



# Natureza

---

N A T U R E

ALGARVE • PORTIMÃO

Sul todo o ano.  
Le Sud du Portugal toute l'année.



# ÍNDICE

## Percursos Naturais

- A Rocha Delicada
- Ao Sabor da Maré
- Varandas Sobre o Mar
- Viagem Interior
- Caminhos do Tempo
- Ligaçāo à Via Algarviana

## Recomendações

## Simbologia

## A Rocha

## Via Algarviana

## Contatos úteis

# INDEX

## Parcours naturels

- A Rocha Delicada
- Ao Sabor da Maré
- Varandas Sobre o Mar
- Viagem Interior
- Caminhos do Tempo
- Liaison à la Via Algarviana

## Recommandations

## Symboles

## A Rocha

## Via Algarviana

## Contacts utiles

**André Parente** tem formação e experiência profissional em Administração e Gestão de Empresas e em Turismo. Após um percurso de 10 anos em áreas de marketing e vendas de grandes empresas, decidiu trocar o conforto de um trabalho fixo para viajar pelo mundo em busca de aventuras e autoconhecimento. É autor dos livros “O primeiro passo” e “Livre Trânsito”. Atualmente, para além de gerir um pequeno negócio familiar de alojamento local, é formador e consultor em online marketing, colabora com diversas publicações e websites dedicados a viagens e turismo, e é autor e editor do **Tempo de Viajar**, um dos mais conhecidos blogs de viagem portugueses.

Este blog tem como objetivo fornecer informações, conselhos e dicas de viagem que facilitem a preparação e realização de viagens independentes. Através de conhecimentos práticos e histórias inspiradoras, tenta motivar outros viajantes a darem o primeiro passo nesta forma diferente de viajar.

**André Parente** a étudié et a travaillé dans l'administration et la gestion des entreprises et dans le tourisme. Après un parcours de 10 ans dans le domaine du marketing et des ventes des grandes entreprises, il a décidé de quitter le confort d'un travail fixe pour voyager à travers le monde à la recherche d'aventures et pour mieux se découvrir. Il est l'auteur des livres intitulés « *O primeiro passo* » (Le premier pas) et « *Livre Trânsito* » (Laissez-Passer). Actuellement, en plus d'être le gérant d'une petite affaire familiale d'hébergement, il est formateur et consultant en marketing en ligne. Il collabore avec de nombreuses publications et sites internet dédiés aux voyages et au tourisme. Enfin, il est auteur et éditeur du blog **Tempo de Viajar**, l'un des blogs de voyage portugais les plus connus.

Ce blog a pour objectif de fournir des informations, des conseils et des astuces de voyage pour faciliter la préparation et la réalisation de voyages pour les particuliers. Grâce à des histoires vécues et inspirantes, il tente de motiver d'autres voyageurs à faire leurs premiers pas vers cette manière différente de voyager.

Visite o blog/Visitez le blog: [www.tempodeviajar.com](http://www.tempodeviajar.com)



# Roteiro de Parcours de

ANDRÉ PARENTE



Eventualmente mais conhecida pelas suas magníficas praias de extensos areais, que tanto atraem as famílias veraneantes do norte da Europa, Portimão e a sua área envolvente têm muito mais para oferecer. Desde as pequenas praias e baías românticas escondidas no fundo de ingremes falésias, onde jovens apaixonados juram amor eterno, até aos diversos cursos de água e planícies, onde se concentra uma enorme diversidade de fauna e flora e se pode praticar atividades como observação de aves e safaris, este é um destino apetecível para variados tipos de públicos. Uma terra de tradição e gente verdadeira para onde viajo há mais de 40 anos, Portimão é um lugar onde me sinto em paz e em pleno contato com a natureza.

Portimão et ses environs sont sans doute plus connus pour leurs magnifiques plages de sable attirant de nombreuses familles de vacanciers du nord de l'Europe, mais la région a pourtant beaucoup plus à offrir. De petites plages et criques romantiques où les jeunes amoureux se jurent un amour éternel se cachent entre les falaises escarpées, alors que les divers cours d'eau et les plaines où se concentre une grande diversité de faune et de flore offrent la possibilité de pratiquer différentes activités telles que l'observation d'oiseaux ou de réaliser des safaris. C'est pourquoi cette destination attire tout type de public. Cette terre de tradition et la simplicité de sa population sont les raisons pour lesquelles je m'y rends depuis plus de 40 ans. Portimão est un lieu où je me sens en paix et en parfaite communion avec la nature.



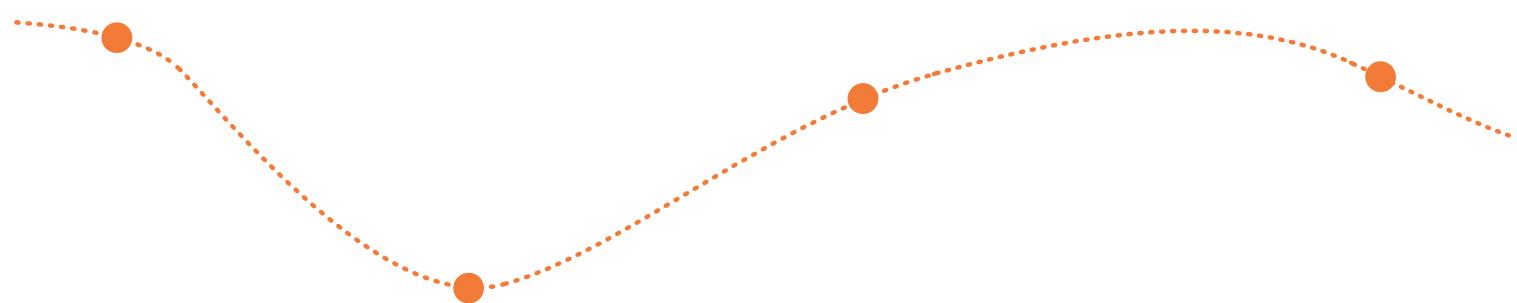
# Percursos Naturais Parcours naturels

Certamente será impossível percorrer Portimão sem pôr o pé na praia mas, vale a pena tentar descobrir os encantos desta terra, com o Oceano Atlântico lá no fundo a espreitar. Dê descanso à praia, prepare a mochila e respire ar puro enquanto faz um passeio pelos percursos naturais que desvendam cenários idílicos como a Ponta de João d'Arens, onde as rochas esculpidas pela erosão acolhem diversas espécies de aves, ou a fabulosa Ria de Alvor onde as dunas permitem a existência do sapal e da

Il vous sera certainement difficile de parcourir Portimão sans poser le pied sur la plage, mais essayer de découvrir les charmes de cette terre avec l'océan Atlantique pour toile de fond en vaut la peine. Laissez la plage au repos, préparez votre sac à dos et respirez l'air pur lors d'une promenade à travers les parcours naturels qui dévoilent des cadres idylliques, tels que Ponta de João d'Arens, où les rochers sculptés par l'érosion abritent différentes espèces d'oiseaux, ou la fabuleuse ria d'Alvor dont les dunes

“Fique um pouco ali por perto da doca e dos barcos de pesca. Em pouco tempo estará na conversa com algum pescador que lhe vai contar uma história de mar e aventura! Ao pôr-do-sol, sente-se numa esplanada com vista para a ria, peça uma cerveja e um prato de tremoços e simplesmente deixe-se estar.”

