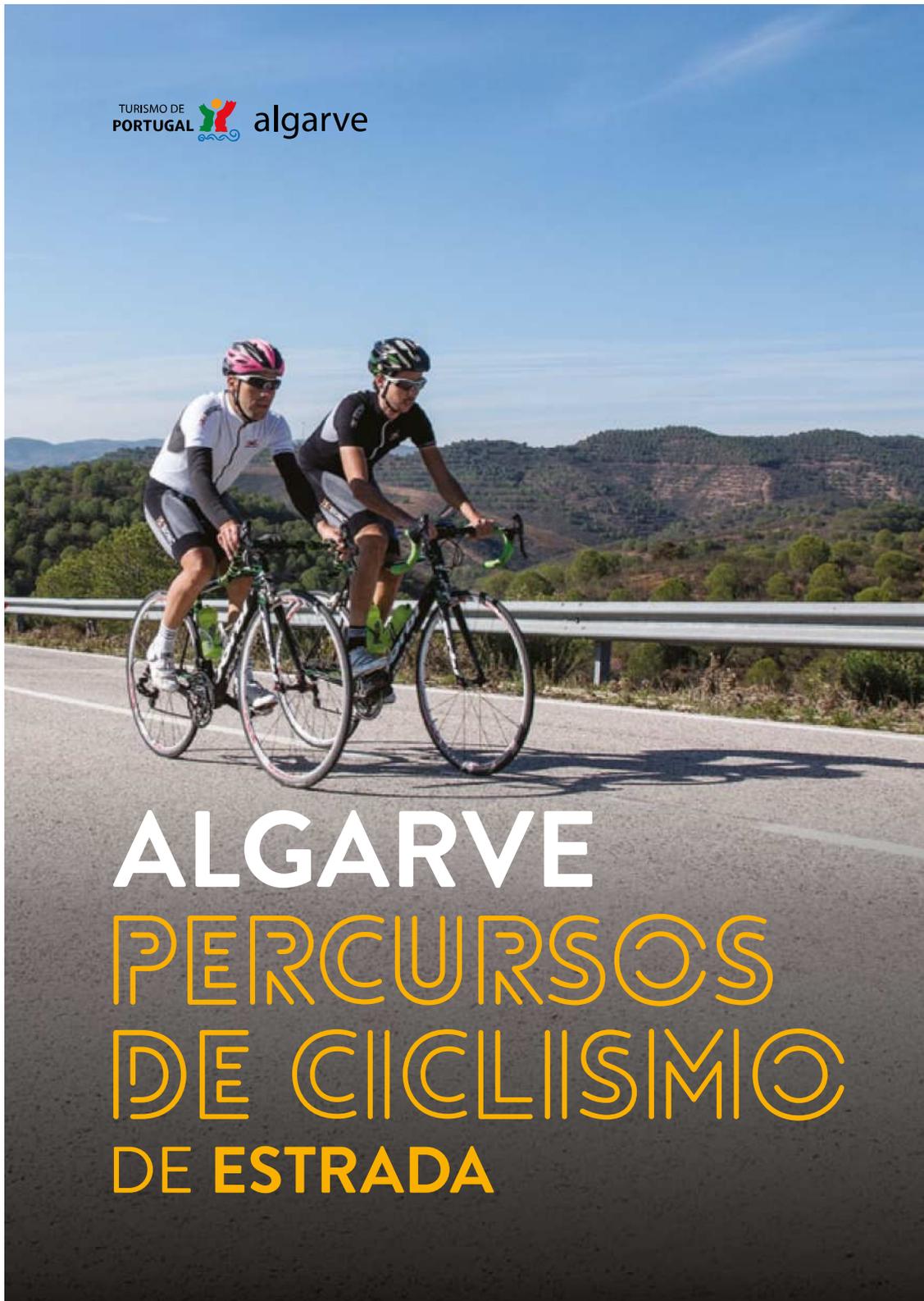


TURISMO DE
PORTUGAL  algarve



ALGARVE

PERCURSOS DE CICLISMO DE ESTRADA



ALGARVE
PERCURSOS
DE CICLISMO
DE ESTRADA



ÍNDICE

06	PERCURSOS ALGARVE ZONA ESTE
08	Nível 1
13	Nível 2
16	Nível 3
18	Nível 4
22	PERCURSOS ALGARVE ZONA CENTRAL
24	Nível 1
31	Nível 2
33	Nível 3
35	Nível 4
38	PERCURSOS ALGARVE ZONA OESTE
40	Nível 1
45	Nível 2
47	Nível 3
49	Nível 4
52	PERCURSOS TREINO DESPORTIVO
54	Nível 3
58	Nível 4
62	ZONAS DE SUBIDA
64	Zona este
68	Zona central
72	Zona oeste
76	CARACTERIZAÇÃO GEOGRÁFICA
78	CARACTERIZAÇÃO CLIMÁTICA

© ALGARVE

OFERECE CONDIÇÕES EXTRAORDINÁRIAS PARA A PRÁTICA DO CICLISMO NAS MAIS VARIADAS VERTENTES. AS CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS, OROGRÁFICAS E CLIMATÉRICAS DA REGIÃO, ALIADAS À QUALIDADE E DIVERSIDADE DAS VIAS E À SUA RIQUEZA HISTÓRICA, CULTURAL E SOCIAL, FAVORECEM ESTE DESTINO DE EXCELÊNCIA PARA UMA MODALIDADE QUE GANHA CADA VEZ MAIS ADEPTOS EM TODO O MUNDO.



Com as suas extensas praias de areia dourada, que formam uma encantadora orla costeira animada por modernas vilas e cidades, a par das zonas do interior onde repousam acolhedoras aldeias, o Algarve desdobra-se em atrações naturais e encantos genuínos para conquistar residentes e visitantes. Do sofisticado litoral aos antigos caminhos do barrocal, passando por estradas torneadas pela abundante natureza que se abre em amplos vales, serras e florestas, são inúmeras as oportunidades que esta região soalheira nos propõe para passeios inesquecíveis durante todo o ano.

Promover este importante destino e as suas apetências para as atividades de lazer, é o objetivo do primeiro Guia de Percursos de Ciclismo de Estrada do Algarve, que reúne 41 itinerários diferentes, permitindo a residentes e turistas descobrir a região de uma forma ativa e sustentável, utilizando a bicicleta através de vias rodoviárias selecionadas. A pensar nos ciclistas mais experientes e nos atletas de competição, foi elaborado também um capítulo exclusivo para a respetiva prática, que inclui zonas de subida para treino específico.



De forma a fazer desta uma experiência inclusiva e acessível a todos os utilizadores da bicicleta, desde os principiantes aos praticantes regulares ou intensivos, foram criados **QUATRO NÍVEIS DE DIFICULDADE**, definidos pela respetiva distância e altimetria dos percursos. Assim, encontramos identificadas a verde, as opções de baixa dificuldade, enquanto as de dificuldade moderada surgem em cor azul, as mais difíceis a vermelho e as muito exigentes, a preto.



NÍVEL 1



NÍVEL 2



NÍVEL 3



NÍVEL 4

Num perfeito contraste com a extensão do território, a enorme diversidade geográfica, orográfica e ambiental do Algarve permitiu ainda organizar percursos distintos em **TRÊS ZONAS DA REGIÃO**: A **Zona Oeste**, que integra a área do Baixo Guadiana e os concelhos de Tavira, Olhão e parte do de São Brás de Alportel; a **Zona Central** que inclui os concelhos de Faro, Loulé, Albufeira e Silves e a **Zona Este** que abrange os concelhos de Portimão, Monchique, Lagos e a Costa Vicentina, nos municípios de Vila do Bispo e Aljezur.

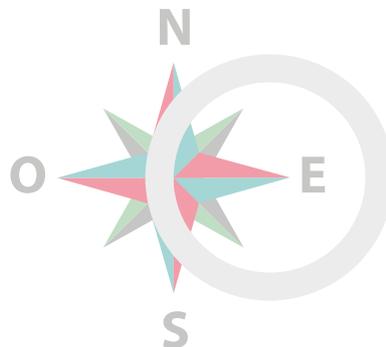


DESAFIAR O TURISTA PARA PARTIR À DESCOBERTA DE UM ALGARVE CARACTERIZADO PELA NOBREZA DAS SUAS GENTES, ÍMPAR NAS SUAS TRADIÇÕES E BELEZAS NATURAIS E COM UMA IMPORTANTE DIVERSIDADE BIOLÓGICA, É O CONVITE PATENTE NESTE GUIA, QUE PROCURA DINAMIZAR TAMBÉM A UTILIZAÇÃO DA BICICLETA NA PERSECUÇÃO DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E FELIZ.



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE

zona ESTE



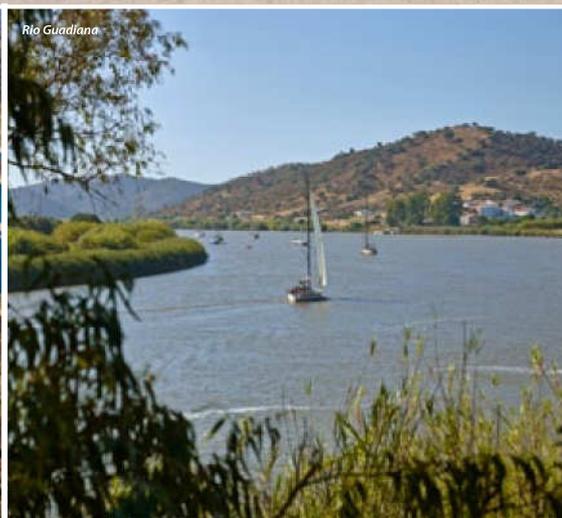
Barragem do Beliche



Barragem de Odeleite



Rio Guadiana





PERCURSOS



NÍVEL 1



NÍVEL 2



NÍVEL 3



NÍVEL 4



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 1



A paisagem é deslumbrante e convida à aventura. No Sotavento somos envolvidos pela beleza dos cenários naturais e pelo importante património histórico e religioso que enriquece percursos repletos de encantos. Em Cacela Velha espera-nos um ambiente tranquilo entre o tradicional casario algarvio que ladeia a igreja renascentista e o imponente forte sobranceiro à Ria Formosa. Os espelhos de água

-07-	DISTÂNCIA
	70 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	980 m

acompanham-nos até às zonas balneares de Manta Rota e Altura, inspirando-nos para a subida até ao campo de golfe de Monte Rei. A estrada, com bom piso e pouco tráfego, leva-nos ainda a Curral de Boeiros, onde aceitamos o desafio para descer ao vale da Asseca, passando pelo Pego do Inferno. O passeio não termina sem nova subida, desta vez até à típica aldeia de Santo Estêvão.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 1



Na bonita vila raiana do nordeste algarvio, há uma experiência inesquecível que começa junto à praia fluvial. Sempre generosa, a natureza revela-nos vistas magníficas que facilitam a subida até Santa Marta, onde tem início uma animada etapa: a estrada é estreita mas, até Giões, abre caminho ao contacto com simpáticas povoações que caracterizam o interior.

-02-	DISTÂNCIA
	66 km
ALCOUTIM	DESNÍVEL ACUMULADO
	740 m

Muito comum nesta zona serrana é a prática cinegética, por isso é frequente avistarmos alguns animais selvagens como a lebre e o javali. Na ampla EN 124 o percurso faz-se em terreno plano até Pereiro e Balurcos, permitindo-nos ganhar novas energia para uma descida exigente entre Corte das Donas e Guerreiros do Rio, tendo como cenário o enigmático Guadiana.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 1



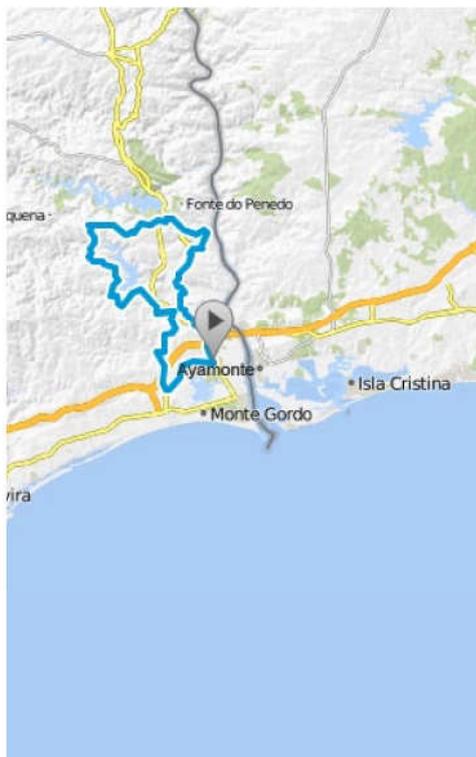
Neste concelho com importante componente histórica, espera-nos um percurso divertido mas nem por isso menos difícil. Dividido entre várias subidas e descidas, reserva-nos surpresas e momentos de verdadeiro encantamento junto às panorâmicas barragens do Beliche e de Odeleite. Embora curtas, algumas subidas são

-03-	DISTÂNCIA
	60 km
CASTRO MARIM	DESNÍVEL ACUMULADO
	900 m

íngremes, impondo andamentos adequados e boa preparação física. Para retemperarmos forças, aproveitamos a frescura da paisagem na zona das Quebradas, de onde se avistam profundas lagoas e o perfil de vizinhas povoações espanholas. Almada do Ouro é visita obrigatória para relaxar com a espetacular vista do Rio Guadiana.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 1



Cidade cubista com fortes tradições piscatórias, Olhão oferece-nos um roteiro interessante com partida em frente aos emblemáticos mercados municipais debruçados sobre a Ria Formosa. Depois de alguns quilómetros a pedalar em terreno plano pela EN 125, com a atenção especialmente focada no trânsito intenso, chega a oportunidade

-04-	DISTÂNCIA
	57 km
OLHÃO	DESNÍVEL ACUMULADO
	625 m

para descontrairmos rumo ao interior rural do concelho com as suas bonitas aldeias como Moncarapacho, Estiramantens e Pereiro. Circundamos depois o cerro de São Miguel e preparamo-nos para uma subida progressiva até ao Azinheiro. Os cheiros campestres dão-nos fôlego para a descida seguinte, com passagem pela aldeia de Pechão.

