

CENTRO CYCLIN' LAGOS

MATA NACIONAL BARÃO S. JOÃO CYCLING CENTER



ESTAÇÃO DE SERVIÇO PARA BICICLETAS
SELF-SERVICE BIKE STATION

300KM DE TRILHOS SINALIZADOS
SIGNED TRACKS

9 PERCURSOS
TRACKS

4 NÍVEIS DE DIFICULDADE
DIFFICULTY LEVELS



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

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

EMERGÊNCIA | EMERGENCY

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

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

Emergência Nacional | National Emergency Number
112

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

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

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

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



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

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



COMO CHEGAR HOW TO ARRIVE

GPS: N 37°8'21.319" / W 8°46'47.128"



Google Maps

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

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.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
 5,5 mi – Pic Nic park fountain

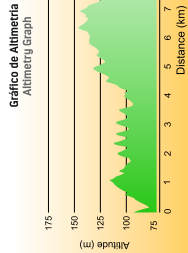


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

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: **1:30-2:30**
 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.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
172 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 11mi – Coffee shops / Restaurants

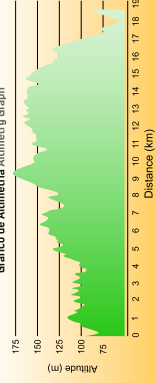


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

3

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



Distância / Distance: **22,3km / 13,8 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **400m / 1345 ft**
 Duração estimada / Time: **2:00-3:00**
 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 de S. João, em região de montado algarvio, terminando com passagem pelo interior da aldeia.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
23,4 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 14,5 mi – Coffee shops / Restaurants

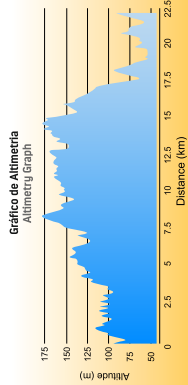


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

4

Rota do Golf Golf Trail



Distância / Distance: **30,6km / 19 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **350m / 1148 ft**
 Duração estimada / Time: **2:30-3:30**
 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 Bensafirm para também chegar ao final pelo interior da aldeia de Barão de S. João.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
21,5 kms – Cafés Bensafirm
26,0 kms – Cafés / Restaurants
 13,4 mi – Bensafirm Coffee shops
 16,2 mi – Coffee shops / Restaurants

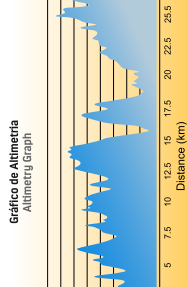


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

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: **3:00-4:00**
 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. Ligações entre a mata e a praia, onde se poderá vislumbrar o seu encanto.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
16,0 kms – Cafés / Restaurants
14,4 kms – Cafés / Restaurants
26,5 kms – Café
30,5 kms – Café

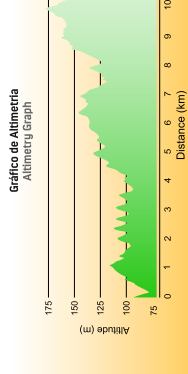


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

6

Rota do Norte North Trail



Distância / Distance: **43,5km / 27 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **624m / 2047 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

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

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
172 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 11mi – Coffee shops / Restaurants

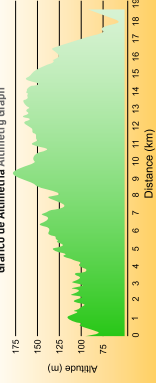


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

7

Rota das Pralhas Beaches Trail



Distância / Distance: **37,5km / 23,4 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **620m / 2034 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 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 de Luz até ao Burgau, com single-tracks junto ao mar, aumentando a adrenalina desta aventura e fazo de ciclistas mais experientes, mountainbikers.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
23,4 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 14,5 mi – Coffee shops / Restaurants

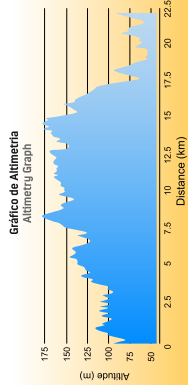


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

8

Rota das Figuras Figures Trail -Popular Art-



Distância / Distance: **37,6km / 23,3 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **642m / 2106 ft**
 Duração estimada / Time: **3:30-4:30**
 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 do Barão. O regresso faz-se pelo interior da aldeia, onde se pode recuperar no final desta aventura nos cafés de Barão de S. João, se atacar a estrada e atacar a estrada e atacar a estrada.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
21,5 kms – Cafés Bensafirm
26,0 kms – Cafés / Restaurants
 13,4 mi – Bensafirm Coffee shops
 16,2 mi – Coffee shops / Restaurants

