

O Percurso dos Sete Vales Suspensos acompanha a linha sinuosa das arribas oferecendo aos caminhantes perspectivas únicas sobre o cenário marítimo.

The Seven Hanging Valleys Walk follows the winding outlines of the cliffs, offering walkers unique views of the coastal landscape.

## O percurso The walk

Propõe-se aos caminhantes um **Percurso de Natureza** pedonal que se estende por 5,7 Km, ligando a Praia de Vale Centianes à Praia da Marinha. O percurso desenvolve-se ao longo de uma linha quase contínua de arribas, apenas interrompida por linhas de água que, na sua maioria, desembocam acima do nível do mar, dando origem aos **vales suspensos** que emprestam o nome ao percurso.

Cada **vale suspenso** esteve, num passado distante, associado à foz de uma linha de água e testemunha a intensa erosão a que esta orla costeira está sujeita, já que deve a sua formação a um recuo rápido do litoral não acompanhado pelo entalhe da linha de água.

This is a **nature trail** extending 5,7 Km from the Vale Centianes Beach to the Marinha Beach. The walk follows the almost unbroken line of the cliffs, interrupted only by water courses, most of which flow into the sea from above creating the **hanging valleys** after which the walk is named.

Each **hanging valley** was, in the distant past, associated with a river mouth and shows the effects of the intensive erosion that took place along the coastline, as they were formed by a rapidly receding coastline that did not affect the watercourse.

## A Praia de Benagil Benagil's beach

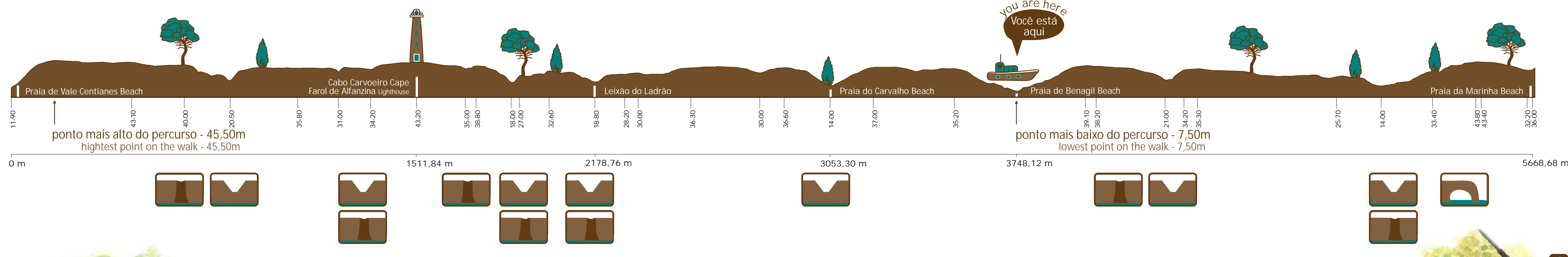
A Praia de Benagil surge associada à foz de uma ribeira torrencial que, ao longo dos tempos, foi esculpindo um barranco estreito, abrindo caminho pela linha das arribas. Orientada a sul, esta praia abrigou uma comunidade piscatória dedicada às artes artesanais, essencialmente à captura do polvo, da qual subsistiam ainda, na década de 90, cerca de vinte embarcações artesanais. Hoje em dia, em virtude da procura turística naquela que é uma das povoações ainda genuínas do litoral de Lagoa, as embarcações que caracterizam o areal ocupam-se sobretudo das visitas às grutas marinhas e praias isoladas da região.

Benagil Beach developed in association with a fast river which, over time, was sculpted into a narrow gorge that cut into the line of the cliffs. The south-facing beach once sheltered a fishing community dedicated to traditional fishing, essentially for octopus, which in the 1990s still provided a living for around twenty traditional boats. Nowadays, due to tourism demand in what is one of the most authentic settlements on the Lagoa coast, the typical boats moored on the sands are mainly used for trips to the sea caves and isolated beaches in the region.