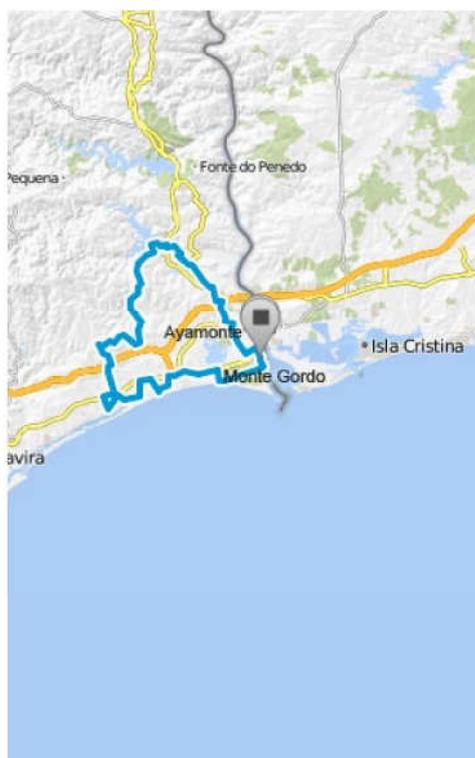


+ DETALHES





A carismática cidade de ruas perpendiculares, construída em 1773 devido às contingências políticas face a Espanha e pela vontade inabalável do Marquês de Pombal, abre portas aos ciclistas com um percurso que começa junto ao Guadiana. Primeiro percorremos o sereno Sapal de Castro Marim e seguimos para norte, passando por Monte Francisco e Junqueira, para chegarmos à Barragem do Beliche.



-05-	DISTÂNCIA
	54 km
VILA REAL DE STO ANTÓNIO	DESNÍVEL ACUMULADO
	600 m

Revitalizados pelo ar puro, preparamo-nos para enfrentar a subida bastante íngreme até ao cerro do Enho, onde nos rendemos à soberba paisagem da costa algarvia. Segue-se uma autêntica montanha-russa até Vila Nova de Cacela e depois o cruzamento da EN 125 para visitarmos a acolhedora aldeia de Cacela Velha. No regresso a Vila Real de Santo António, Manta Rota e Altura dão-nos as boas vindas.



+ DETALHES



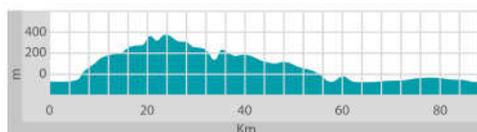
PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 2



O desafio é tentador e poucos ousarão recusá-lo. Sem nos deixarmos iludir pelos primeiros 15 km de subida suave, reunimos forças para cumprir o objetivo. À chegada não há prémio de montanha mas a recompensa é insubstituível: uma vista panorâmica de 360° que se estende entre o verde da serra e o azul do mar. Para trás ficou a sinuosa estrada que

-06-	DISTÂNCIA
	89 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	1370 m

cruza as povoações típicas de Alcaria, Cabaços, Casas Novas, Alta Mora e Cabeça Gorda, antes da passagem pela barragem do Beliche. A viagem prossegue em descida até Junqueira, para completarmos depois um troço de sobe e desce até Castro Marim. Aqui podemos visitar o majestoso castelo medieval e o forte de São Sebastião, antes de voltarmos à cidade.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 2



Os admiráveis tons da natureza dominam este percurso onde a atenção recai também na magnitude do património histórico da região. Junto à margem do Guadiana, em Vila Real de Santo António, iniciamos uma interessante viagem que nos leva a Castro Marim, onde somos conquistados pela nobreza do seu castelo, um dos mais importantes monumentos da Idade Média em Portugal. Pela estrada de bom piso e

-07-	DISTÂNCIA
	82 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	980 m

pouco tráfego, subimos ao campo de golfe de Monte Rei e passamos por Curral de Boeiros, antes de começarmos a descer para o vale da Asseca, sempre rodeados pelas belas paisagens do Sotavento. Nova subida até à aldeia de Santo Estevão conclui este percurso, que pelo caminho nos convida a um momento de contemplação junto à Ria Formosa, na localidade piscatória de Santa Luzia.



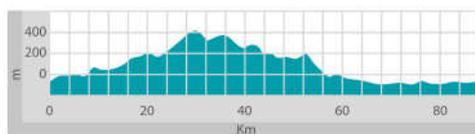
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 2



É uma das estradas preferidas dos ciclistas devido ao estado do piso e abre-nos caminho a um percurso de dificuldade média e vistas espetaculares. São Brás de Alportel espera-nos depois de uma subida pela EN 270, que nos obriga a enfrentar dois desafios: a subida do Marco e depois a do Bengado, com cerca de 2,5 km de extensão e inclinação média de 5°. À entrada da vila, sede de um concelho com forte expressão na produção de cortiça, rumamos a norte e ganhamos fôlego para a dura subida



- 03 -	DISTÂNCIA
	97 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	1650 m

até Cova da Muda, que nos põe à prova com rampas que chegam a ultrapassar os 10%. A mais de 500 metros de altitude, o oceano a sul e a imponente Serra do Caldeirão a norte, rivalizam no efeito mágico que nos dá novas forças para mais uma subida íngreme, quando seguimos por Javali em direção ao Barranco do Velho. Com pés bem assentes nos pedais, iniciamos a descida, passando pela aldeia de Estoi até chegarmos a Olhão.



+ DETALHES



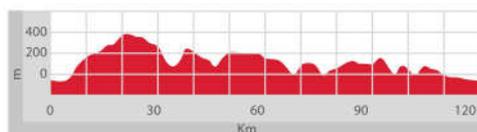
PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 3



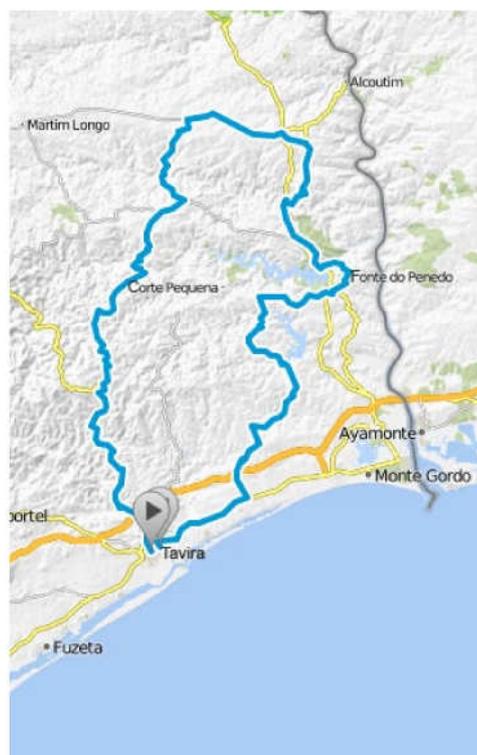
Os apaixonados pelo carrossel das provas clássicas do centro da Europa, ficarão rendidos a este percurso que não dispensa um olhar demorado na diversidade dos cenários oferecidos pela natureza. O constante sobe e desce da serra de Tavira transporta-nos para as corridas tradicionais da primavera, com rampas curtas e íngremes. Em Monte das Preguiças, não nos deixamos influenciar pela malícia encerrada

-09-	DISTÂNCIA
	125 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2500 m

na sua toponímia e preparamos o corpo e a mente para a longa subida até Pereiro e ao planalto de Balurcos. Concentração é condição obrigatória para percorrermos a difícil descida para a barragem de Odeleite, antes de chegarmos à barragem do Beliche. A viagem termina em descida progressiva pela refrescante Mata Nacional da Conceição, também conhecida por Santa Rita.



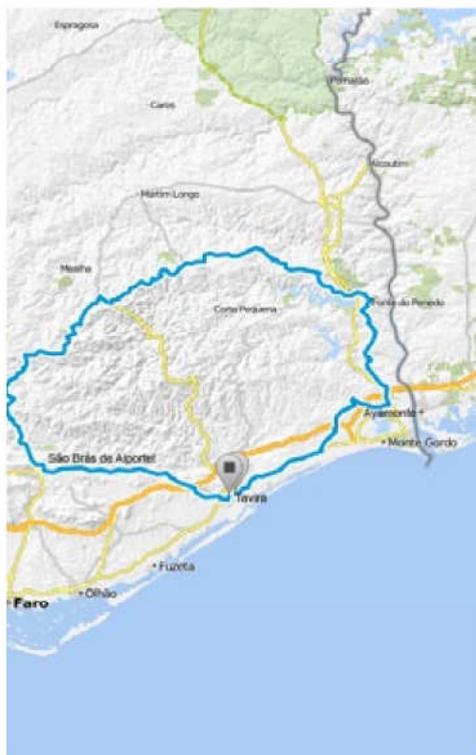
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 3



O clima ameno do Sotavento ilustra este convite para um encontro com o Algarve profundo, depois de um início ainda próximo do litoral, até Vila Nova de Cacela. O terreno plano dos primeiros quilómetros dá lugar a uma etapa de sucessivas subidas e descidas em direção a Castro Marim, onde o desafio se torna mais apelativo com a escalada progressiva que nos leva à povoação do Azinhal. Pela EN 122 chegamos à barragem de Odeleite e



-10-	DISTÂNCIA
	143 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2700 m

aproveitamos o ar fresco para vencer a exigente subida até Furnazinhas e entrarmos no concelho de Alcoutim, passando pela povoação de Soudes. Considerada uma das mais tradicionais aldeias do interior algarvio, Cachopo aguarda a nossa chegada no topo da Serra do Caldeirão, a caminho do Barranco do Velho. A descida para São Brás de Alportel desenha o regresso a Távira pela EN 270, em traçado rolante.



+ DETALHES



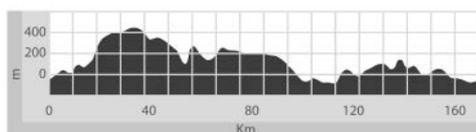
PERCURSOS DE CICLISMO | ESTE | NÍVEL 4



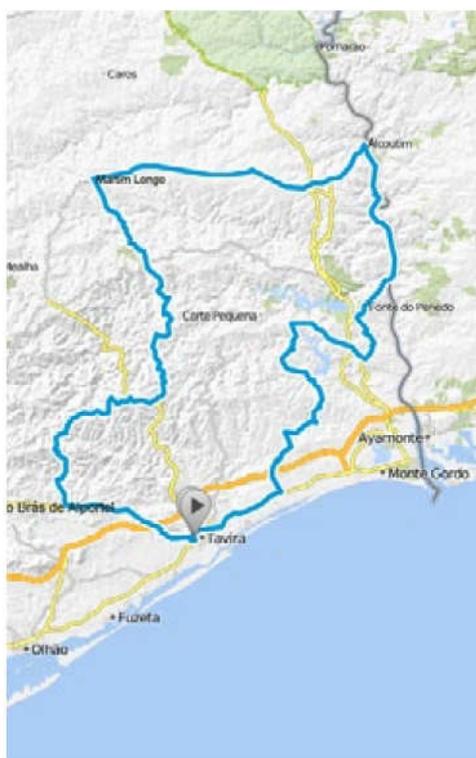
Os sons do campo e os cheiros intensos da flora serrana unem-se para fazer deste um passeio inesquecível. Santa Catarina da Fonte do Bispo é a primeira meta a alcançar, antes de nos dirigirmos para o interior e subirmos a Alcaria do Cume, um dos pontos de referência da altitude do Sotavento. Estamos a mais de 500 metros de altitude quando nos preparamos

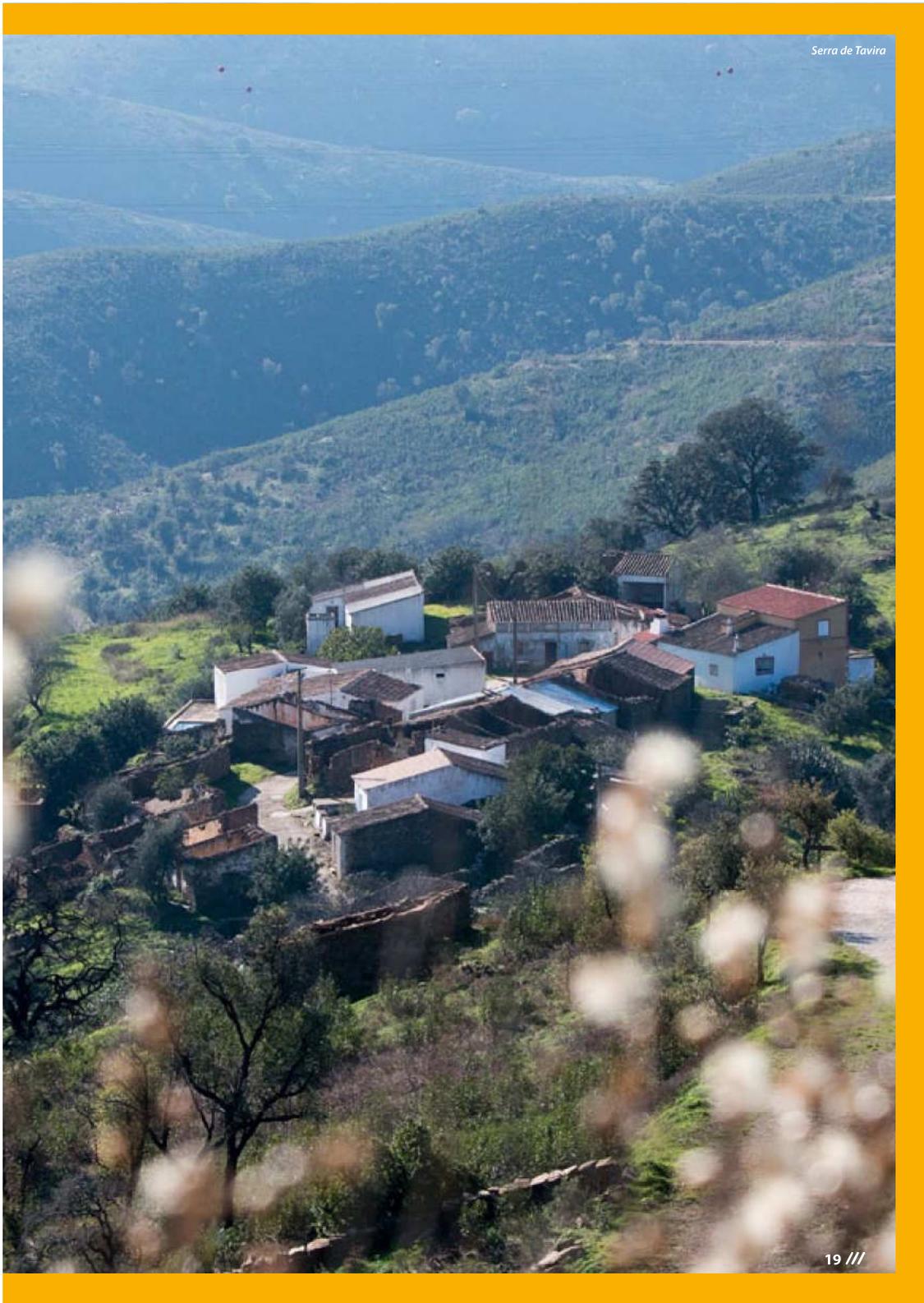
- 77 -	DISTÂNCIA
	163 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2825 m

para explorar as estradas sinuosas da serra de Tavira para chegar a Alcoutim. A margem lusa do Guadiana oferece-nos um ambiente tranquilo e abre-nos o apetite para apreciarmos iguarias como os peixes de água doce, em Guerreiros do Rio. O regresso faz-se em terreno mais plano pelo Azinhal até à vila histórica de Castro Marim.