“Profitez-en pour rester un moment près des docks et des bateaux de pêche. En peu de temps vous serez déjà en pleine discussion avec un pêcheur vous racontant une histoire d'aventure en mer ! Au coucher de soleil, installez-vous à une terrasse avec vue sur la ria. Commandez une bière et des graines de lupin et laissez-vous simplement aller.”



própria ria, da qual depende uma grande diversidade de espécies, quer de fauna ou de flora, bem como as comunidades de pescadores e mariscadores locais.

Não deixe ainda de passear pela Mexilhoeira Grande, onde a paisagem comum é agrícola, e descubra as histórias dos nossos antepassados que remontam à pré-história. Venha até cá e siga pelo seu próprio pé, pedalando numa bicicleta, ou remando, esta Portimão natural.

préservent le marais et la ria, qui abrite une grande variété d'espèces de faune et de flore, mais aussi les communautés locales de pêcheurs, que ce soit de poissons ou de fruits de mer.

Ne manquez pas également de vous promener à Mexilhoeira Grande, où le paysage commun est agricole, et découvrez les histoires de nos ancêtres qui remontent à la Préhistoire.

Venez et découvrez à pied, à vélo ou à la rame ce Portimão si naturel.



## A Rocha Delicada

O percurso inicia-se na estação de caminho de ferro, onde existe um painel informativo. A área genericamente chamada Quinta da Rocha é na realidade uma península delineada pela ribeira de Odiáxere e pelo rio Alvor, que se juntam e dão origem à Ria de Alvor. Neste percurso poderá encontrar vários cenários bem distintos: campos agrícolas, matos mediterrânicos, sapais, antigas salinas, pisciculturas e o ecossistema aquático dos rios e da laguna de Alvor. Em cada um destes locais poderá observar fauna e flora características. Contudo, é o mosaico formado por todas estas facetas em equilíbrio dinâmico que confere à Ria de Alvor a sua beleza e importância.

A Ria de Alvor é porto de abrigo para numerosas espécies, com destaque para as aves. Enquanto que na primavera e verão poderá encontrar chilretas e pernilongos a nidificar, no inverno o sapal é utilizado por aves que fugiram ao rigor do inverno das latitudes mais elevadas como os pernavezinhos, borrelhos-grandes-de-coleira, milherango, alfaiates e flamingos.

Le parcours commence à la gare ferroviaire où il existe un panneau informatif.

La zone génériquement appelée Quinta da Rocha est en réalité une péninsule délimitée par la rivière d'Odiáxere et le fleuve d'Alvor, qui se rejoignent pour former la ria d'Alvor. Sur ce parcours, vous pourrez découvrir différents cadres bien distincts : champs agricoles, maquis méditerranéens, marais, anciens marais salants, piscicultures et l'écosystème aquatique de la rivière, du fleuve et de la lagune d'Alvor.

Dans chacun de ces sites, vous pourrez observer une faune et une flore caractéristique. Néanmoins, c'est cette mosaïque formée par toutes ces facettes en équilibre dynamique qui confère à la ria d'Alvor sa beauté et importance.

La ria d'Alvor est le refuge de nombreuses espèces et en particulier des oiseaux. Au printemps et en été, vous pourrez observer la sterne naine et l'échasse blanche faisant leur nid, tandis qu'en hiver, le marais est utilisé par les oiseaux qui ont fui la rigueur de l'hiver des latitudes plus élevées, tels que le chevalier gambette, le grand gravelot, la barge à queue noire, l'avocette et le flamant rose.

P.1

## Percorso

# Parcours A Rocha Delicada

Modalidade  
Discipline



Forma  
Forme



Dificuldade  
Difficulté



Distância  
Distance



N37°09'15.4"  
W8°36'35.3"



Mariscadores

Ramasseurs de bivalves



Flamingos

Flamants roses

**Nota:** leve a bicicleta no comboio e saia na estação da Mexilhoeira Grande.

**Remarque:** prenez votre vélo dans le train et descendez à la gare de Mexilhoeira Grande.

“Quando era mais novo, costumava ir apanhar amêijoas para a ria, que depois a minha avó cozinhava na perfeição para um grande petisco em familiar!”

“Quand j'étais plus jeune, j'avais l'habitude de ramasser des palourdes dans la ria et ma grand-mère les cuisinait ensuite à la perfection pour un grand apéritif en famille !”



# Ao Sabor da Maré

Os cordões dunares de Alvor e Meia-Praia formaram-se pela ação da areia e do vento. São as dunas que permitem a existência do sapal e da própria Ria, da qual depende uma grande diversidade de espécies, bem como as comunidades de pescadores e de mariscadores locais.

Na parte mais desenvolvida da duna é possível observar uma vegetação semi-arbustiva de granza-da-praia, joina-dos-matos e cardo-rolador. A chilreta é uma das mais belas espécies de aves que frequentam as dunas e a laguna entre abril e setembro, com os seus voos picados sobre as águas, num estilo acrobático que é imitado nos meses de inverno pelo garajau. O pilrito-da-areia dá o seu próprio espetáculo, fazendo sprints sobre a areia para se alimentar no intervalo da rebentação das ondas.

Além das aves, os animais mais comuns nas dunas são os insetos e os micromamíferos. Regularmente é possível também observar lebres, ouriços-cacheiros e mesmo a tímida raposa.