### Legenda Legend

- Matos de zimbro  
Juniper thickets
- Pinhal com pinheiro-de-alepo  
Aleppo pine forest
- Vale suspenso  
Hanging valley
- Arco  
Arch
- Algar  
Sinkhole

Perfil sobrelevado 3 vezes  
Cross section three times raised  
above ground level



- Percurso  
The walk
- Entrada no percurso  
Start of the walk
- Painel informativo  
Information panel
- Parque de estacionamento  
Car park
- Miradouro  
Beauty Spot

0 250 m



### Ficha do Percurso | Information File

**Nome | Name:** Percurso dos Sete Vales Suspensos | Seven Hanging Valleys Walk  
**Localização | Location:** Concelho de Lagoa | Municipality of Lagoa  
**Tipo de percurso | Type of walk:** PR (pequena rota) linear | Linear PR (short walk)  
**Distância | Distance:** 11,4 km (ida e volta | both ways)  
**Duração média | Average duration:** 6 h (ida e volta | both ways)  
**Grau de dificuldade | Level of difficulty:** Média | Medium  
**Altitude máxima | Maximum height:** 45,50 m (Praia de Vale Centianes Beach)  
**Altitude mínima | Minimum height:** 7,50 m (Praia de Benagil Beach)  
**Época aconselhada | Recommended seasons:** Primavera e Outono | Spring and Autumn

- A PR1 LGA "Percurso dos Sete Vales Suspensos" é um percurso pedestre marcado nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP). As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:
- Caminho certo  
Correct road
  - Caminho errado  
Wrong road
  - Para a esquerda  
Turn left
  - Para a direita  
Turn right

The PR1 LGA "Seven Hanging Valleys Walk" is a footpath marked in both ways according to the rules of the Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP). Signs with yellow and red paint are the following:

### Recomendações ao caminhante

O percurso apresenta **dificuldade média**, seguindo por carreiros e caminhos no topo das arribas. Recomendam-se os seguintes cuidados:

- Prevína-se com calçado adequado, protecção solar e líquidos.
- Esteja atento aos elementos: os ventos fortes, a ondulação do mar, a chuva ou pedras soltas na arriba, poderão provocar uma queda.
- Tenha presente a ocorrência de algares (poços naturais) na área: não ultrapasse as vedações dos mesmos.

A orla costeira algarvia caracteriza-se pela sua riqueza natural e sensibilidade ecológica. Deixe o seu **contributo** para sua conservação:

- Evite caminhar fora dos trilhos, evitando a degradação da vegetação.
- Tenha em atenção que a Primavera é a época de reprodução das aves, não se aproxime dos seus ninhos nas arribas.
- Evite explorar grutas no Inverno e Primavera, épocas de hibernação e de reprodução dos morcegos.
- Não deixe lixo doméstico no mar, praias e arribas.

### Advice for walkers

This is a **medium difficulty** walk, which follows the cliff top paths and tracks. The following precautions are advised:

- Make sure you have suitable footwear, sunscreen and drinks.
- Pay attention to the elements: strong winds, waves, rain or loose stones can all cause falls.
- Look out for sinkholes (natural wells) in the area and do not cross the fencing that surrounds them.

The Algarve coastline is characterised by its wealth of natural beauty and ecological sensitivity. **Help** preserve it by observing the following:

- In order not to spoil the vegetation, do not stray beyond the pathways.
- Bear in mind that spring is the mating season for birds and do not approach their nests on the cliffs.
- Do not explore the caves in winter and spring, the hibernation and mating seasons for bats.
- Do not drop litter into the sea or on the beaches or cliffs.

### ARRIBAS INSTÁVEIS UNSTABLE CLIFFS

A beleza natural das arribas esculpidas pela erosão é indissociável do risco inerente à instabilidade das mesmas. **Para sua segurança e segurança de terceiros:**

- Evite permanecer na base e topo das arribas.
- Evite aproximar-se do rebordo (crista) das arribas.
- Não circule nem estacione sobre o topo das arribas.

The natural beauty of the cliffs that have been shaped by erosion is inseparable from their inherent risk of instability. **For your own safety and the safety of others:**

- Do not linger at the base or the top of the cliffs.
- Do not go near the edge of the cliffs.
- Do not drive or park on the cliff top.