+ DETALHES





 **PONTOS
DE INTERESSE A VISITAR**
zona este



RIA FORMOSA

Cacela Velha



MERCADOS

Olhão



**PEGO
DO INFERNO**

Tavira



**IGREJA
MATRIZ**

Olhão



**MUSEU
MUNICIPAL**

Tavira



CASTELO

Castro Marim



**IGREJA
DE SANTA
MARIA
DO CASTELO**

Tavira



**FORTE
DE SÃO
SEBASTIÃO**

Castro Marim



**REVELIM
DE SANTO
ANTÓNIO**

Castro Marim



PRAIA

Ilha de Tavira



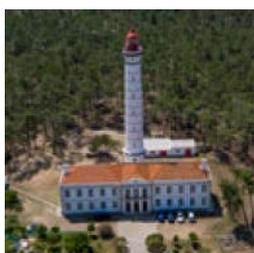
**CENTRO
CULTURAL
ANTÓNIO
ALEIXO**

*Vila Real
de Santo António*



**MENIR
DO LAVAJO**

Alcoutim



FAROL

*Vila Real
de Santo António*



PONTE VELHA

Tavira



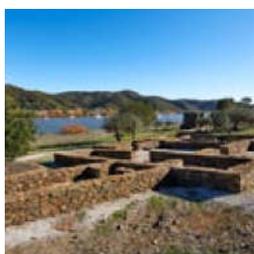
CASTELO

Alcoutim



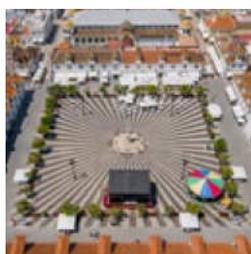
**PRAIA
FLUVIAL**

Alcoutim



**VILA ROMANA
DO MOUTINHO
DAS
LARANJEIRAS**

Alcoutim

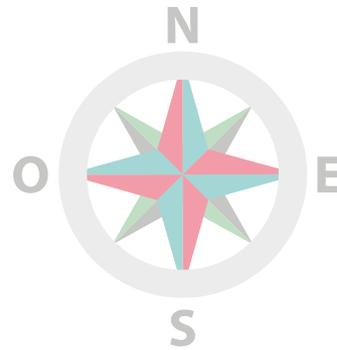


**PRAÇA
MARQUÊS DE
POMBAL**

*Vila Real
de Santo António*

PERCursos DE CICLISMO | CENTRAL

zona CENTRAL





PERCURSOS



NÍVEL 1



Percursos



NÍVEL 2



Percursos



NÍVEL 3



Percursos



NÍVEL 4



Percursos

PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



A cosmopolita cidade de Albufeira dá início a um percurso que realça a multiplicidade e beleza genuína da dinâmica zona central do Algarve. Depois das primeiras pedaladas até Guia e Algoz, com atenção redobrada devido ao trânsito, chegamos a Algores, onde a estrada regista menos movimento, sendo possível desfrutarmos de 20 km planos até ao campo de golfe das Amendoeiras. A paisagem abre-

-12-	DISTÂNCIA
	60 km
ALBUFEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	740 m

-se depois a uma das mais tradicionais zonas agrícolas da região e empurra-nos graciosamente em direção ao sul e à animação do litoral. Porches é ponto de paragem obrigatória para os apreciadores de olaria e na Senhora da Rocha é impossível ignorar a beleza do litoral neste miradouro natural de onde se avista Albufeira e Carvoeiro. O roteiro inclui ainda Armação de Pêra, Salgados, Galé e Sesmarias.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



No centro da capital do distrito partimos à descoberta de um percurso pontuado por história e tradições. Depois de contornarmos a cidade, seguimos pela estrada rural que nos conduz primeiro à aldeia de Conceição. Conhecida pelas famosas ruínas de Milreu, um dos mais importantes vestígios da época romana no Algarve, Estoi merece uma visita atenta antes



-13-	DISTÂNCIA
	66 km
FARO	DESNÍVEL ACUMULADO
	750 m

de seguirmos para norte e encetarmos a subida de 2 km até ao Azinheiro, na encosta do cerro de São Miguel. A subida para Bordeira é a secção mais exigente deste itinerário, que integra um desvio para a aldeia de Santa Bárbara de Nexa. Em descida constante chegamos finalmente à concorrida Praia de Faro.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



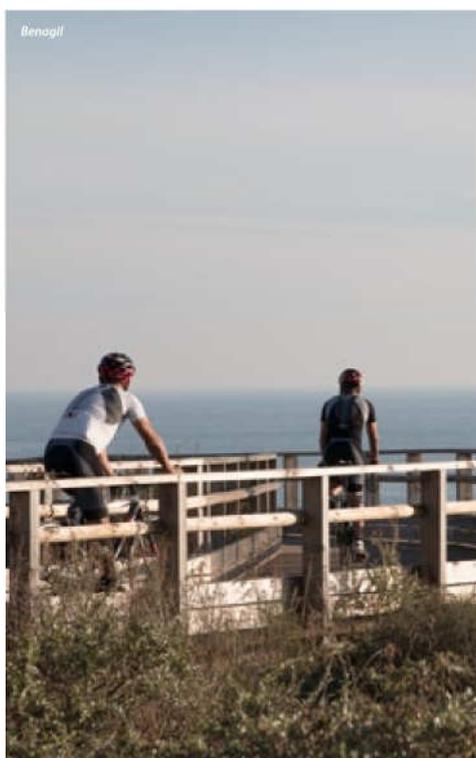
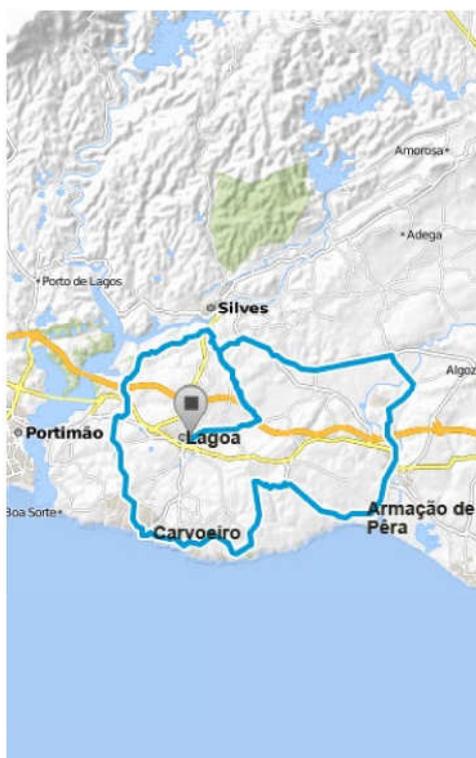
Referenciado pela sua tradição vinícola, o concelho de Lagoa convida-nos a um passeio que começa em terreno plano na direção de Fontes da Matosa, onde podemos admirar os excelentes campos de golfe do Amendoeira Golf Resort. Um divertido sobe e desce leva-nos depois a Alcantarilha, localidade que liga os encantos do interior à extensa costa algarvia. Alguns momentos de repouso na marginal de

-74-	DISTÂNCIA
	62 km
LAGOA	DESNÍVEL ACUMULADO
	750 m

Armação de Pêra incentivam-nos a um novo desafio: a subida constante até à aldeia de Porches e a visita às emblemáticas praias de Benagil e Carvoeiro. Rampas íngremes aguardam-nos nas etapas que antecedem o regresso ao campo e durante o cruzamento do campo de golfe do Gramacho. Em Estombar seguimos para norte com o olhar preso ao rio Arade, antes de voltarmos a Lagoa.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



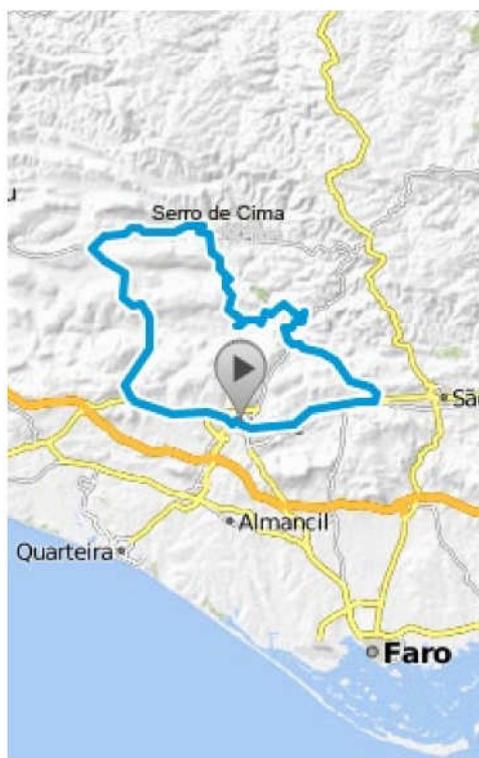
É o mais extenso concelho do Algarve e reúne algumas das mais típicas aldeias da região. Neste passeio entre o barrocal e a serra vamos-nos deslumbrar com a simpatia das gentes do interior e a extraordinária beleza das paisagens. Num sobe e desce constante saímos de Loulé com destino a São Brás de Alportel, para subirmos até São Romão, onde encetamos uma descida que

-75-	DISTÂNCIA
	59 km
LOULÉ	DESNÍVEL ACUMULADO
	750 m

nos leva à pacata aldeia de Querença. Seguimos junto à Ribeira de Algibre para chegar a Tôr, aldeia que nos reserva uma subida exigente. Já em Salir dirigimo-nos para Benafim, tendo como cenário a área protegida da Rocha da Pena. A sua grandeza estimula a coragem para mais duas subidas: primeiro até Alto Fica e depois Parragil.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



Pertence ao chamado “Triângulo Dourado” de Loulé e é conhecida internacionalmente pela sua excelência no setor turístico. Vilamoura dá as boas vindas aos ciclistas que apreciam a atmosfera do litoral com um percurso que nos conduz primeiro à atraente marginal de Quarteira. O murmúrio do mar vai-se dissipando à medida que avançamos para Almancil e progredimos até à cidade de Loulé. Com

- 116 -	DISTÂNCIA
	60 km
VILAMOURA	DESNÍVEL ACUMULADO
	700 m

passagem junto ao Santuário da Mãe Soberana, seguimos em direção a Boliquiteime pela EN 125, sempre atentos ao tráfego rodoviário. A descida faz-se em direção à costa até chegarmos a Albufeira. As próximas pedaladas levam-nos a Olhos de Água, para iniciarmos o regresso revitalizados pelo verde luminoso dos mais premiados campos de golfe da região.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



As cores da terra decoram este percurso que expõe a fabulosa biodiversidade concentrada entre o barrocal e a Serra do Caldeirão. Por estradas com bom piso e pouco movimento, subimos de São Brás de Alportel para o Corotelo, onde alcançamos uma bonita panorâmica da sede do concelho. São Romão e Alportel são localidades a conquistar até entrarmos na mítica EN 2, a mais extensa de Portugal, que nos obriga



-17-	DISTÂNCIA
	52 km
SÃO BRÁS DE ALPORTEL	DESNÍVEL ACUMULADO
	925 m

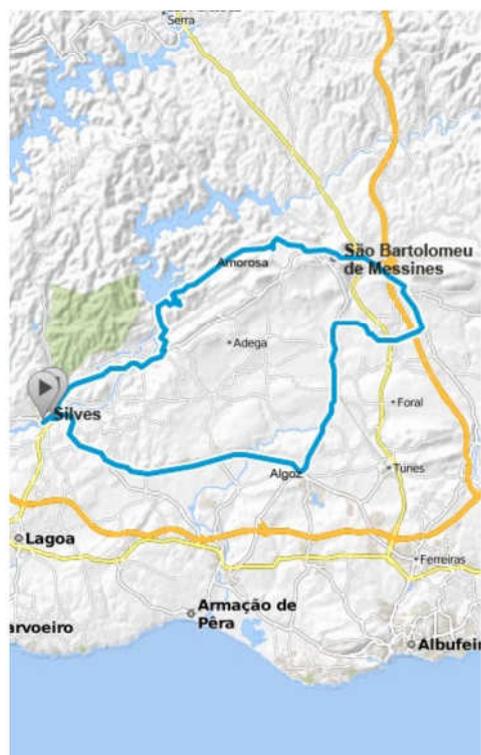
a uma subida constante até Barranco do Velho. Um animado carrossel de sobe e desce dá-nos passagem por Javali e leva-nos ao pico da Cova da Muda. Neste miradouro proporcionado pela natureza aproveitamos para apreciar a paisagem que abrange praticamente todo o concelho e preparamo-nos para descer. A zona do Almargem e Mesquita merecem um olhar atento antes de regressarmos ao ponto de partida.