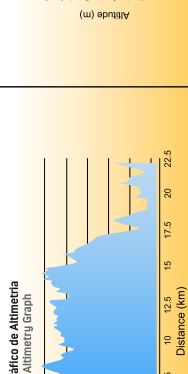


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

9

Rota da Barragem da Bravura Barragem da Bravura Trail



Distância / Distance: **65,6km / 40,7 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **1040m / 3326 ft**
 Duração estimada / Time: **4:00-5:00**
 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, onde aproveitar para retemperar energias no café/restaurante 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 / Restaurants / Merceria
56,4 kms – Cafés / Restaurants / Supermercado
64,9 kms – Cafés / Restaurants
28,8 mi – Coffee shops / Restaurants / Grocery Store
35 mi – Coffee shops / Restaurants / Supermarket
40,3 mi – Coffee shops / Restaurants

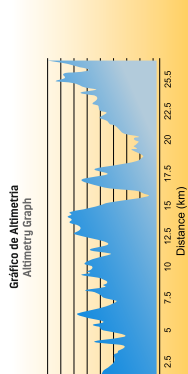


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

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: **3:00-4:00**
 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. Ligações entre a mata e a praia, onde se poderá vislumbrar o seu encanto.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
16,0 kms – Cafés / Restaurants
14,4 kms – Cafés / Restaurants
26,5 kms – Café
30,5 kms – Café

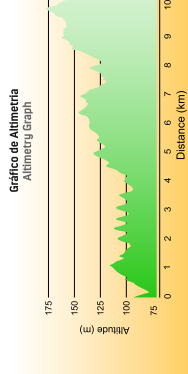


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

6

Rota do Norte North Trail



Distância / Distance: **43,5km / 27 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **624m / 2047 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

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

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
172 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 11mi – Coffee shops / Restaurants

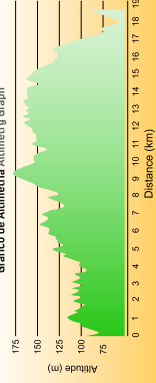


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

7

Rota das Pralhas Beaches Trail



Distância / Distance: **37,5km / 23,4 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **620m / 2034 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 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 de Luz até ao Burgau, com single-tracks junto ao mar, aumentando a adrenalina desta aventura e fazo de ciclistas mais experientes, mountainbikers.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
23,4 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 14,5 mi – Coffee shops / Restaurants

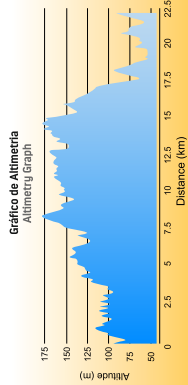


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

8

Rota das Figuras Figures Trail -Popular Art-



Distância / Distance: **37,6km / 23,3 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **642m / 2106 ft**
 Duração estimada / Time: **3:30-4:30**
 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 do Barão. O regresso faz-se pelo interior da aldeia, onde se pode recuperar no final desta aventura nos cafés de Barão de S. João, se atacar a estrada e atacar a estrada e atacar a estrada.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
21,5 kms – Cafés Bensafirm
26,0 kms – Cafés / Restaurants
 13,4 mi – Bensafirm Coffee shops
 16,2 mi – Coffee shops / Restaurants

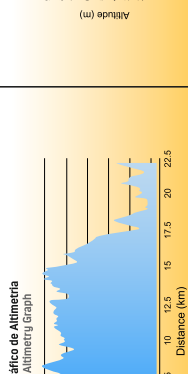


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

9

Rota da Barragem da Bravura Barragem da Bravura Trail



Distância / Distance: **65,6km / 40,7 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **1040m / 3326 ft**
 Duração estimada / Time: **4:00-5:00**
 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, onde aproveitar para retemperar energias no café/restaurante 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 / Restaurants / Merceria
56,4 kms – Cafés / Restaurants / Supermercado
64,9 kms – Cafés / Restaurants
28,8 mi – Coffee shops / Restaurants / Grocery Store
35 mi – Coffee shops / Restaurants / Supermarket
40,3 mi – Coffee shops / Restaurants