### Contactos de emergência | Emergency Contacts

SOS - 112  
 GNR | National Guard - 282 352 310  
 Bombeiros | Fire Brigade - 282 352 888

Percurso pedestre registado e homologado  
 Registered and homologated pedestrian course



Entidade promotora | Promoter



Rua do Alportel, n.º 10  
 8000-293 Faro  
 Tel. +351 289 889 000  
 Fax +351 289 889 009  
 info@arh.algarve.pt  
 www.arh.algarve.pt

Apoios | Support



O Percurso dos Sete Vales Suspensos acompanha a linha sinuosa das arribas oferecendo aos caminhantes perspectivas únicas sobre o cenário marítimo.

The Seven Hanging Valleys Walk follows the winding outlines of the cliffs, offering walkers unique views of the coastal landscape.

## O percurso The walk

Propõe-se aos caminhantes um **Percurso de Natureza** pedonal que se estende por 5,7 Km, ligando a Praia de Vale Centianes à Praia da Marinha. O percurso desenvolve-se ao longo de uma linha quase contínua de arribas, apenas interrompida por linhas de água que, na sua maioria, desembocam acima do nível do mar, dando origem aos **vales suspensos** que emprestam o nome ao percurso.

Cada **vale suspenso** esteve, num passado distante, associado à foz de uma linha de água e testemunha a intensa erosão a que esta orla costeira está sujeita, já que deve a sua formação a um recuo rápido do litoral não acompanhado pelo entalhe da linha de água.

This is a **nature trail** extending 5,7 Km from the Vale Centianes Beach to the Marinha Beach. The walk follows the almost unbroken line of the cliffs, interrupted only by water courses, most of which flow into the sea from above creating the **hanging valleys** after which the walk is named.

Each **hanging valley** was, in the distant past, associated with a river mouth and shows the effects of the intensive erosion that took place along the coastline, as they were formed by a rapidly receding coastline that did not affect the watercourse.

## Praia do Carvalho Carvalho's beach

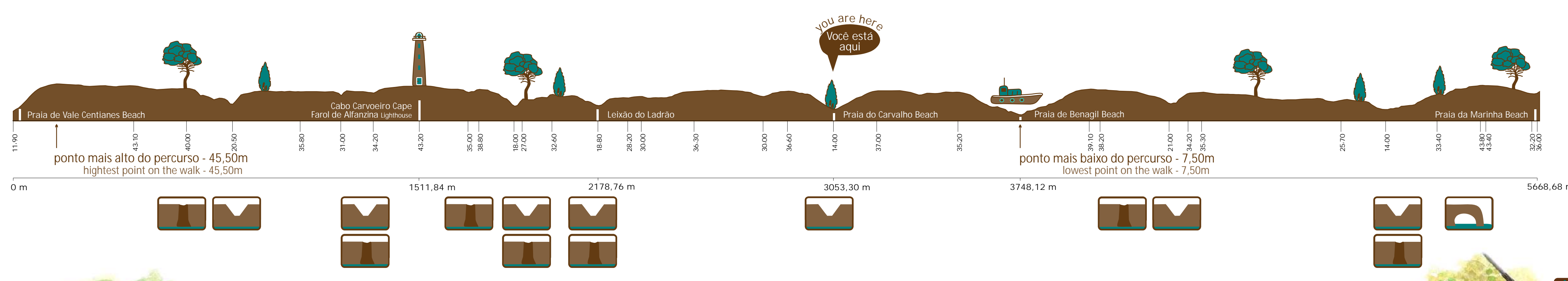
Na Praia do Carvalho, a linha das arribas interrompe-se para acolher um vale suspenso e um pequeno areal ladeado por paredes rochosas ocre, muito trabalhadas pela erosão. O barranco que antecede a praia encontra-se bem vegetado por um matagal costeiro de cariz mediterrânico, onde facilmente se observa a palmeira-anã, a única palmeira nativa da Europa, e se avista a toutinegra-de-cabeça-preta, uma pequena ave típica desta região. Já perto do mar, a vegetação torna-se rasteira e são as gaivotas, sobretudo a gaivota-argêntea, que dominam o céu e as vertentes rochosas das arribas.