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 1



Distingue-se pela importância histórica e pelo dinamismo económico que tem como ícone principal a laranja sumarenta de reconhecida qualidade. É num cenário dominado pelo seu original castelo construído em grés vermelho que a cidade de Silves acolhe os ciclistas para um passeio de rara beleza. Primeiro seguimos pela EN 124 para chegarmos a São Bartolomeu de Messines, onde entramos na EN 124-3 em



- 13 -	DISTÂNCIA
	54 km
SILVES	DESNÍVEL ACUMULADO
	525 m

direção à Barragem do Funcho. De volta a São Bartolomeu de Messines, desta vez pela EM 1080 passando por Vale Fuzeiros, viramos a sul, envolvidos pelo perfume das laranjeiras que ilustram esta zona do barrocal algarvio. A viagem não pode terminar sem uma visita a Barranco Longo, onde se produzem alguns dos mais apreciados vinhos da região.



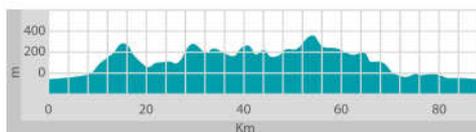
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 2



Da idílica estância balnear com a sua requintada marina várias vezes premiada internacionalmente, partimos para uma aventura em que os elementos da natureza parecem unir-se para nos enfeitiçar. O terreno plano inicial ganha inclinação até Alfontes, onde surge a primeira subida de 2 km para a Picota. Com o mar ainda a reclamar lugar numa paisagem cada vez mais diversificada,



-119-	DISTÂNCIA
	85 km
VILAMOURA	DESNÍVEL ACUMULADO
	1480 m

encetamos a descida até à ribeira de Algibre e entramos numa estrada plana que nos faz parar em Querença, aldeia típica que é uma referência incontornável na gastronomia regional. A fase mais dura da prova exige pedaladas enérgicas nas subidas de São Romão e do Relógio, para depois abrandarmos durante a descida de regresso, passando por Vale do Lobo e Quinta do Lago, em Almancil.



+ DETALHES





É um dos destinos turísticos mais procurados no Algarve e propõe-nos um traçado com impressionantes apontamentos da riqueza histórica e natural da região. Depois de um início plano por Salgados, Pêra e Alcantarilha, somos abraçados por uma paisagem pintada pela cor dos laranjais que ladeiam a estrada até Silves. Na primeira capital administrativa do Algarve, aproveitamos para uma visita cultural ao castelo,

-20-	DISTÂNCIA
	101 km
ALBUFEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	1360 m

classificado como Monumento Nacional, antes de seguirmos para São Bartolomeu de Messines, Alte, Rocha da Pena e Salir. Já virados para sul aceitamos com entusiasmo o sobe e desce que inclui as escaladas de Tôr e de Cruz da Assomada, de onde se contempla o imenso oceano atlântico. Na descida passamos por Loulé e Boliqueime para regressarmos a Albufeira.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 3



O segundo ponto mais alto da serra de Monchique é o primeiro objetivo deste percurso desenhado a partir de Albufeira. Habilidade, máquina fotográfica e vigorosas pedaladas são necessárias para chegar à Picota e ao seu deslumbrante pico. Passando por Paderne em estrada sinuosa mas com bom piso, alcançamos Benafim e Salir, cumprindo um traçado de subidas curtas mas muito inclinadas que desafiam a adrenalina antes de atingirmos



-27-	DISTÂNCIA
	122 km
ALBUFEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2440 m

os 750 metros de altitude. Rendidos à paisagem que envolve toda a região numa fascinante aguarela, preparamos corpo e mente para mais uma prova de resistência. Califórnia, Vermelhos e Corte de Pinheiro levam-nos ao alto do Malhão, para descermos as famosas rampas da Volta ao Algarve. São 20 km até São Bartolomeu de Messines e depois Algoz para uma fase final rolante, em bom piso, até Albufeira.



+ DETALHES





É da cidade costeira com a maior marginal virada para o mar do Algarve que partimos para uma prova de elevada exigência física e um autêntico mergulho nas belezas naturais da região. Os primeiros 50 km não escondem a dificuldade do percurso, com a subida das escaladas do Barranco do Velho e do alto da Serra do Caldeirão. Dominados pela sensação de podermos tocar o céu, atingimos o ponto



-22-	DISTÂNCIA
	125 km
QUARTEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	1945 m

mais alto do Sotavento, a 584 metros de altitude, onde a vista do interior algarvio nos dá ânimo para vencermos um traçado de sobe e desce, enfeitado por verdejantes paisagens como a da Quinta do Freixo. Em Benafim iniciamos um troço mais plano que antecede Alte, Portela de Messines e Paderne, mas a fase seguinte obrigamos a mais subidas e descidas até Boliqueime. O regresso a Quarteira implica muita atenção ao trânsito.



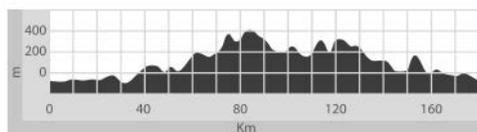
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | CENTRAL | NÍVEL 4



Apresenta-se como autêntica maratona para trepadores e começa na antiga aldeia de pescadores que assistiu ao início da expansão turística nos longínquos Anos 60. Apesar da facilidade do troço de Ferreiras, Paderne e Portela de Messines, este itinerário que nos faz recordar gloriosas estrelas do ciclismo, surpreende-nos em Alte com subidas e rampas que atingem os 20%. Depois do Malhão, subida mítica da Volta



-23-	DISTÂNCIA
	178 km
ALBUFEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	3130 m

ao Algarve, entramos num troço de constantes altos e baixos até ao Pico da Mú, para iniciarmos os cerca de 35 km que nos separam de São Marcos da Serra. Avançamos para Nave Redonda, nas costas da serra de Monchique e fronteira com o Alentejo para, já na 'estrada da Sapeira', completamos os topos curtos e íngremes a caminho de Silves e regressarmos a Albufeira por estrada plana.



+ DETALHES



 **PONTOS
DE INTERESSE A VISITAR**
zona central



**RUÍNAS
DE MILREU**

Estoi



**GRUTA
EM CARVOEIRO**

Lagoa



**PALÁCIO/
POUSADA**

Estoi



**ERMIDA
DE NOSSA
SENHORA
DA ROCHA**

*Senhora da Rocha
Lagoa*



**MUSEU
DO TRAJE
DO ALGARVE**

*São Brás
de Alportel*



**IGREJA
DE SÃO
LOURENÇO**

Almancil



CALÇADINHA

*São Brás
de Alportel*



**RUÍNAS
ROMANAS DO
CERRO DA VILA**

Vilamoura



CIDADE VELHA

Faro



IGREJA MATRIZ

São Bartolomeu de Messines



CASTELO

Silves



IGREJA MATRIZ

Querença



SÉ

Silves



CASTELO

Paderne



MUSEU MUNICIPAL DE ARQUEOLOGIA

Albufeira



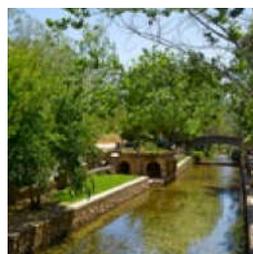
MUSEU MUNICIPAL DE ARQUEOLOGIA

Silves



CASA DA CULTURA ISLÂMICA E MEDITERRÂNICA

Silves

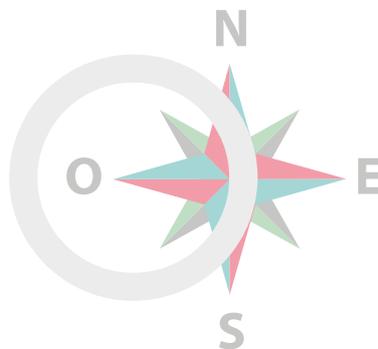


FONTE GRANDE

Alte

PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE

zona OESTE



Bordeira (Carrapateira)



Praia de Vale dos Homens

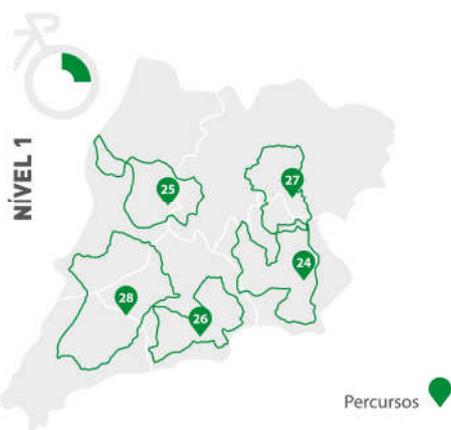


Praia da Amoreira





PERCURSOS



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 1



De praias recortadas por majestosas falésias que vigiam o oceano, o Barlavento atrai anualmente milhares de visitantes de todo o Mundo e reúne um leque de irresistíveis percursos para os adeptos do ciclismo. Na animada Praia da Rocha tem início um itinerário que faz a ligação entre o ambiente marítimo e a atmosfera rural. Depois de atravessarmos a tranquila zona ribeirinha na baixa da cidade,

-24-	DISTÂNCIA
	63 km
PORTIMÃO	DESNÍVEL ACUMULADO
	680 m

seguimos para o Rasmalho, em direção a Senhora do Verde. Em pleno contacto com o interior do concelho, rumamos ao Autódromo Internacional do Algarve, para entrarmos num ligeiro sobe e desce que terminará numa estrada mais estreita, onde dedicamos alguma atenção ao piso. No regresso pedalamos até à Ribeira de Arão, circundando a baía de Alvor.



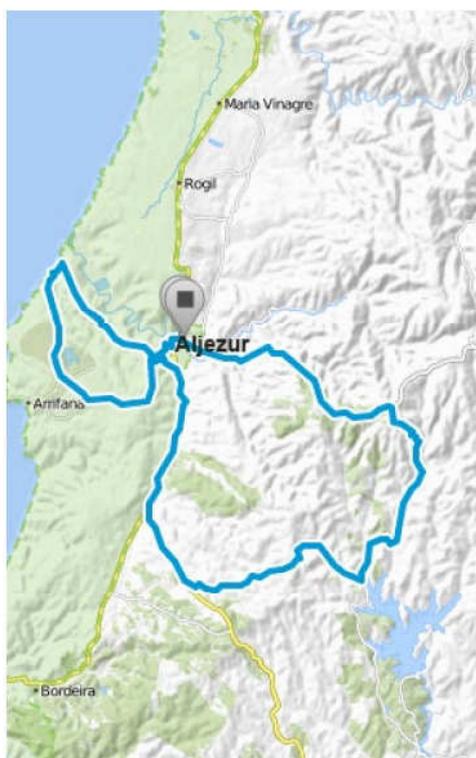
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 1



A esplêndida Costa Vicentina oferece-nos uma coleção de imagens cinematográficas que despertam emoções fortes enquanto viajamos, em constante subida, entre o centro de Aljezur e a Arrifana. Ainda a meio do percurso, percorridos os primeiros 10 kms, abre-se uma imensa janela sobre o horizonte e as ondas vigorosas que abraçam as areias de formosas praias como a de Monte Clérigo.



-25-	DISTÂNCIA
	55 km
ALJEZUR	DESNÍVEL ACUMULADO
	950 m

De Arrifana regressamos a Aljezur e seguimos para sul, pela EN 120, em direção à Serra de Espinhaço de Cão. Seguindo pela esquerda até à Barragem da Bravura preparamo-nos para enfrentar a dura subida de 3 km até às proximidades de Marmelete, onde iniciamos a descida para voltar à sede do concelho, vila fundada pelos árabes no remoto século X.



