

# CENTRO DE BTT LAGOS

MATA NACIONAL BARÃO S. JOÃO

MOUNTAIN BIKE 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



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

LAGOS  
CENTRO DE  
BTT



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
- Obey traffic rules on public roads
- Save the emergency phone numbers

## CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS EMERGÊNCIA | EMERGENCY

GNR Lagos | Lagos Local Police  
(00351) 282 770 010

PSP Lagos | Lagos Local Police  
(00351) 282 780 240

Emergência Nacional | National Emergency Number  
112

Bombeiros de Lagos | Lagos Fire Department  
(00351) 282 770 790

Centro de Saúde de Lagos | Lagos Health Center  
(00351) 282 780 000

Câmara Municipal de Lagos | Lagos City Hall  
(00351) 282 780 900 / (00351) 282 771 700

## LAVAGEM DE BICICLETAS GRATUITO FREE BIKE WASHING



## COMO CHEGAR HOW TO ARRIVE

GPS: N 37°8'21.319" / W 8°46'47.128"

### 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.



• Porto

• Coimbra

• Lisboa

LAGOS  
CENTRO DE  
BTT

## 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**

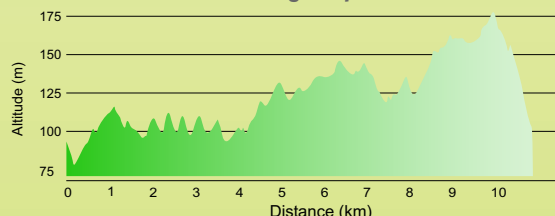
Percurso circular integralmente realizado na Mata Nacional Barão de S. João. Percurso tranquilo muito fácil que permite conhecer toda esta mata de pinheiro manso. Já na parte final passa-se no Parque de Merendas onde pode relaxar um pouco.

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.

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.

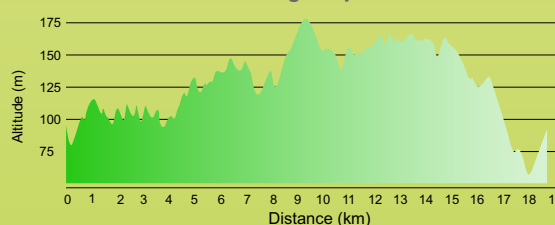
A criação deste percurso, embora seja a continuidade do anterior, aparentemente em tipologia de trilhos não traz nada de novo, mas será importante este existir para um praticante iniciante que já começa a ter mais alguma preparação física e pretende desfrutar de um pouco mais da sua bicicleta no "mato".

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: **29,1km / 18 mi**  
 Desnível acumulado / Positive climbing: **330m / 1083 ft**  
 Duração estimada / Time: **2h30-3h30**  
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **2**  
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **1**

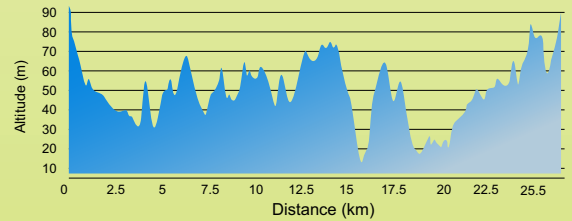
Percurso circular, com um enquadramento geográfico diferente dos anteriores, desenvolvido a sul, numa zona mais plana, também realizado em caminhos sem dificuldade técnica. O regresso faz-se por Bensafrim para também chegar ao final pelo interior da aldeia de Barão de S. João.

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

20 kms – Cafés Bensafrim  
 24,5 kms - Cafés / Restaurantes  
 12,4 mi - Bensafrim Coffee shops  
 15,2 mi - Coffee shops / Restaurants

### Gráfico de Altimetria Altimetry Graph



# 5

## Rota da Vila da Luz Luz Village Trail

Distância / Distance: **33,5km / 20,8 mi**  
 Desnível acumulado / Positive climbing: **500m / 1640 ft**  
 Duração estimada / Time: **3h00-4h00**  
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**  
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

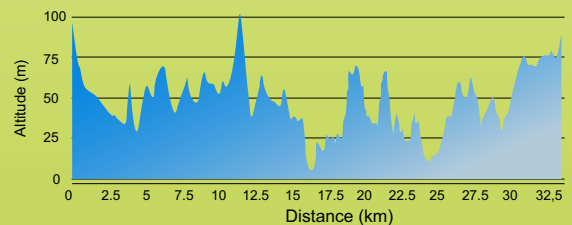
Percurso circular, na zona sul do concelho de Lagos é um percurso notável deste Centro de BTT. Ligação entre a mata e a praia. Passa junto à praia da Luz onde poderá vislumbrar o seu encanto.