Les cordons dunaires d'Alvor et de Meia-Praia se sont formés grâce à l'action du sable et du vent. Ce sont les dunes qui sont à l'origine du marais et de la ria d'Alvor, qui abrite une grande variété d'espèces, mais aussi les communautés locales de pêcheurs, que ce soit de poissons ou de fruits de mer. Dans la partie la plus développée de la dune, il est possible d'observer une végétation semi-arbustive de crucianelle maritime, d'ononis jaune et de panicaut maritime. La sterne naine est l'une des plus belles espèces d'oiseaux qui peuplent les dunes et la lagune entre le mois d'avril et le mois de septembre avec son vol piqué sur les eaux, dans un style acrobatique imité en hiver par la sterne caugek. Le bécasseau sanderling présente son propre spectacle en effectuant de rapides sprints sur le sable pour s'alimenter entre deux éclatements des vagues.

Outre les oiseaux, les animaux les plus communs qui peuplent les dunes sont des insectes et des micromammifères. Il est par ailleurs possible d'observer des lièvres et des hérissons, voire même des renards, plus timides.



Chilreta  
Sterne naine



Limoniastrum monopetalum

P.2

## Percorso Parcours Ao Sabor da Maré

Modalidade  
Discipline



Forma  
Forme



Dificuldade  
Difficulté



Distância  
Distance



6km



N37°07'46.8"  
W8°35'48.1"



**Nota:** caso leve o seu animal de estimação para este passeio, tenha o cuidado de recolher os seus dejetos.

**Remarque:** si vous partez avec votre animal domestique, en laisse et à ramasser ses excréments.



# Varandas Sobre o Mar

Este itinerário percorre a mais espetacular secção de costa rochosa no concelho de Portimão. Andamos no topo de uma arriba constituída por rochas calcárias do Miocénico (23 a 5 milhões de anos), já bastante degradadas pelas águas do mar, da chuva e de escorrência, assim como pela ação do vento e das plantas. As tonalidades avermelhadas devem-se à oxidação do calcário.

As rochas esculpidas pela erosão acolhem numerosas espécies de aves, em particular as gralhas-de-nuca-cinzenta e os pombos-das-rochas, antepassados dos pombos-domésticos. No verão, em vários pontos do percurso, somos surpreendidos pelo ruidoso bailado de bandos de andorinhões-reais, que nidificam nas saliências e fendas da arriba. No inverno, sobre os leixões, corvos-marininhos patrulham a costa.

No decorrer desta caminhada encontrará matos mediterrânicos com lentiscos e pinheiros dispersos, onde poderá também travar conhecimento com diversas aves, como a toutinegra-dos-valados e o pisco-de-peito-ruivo.

Cet itinéraire parcourt la partie de la côte rocheuse la plus spectaculaire de la municipalité de Portimão. Nous marchons au sommet d'une falaise constituée de roches calcaires du Miocène (23 à 5 millions d'années), très dégradées par les eaux de la mer, de la pluie et de ruissellement, mais aussi par l'action du vent et des plantes. Les tonalités rougeâtres sont dues à l'oxydation du calcaire.

Les rochers sculptés par l'érosion accueillent de nombreuses espèces d'oiseaux, en particulier le choucas des tours et le pigeon biset, ancêtre du pigeon domestique. En été, à différents points du parcours, nous sommes surpris par la danse bruyante de groupes de martinets à ventre blanc qui font leur nid dans les saillances et fissures de la falaise. En hiver, sur les écueils, les grands cormorans patrouillent la côte.

Au cours de cette randonnée, vous découvrirez des maquis méditerranéens, des lentisque et des pins parasols dispersés, et pourrez également rencontrer divers oiseaux, tels que la fauvette mélanocéphale et le rougegorge familier.

P.3

# Percorso

# Parcours Varandas Sobre o Mar

Modalidade  
Discipline



Forma  
Forme



Dificuldade  
Difficulté



Distância  
Distance

2,5km  
2,5km

Total  
Totale



5km

N37°07'13.1"  
W8°33'32.5"



Arcos e leixões



Orquídea

Orchidée



**Nota:** o percurso decorre no topo de arribas e algares pelo que se aconselha muito cuidado e uma vigilância redobrada na progressão do mesmo.

**Remarque:** le parcours se fait au sommet de falaises et de gouffres, soyez par conséquent très prudent tout au long de la promenade.

“As tonalidades das rochas e o seu contraste com o azul do mar proporcionam fotografias fantásticas desde o cimo das arribas!”

Les couleurs de la roche et le contraste avec le bleu de la mer garantissent de fantastiques photos depuis le haut des falaises !



# Viagem Interior

Este percurso vai dar-lhe uma perspetiva invulgar do concelho de Portimão, mais virada para o seu interior. Numa paisagem rural diversificada, onde dominam sinais de ocupação humana, percebemos como esta conseguiu harmonizar-se com a natureza através de formas tradicionais de utilização do espaço.

Veremos pomares de citrinos, amendoais e terrenos agrícolas com lentiscos e belos exemplares de alfarrobeiras, cujo fruto é incluído na doçaria tradicional algarvia. O cenário é animado por bandos de abelharucos, pintassilgos, pouco preocupados com a vigilância das rapinas que patrulham esta zona: águia-de-asa-redonda e peneireiro. Durante a primavera poderá observar a perdiz-vermelha com a sua ninhada de perdigotos.

Nas encostas da estrada poderá apreciar duas comunidades vegetais com adaptações que lhes permitem ser bem-sucedidas em zonas afetadas pelo fogo: a esteva e o eucalipto. Também se avistam muitos exemplares da única palmeira autóctone da Península Ibérica, a palmeira-anã.

Ce parcours vous offrira une perspective unique sur la municipalité de Portimão, davantage centrée sur son arrière-pays. Dans un paysage rural diversifié, où prédominent des marques d'occupation humaine, nous comprenons comment celle-ci a réussi à être en harmonie avec la nature à travers des formes traditionnelles d'utilisation de l'espace. Nous verrons des vergers d'agrumes, des plantations d'amandiers et des terrains agricoles dotés de lentisques et de magnifiques exemplaires de caroubiers, dont le fruit est un ingrédient fréquent dans la pâtisserie traditionnelle de la région. Le cadre est animé par des groupes de guêpiers d'Europe, verdiers, serins cinis et pinsons des arbres, peu préoccupés par la surveillance des oiseaux de proie qui patrouillent cette zone : la buse variable et le faucon crécerelle. Au printemps, vous pourrez observer la perdrix rouge et sa portée de perdreaux.

Sur les côtés de la route, vous pourrez admirer deux communautés végétales qui s'adaptent pour survivre dans des zones affectées par le feu : le ciste à gomme et l'eucalyptus. De nombreux exemplaires de l'unique palmier autochtone de la péninsule ibérique, le palmier nain, peuvent également être observés.