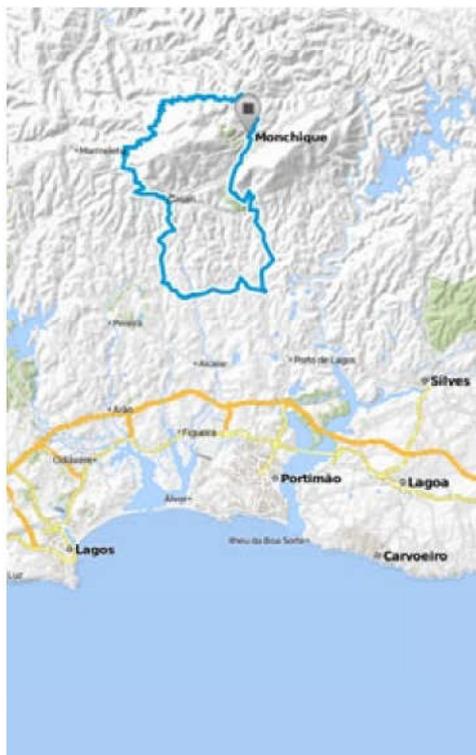
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 1



Popularmente conhecido como ‘jardim’ do Algarve, o concelho de Monchique recebe-nos para um passeio que culmina numa das mais famosas estâncias de férias no interior da região. Saindo da vila em direção a Portela da Viúva-Selão, circundamos a Fóia, por estradas sinuosas, para contemplarmos uma das mais impressionantes panorâmicas da serra e da Costa Vicentina. Na Portela do Vale, descemos



-27-	DISTÂNCIA
	51 km
MONCHIQUE	DESNÍVEL ACUMULADO
	975 m

por Casais rumo a sul e à povoação de Montes de Cima, iniciando momentos de plena diversão no sucessivo sobe e desce pela localidade de Senhora do Verde, até chegarmos ao Rasmalho e à estrada principal Portimão/Monchique. No regresso demoramo-nos na vila termal das Caldas de Monchique, onde os cenários nos proporcionam profunda tranquilidade.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 1



No extremo mais ocidental do Algarve, Vila do Bispo alonga-se pelo Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina para nos atrair com as suas belas praias, enseadas e baías divididas entre a costa ocidental e meridional. Neste percurso começamos por conhecer as freguesias de Raposeira, Figueira e Budens para depois seguirmos para norte, pelas localidades de Barão de São Miguel e Barão de

-28-	DISTÂNCIA
	61 km
V. DO BISPO	DESNÍVEL ACUMULADO
	835 m

São João. Em Bensafrim iniciamos a subida para Espinhaço de Cão, por uma estrada ampla até ao lado oposto da serra. Surpreendidos pela súbita mudança da paisagem inserida na Costa Vicentina, descemos para as pequenas aldeias de Bordeira e Carrapateira e, após uma subida suave, entramos num planalto onde o vento insistente nos traz os cheiros intensos da natureza ainda em estado selvagem.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 2



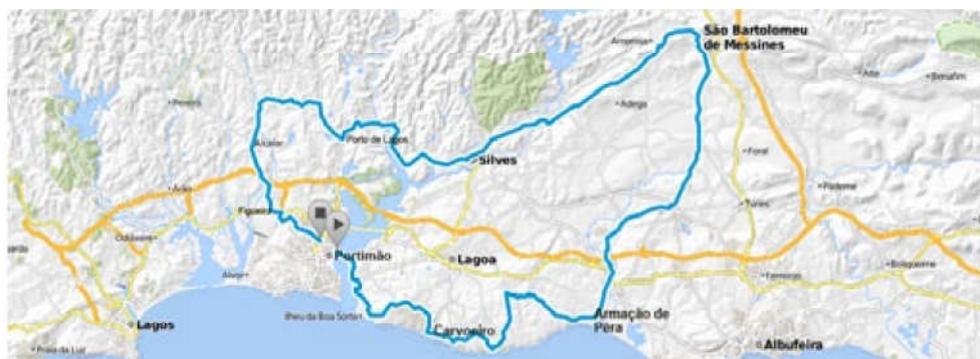
As águas tranquilas do oceano atlântico pintam de azul a tela que nos acompanha enquanto exploramos parte deste agradável percurso. Partindo de Portimão, cidade eleita pelos bons apreciadores da famosa sardinha na brasa, dirigimo-nos para a zona costeira tendo como meta as bonitas localidades de Ferragudo, Carvoeiro, Benagil e Armação de Pêra. Desta

-29-	DISTÂNCIA
	95 km
PORTIMÃO	DESNÍVEL ACUMULADO
	1300 m

concorrida zona turística do Barlavento algarvio seguimos para o interior, em estradas com menos tráfego e bom piso, até São Bartolomeu de Messines. Pela EN 270 chegamos à histórica cidade de Silves onde reforçamos energias para a viagem de regresso a Portimão, que inclui a passagem por Senhora do Verde e Figueira.



+ DETALHES



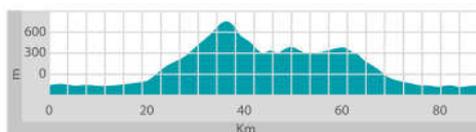
PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 2



Da agradável localidade de Alvor, onde as águas do mar e da ria se encontram para formar uma romântica baía, pedalamos em direção ao porto de Lagos e ao Rasmalho, iniciando um passeio que nos leva ao ponto mais alto do Algarve. Antes de atingirmos o alto da Fóia, deixamo-nos seduzir pela paisagem que nos promete uma vista incomparável ao concluirmos a subida de 18 km e atingirmos os

-30-	DISTÂNCIA
	92 km
ALVOR	DESNÍVEL ACUMULADO
	2300 m

900 metros de altitude. A sensação de conquista sustenta-nos o esforço durante a descida pela vertente norte até à entrada de Monchique e prosseguimos por uma estrada sinuosa que nos propõe um traçado de subidas e descidas circundando a Fóia. Curvas e humidade no solo apelam a maior destreza até chegarmos a Casais e descermos para a parte final da prova que nos deixa em Monchique.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 3



Com a Costa Vicentina e a Serra de Monchique assinalados no mapa, iniciamos uma viagem singular, inspirados pelos bravos marinheiros que escreveram a história da expansão marítima portuguesa a partir da bonita cidade costeira de Lagos. A primeira proeza é cumprida depois de passarmos Bensafrim e vencermos a Serra de Espinhaço de Cão, para chegarmos ao litoral. Alguns quilómetros depois cedemos ao

-37-	DISTÂNCIA
	125 km
LAGOS	DESNÍVEL ACUMULADO
	2440 m

convite de uma visita cultural à histórica vila de Aljezur, ganhando energia para a longa subida até Marmelete. Já na Portela do Vale, onde se produz a famosa aguardente de medronho, preparamo-nos para entrar no coração da serra, serpenteando em torno da Fóia. De Monchique seguimos para Alferce e conquistamos o alto da Picota, preparando o epopeico regresso, descendo com destino a Casais e Lagos.



+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 3



Portimão é ponto de partida para uma prova que nos permite visitar a bucólica região do Baixo Alentejo. Rolando pela EN 125 até Odiáxere, afastamo-nos do litoral para um longo percurso pelo interior. A primeira etapa surge tão espontânea como as quietas lagoas da Barragem da Bravura, que parecem competir com o verde luxuriante da floresta local. Um lugar idílico para retemperar o corpo já que, chegar a Marmelete,

-32-	DISTÂNCIA
	135 km
PORTIMÃO	DESNÍVEL ACUMULADO
	2000 m

impõe uma subida íngreme. A pequena freguesia lança-nos novo desafio ao exigir perícia numa descida bastante técnica, até começarmos a atravessar a serra num permanente sobe e desce para chegarmos a Nave Redonda, no concelho de Odemira. A Barragem de Odelouca deslumbranos pelo caminho de regresso. De Alferce iniciamos a parte final do percurso, que nos sugere uma visita às Caldas de Monchique.



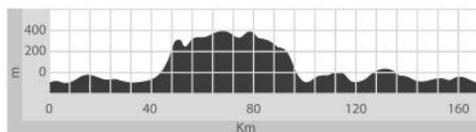
+ DETALHES



PERCURSOS DE CICLISMO | OESTE | NÍVEL 4



Observada de longe julga-se da cor do céu mas é com a multiplicidade das suas cores que a montanha nos atrai para um difícil trajeto a partir da costa recortada por imponentes rochas escarpadas. Em direção a Odiáxere pela ribeira de Arão, seguimos para o Autódromo Internacional do Algarve em divertido sobe e desce, que se mantém até Senhora do Verde, Rasmalho e Porto de Lagos. Na ribeira de Odelouca, damos início aos 11 km de subida

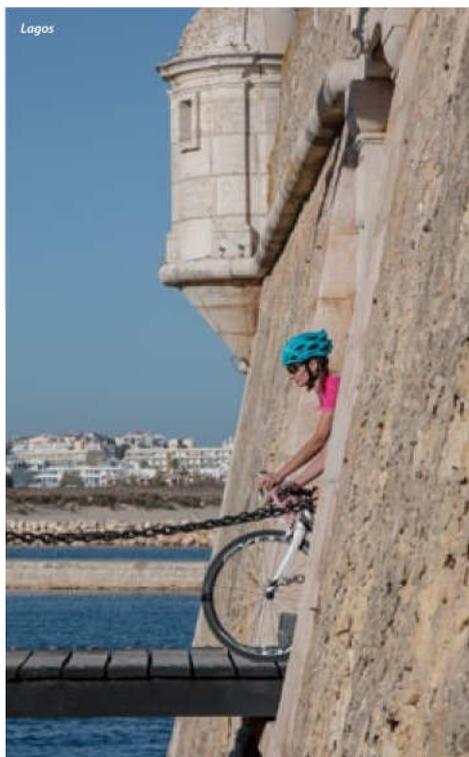


-33-	DISTÂNCIA
	163 km
LAGOS	DESNÍVEL ACUMULADO
	3330 m

para o cume da Picota, o segundo ponto mais alto da região (774 metros). Uma descida técnica em estrada estreita faz-nos 'deslizar' até Monchique, antes de chegarmos a Chilrão circundando o alto da Fóia, por uma via sinuosa virada para a serra. Na parte final do passeio visitamos Aljezur, Carrapateira, Vila do Bispo e Budens e retomamos o caminho costeiro, para uns momentos aprazíveis nas praias do Burgau e da Luz.



+ DETALHES

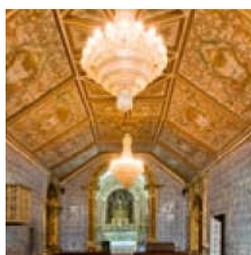


 **PONTOS
DE INTERESSE A VISITAR**
zona oeste



CASTELO

Aljezur



IGREJA MATRIZ

Vila do Bispo



**IGREJA
MATRIZ**

Aljezur



**ERMIDA
DE NOSSA
SENHORA DE
GUADALUPE**

Raposeira



**MUSEU
MUNICIPAL**

Aljezur



FORTALEZA

Sagres



**MUSEU
DO MAR
E DA TERRA**

Carrapateira



**FORTALEZA
DO CABO
DE SÃO VICENTE**

Vila do Bispo



**FORTALEZA
DE SANTO
ANTÓNIO**

Beliche



**FORTALEZA
DE SANTA
CATARINA**

Praia de Rocha



MURALHAS

Lagos



**CONJUNTO
PRÉ-HISTÓRICO**

Alcalar



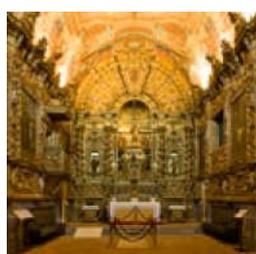
**FORTE
DA PONTA
DA BANDEIRA**

Lagos



IGREJA MATRIZ

Monchique



**IGREJA
DE SANTO
ANTÓNIO**

Lagos



**GALERIA DE
SANTO ANTÓNIO**

Monchique



MUSEU

Portimão



**CASCATA
DO BARBELOTE**

Monchique

PERCURSOS DE CICLISMO | T. DESPORTIVO

TREINO DESPORTIVO



Fóia



/// 52

Malhão





PERCURSOS



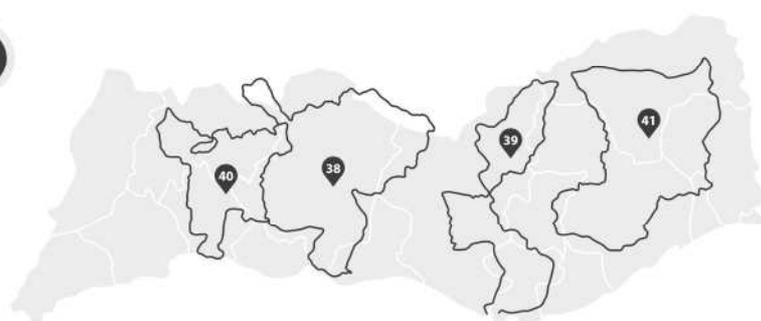
NÍVEL 3



Percursos 



NÍVEL 4



Percursos 



As imagens idílicas das suas praias são irresistíveis e percorrem o Mundo para dar a conhecer um dos destinos turísticos mais procurados da Europa. É também desta antiga aldeia de pescadores que partimos em direção a São Bartolomeu de Messines, para um percurso sem grandes dificuldades na fase inicial. As localidades de Ferreiras e Paderne desfilam ao longo do piso de condições excecionais que nos conduz à primeira dificuldade: os 2 km de subida para o Pico Alto. Já na Serra do



-34-	DISTÂNCIA
	132 km
ALBUFEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2000 m

Caldeirão, aventuramo-nos pelo carrossel de constante sobe e desce por estradas que, embora ligeiramente sinuosas, nos permitem contemplar as verdejantes paisagens desta zona do Algarve. O desafio torna-se mais intenso quando nos aproximamos de Freixo Seco e da sua íngreme subida de 2,5 km em piso irregular. Depois é necessário recuperar o fôlego para enfrentar as rampas que chegam a ultrapassar os 15% para chegarmos a Vermelhos e ao Ameixial.

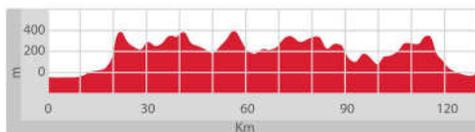


+ DETALHES





O centro histórico da cidade, onde se concentram importantes exemplos da riqueza patrimonial da região, como o magnífico edifício da Sé Catedral, pode ser o ponto de partida para um percurso que nos oferece uma vista grandiosa do litoral algarvio. Sem ultrapassar a cota dos 360 metros de altitude, a prova constitui um interessante desafio pelo constante sobe e desce, que começa logo após os primeiros quilómetros planos com a subida



-35-	DISTÂNCIA
	123 km
FARO	DESNÍVEL ACUMULADO
	1800 m

mais exigente: a escalada ao cerro de São Miguel. Cerca de 3 km em estrada de piso muito irregular com rampas na ordem dos 10%, separam-nos deste amplo miradouro, que nos renova energias para superarmos o característico carrossel do território serrano. Estradas com bom piso e pouco tráfego permitem-nos alcançar o topo de outros redutos de natureza luxuriante: Barranco do Velho, Alto Fica e Parragil.