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

16,5 kms – Cafés / Restaurantes  
 21,6 kms - Cafés / Restaurantes  
 25 kms – Café  
 29 kms - Café  
 10,3 mi - Coffee shops / Restaurants  
 13,4 mi Coffee shops / Restaurants  
 15,5 mi - Coffee shops  
 18 mi - Coffee shops

### Gráfico de Altimetria Altimetry Graph



# 6

## Rota do Norte North Trail

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

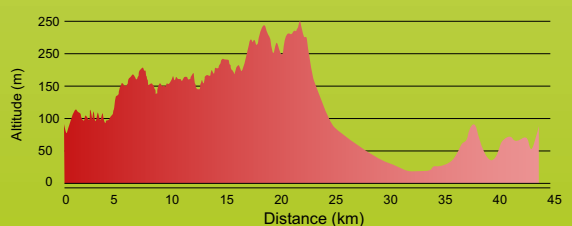
Percurso circular na zona norte da Mata Barão S. João, que permite descobrir parte da Serra do Espinhaço de Cão, pelos seus caminhos tão típicos, chegando à Barragem da Bravura pelo lado oeste, fazendo-se o regresso pela Via Algarviana até Bensafrim. Pode-se dizer que este percurso não é técnico, sendo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





## Rota das Praias Beaches Trail

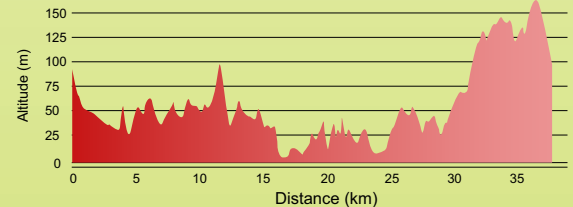
Distância / Distance: **36km / 22,4 mi**  
Desnível acumulado / Positive climbing: **600m / 1969 ft**  
Duração estimada / Time: **3h00-4h00**  
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**  
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **3**

Percurso circular na zona sul do concelho de Lagos e um dos percursos mais interessantes deste Centro de BTT. Ligações 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 técnicos.

### Pontos de Apoio Adicionais Additional Support Points

16,5 kms – Cafés / Restaurantes  
21,6 kms - Cafés / Restaurantes  
25 kms – Café  
29 kms - Café

### Gráfico de Altimetria Altimetry Graph



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

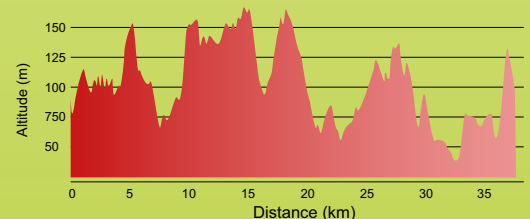
Distância / Distance: **37,6km / 23,3 mi**  
Desnível acumulado / Positive climbing: **642m / 2106 ft**  
Duração estimada / Time: **3h30-4h30**  
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**  
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **3**

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.

### 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



## Rota da Barragem da Bravura Barragem da Bravura Trail

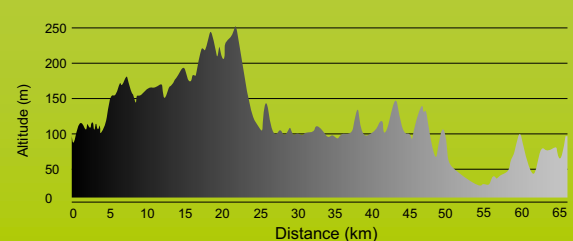
Distância / Distance: **65,6km / 40,7 mi**  
Desnível acumulado / Positive climbing: **1014m / 3326 ft**  
Duração estimada / Time: **4h00-5h00**  
Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**  
Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **3**

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.

