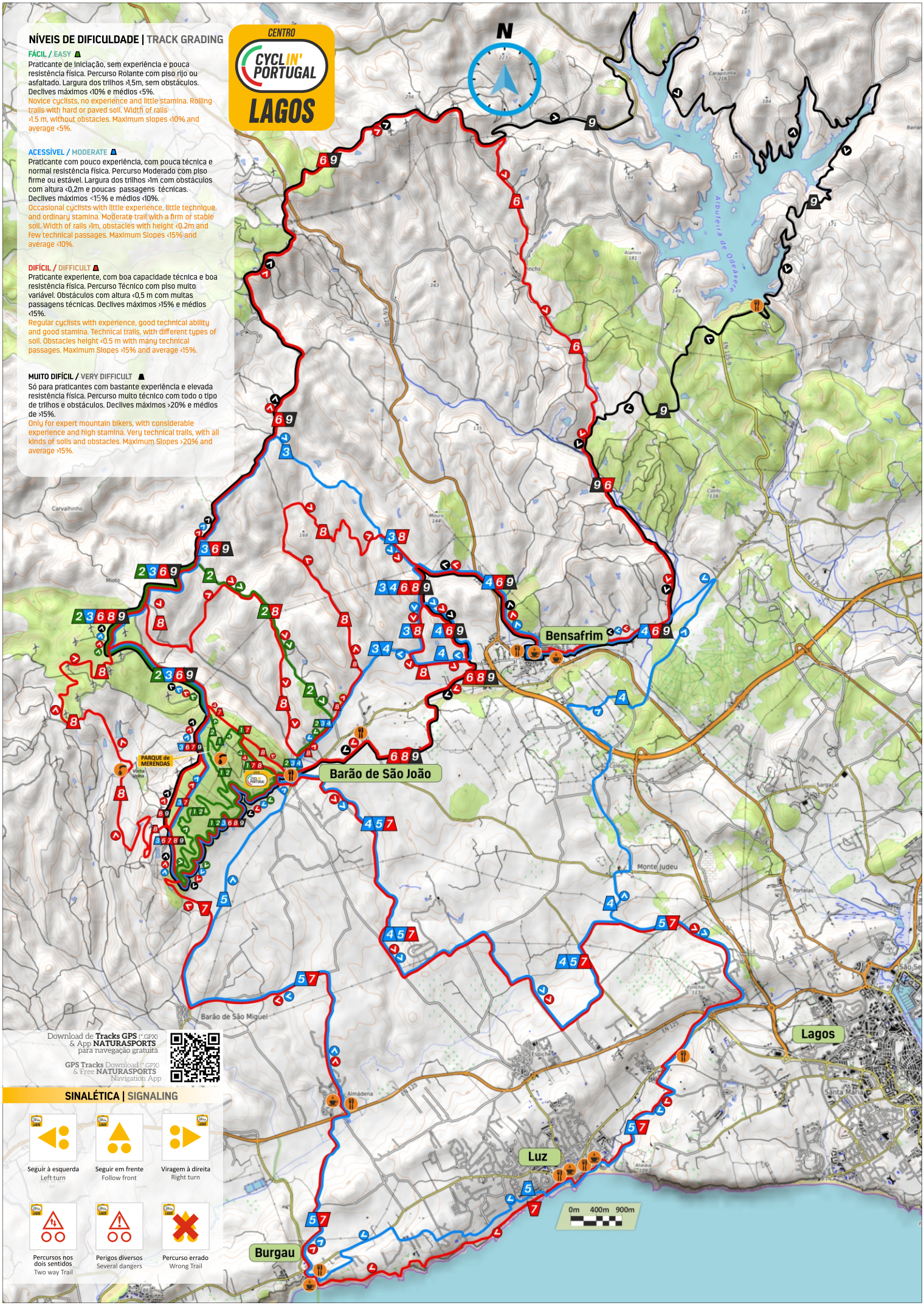
Circular route in the north area, surrounding Barragem da Bravura along its margin, on fast and fun tracks. Next to the pontoon of the dam, you can enjoy to recover energies in the coffee shops/restaurants located there to finish this great adventure, the perfect exercise that allows to know the inner of Lagos county.

Pontos de Apoio Adicionais
Additional Support Points

46,4 kms – Cafés / Restaurantes / Mercearia
56,4 kms – Cafés / Restaurantes / Supermercado
64,9 kms – Cafés / Restaurantes
28,8 mi – Coffee shops / Restaurants / Grocery Store
35 mi – Coffee shops / Restaurants / Supermarket
40,3 mi – Coffee shops / Restaurants

Gráfico de Altimetria
Altimetry Graph




CENTRO
CYCLIN' PORTUGAL
LAGOS
N
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 rails >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 of stable soil. Width of rails >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 de >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%.
Albufeira de Odeáxere
Bensafrim
Barão de São João
Barão de São Miguel
Burgau
Luz
Lagos
Monte Judeu
Carvalhinho
Mioto
PARQUE de MERENDAS
Vinha Velha
Download de Tracks GPS (*.GPX) & App NATURASPORTS para navegação gratuita
GPS Tracks Download (*.GPX) & Free NATURASPORTS 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
0m 400m 900m