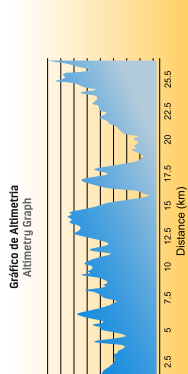


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

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: **3:00-4:00**
 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. Ligações entre a mata e a praia, onde se poderá vislumbrar o seu encanto.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
16,0 kms – Cafés / Restaurants
14,4 kms – Cafés / Restaurants
26,5 kms – Café
30,5 kms – Café

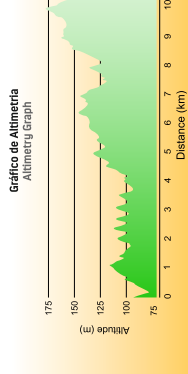


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

6

Rota do Norte North Trail



Distância / Distance: **43,5km / 27 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **624m / 2047 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

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

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
172 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 11mi – Coffee shops / Restaurants

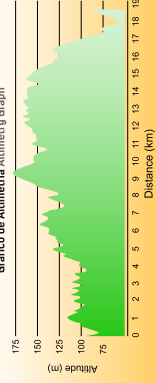


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

7

Rota das Pralhas Beaches Trail



Distância / Distance: **37,5km / 23,4 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **620m / 2034 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 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 de Luz até ao Burgau, com single-tracks junto ao mar, aumentando a adrenalina desta aventura e fazo de ciclistas mais experientes, mountainbikers.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
8,8 kms – Fonte Parque de Merendas
23,4 kms – Cafés / Restaurants
 5,5 mi – Pic Nic park fountain
 14,5 mi – Coffee shops / Restaurants

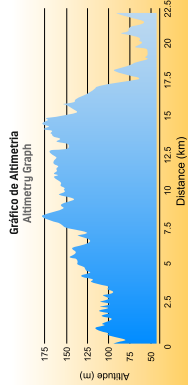


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

8

Rota das Figuras Figures Trail -Popular Art-



Distância / Distance: **37,6km / 23,3 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **642m / 2106 ft**
 Duração estimada / Time: **3:30-4:30**
 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 do Barão. O regresso faz-se pelo interior da aldeia, onde se pode recuperar no final desta aventura nos cafés de Barão de S. João, se atacar a estrada e atacar a estrada e atacar a estrada.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
21,5 kms – Cafés Bensafirm
26,0 kms – Cafés / Restaurants
 13,4 mi – Bensafirm Coffee shops
 16,2 mi – Coffee shops / Restaurants

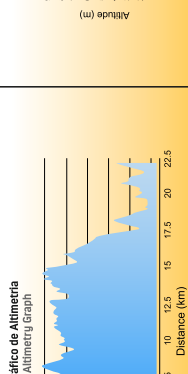


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

9

Rota da Barragem da Bravura Barragem da Bravura Trail



Distância / Distance: **65,6km / 40,7 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **1040m / 3326 ft**
 Duração estimada / Time: **4:00-5:00**
 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, onde aproveitar para retemperar energias no café/restaurante 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 / Restaurants / Merceria
56,4 kms – Cafés / Restaurants / Supermercado
64,9 kms – Cafés / Restaurants
28,8 mi – Coffee shops / Restaurants / Grocery Store
35 mi – Coffee shops / Restaurants / Supermarket
40,3 mi – Coffee shops / Restaurants

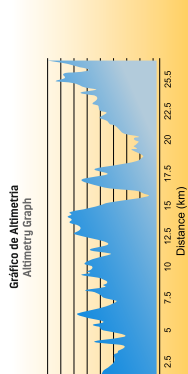


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

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: **3:00-4:00**
 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. Ligações entre a mata e a praia, onde se poderá vislumbrar o seu encanto.

Pontos de Apoio Adicionais
 Additional Support Points
16,0 kms – Cafés / Restaurants
14,4 kms – Cafés / Restaurants
26,5 kms – Café
30,5 kms – Café

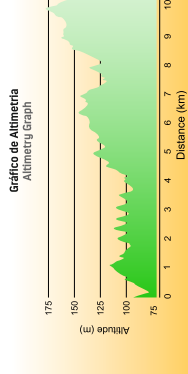


Gráfico de Altmetria
Altmetry Graph

6

Rota do Norte North Trail



Distância / Distance: **43,5km / 27 mi**
 Desnível acumulado / Positive climbing: **624m / 2047 ft**
 Duração estimada / Time: **3:00-4:00**
 Dificuldade Física / Physical Difficulty (1-5): **3**
 Dificuldade Técnica / Technical Difficulty (1-5): **2**