P.4

# Percurso Parcours Viagem Interior

Modalidade  
Discipline



Forma  
Forme



Dificuldade  
Difficulté



Distância  
Distance

25km



N $37^{\circ}09'15.4''$   
W $8^{\circ}36'35.3''$



Moinho velho

Vieux moulin



Abelharuco

Guêpier d'Europe

**Nota:** uma vez que a maioria do percurso decorre em estrada, deverá redobrar a sua atenção.

**Remarque:** étant donné que le parcours se fait en grande partie par la route, vous devrez redoubler de vigilance.



# Caminhos do Tempo

Lançamo-nos ao rio Arade, durante milhares de anos a principal estrada do Barlavento Algarvio. Este percurso proporciona-nos uma visita à História da região, num contexto de grande beleza natural que liga Portimão a Silves.

Pelo rio Arade circularam, século após século, as mais diversas mercadorias e nas suas margens foram-se instalando sucessivamente as salinas, os moinhos de maré e as fábricas de conservas.

Nas estacas que se observam nos diques que marginam o rio encontram-se ora guinchos (inverno) ora chilretas (verão). Pode ainda observar várias aves limícolas como os pernavezinhos ou os maçaricos-das-rochas. É possível também observar cegonhas, garças-brancas, garças-reais e com um pouco mais de sorte a rara garça-vermelha, bem como águias-de-asa-redonda a voar em círculos para aproveitarem as correntes ascendentes de ar quente, enquanto procuram por presas no solo.

Nas margens, sobre o lodo ou numa pedra, é também possível ser surpreendido por cágados que se espreguiçam ao sol.

Jetons-nous dans le fleuve Arade, qui a été pendant des milliers d'années la principale route de la partie ouest de l'Algarve. Ce parcours vous permet une découverte de l'histoire de la région, dans un cadre de grande beauté naturelle qui relie Portimão à Silves.

À travers les siècles, les marchandises les plus diverses ont circulé par le fleuve Arade et sur ses rives se sont installés successivement les marais salants, les moulins à marée et les usines de conserves.

Les pilotes que l'on voit sur les digues qui longent le fleuve sont occupés tantôt par la mouette rieuse (en hiver) tantôt par la sterne naine (en été). Vous pourrez également observer de nombreux oiseaux limicoles, tels que le chevalier gambette ou le chevalier guignette. Il est également possible d'admirer la cigogne, la grande aigrette, le héron cendré et, avec un peu plus de chance, le rare héron pourpré, ou encore la buse variable faisant des cercles pour profiter des courants ascendants d'air chaud pendant qu'elle cherche une proie à terre.

Sur les rives, vous pourrez aussi être surpris par la présence de petites tortues prenant un bain de soleil dans la boue ou sur une pierre.

P.5

## Percorso

# Parcours Caminhos do Tempo

Modalidade  
Discipline



Forma  
Forme

Dificuldade  
Difficulté



Distância  
Distance

24km



16km (ida e volta à Ilha do Rosário)  
+ 8km (ida e volta até ao final)  
16 km (aller-retour sur l'île Ilha  
do Rosário) + 8 km (aller-retour  
jusqu'à la fin)

N37°07'55.2"  
W8°32'03.3"



Arade-Odelouca

Arade-Odelouca



Ponte Portimão

Pont Portimão

**Nota:** antes de partir consulte a tabela das marés.

**Remarque:** avant de partir, consultez le calendrier des marées.

“Um percurso que permite ter uma visão diferente da região e viver uma experiência histórica e inesquecível, especialmente os amantes dos rios e outras vias aquáticas.”

“Un parcours qui offre une vision différente de la région et qui permet de vivre une expérience historique inoubliable, particulièrement pour les amoureux des rivières et autres cours d'eau.”



# Ligaçāo à Via Algarviana

## Liaison à la Via Algarviana

N37°09'15.4"  
W8°36'35.3" 

A Mexilhoeira Grande está ligada à Via Algarviana em Monchique, através de um percurso pedestre de 25 km devidamente sinalizado com início na estação de caminho de ferro.

Após atravessar a EN125, o percurso passa em frente da Igreja Nossa Senhora da Conceição, dirige-se à Figueira, seguindo em direção ao Poio, Vidigal e Moinho da Rocha, onde se inicia a subida em direção a Monchique, ao longo da ribeira da Senhora do Verde.

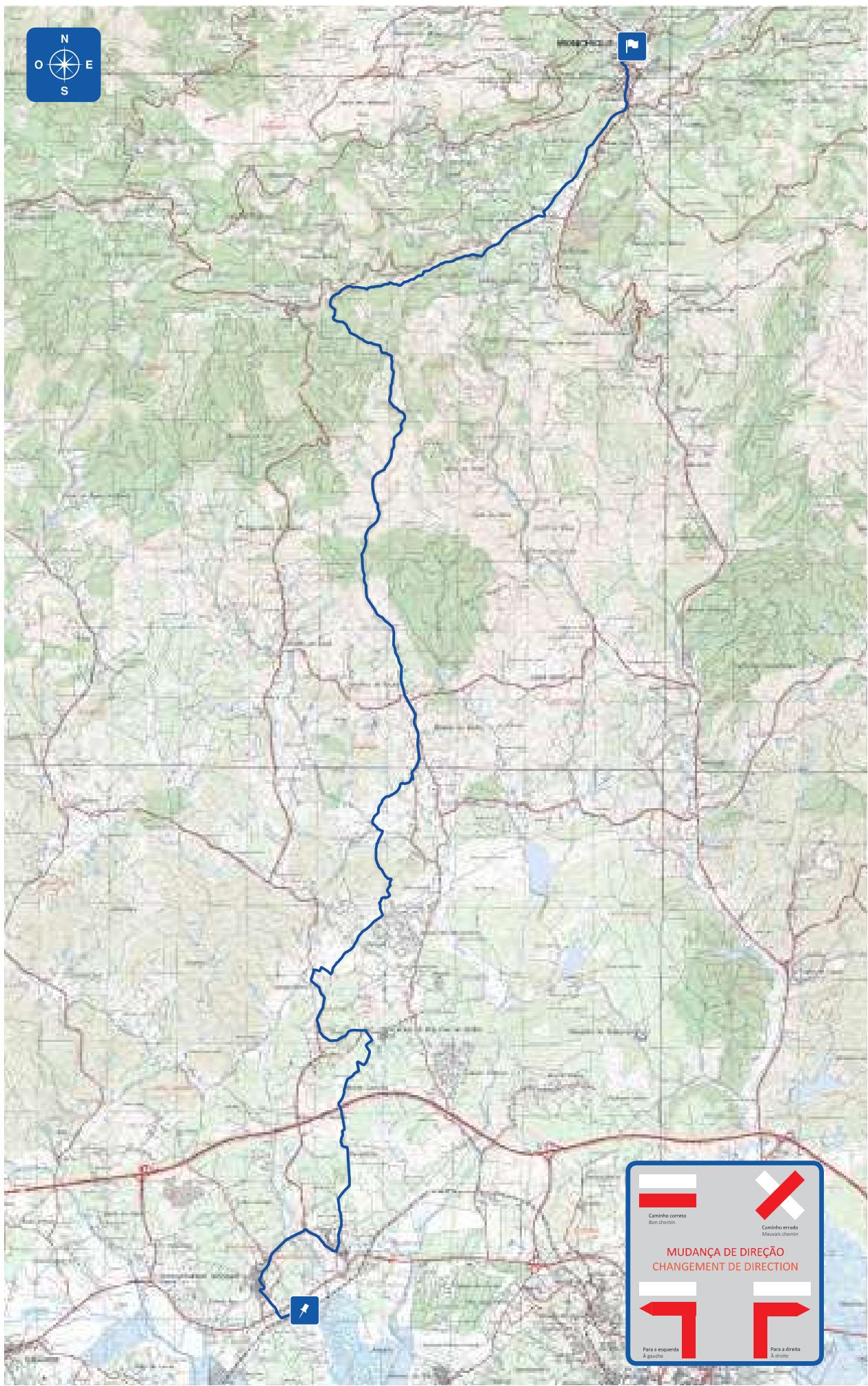
O percurso desenvolve-se entre hortas e pomares de alfarrobeiras, amendoeiras, figueiras e oliveiras. Atravessa áreas onde a esteva, o rosmaninho, os tomilhos, se misturam com as fragrâncias de outras plantas aromáticas. A partir do Moinho da Rocha, a vegetação ripícola ao longo da ribeira e os medronheiros que ladeiam o caminho e as encostas proporcionam zonas de sombra. Neste território é possível observar a águia-cobreira, o colorido abelharuco, o irrequieto pica-pau, as perdizes e seus perdigotos, entre muitas outras espécies de aves. À noite o mocho-galego e o noitibó-de-nuca-vermelha fazem-se ouvir.