At Carvalho Beach, the line of the cliffs is interrupted by a hanging valley and a small strand flanked by greatly eroded ochre rocky walls. The gorge that can be seen before the beach is well covered by a Mediterranean-type coastal scrubland, in which the dwarf palm, the only palm tree native to Europe, can easily be spotted, in addition to the Sardinian warbler, a small bird typical of this region. Nearer to the sea, the vegetation turns to creepers and gulls, in particular the herring gull, dominate the skies and the rocky cliff sides.

### Legenda Legend

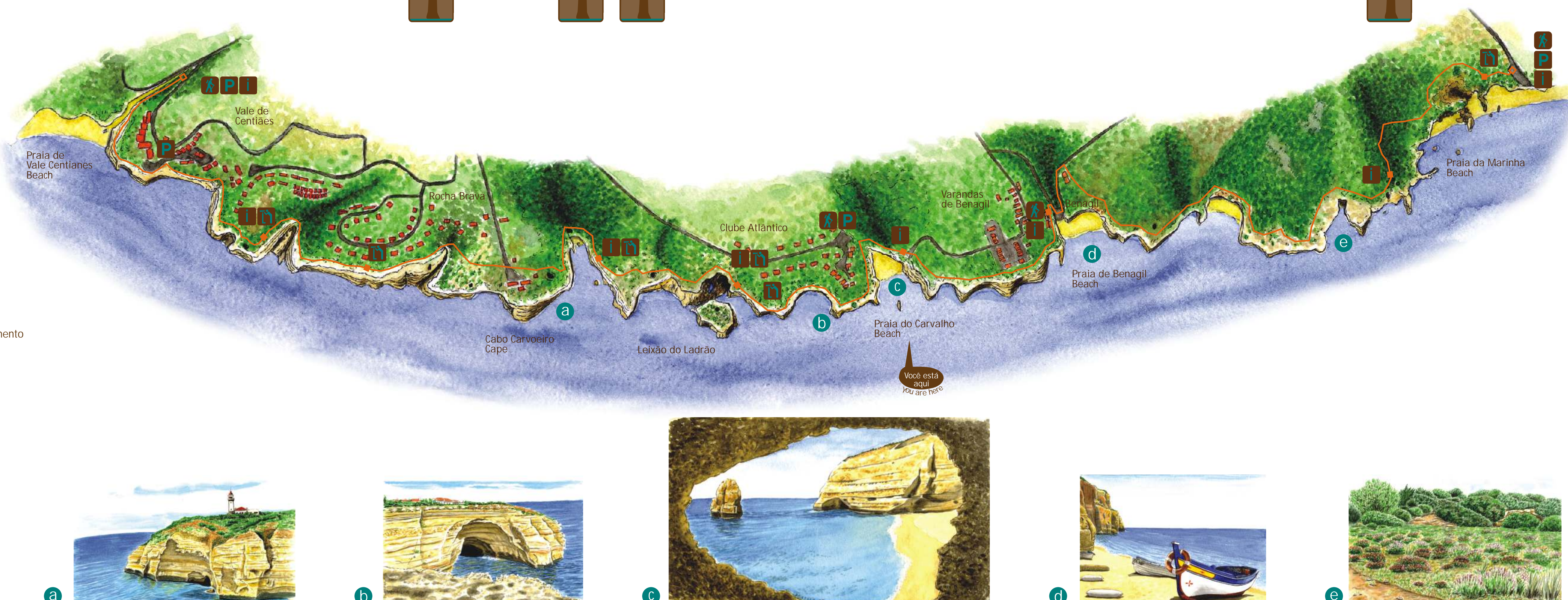
- Matos de zimbro  
Juniper thickets
- Pinhal com pinheiro-de-alepo  
Aleppo pine forest
- Vale suspenso  
Hanging valley
- Arco  
Arch
- Algar  
Sinkhole

Perfil sobrelevado 3 vezes  
Cross section three times raised  
above ground level



- Percurso  
The walk
- Entrada no percurso  
Start of the walk
- Painel informativo  
Information panel
- Parque de estacionamento  
Car park
- Miradouro  
Beauty Spot