+ DETALHES





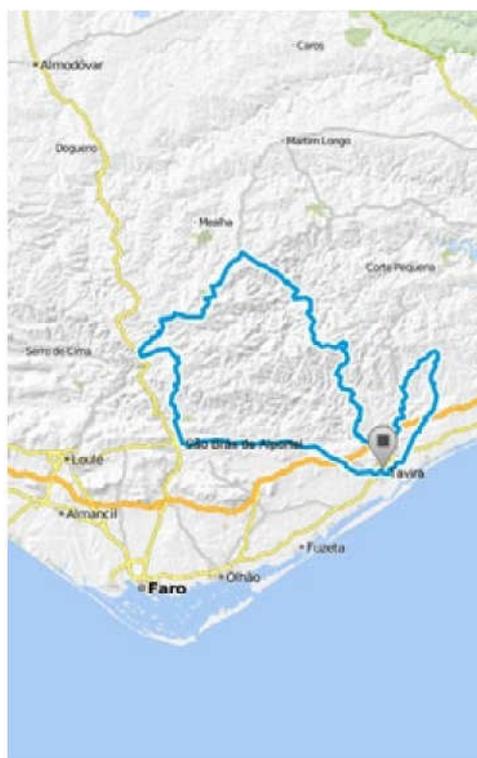
A Rota da Cortiça, circuito que nos leva a conhecer os mistérios da cultura do sobreiro e da produção das famosas rolhas algarvias, abre-nos a porta para o concelho de São Brás de Alportel, na primeira parte de um percurso com saída na cidade cruzada pelo rio Gilão. Enfrentando rampas que em algumas zonas ultrapassam os 15%, concentramo-nos

-37-	DISTÂNCIA
	132 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2400 m

no constante sobe e desce que obriga a uma gestão correta do ritmo adotado. As escaladas de Cova da Muda, Montes Novos e Monte da Ribeira integram esta prova, com o final marcado depois de alcançarmos o alto de Alcaria do Cume e cumprimos os últimos 40 km ao longo de uma agradável descida enquadrada pela bonita paisagem do Sotavento.



+ DETALHES

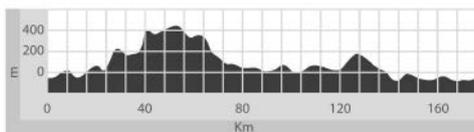




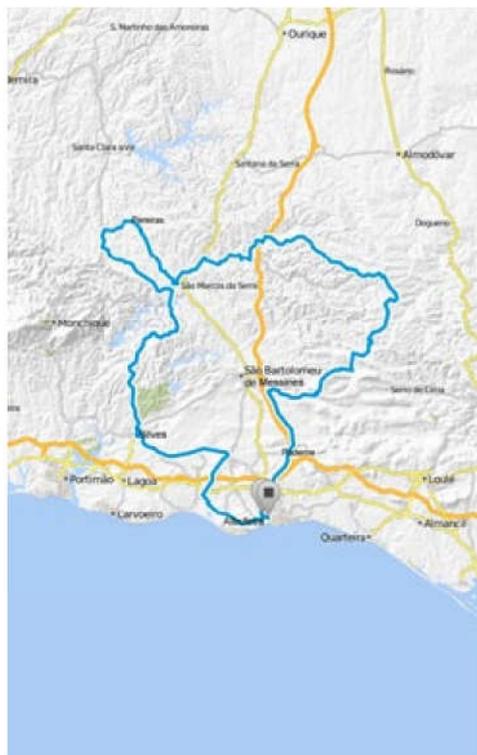
Dos areais que desenham as atraentes praias de Albufeira partimos para a primeira etapa de um percurso que nos exige agilidade e tempo para apreciar o admirável espetáculo da natureza. O objetivo é chegar à Picota seguindo por Paderne, Benafim e Salir, contornando as dificuldades de uma estrada sinuosa mas com bom piso. Sucessivas subidas curtas e bastante inclinadas definem este

- 38 -	DISTÂNCIA
	177 km
ALBUFEIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	3000 m

traçado na Serra do Caldeirão, onde somos convidados a visitar as povoações de Califórnia, Vermelhos e Corte de Pinheiro. Avançando pelo norte, atingimos o alto do Malhão e encaramos com entusiasmo as rampas dos 20 km que nos separam de São Bartolomeu de Messines. A localidade de Algoz surge na fase final do caminho de regresso, sempre atentos ao trânsito.



+ DETALHES



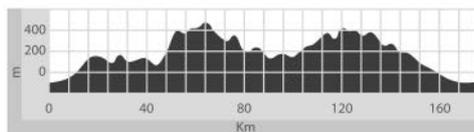
PERCURSOS DE CICLISMO | T. DESPORTIVO | NÍVEL 4



É na capital da região, cidade que alia o charme urbano ao ambiente rural e aos cenários naturais da paradisíaca Ria Formosa, que damos início a um percurso pelas estradas míticas da serra algarvia. Ao longo de um trajeto caracterizado pelo movimentado carrossel de sobe e desce, percorremos vários quilómetros de asfalto rodeado pelas magníficas paisagens

-39-	DISTÂNCIA
	175 km
FARO	DESNÍVEL ACUMULADO
	3200 m

do interior, como a histórica EN 2, umas das vias mais antigas de Portugal. Cruzando a Serra do Caldeirão, testamos forças e resistência nas subidas de Bordeira, Cruz da Assumada, Barranco do Velho e Feiteira e aproveitamos a oportunidade para visitar curiosas tradições nas povoações do Ameixial, Cortelha, Cachopo e Martim Longo.



+ DETALHES





As temperaturas amenas e o sol radioso que ilumina o Algarve durante todo o ano permitem-nos enfrentar com ânimo o rigor desta verdadeira prova de montanha. Sem deixar antever a dificuldade do percurso, o primeiro troço apresenta-se estável até Silves, cidade ornamentada pelo seu castelo, uma das mais exemplares fortificações da arquitetura militar islâmica na região. A partir daqui multiplicam-se as subidas longas e exigentes,

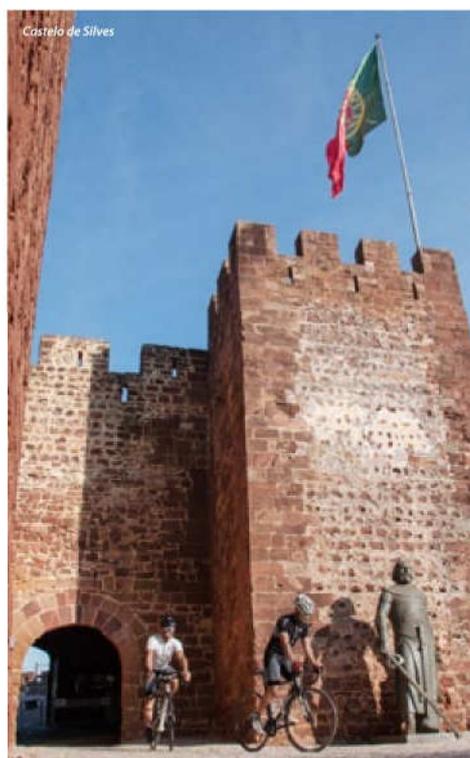


-40-	DISTÂNCIA
	160 km
PORTIMÃO	DESNÍVEL ACUMULADO
	4500 m

primeiro pela estrada da Sapeira, onde divergimos para Alferce, com a Barragem de Odelouca no horizonte. A floresta de Monchique retempera-nos depois as forças, durante os 15 km da descida da Fóia que nos impulsiona para a exigente mas espetacular subida até Marmelete. A partir de Casais apreciamos tranquilamente a parte final do trajeto, que inclui as escaladas da Picota e da Pomba.



+ DETALHES

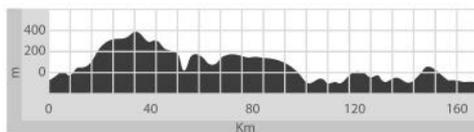




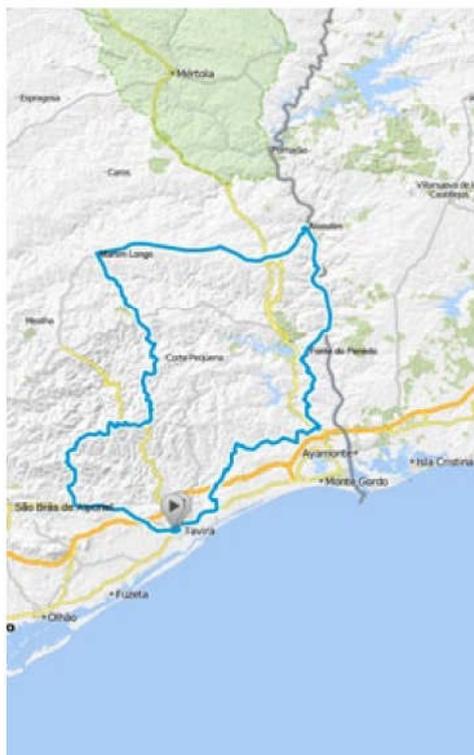
A serenidade da serra contrasta com a dinâmica de um percurso que se desenvolve a partir de Tavira, concelho que concentra um valioso património religioso representado nas suas 37 igrejas. Marcado pelo autêntico carrossel orográfico que caracteriza a região do interior, o itinerário desdobra-se em desafios que começam logo à partida, quando seguimos para Santa Catarina da Fonte do Bispo e infletimos para Alcaria do Cume. A subida de

-47-	DISTÂNCIA
	163 km
TAVIRA	DESNÍVEL ACUMULADO
	2700 m

Bem parece, com rampas bastante íngremes, dá-nos passagem para Bentos, onde chegamos depois de concluirmos alguns quilómetros de piso irregular. É longa a escalada seguinte até Vaqueiros e depois Martim Longo, onde alcançamos uma estrada de excelente piso com destino a Alcoutim. Junto à margem lusa do Guadiana relaxamos desta fantástica travessia que nos leva também a Alcaria Fria e Cabeça Gorda.



+ DETALHES



PERCursos DE CICLISMO | ZONAS DE SUBIDA

ZONAS DE SUBIDA



Costa Vicentina





SUBIDAS

OESTE

- A** Subida de Padescas
- B** Subida da Fóia
- C** Subida da Pomba
- D** Subida da Picota (Monchique)
- E** Subida Portela da Nave

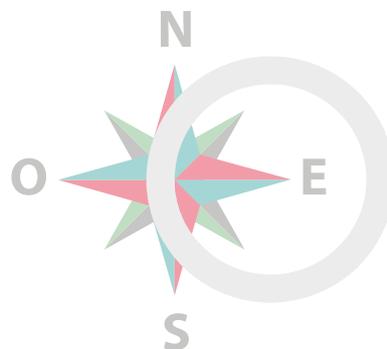
CENTRAL

- F** Subida do Mú
- G** Subida do Malhão
- H** Subida Alqibre (Picota)
- I** Subida do Barranco do Velho
- L** Subida do Javali
- M** Subida de Bordeira

ESTE

- J** Subida de Alcaria do Cume
- N** Subida de Bentos
- O** Subida do Cerro de São Miguel
- P** Subida de Faz Fato
- Q** Subida Monte da Ribeira

zona ESTE



-  Subida de Alcaria do Cume
-  Subida de Bentos
-  Subida do Cerro de São Miguel
-  Subida de Faz Fato
-  Subida Monte da Ribeira

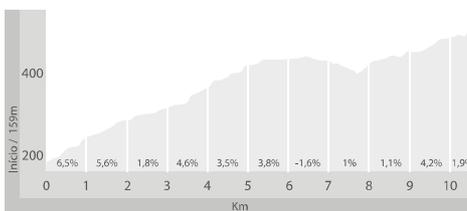
Centro Marim





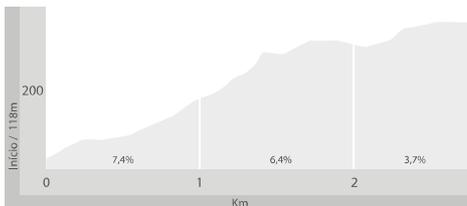
Alcaria Fria

	DISTÂNCIA
	10.6 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	337 m
<p>SUBIDA ALCARIA DO CUME</p>	INCLINAÇÃO MÉDIA
	3.18%
CATEGORIA	3.^a cat
ALTITUDE	496 m



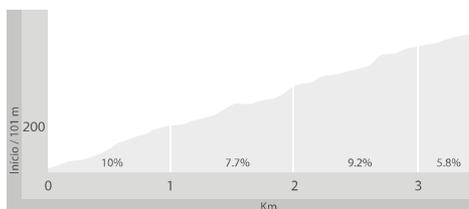
Bentos

	DISTÂNCIA
	2.8 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	172 m
<p>SUBIDA DE BENTOS</p>	INCLINAÇÃO MÉDIA
	6.25%
CATEGORIA	3.^a cat
ALTITUDE	290 m

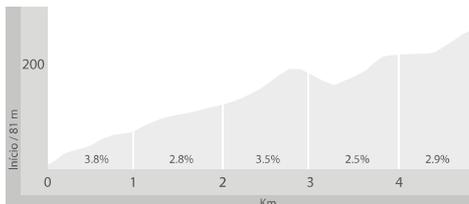




	DISTÂNCIA
	3.5 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	298 m
SUBIDA DO CERRO DE SÃO MIGUEL	INCLINAÇÃO MÉDIA
	8.59%
	CATEGORIA
	2.^a cat
	ALTITUDE
	399 m

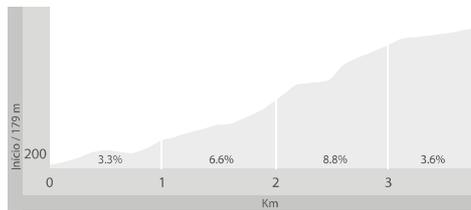


	DISTÂNCIA
	4.9 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	158 m
SUBIDA DE FAZ FATO	INCLINAÇÃO MÉDIA
	3.2%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	239 m