Au départ de la gare ferroviaire, Mexilhoeira Grande est reliée à la Via Algarviana au niveau de Monchique, à travers un parcours pédestre de 25 km dûment balisé.

Après avoir traversé la route nationale EN125, le parcours passe devant l'église Nossa Senhora da Conceição, puis prend la direction de Figueira, puis Poio, Vidigal et Moinho da Rocha, où commence la montée en direction de Monchique, le long de la rivière Senhora do Verde.

Le parcours se poursuit entre des potagers et des plantations de caroubiers, amandiers, figuiers et oliviers. Il traverse des zones où le ciste à gomme, la lavande et le thym se mélangent au parfum d'autres plantes aromatiques. À partir de Moinho da Rocha, la végétation ripicole le long de la rivière et les arbousiers qui bordent le chemin et les versants constituent des zones d'ombre.

Sur ce territoire, il est possible d'observer le circaète Jean-le-Blanc, le coloré guêpier d'Europe, l'agité pic robuste, les perdrix et ses perdreaux, entre de nombreuses autres espèces d'oiseaux. La nuit, la chouette chevêche et l'engoulevent à collier roux se font entendre.



# Recomendações

# Recommendations

## RECOMENDAÇÕES

Procure respeitar as regras básicas de conduta cívica em todas as fases da sua visita aos espaços naturais da região. Só assim poderá desfrutar plenamente de tudo aquilo que eles têm para lhe oferecer, a si e a todos os futuros visitantes. Nesse sentido, procure:

- Respeitar toda a sinalização existente;
- Seguir apenas os trilhos indicados;
- Evitar o pisoteio das dunas e das plantas;
- Não fazer lume;
- Deitar lixo apenas nos locais apropriados;
- Não colher ou danificar plantas e material geológico;
- Não capturar ou perturbar animais;
- Evitar barulho e atitudes que afetem a tranquilidade do local.

Para prevenir alguns incómodos, aconselhamos a realização dos percursos nas primeiras horas de luz ou ao crepúsculo.

Leve consigo guias de campo de identificação de fauna e flora;

Utilize calçado e vestuário confortáveis. No verão, leve chapéu, protetor solar e água potável;

Faça os percursos acompanhado, levando consigo um meio de contacto.

## RECOMMANDATIONS

Veillez à respecter les règles de base en matière de comportement civique dans toutes les phases de votre visite aux espaces naturels de la région, en vue de profiter pleinement de tout ce qu'ils ont à offrir, à vous et aux futurs visiteurs. Ainsi, veillez à :

- Respecter toute la signalisation existante ;
- Suivre uniquement les sentiers indiqués ;
- Éviter le piétinement des dunes et des plantes ;
- Ne pas allumer de feu ;
- Jeter les déchets dans les endroits appropriés ;
- Ne pas cueillir ou endommager les plantes et matériel géologique ;
- Ne pas capturer ou perturber les animaux ;
- Éviter de faire du bruit et de perturber la tranquilité du lieu.

En vue de prévenir quelques désagréments, nous vous conseillons d'effectuer les parcours à la première heure ou en fin de journée.

Prenez des guides d'identification de la faune et de la flore ;

Portez des chaussures et des vêtements confortables. En été, portez un chapeau, utilisez un protecteur solaire et emportez de l'eau potable ;

Suivez les parcours accompagné et prenez avec vous un moyen de contact.