0 250 m



### Ficha do Percurso | Information File

**Nome | Name:** Percurso dos Sete Vales Suspensos | Seven Hanging Valleys Walk  
**Localização | Location:** Concelho de Lagoa | Municipality of Lagoa  
**Tipo de percurso | Type of walk:** PR (pequena rota) linear | Linear PR (short walk)  
**Distância | Distance:** 11,4 km (ida e volta | both ways)  
**Duração média | Average duration:** 6 h (ida e volta | both ways)  
**Grau de dificuldade | Level of difficulty:** Média | Medium  
**Altitude máxima | Maximum height:** 45,50 m (Praia de Vale Centianes Beach)  
**Altitude mínima | Minimum height:** 7,50 m (Praia de Benagil Beach)  
**Época aconselhada | Recommended seasons:** Primavera e Outono | Spring and Autumn

- A PR1 LGA "Percurso dos Sete Vales Suspensos" é um percurso pedestre marcado nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP). As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:
- Caminho certo  
Correct road
  - Caminho errado  
Wrong road
  - Para a esquerda  
Turn left
  - Para a direita  
Turn right

The PR1 LGA "Seven Hanging Valleys Walk" is a footpath marked in both ways according to the rules of the Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP). Signs with yellow and red paint are the following:

### Recomendações ao caminhante

O percurso apresenta **dificuldade média**, seguindo por carreiros e caminhos no topo das arribas. Recomendam-se os seguintes cuidados:

- Prevína-se com calçado adequado, protecção solar e líquidos.
- Esteja atento aos elementos: os ventos fortes, a ondulação do mar, a chuva ou pedras soltas na arriba, poderão provocar uma queda.
- Tenha presente a ocorrência de algares (poços naturais) na área: não ultrapasse as vedações dos mesmos.

A orla costeira algarvia caracteriza-se pela sua riqueza natural e sensibilidade ecológica. Deixe o seu **contributo** para sua conservação:

- Evite caminhar fora dos trilhos, evitando a degradação da vegetação.
- Tenha em atenção que a Primavera é a época de reprodução das aves, não se aproxime dos seus ninhos nas arribas.
- Evite explorar grutas no Inverno e Primavera, épocas de hibernação e de reprodução dos morcegos.
- Não deixe lixo doméstico no mar, praias e arribas.

### Advice for walkers

This is a **medium difficulty** walk, which follows the cliff top paths and tracks. The following precautions are advised:

- Make sure you have suitable footwear, sunscreen and drinks.
- Pay attention to the elements: strong winds, waves, rain or loose stones can all cause falls.
- Look out for sinkholes (natural wells) in the area and do not cross the fencing that surrounds them.

The Algarve coastline is characterised by its wealth of natural beauty and ecological sensitivity. **Help** preserve it by observing the following:

- In order not to spoil the vegetation, do not stray beyond the pathways.
- Bear in mind that spring is the mating season for birds and do not approach their nests on the cliffs.
- Do not explore the caves in winter and spring, the hibernation and mating seasons for bats.
- Do not drop litter into the sea or on the beaches or cliffs.

### ARRIBAS INSTÁVEIS UNSTABLE CLIFFS

A beleza natural das arribas esculpidas pela erosão é indissociável do risco inerente à instabilidade das mesmas. **Para sua segurança e segurança de terceiros:**

- Evite permanecer na base e topo das arribas.
- Evite aproximar-se do rebordo (crista) das arribas.
- Não circule nem estacione sobre o topo das arribas.

The natural beauty of the cliffs that have been shaped by erosion is inseparable from their inherent risk of instability. **For your own safety and the safety of others:**

- Do not linger at the base or the top of the cliffs.
- Do not go near the edge of the cliffs.
- Do not drive or park on the cliff top.

### Contactos de emergência | Emergency Contacts

SOS - 112  
 GNR | National Guard - 282 352 310  
 Bombeiros | Fire Brigade - 282 352 888

Percurso pedestre registado e homologado  
 Registered and homologated pedestrian course



Entidade promotora | Promoter



Administração da  
 Região Hidrográfica  
 do Algarve I.P.

Rua do Alportel, n.º 10  
 8000-293 Faro  
 Tel. +351 289 889 000  
 Fax +351 289 889 099  
 paco@arh.algarve.pt  
 www.arh.algarve.pt

Apoios | Support