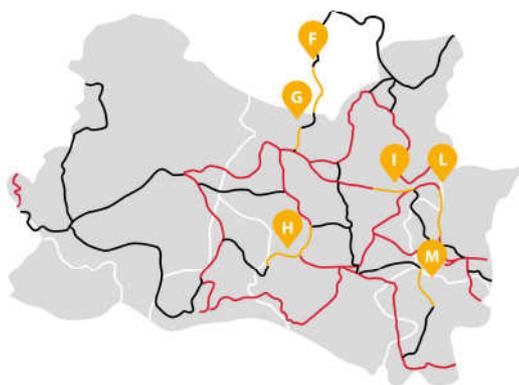
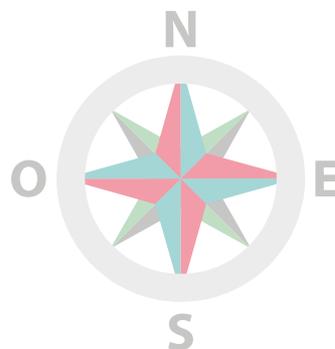




	DISTÂNCIA
	3.8 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	221 m
SUBIDA MONTE DA RIBEIRA	INCLINAÇÃO MÉDIA
	5.76%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	400 m



zona CENTRAL



- F Subida do Mú
- G Subida do Malhão
- H Subida Algibre (Picota)
- I Subida do Barranco do Velho
- L Subida do Javali
- M Subida de Bordeira

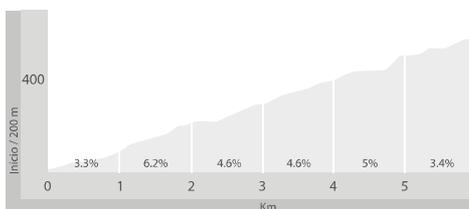
Palácio de Estor





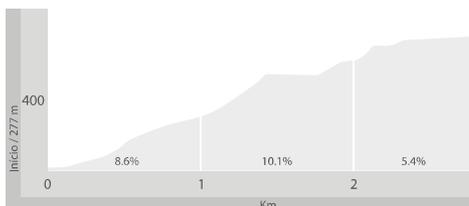
Tôr (Loulé)

 <p>SUBIDA DO MÚ</p>	
	DISTÂNCIA
	6.5 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	226 m
	INCLINAÇÃO MÉDIA
	3.93%
	CATEGORIA
3.^a cat	
ALTITUDE	
546 m	



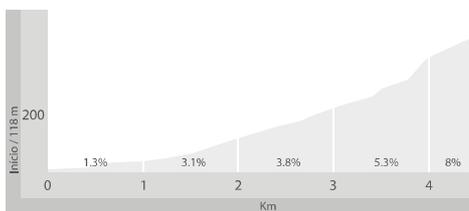
Malhão

 <p>SUBIDA DO MALHÃO</p>	
	DISTÂNCIA
	2.4 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	240 m
	INCLINAÇÃO MÉDIA
	10.16%
	CATEGORIA
2.^a cat	
ALTITUDE	
504 m	

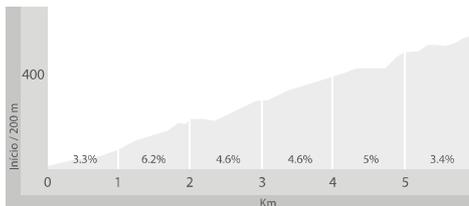




	DISTÂNCIA
	4.5 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	196 m
SUBIDA ALGIBRE (PICOTA)	INCLINAÇÃO MÉDIA
	4.32%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	314 m

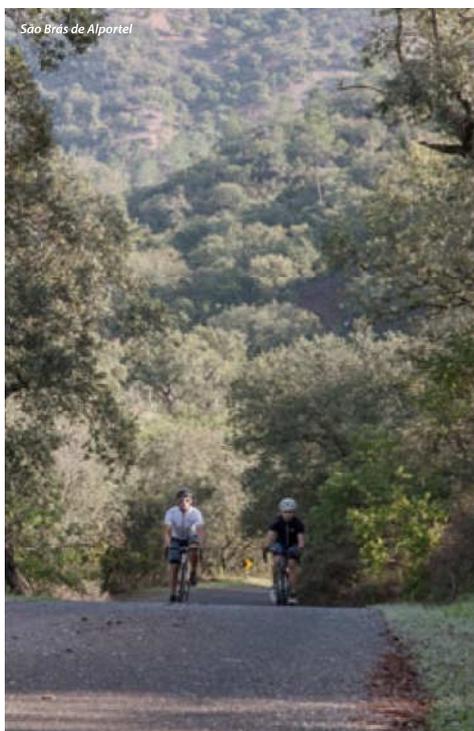
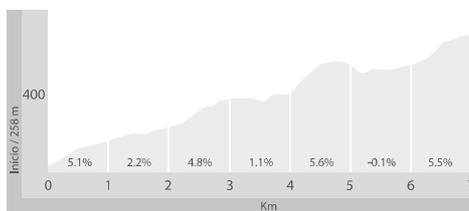


	DISTÂNCIA
	6 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	284 m
SUBIDA DO BARRANCO DO VELHO	INCLINAÇÃO MÉDIA
	4.71%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	484 m

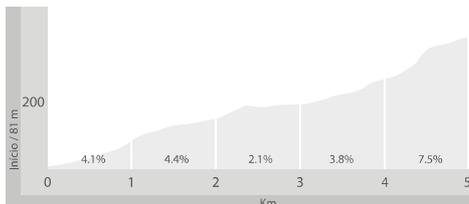




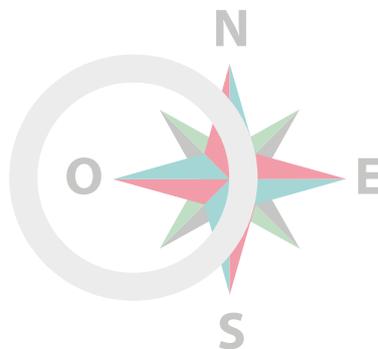
	DISTÂNCIA
	7.1 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	255 m
SUBIDA DO JAVALI	INCLINAÇÃO MÉDIA
	3.59%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	513 m



	DISTÂNCIA
	5.1 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	236 m
SUBIDA DE BORDEIRA	INCLINAÇÃO MÉDIA
	4.63%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	317 m



zona OESTE



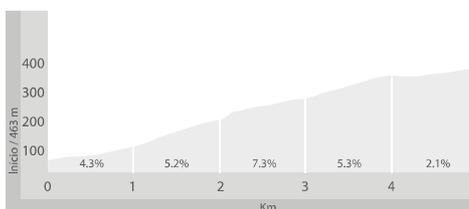
- A Subida de Padescas
- B Subida da Fóia
- C Subida da Pomba
- D Subida da Picota (Monchique)
- E Subida Portela da Nave

Fortaleza do Balicho

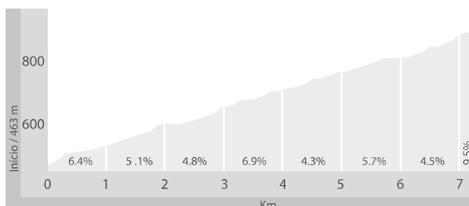




	DISTÂNCIA
	4.9 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	292 m
SUBIDA DE PADESCAS	INCLINAÇÃO MÉDIA
	6.01%
	CATEGORIA
	3.^a cat
	ALTITUDE
	332 m



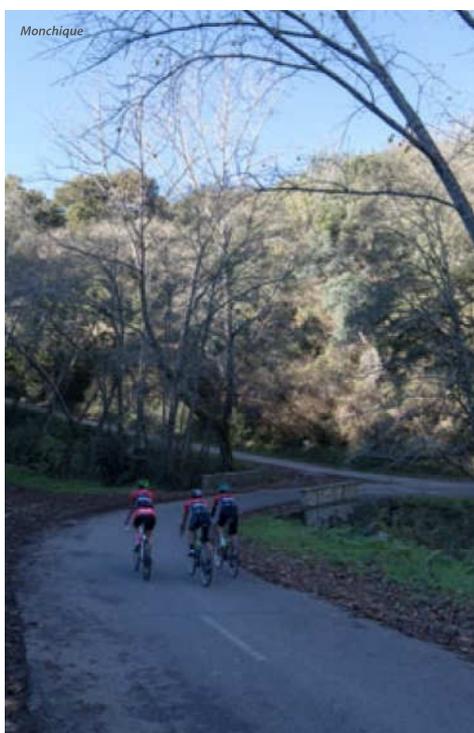
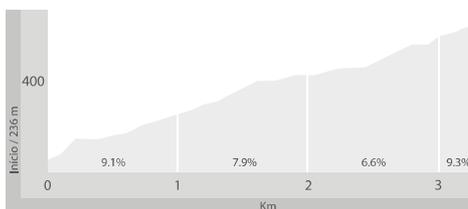
	DISTÂNCIA
	7.3 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	425 m
SUBIDA DA FÓIA	INCLINAÇÃO MÉDIA
	5.79%
	CATEGORIA
	2.^a cat
	ALTITUDE
	888 m





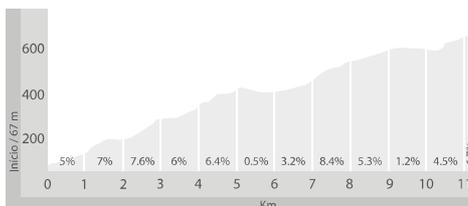
Casais

	DISTÂNCIA
	3.3 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	266 m
<p>SUBIDA DA POMBA</p>	INCLINAÇÃO MÉDIA
	8.08%
	CATEGORIA
	2.^a cat
	ALTITUDE
	502 m



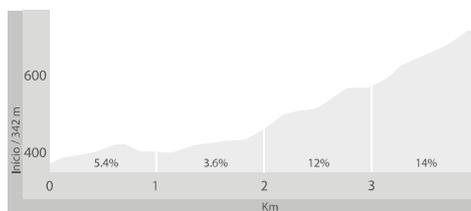
Monchique

	DISTÂNCIA
	11.3 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	592 m
<p>SUBIDA DA PICOTA (MONCHIQUE)</p>	INCLINAÇÃO MÉDIA
	5.23%
	CATEGORIA
	2.^a cat
	ALTITUDE
	659 m





	DISTÂNCIA
	4.1 km
	DESNÍVEL ACUMULADO
	364 m
<p>SUBIDA PORTELA DA NAVE</p>	INCLINAÇÃO MÉDIA
	9%
	CATEGORIA
	1.^a cat
	ALTITUDE
	706 m





CARACTERIZAÇÃO GEOGRÁFICA

O Algarve é a região mais meridional de Portugal, abrangendo aproximadamente uma área de 4 899 km², o que representa 5,5% do território continental. De Norte a Sul tem um comprimento de 30-40 km, enquanto de Este a Oeste atinge os cerca de 130-150 km.

A altitude média do Algarve é de 150 m, sendo o ponto mais alto o cume da Fóia, com 902 m, seguido pelo da Picota, que chega aos 774 m

(Serra de Monchique). Cerca de 23% da área total da região situa-se abaixo dos 50 m de altitude. A área compreendida entre os 50 m e os 100 m de altitude é da mesma ordem de grandeza (21%). As altitudes entre os 100 m e os 300 m correspondem a cerca de 43% e apenas 12% da superfície se situa acima dos 300 m. As áreas acima dos 500 m, que correspondem ao maciço da Serra de Monchique, não chegam a atingir 1%.

1

LITORAL ALGARVIO

Setor Meridional Oeste (Barlavento Algarvio), onde as arribas são talhadas em rochas, e Meridional Este (Sotavento Algarvio) com arribas arenosas e extensas praias de areia.

2

BARROCAL ALGARVIO

O relevo é formado por uma série de alinhamentos E – W, condicionados por vales.

3

SERRA ALGARVIA

A zona mais setentrional do Algarve, abrange três maciços montanhosos: a **Serra de Monchique**, a **Serra de Espinhaço de Cão** e a **Serra do Caldeirão**. Estas serras ocupam uma área de cerca de 50% da região e protegem as praias a sul, dos ventos que sopram de norte, bem como das influências atlânticas. O Barlavento encontra-se mais exposto às referidas influências.

MAPA GEOMORFOLÓGICO



- Costa Vicentina
- Serra
- Barrocal
- Litoral

Igreja N. Sra. da Rocha (Lagoa)



CARACTERIZAÇÃO CLIMÁTICA

SEGUNDO A CLASSIFICAÇÃO CLIMÁTICA DE KOPPEN, O ALGARVE ENQUADRA-SE NA SEGUINTE CLASSIFICAÇÃO:

CSA

CLIMA TEMPERADO COM VERÃO QUENTE E SECO
nas regiões interiores do Algarve e Litoral Sul do Sotavento.

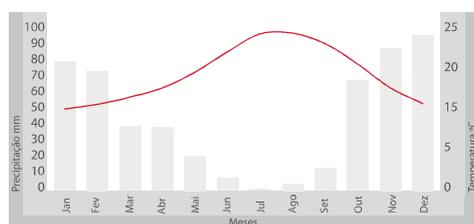
CSB

CLIMA TEMPERADO COM VERÃO SECO E SUAVE.

No Algarve, em matéria de precipitação, não existem diferenças significativas entre as estações de Faro e de Sagres. A variação da temperatura média anual ao longo da costa (Sotavento/Barlavento) é de cerca de 1°C (e.g. entre Vila Real de Santo António e Sagres). As precipitações médias oscilam com a altitude,

registrando-se na Fóia 1526,1 mm, para uma altitude de 902 m, e o mínimo registado na Praia da Rocha (454,6 mm) para uma altitude de 21 m. No entanto, no que se refere à linha de costa, a variação da precipitação média anual é praticamente nula.

GRÁFICOS DA NORMAL CLIMATOLÓGICA



1961-1990 | Estação de Faro

- Temperatura média anual
- Precipitação total



1961-1990 | Estação de Sagres

- Temperatura média anual
- Precipitação total

Alguns estudos e dados registados nos últimos anos, revelam que a média mensal e a periodicidade no número de dias com precipitação >1mm tem vindo a diminuir, verificando-se maior concentração da sua acumulação.

Quanto aos ventos, o predominante de outubro a março é da componente Oeste/Sudoeste, a Sul das serras algarvias. O vento mais conhecido e característico do Algarve é o de Levante que, pela sua composição húmida e quente, é agradável no Inverno, mas incómodo no verão.