# Simbologia Symboles

## PERCURSO

Início do Percurso



Fim do Percurso



Distância



Duração



Coordenadas



## PARCOURS

Début du parcours

Fin du parcours

Distance

Durée

Coordonnées

## FORMA

Circular



Linear



## FORME

Circulaire

Linéaire

## DIFÍCULDADE

Fácil



## DIFFICULTÉ

Facile

Média



Moyen

Difícil



Difficile

## MODALIDADE

Bicicleta



## DISCIPLINE

Vélo

Pedestre

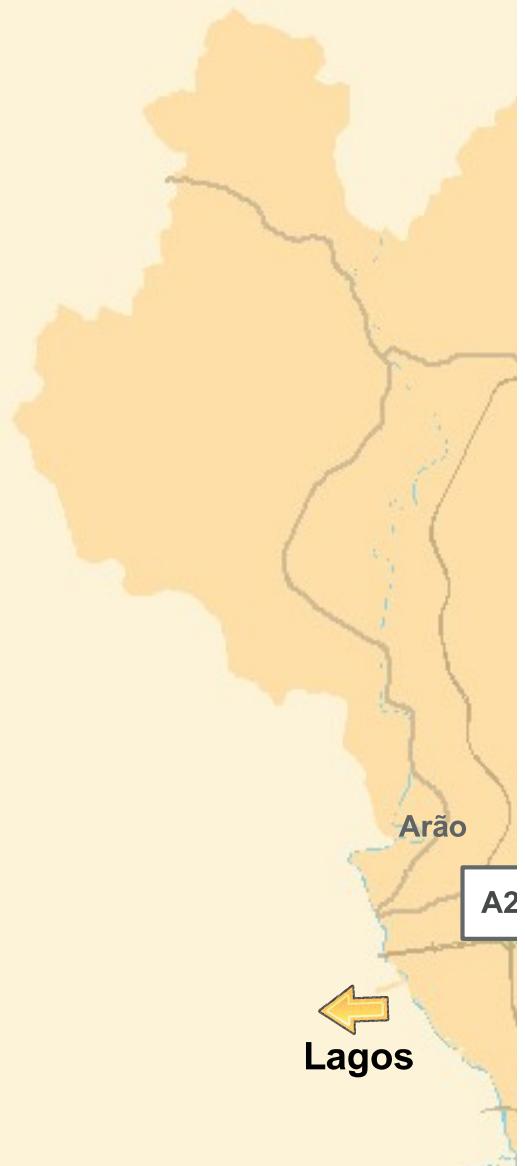


Pédestre

Barco



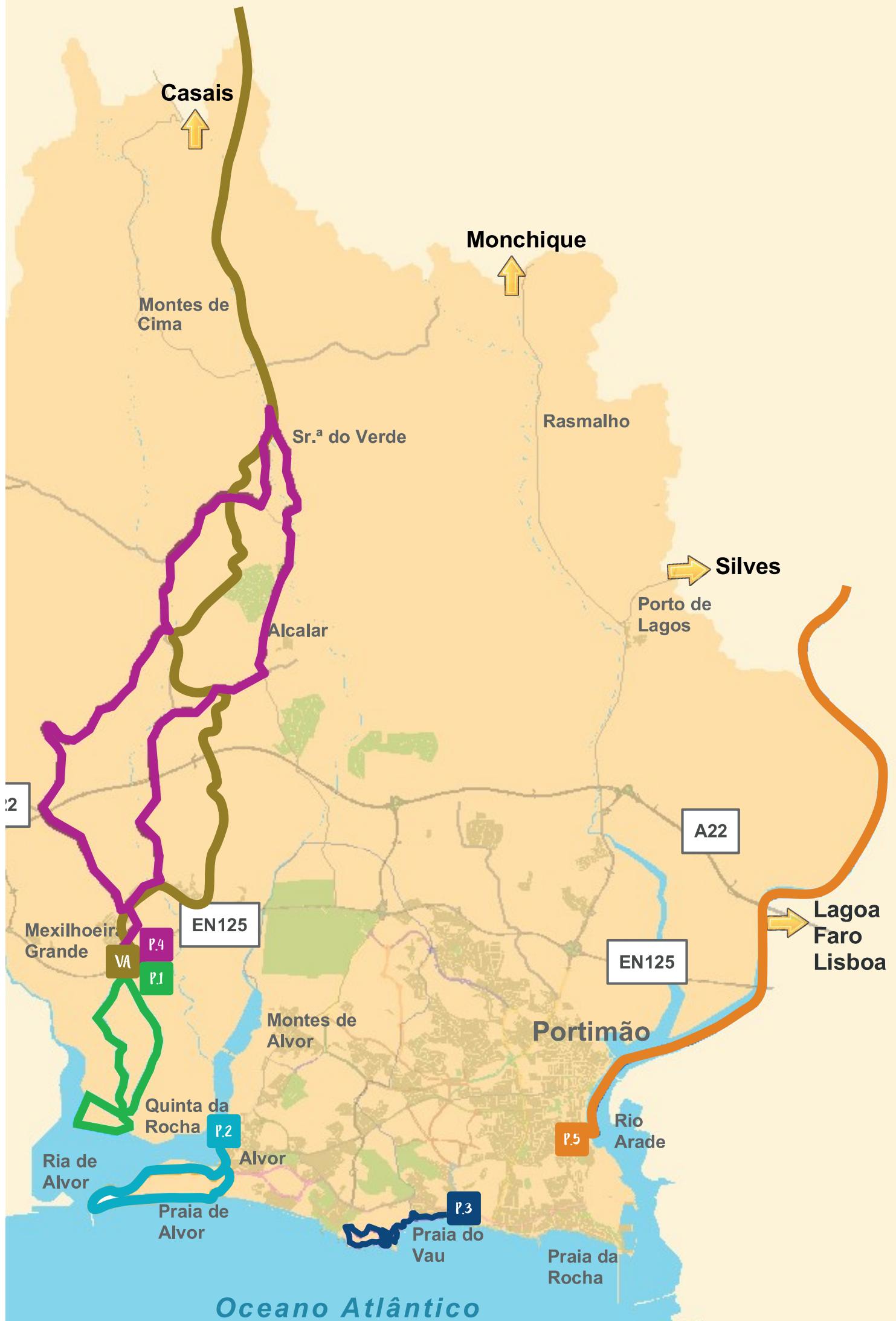
Bateau



## LEGENDA | LÉGENDE

- P.1 Início do Percurso 1 | Début du parcours 1
- P.2 Início do Percurso 2 | Début du parcours 2
- P.3 Início do Percurso 3 | Début du parcours 3
- P.4 Início do Percurso 4 | Début du parcours 4
- P.5 Início do Percurso 5 | Début du parcours 5
- VIA Ligação à Via Algarviana







# A Rocha

A Rocha é uma associação ambiental, não governamental e sem fins lucrativos, de inspiração cristã. Fundada em 1983 e com o seu Centro de Estudos perto da Ria do Alvor, o seu objetivo é contribuir para a preservação e conservação da natureza.

Desenvolve projetos de investigação científica por todo o Barlavento Algarvio, em particular na Ria de Alvor e junta estudantes e cientistas de diversas universidades portuguesas e estrangeiras.

Aberto todo o ano, o centro A Rocha tem desenvolvido um programa de Educação Ambiental (\*) sobretudo com crianças das escolas locais, disponibilizando uma série de atividades de acordo com os conteúdos curriculares de cada grau de escolaridade.