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

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 ▲

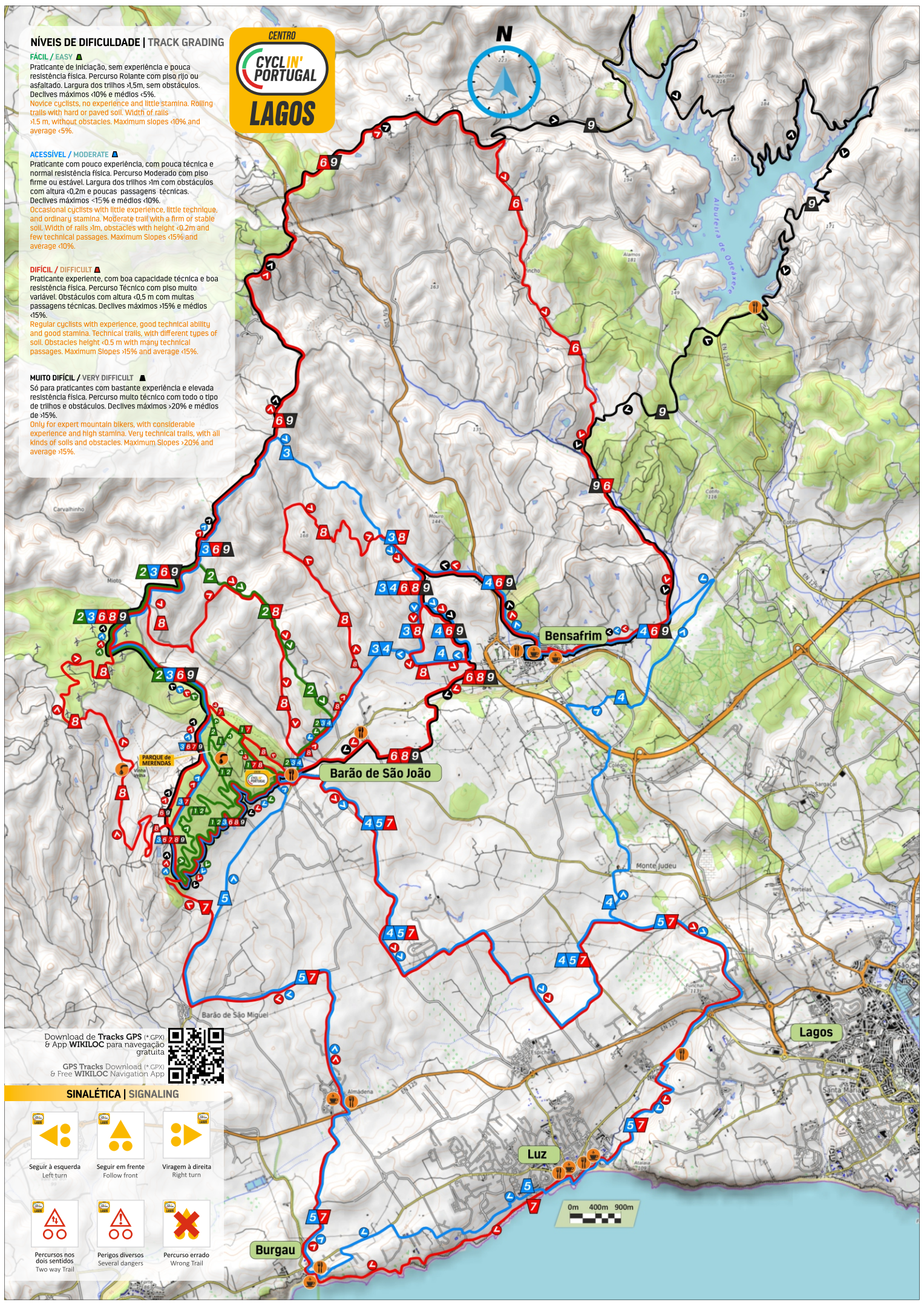
Praticante com pouco experiência, com pouca técnica e normal resistência física. Percurso Moderado com piso firme ou estável. Largura dos trilhos >1m com obstáculos com altura <0,2m e poucas passagens técnicas. Declives máximos <15% e médios <10%.
Occasional cyclists with little experience, little technique,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



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



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

SINALÉTICA | SIGNALING



Seguir à esquerda
Left turn



Seguir em frente
Follow front



Viragem à direita
Right turn



Percursos nos dois sentidos
Two way Trail



Perigos diversos
Several dangers



Percurso errado
Wrong Trail