Resumindo, se compararmos os valores de algumas normas climatológicas de Faro com os de Palma de Maiorca, constata-se que a capital algarvia é mais quente em média 1.7°C nos meses de dezembro, janeiro e fevereiro. Para esta diferença contribui o facto de ocorrerem mais dias de geada em Maiorca em média nos meses de inverno em DJF. Em termos de médias durante o inverno, as cidades analisadas destacam-se por terem os melhores valores climáticos para a prática do desporto “outdoor”, quer em termos de pouca quantidade e número de dias de precipitação (5 dias com precipitação maior que 1mm em média nos meses inverno DJF), quer em temperaturas mínimas mais amenas e em número de horas de Sol (nº de horas que o sol incide na superfície). Nesta última variável Faro destaca-se com mais de 3000h anuais, +200h em média comparando com outras cidades da Europa continental à mesma latitude. Outro fator a ter em conta é a temperatura mínima anual mais alta (12.5°C), inclusive durante o inverno.

FARO

Os meses em que ocorreram os valores máximos de precipitação são novembro, dezembro, janeiro e fevereiro, com uma média de 94,1 mm. Este é também o período do ano que apresenta valores mínimos de temperatura média. Janeiro é o mês mais frio (11,9°C) mas, mesmo assim, é um dos mais agradáveis na Europa continental.

SAGRES

Dada a localização geográfica de Sagres, os valores médios anuais da temperatura são mais baixos devido ao efeito atenuador/regulador marítimo e à exposição maioritária do rumo dos ventos do quadrante Norte.

Na comparação de dados sobre partículas finas presentes derivadas da poluição e atmosfera, Faro destaca-se por conter o valor mais baixo, consolidando assim a sua posição como excelente destino para um ambiente propício à oxigenação pulmonar através da prática em esforço de desportos ao ar livre.

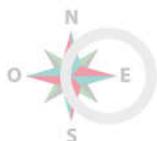
O Algarve destaca-se pela excelente qualidade do ar segundo o índice AirQualityIndex - IQAr 2012 e 2014. Regista valores de 95 e 97 pontos, tendo-se verificado uma evolução positiva contínua desde 2005 até 2012 (acima de 90 é considerado excelente). Esta região possui condições excecionais. De 165 dias monitorizados, 138 apresentam boa qualidade do ar, ou seja, em cerca de 80% dos dias.



Praia dos Cavacos (Olhão)



POSTOS DE INFORMAÇÃO TURÍSTICA



ESTE

ALCOUTIM

Rua 1.º de Maio
8970-059 Alcoutim
GPS: 37.471423, -7.471447
Tel.: 281 546 179

turismo.alcoutim@turismoalgarve.pt

CASTRO MARIM

Mercado Local (Rua de São Sebastião)
8950-121 Castro Marim
GPS: 37.217257, -7.443782
Tel.: 281 531 232

turismo.castromarim@turismoalgarve.pt

MONTE GORDO

Avenida Marginal
8900-000 Monte Gordo
GPS: 37.178441, -7.450655
Tel.: 281 544 495

turismo.montegordo@turismoalgarve.pt

OLHÃO

Largo Sebastião Martins Mestre, n.º 8 A
8700-349 Olhão
GPS: 37.025187, -7.841989
Tel.: 289 713 936

turismo.olhao@turismoalgarve.pt

PONTE INTERNACIONAL DO GUADIANA

A22 – Monte Francisco
8950-206 Castro Marim
GPS: 37.236831, -7.437635
Tel.: 281 531 800

turismo.guadiana@turismoalgarve.pt

TAVIRA

Praça da República, n.º 5
8800-329 Tavira
GPS: 37.125805, -7.650282
Tel.: 281 322 511

turismo.tavira@turismoalgarve.pt



CENTRAL

AEROPORTO INTERNACIONAL DE FARO

Aeroporto Internacional de Faro
8001-701 Faro
GPS: 37.019939, -7.967821
Tel.: 289 818 582

turismo.aeroporto@turismoalgarve.pt

ALBUFEIRA

Rua 5 de Outubro
8200-109 Albufeira
GPS: 37.087416, -8.252978
Tel.: 289 585 279

turismo.albufeira@turismoalgarve.pt

CARVOEIRO

Praia do Carvoeiro
8400-517 Lagoa
GPS: 37.097017, -8.471279
Tel.: 282 357 728

turismo.carvoeiro@turismoalgarve.pt

FARO

Rua da Misericórdia, n.º 8 – 11
8000-269 Faro
GPS: 37.014739, -7.934715
Tel.: 289 803 604

turismo.faro@turismoalgarve.pt

LOULÉ

Avenida 25 de Abril, n.º 9
8100-506 Loulé
GPS: 37.139073, -8.021448
Tel.: 289 463 900

turismo.loule@turismoalgarve.pt

QUARTEIRA

Praça do Mar
8125-193 Quarteira
GPS: 37.068110, -8.104187
Tel.: 289 389 209

turismo.quarteira@turismoalgarve.pt

SÃO BRÁS DE ALPORTEL

Largo de São Sebastião, n.º 23
8150-107 São Brás de Alportel
GPS: 37.152438, -7.888509
Tel.: 289 843 165

turismo.saobras@turismoalgarve.pt

SILVES

E. N. 124 (Parque das Merendas)
8300-000 Silves
GPS: 37.185663, -8.440556
Tel.: 282 098 927
turismo.silves@turismoalgarve.pt

ARMAÇÃO DE PÊRA

Avenida Marginal
8365-101 Armação de Pêra
GPS: 37.101578, -8.363360
Tel.: 282 312 145
turismo.armacaodepera@turismoalgarve.pt



OESTE

ALJEZUR

Rua 25 de Abril, n.º 62
8670-054 Aljezur
GPS: 37.315685, -8.803803
Tel.: 282 998 229
turismo.aljezur@turismoalgarve.pt

ALVOR

Rua Dr. Afonso Costa, n.º 51
8500-016 Alvor
GPS: 37.130530, -8.593432
Tel.: 282 457 540
turismo.alvor@turismoalgarve.pt

LAGOS

Praça Gil Eanes
8600-668 Lagos
GPS: 37.102775, -8.672714
Tel.: 282 763 031
turismo.lagos@turismoalgarve.pt

MONCHIQUE

Largo S. Sebastião
8550-000 Monchique
GPS: 37.316494, -8.555302
Tel.: 282 911 189
turismo.monchique@turismoalgarve.pt

PRAIA DA ROCHA

Avenida Tomás Cabreira
8500-802 Praia da Rocha
GPS: 37.118968, -8.538511
Tel.: 282 419 132
turismo.praiadarocha@turismoalgarve.pt

SAGRES

Rua Comandante Matoso
8650-357 Sagres
GPS: 37.007772, -8.940281
Tel.: 282 624 873
turismo.sagres@turismoalgarve.pt



LOJAS DE BICICLETAS



ESTE

AVALANCHE ALGARVE BIKESHOP

Avenida da Liberdade, Lote 19
8150-101 São Brás de Alportel
GPS: 37.157806, -7.889556
Tel.: 966 436 534

www.avalanchebikeshop.wix.com/absalgarve

LIKE A PRO

Urbanização Via Mourisca, Bloco A, Loja 1
8700-140 Olhão
GPS: 37.033861, -7.839806
Tel.: 289 701 750

www.likeapro.com.pt

ON THE ROCKS BIKE SHOP

Rua Almirante Reis, nº 92
8700-364 Olhão
GPS: 37.027667, -7.843917
Tel.: 289 701 189

www.ontherocksbikeshop.pt

ALLBIKES

Estrada Nacional 125, nº 178, R/C Dto
8700-221 Olhão
GPS: 37.032139, -7.847111
Tel.: 289 997 319

www.jorbi-bikes.com

BICIESTOI

Estrada Nacional 125, nºs 60-62-64-66-72
8700-136 Olhão
GPS: 37.035472, -7.836583
Tel.: 289 702 788

www.bicistoi.pt

ABÍLIO BIKES – SHOP & RENTALS

Rua João Vaz Corte Real, nº 23 A
8800-351 Tavira
GPS: 37.127806, -7.650306
Tel.: 281 323 467

www.abiliobikes.com

MY BIKE

EN 125 - Edifício Amarelo (junto ao semáforo),
8950-414 Altura
GPS: 37.180667, -7.503861
Tel.: 962 933 533

EAST ALGARVE BIKE HIRE

8800-120 Tavira
Tel.: 962 388 710
GPS: 37.124278, -7.646694

www.eastalgarvebikehire.com



CENTRAL

RUAS BIKE

Rua Francisco Sá Carneiro, Urbanização Lagoalar, Lote F
8400-386 Lagoa
GPS: 37.137611, -8.022861
Tel.: 282 353 382 / 914 479 665

www.facebook.com/RuasBike-123910407670831/?fref=ts

BIKE SUL - GUIA

Rotunda da Guia, Estrada Nacional 125,
8200-440 Guia-Albufeira
GPS: 37.128556, -8.301151
Tel.: 289 561 310

www.bikesul.pt

BIKE SUL - MESSINES

Rua Cândido dos Reis, nº 62,
8375-105 São Bartolomeu de Messines
GPS: 37.256306, -8.284111
Tel.: 289 561 310

www.bikesul.pt

BIKELAND

Cascalheira, Estrada Nacional 125, Quatro Estradas, nº 8
125-018 Quarteira
GPS: 37.100167, -8.064917
Tel.: 289 358 379

www.bikeland.pt

MEGASPORT

Campina de Baixo, Centro Industrial Nascente, Area C,
Lote 6 E -272
8100 Loulé
GPS: 37.126611, -8.040750
Tel.: 289 393 044

www.megasport.pt

S BIKES BIKE SHOP

Avenida Andrade de Sousa -
Edifício Serpa Pinto, Bloco B, Loja 1
8100-720 Loulé
GPS: 37.100222, -8.059889
Tel.: 289 463 219
www.sbikes.pt

FREEBIKE SHOP

Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, Bloco 2 R/C Dto
GPS: 37.135806, -8.019472
8100-578 Loulé
Tel.: 289 412 314

DUAS RODAS BIKE STORE

Rua I de Dezembro, n.ºs 6 e 10
8100 Loulé
GPS: 37.137611, -8.022861
Tel.: 289 432 380
www.lojaduasrodas.com

MARTIN'S E-BIKE

Avenida Duarte Pacheco, n.º 48,
8135-104 Almancil
GPS: 37.084778, -8.021528
Tel.: 289 098 603
www.martinsebike.com

FUNBIKE ALGARVE

Estrada Nacional 125, Sítio das Benfarras, n.º 510-A
8100 Boliquireime
GPS: 37.117000, -8.121944
Tel.: 289 322 215 / 913 943 288
www.funbike.pt

BIKE ALGARVE

Estrada Nacional 125, n.º 42 - 46 Patacão
8005-511 Faro
GPS: 37.048306, -7.952667
Tel.: 289 865 672
www.bikealgarve.com

RODA FARO

Rua Aboim Ascensão, n.º 56,
8000 Faro
GPS: 37.021500, -7.936500
Tel.: 289 813 943
www.facebook.com/roda.faro

LISABIKES

Alcaria Branca, Apartado 6033
8006-801 Estoi
GPS: 37.103722, -7.878611
Tel.: 966 327 505
www.lisabikes.com

MTB ALGARVE

Avenida da República, n.º 124 Cave
8000-078 Faro
GPS: 37.017528, -7.937389
Tel.: 919 733 866
www.mtbalgarve.com

SWIFT MOMENTUM SPORT

Casa Rosa Brava, Sítio do Paraíso
8400-558 Carvoeiro-Lagoa
GPS: 37.099500, -8.476500
Tel.: 922 011 153
www.swiftmomentumsports.com

ALGARVE BIKE HOLIDAY

Rua Alves Correia, n.º 52
8200-090 Albufeira
GPS: 37.092028, -8.254639
Tel.: 289 589 048
www.algarvebikeholidays.com



XTREME LAGOS

Rua da Gafaria, Lote 11, Letra O
8600-545 Lagos
GPS: 37.097556, -8.676111
Tel.: 282 760 978
www.xtremesports.wordpress.com

ONEBIKE

Rua Cidade Damão, Lote 3
8500-579 Portimão
GPS: 37.144944, -8.548528
Tel.: 282 031 457
www.onebike.pt

TORRADO BIKES

Urbanização Alto Alfarrobal, Bloco 1, Loja 2
8500-791 Pedra Mourinha-Portimão
GPS: 37.143667, -8.550500
Tel.: 282 416 160
www.facebook.com/torradobikes

PORTUGUESE+
TRAILS

 visit Portugal



**NÃO SÃO AS SUBIDAS
QUE O FAZEM PARAR,
SÃO AS VISTAS**

Faça um passeio inesquecível
de bicicleta por Portugal. Visite
portuguesetrails.com e descubra
as nossas belas paisagens.

Praia da Ponta Ruiva



FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO E PROPRIEDADE

Região de Turismo do Algarve (RTA)
turismoalgarve@turismoalgarve.pt
www.visitalgarve.pt

Sede: Av. 5 de Outubro, 18
8000-076 Faro, Algarve, Portugal
Telefone: 289 800 400
Fax: 289 800 489

COORDENAÇÃO

Área de Comunicação e Imagem (RTA)
marketing@turismoalgarve.pt

CONCEÇÃO GRÁFICA E PAGINAÇÃO

NEWINGS design agency

TEXTOS

Federação Portuguesa de Ciclismo

REVISÃO DE TEXTOS

The Splendid Words (Madalena Bentes)

FOTOGRAFIA

Federação Portuguesa de Ciclismo (Luís Silva), Hélio Ramos

IMPRESSÃO

Greca, Artes Gráficas

TIRAGEM

1500 exemplares

DISTRIBUIÇÃO

Gratuita

DEPÓSITO LEGAL

425222/17

1ª EDIÇÃO

abril 2017



Colaboração:



Apoio:



PT 2017