Todas as quintas-feiras de manhã o Centro está aberto ao público, com atividades científicas, educacionais e lúdicas, nomeadamente identificação de borboletas noturnas e demonstração de anilhagem de aves.

Centro de Estudos “A Rocha”  
Cruzinha - Quinta da Rocha  
Mexilhoeira Grande  
Tel.: +351 282 968 380  
[portugal@arocha.org](mailto:portugal@arocha.org)  
[www.arocha.pt](http://www.arocha.pt)

(\*) Reservar antecipadamente

A Rocha est une association environnementale, non gouvernementale et à but non lucratif, d'inspiration chrétienne. Fondée en 1983 et disposant d'un Centre d'études à proximité de la ria d'Alvor, son objectif est de contribuer à la préservation et conservation de la nature.

Elle développe des projets de recherche scientifique à travers toute la partie ouest de l'Algarve, et en particulier au niveau de la ria d'Alvor, et rassemble des étudiants et des scientifiques de différentes universités portugaises et étrangères.

Le centre A Rocha, ouvert toute l'année, met en œuvre un programme d'éducation environnementale (\*) destiné essentiellement aux enfants des écoles locales, en proposant un ensemble d'activités en fonction des contenus scolaires de chaque niveau de scolarité.

Tous les jeudis matin, le centre est ouvert au public et propose des activités scientifiques, éducatives et ludiques, et notamment l'identification de papillons de nuit et une démonstration de baguage d'oiseaux.

Centre d'études “A Rocha”  
Cruzinha - Quinta da Rocha  
Mexilhoeira Grande  
Tél. : +351 282 968 380  
[portugal@arocha.org](mailto:portugal@arocha.org)  
[www.arocha.pt](http://www.arocha.pt)

(\*) Réserver à l'avance



# Via Algarviana

A Via Algarviana é um itinerário com uma extensão de 300 km que percorre o interior do Algarve. O percurso tem início em Alcoutim, junto ao rio Guadiana, e atravessa 9 concelhos, terminando no Cabo de S. Vicente. O percurso está dividido em 14 etapas, devidamente balizado com sinalética e painéis explicativos. Estas variam entre 14 e 30 km, correspondendo cada uma a um dia de caminhada. Iniciam-se e terminam em localidades, com oferta de alojamento e alimentação, podendo ser percorridas nos dois sentidos e de acordo com o ritmo e preparação de cada caminhante.

Através de um percurso de 25 km, devidamente sinalizado, a Mexilhoeira Grande liga-se a esta Grande Rota em Monchique.

La Via Algarviana est un itinéraire qui s'étend sur 300 km et qui parcourt l'arrière-pays de l'Algarve. Le parcours commence à Alcoutim, à proximité du fleuve Guadiana, traverse 9 municipalités et se termine au Cap Saint-Vincent.

Le parcours se divise en 14 étapes dûment balisées à l'aide de plaques signalétiques et de panneaux explicatifs. Chaque étape s'étend sur 14 à 30 km et correspond à une journée de marche. Les étapes commencent et se terminent dans des villages disposant d'hébergement et d'établissements de restauration et peuvent être parcourues dans les deux sens et en fonction du rythme et de la préparation de chaque randonneur. Un parcours de 25 km dûment balisé relie Mexilhoeira Grande à cette Grande Randonnée, au niveau de Monchique.

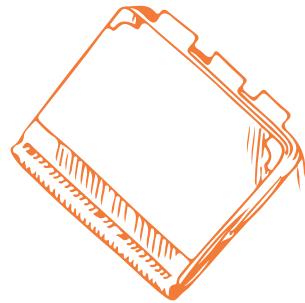
---

Para mais informações visite o site  
[www.viaalgarviana.org](http://www.viaalgarviana.org)

Pour de plus amples informations, visitez le site  
[www.viaalgarviana.org](http://www.viaalgarviana.org)

# Contatos úteis

# Contacts utiles



Todos os contactos que precisa para usufruir da natureza e emoções que Portimão lhe proporciona.

## ENTIDADES

### Centro de Acolhimento e Interpretação de Alcalar

Tel.: +351 282 471 410

[www.museudeportimao.pt](http://www.museudeportimao.pt)

### Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Tel.: +351 213 507 900

[www.icnf.pt](http://www.icnf.pt)

## EMERGÊNCIA E SAÚDE

### Emergência Médica

112

### Emergência Florestal

117

### Bombeiros Voluntários de Portimão

Tel.: +351 282 420 130

### Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

Tel.: +351 282 450 300

### Hospital Particular do Algarve

Tel.: +351 282 420 400

### Polícia Marítima

Tel.: +351 282 417 714

### Polícia de Segurança Pública

Tel.: +351 282 417 717

### Proteção Civil Municipal de Portimão

Tel.: +351 808 282 112

### Centro de Saúde de Portimão

Tel.: +351 282 420 160

Tous les contacts dont vous avez besoin pour profiter d'une nature passionnante que Portimão vous propose.

## ORGANISMES

### Centre d'accueil et d'interprétation d'Alcalar

Tél. : +351 282 471 410

[www.museudeportimao.pt](http://www.museudeportimao.pt)

### Institut de conservation de la nature et des forêts

Tél. : +351 213 507 900

[www.icnf.pt](http://www.icnf.pt)

## URGENCE ET SANTÉ

### Urgence médicale

112

### Urgence forêt

117

### Pompiers volontaires de Portimão

Tél. : +351 282 420 130

### Centre hospitalier du Barlavento Algarvio

Tél. : +351 282 450 300

### Hôpital privé de l'Algarve

Tél. : +351 282 420 400

### Police maritime

Tél. : +351 282 417 714

### Police de sécurité publique

Tél. : +351 282 417 717

### Protection civile municipale de Portimão

Tél. : +351 808 282 112

### Centre de santé de Portimão

Tél. : +351 282 420 160

**Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente**  
Guarda Nacional Republicana  
Tel.: +351 282 420 750

**Service de protection de la nature et de l'environnement**  
Garde nationale républicaine  
Tél. : +351 282 420 750

**Posto de Informação Turística**  
Portimão  
Tel.: +351 282 402 487  
[www.visitportimao.com](http://www.visitportimao.com)

**Point d'information touristique**  
Portimão  
Tél. : +351 282 402 487  
[www.visitportimao.com](http://www.visitportimao.com)

### **PARA SUBIR O RIO ARADE**

**Clube Naval de Portimão**  
Tel.: +351 282 417 529  
[www.facebook.com/clube.portimao](http://www.facebook.com/clube.portimao)

