

## Touring Bike

### **TRACK LISBOA > FARO**

#### **LISBOA - SETÚBAL 105 KM**

Do aeroporto de Lisboa, siga na direção da Estação de Comboios do Oriente e continue ao longo do Rio Tejo até à Estação Fluvial de Belém, onde se passa de barco para a Trafaria. O percurso por Lisboa faz-se essencialmente por ciclovias e propicia a passagem em inúmeros pontos emblemáticos da capital portuguesa.

Na margem sul, siga pela ciclovias até à Costa da Caparica e a partir daí, por estradas e caminhos pitorescos, passará na Charneca da Caparica, na popular Praia da Fonte da Telha, Verdizela, Fernão Ferro, Alfarim, Aldeia do Meco e na proximidade de Sesimbra.

Um pouco após a Aldeia do Meco, ao chegar à N379, é possível fazer um desvio de 10 km (ida e volta) até ao Cabo Espichel, onde existe um Santuário e um Farol que valem a pena visitar! Este desvio é, no entanto, pouco aconselhável em dias de vento forte.

A seguir a Sesimbra vem a principal dificuldade não só da etapa, mas também de todo o trajecto: a subida à Serra da Arrábida. Esta aventura proporciona vistas panorâmicas sobre o Atlântico e a Península de Tróia que nunca irá esquecer!

Nos últimos 15 km é quase sempre a descer! Segue-se a chegada a Setúbal, a percorrer a movimentada zona ribeirinha com os seus populares restaurantes de choco frito e vários portos de pesca, comerciais e lúdicos.

**Meia etapa: Aldeia do Meco (km 50)**

## Touring Bike

### **TRACK LISBOA > FARO**

#### **SETÚBAL - CERCAL DO ALENTEJO 105 KM**

Esta etapa começa com a travessia de Setúbal até Troia através do ferryboat: uma espécie de mini-cruzeiro através do Rio Sado, que tem como pano de fundo dum lado a cidade e a Serra da Arrábida e do outro lado Tróia e as suas praias fluviais.

Com sorte poderá talvez avistar algum golfinho-roaz a fazer acrobacias no meio do rio, onde a sua presença é relativamente comum.

A seguir percorra a quase totalidade da Península de Tróia até à Comporta, indo na direção de Santiago do Cacém (início da Rota Vicentina) passando antes no Carvalhal, Melides e Costa de Santo André, onde se embica para o interior e para as serranias.

Depois de Santiago do Cacém continue pela serra acima até conseguir descer na direção de Vale de Éguas e da Barragem de Campilhas.

Mais alguns quilómetros e chegará ao do final da etapa. Dê as boas-vindas ao Cercal, importante nó rodoviário entre Sines e o sudoeste do país.

#### **Meia etapa: Costa de Santo André (km 50)**

## Touring Bike

### **TRACK LISBOA > FARO**

#### **CERCAL DO ALENTEJO – CARRAPATEIRA 112 KM**

Siga pela N120 até São Luís, regressando pouco depois ao litoral em Vila Nova de Milfontes. Continue pela Longueira, Almogrove e Cabo Sardão, lugar onde se poderá apreciar o farol contruído ao contrário e os famosos ninhos de cegonhas nas falésias.

Aqui inicia-se um popular troço de 6 km em terra batida, que propicia vistas magníficas sobre a Costa Alentejana. Atenção à areia que pode surgir repentinamente no caminho!

Vem a seguir a Zambujeira do Mar, a Praia do Carvalhal e a vila e praia de Odeceixe.

Mais à frente, por agradáveis e estradinhas do interior, chega-se a Aljezur e à difícilíssima subida até ao seu castelo medieval. A partir daí, quase exclusivamente por terra batida e numa sucessão de vistas desafogadas para as serranias dum lado e o oceano do outro, chega-se à aldeia da Carrapateira, sobretudo famosa devido ao surf e às suas praias quase selvagens.

#### **Meia etapa: Zambujeira do Mar (km 50)**

## Touring Bike

### **TRACK LISBOA > FARO**

#### **CARRAPATEIRA – SILVES 117 KM**

Da Carrapateira siga para sul em direção a Vila do Bispo e Sagres, passando perto de várias praias quase selvagens.

Por volta do km 16, ao aproximar de novo da costa, é possível fazer um desvio de 3 km (ida e volta) até à Ponta de Aspa, onde irá comprovar como a vista compensa esta pequena aventura!

Já na costa sul, perto da Praia do Beliche, ao chegar à N268, no caso de o vento não estar muito forte, pode equacionar fazer mais um desvio de 5 km (ida e volta) até ao mítico e concorrido Cabo de São Vicente, ponto onde o poeta dizia que a Terra acaba e o Mar começa.

Próximo destino: Sagres. Aqui pode parar para contemplar o porto de pesca e a sua famosa Fortaleza antes de seguir para Vila do Bispo, Salema, Burgau, Luz e para a turística cidade de Lagos.

Depois de Lagos, continue ao longo da costa durante alguns kms antes de apontar para o interior atravessando Odiáxere e seguindo quase sempre por estradas tranquilas, através de uma zona remota onde a presença humana se faz cada vez mais rara.

Quase no final desta etapa acompanhe o rio Arade ao longo do seu sinuoso percurso, até se chegar a Silves, em tempos remotos capital do Algarve e uma das mais antigas cidades portuguesas, notável pelo núcleo mais antigo com as suas ruas estreitas e por vezes empinadas, casario autêntico e Castelo Islâmico.

**Meia etapa: Burgau (km 50)**

## Touring Bike

### **TRACK LISBOA > FARO**

#### **SILVES – FARO 70 KM**

Esta etapa começa com a travessia da ponte pedonal construída no séc. XV e segue durante 3 km pela margem esquerda do rio Arade.

Quando já estiver embalado pelo vento, siga caminho pelas tranquilas e pequenas estradas alcatroadas, atravessando inúmeros laranjais e outros pomares. Passará depois perto de Algoz e no importante nó ferroviário de Tunes, onde param os comboios que fazem as ligações entre Lisboa, Lagos e Faro.

Aponte a seguir de novo em direção à costa sul que alcança em Vilamoura e Quarteira.

Atravesse ainda o Vale do Lobo, a Quinta do Lago e o Ludo, onde entrará na Reserva da Ria Formosa, seguindo por vezes por pequenos trilhos em terra batida num quadro de beleza natural, muito bem preservado e, junto à ria, na presença de aves de variadas espécies. Tenha atenção que junto à luxuosa Quinta do Lago, há um troço à beira de água que pode ser impraticável com a maré muito cheia. Faça depois uma volta quase completa do aeroporto de Faro antes de passar junto ao terminal de passageiros.

Se pretender apanhar o comboio ou visitar a cidade, o traçado continua ainda na direção de Faro, seguindo o caminho-de-ferro até à estação da CP.

#### **Meia etapa: Olhos D'Água (km 50)**