### Pontos de Apoio Adicionais Additional Support Points

46,4 kms – Cafés / Restaurantes / Merceria  
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





# 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%.

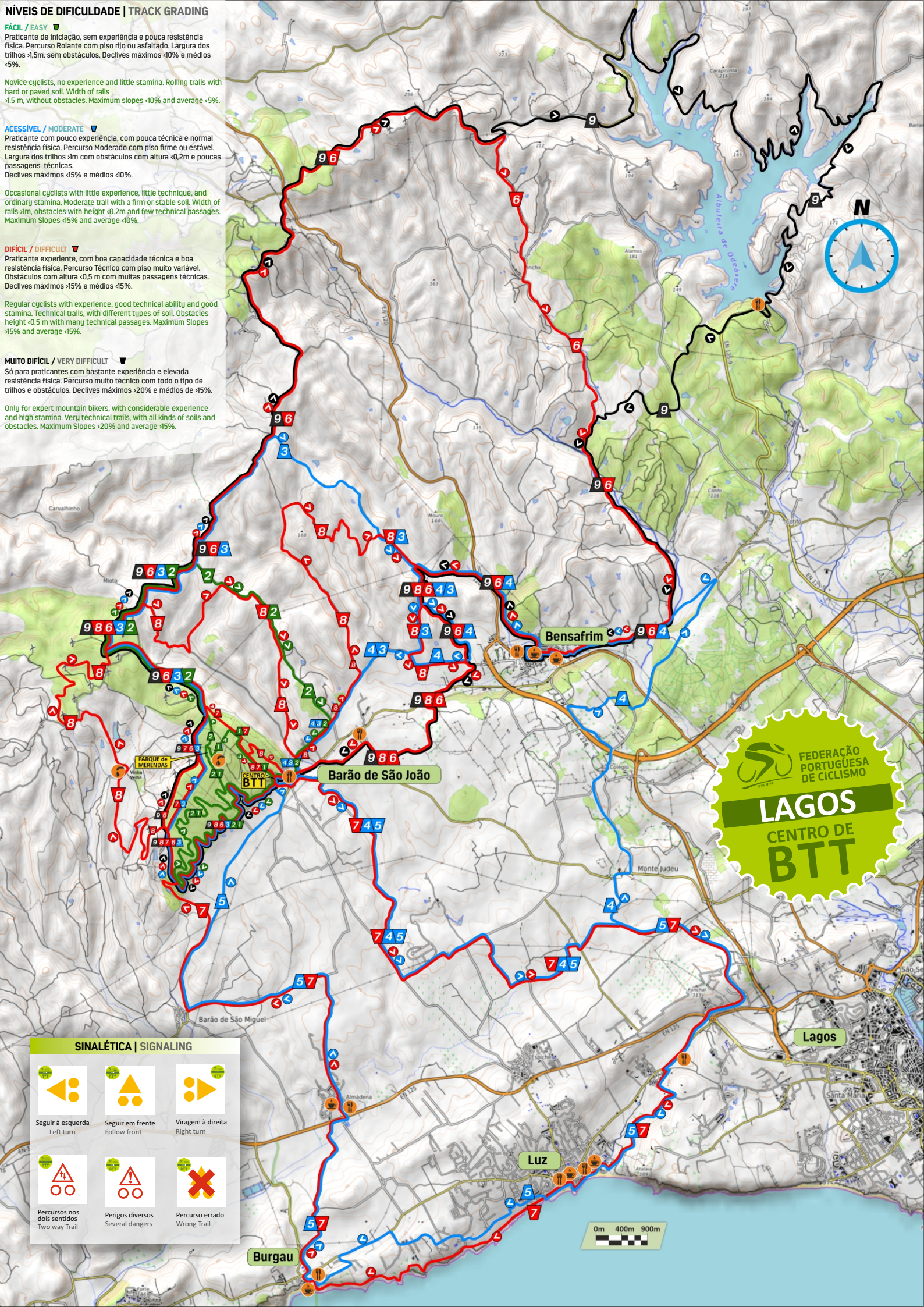
Occasional cyclists with little experience, little technique, and ordinary stamina. Moderate trail with a firm or stable soil. Width of trails >1m, obstacles with height <0.2m and few technical passages. Maximum Slopes <15% and average <10%.

**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%.



## 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