**Barca Arade (24 pax)**  
Contacto: João Venâncio  
Telem.: +351 966 143 483

**Alvor Flor do Sol**  
Tel.: +351 966 807 621

**Splash**  
Tel.: +351 962 374 081

**Holiday Boat Rent**  
Tel.: +351 926 061 198

**Rio Arade (22 pax)**  
Contacto: João Venâncio  
Telem.: +351 966 143 483

### **POUR REMONTER LE FLEUVE ARADE**

**Club naval de Portimão**  
Tél. : +351 282 417 529  
[www.facebook.com/clube.portimao](http://www.facebook.com/clube.portimao)

**Barca Arade (24 personnes)**  
Contact : João Venâncio  
Tél. port. : +351 966 143 483

**Alvor Flor do Sol**  
Tél. : +351 966 807 621

**Splash**  
Tél. : +351 962 374 081

**Holiday Boat Rent**  
Tél. : +351 926 061 198

**Rio Arade (22 personnes)**  
Contact : João Venâncio  
Tél. port. : +351 966 143 483

### **TRANSPORTES**

**Aeroporto Internacional de Faro**  
Tel.: +351 289 800 800

**Aeródromo Municipal de Portimão**  
Tel.: +351 282 480 360

**Estação de Caminhos de Ferro**  
Tel.: +351 707 210 220

**Terminal de Autocarros**  
Tel.: +351 282 418 120

**Táxis**  
Arade  
Tel.: +351 282 460 610

### **TRANSPORTS**

**Aéroport International de Faro**  
Tél. : +351 289 800 800

**Aérodrome municipal de Portimão**  
Tél. : +351 282 480 360

**Gare ferroviaire**  
Tél. : +351 707 210 220

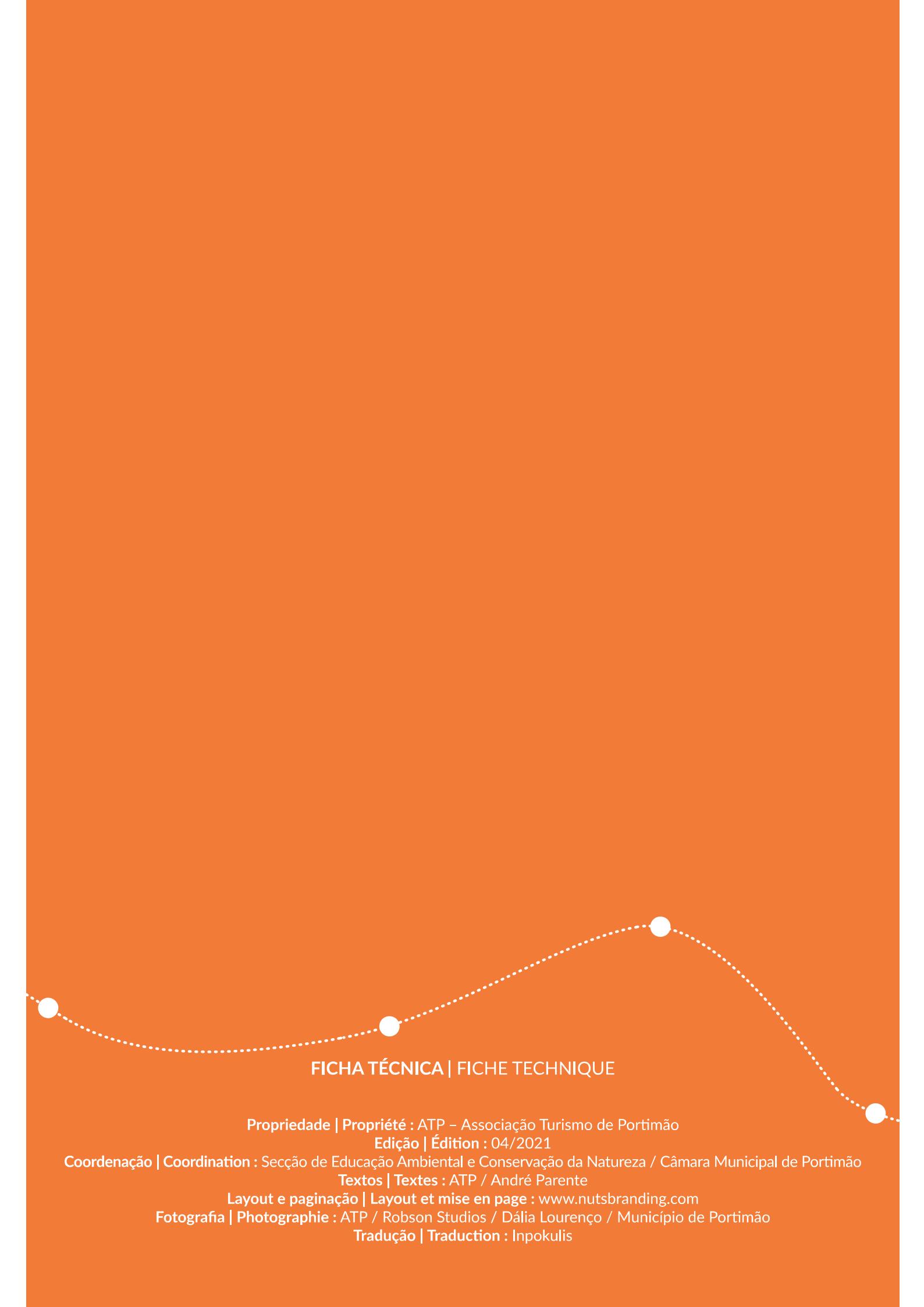
**Gare routière**  
Tél. : +351 282 418 120

**Taxis**  
Arade  
Tél. : +351 282 460 610

# Portimão na Europa

## Portimão en Europe





## FICHA TÉCNICA | FICHE TECHNIQUE

**Propriedade | Propriété :** ATP – Associação Turismo de Portimão

**Edição | Édition :** 04/2021

**Coordenação | Coordination :** Secção de Educação Ambiental e Conservação da Natureza / Câmara Municipal de Portimão

**Textos | Textes :** ATP / André Parente

**Layout e paginação | Layout et mise en page :** [www.nutsbranding.com](http://www.nutsbranding.com)

**Fotografia | Photographie :** ATP / Robson Studios / Dália Lourenço / Município de Portimão

**Tradução | Traduction :** Inpokulis



# Turismo de Portimão

Promotion Bureau

+351 282 402 487

[info@visitportimao.com](mailto:info@visitportimao.com)

[www.facebook.com/visitportimao](http://www.facebook.com/visitportimao)

Portimão   
Algarve