

Beaches And Nature

STRAND - UND NATUR

ALGARVE • PORTIMÃO

Southern Portugal all year round.
Südportugal, das ganze Jahr über.



www.visitportimao.com

CONTENTS

Beaches

Praia da Marina
Praia da Rocha
Praia dos Três Castelos
Praia dos Careanos
Praia do Vau
Praia do Barranco das Canas | Alemão
Prainha
Praia dos Três Irmãos | Alvor Nascente
Praia da Torralta
Praia de Alvor

Seaside walks

P1. Rocha - Alemão
P2. Três Irmãos - Alvor

Useful advice

The Coloured Flag System

Nature Trails

The Delicate Rocha
At the Whim of the Tides
Balconies above the Sea
Inland Journey
Trails through Time
Link to the Via Algarviana

Recommendations

Symbols

A Rocha

Via Algarviana

Useful Contacts

INHALT

Strände

Praia da Marina
Praia da Rocha
Praia dos Três Castelos
Praia dos Careanos
Praia do Vau
Praia do Barranco das Canas | Alemão
Prainha
Praia dos Três Irmãos | Alvor Nascente
Praia da Torralta
Praia de Alvor

Wandern am Meer

P1. Rocha - Alemão
P2. Três Irmãos - Alvor

Nützliche Tipps

Bedeutung der Flaggen

Naturpfade

Die sanfte Erkundung
Im Geschmack der Gezeiten
Terrassen über dem Meer
Reise ins Landesinnere
Wanderung in die Vergangenheit
Verbindung zur Via Algarviana

Empfehlungen

Symbole

A Rocha

Via Algarviana

Nützliche Kontakte

André Parente is qualified and has professional experience in Company Administration and Management, and in Tourism. After working for ten years in marketing and sales with large companies, he decided to leave the comfort of a fixed job to travel the world in search of adventure and self-awareness. He is the author of the books "O primeiro passo" (The First Step) and "Livres Tránsito" (Laissez Passer). At present, apart from running a small family local accommodation business, he is a trainer and consultant in online marketing, works with a number of publications and websites devoted to travel and tourism, and is the author and editor of Tempo de Viajar, one of the best known Portuguese travel blogs.

The aim of this blog is to provide travel information, advice and tips that help people to prepare and undertake independent journeys. Through practical knowledge and inspiring stories, he tries to motivate other travellers to take the first step in this different way of travelling.

André Parente wurde in Verwaltung und Leitung von Unternehmen und in Tourismus ausgebildet und hat Berufserfahrung in diesen Bereichen. Nach 10 Jahren im Bereich Marketing und Verkauf in großen Unternehmen entschied er sich, den Komfort einer festen Anstellung aufzugeben, um auf der Suche nach Abenteuern und sich selbst durch die Welt zu reisen. Er ist Verfasser der Bücher „O primeiro passo“ und „Livres Tránsito“. Zurzeit führt er ein kleines Familiengeschäft für lokale Unterkünfte und bildet Personen im Online-Marketing aus und berät sie. Ferner arbeitet er an diversen Veröffentlichungen und Internetseiten im Bereich Reise und Tourismus und ist Autor und Verleger von „Tempo de Viajar“ („Zeit zu Reisen“), einer der bekanntesten Reiseblogs Portugals.

Dieser Blog zielt darauf ab, Informationen, Ratschläge und Tipps zum Reisen zu liefern, die die Vorbereitung und Verwirklichung eigenständiger Reisen vereinfachen. Durch praktische Kenntnisse und inspirierend Geschichten hilft er anderen Reisenden, den ersten Schritt in Richtung einer anderen Art zu reisen zu machen.

Visit the blog/Besuchen Sie den Blog: www.tempodeviajar.com



Travel Guide by Reiseroute von

ANDRÉ PARENTE

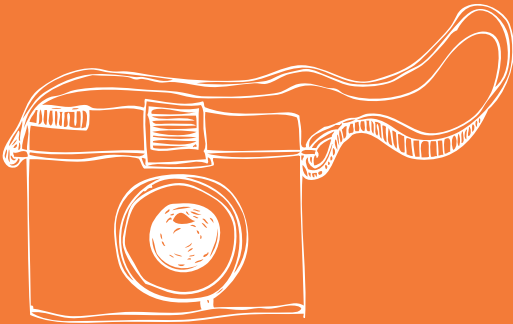


Possibly best known for its magnificent sandy beaches, which attract so many Northern European families for their summer holidays, Portimão and the surrounding area has much more to offer. From the little beaches and romantic coves hidden away at the base of steep cliffs, where young lovers swear eternal devotion to each other, to the different water courses and plains where a huge variety of fauna and flora can be found and activities such as bird watching and safaris can be enjoyed, this is a tempting destination for a wide range of visitors. A land of tradition and genuine people which I have been travelling to for more than 40 years, Portimão is a place where I feel at peace and completely immersed in nature.

Portimão ist wahrscheinlich am meisten bekannt für seine herrlichen Sandstrände, die Urlauberfamilien aus Nordeuropa willkommen heißen. Doch die Stadt und ihre Umgebung haben noch viel mehr zu bieten: Kleine Strände und romantische Buchten, versteckt zwischen steilen Felsen, in denen sich junge Verliebte ewige Liebe schwören, und verschiedene Wasserläufe und Ebenen, die eine riesige Vielfalt an Flora und Fauna beheimaten. Sie können hier Vögel beobachten und Safaris unternehmen und es ist somit ein Reiseziel für jedes Publikum. Eine Region mit Tradition und einer authentischen Bevölkerung, to die ich seit über 40 Jahren bereise. Portimão ist ein Ort, an dem ich mich wohlfühle und von der Natur umgeben bin.

“Portimão is a place where I feel at
peace...”

“Portimão ist ein Ort, an dem ich mich
wohlfühle...”







Beaches

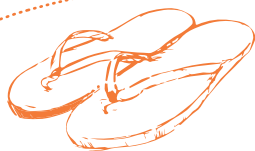
Strände

Portimão is blessed with eight kilometres of the Algarve's most beautiful and welcoming beaches. For around 300 days every year, the sun shines brightly down on the calm, crystal-clear, refreshing water and the fine, golden sand that stretches from the Alvor Estuary in the west to the Alvor Ria in the west, to the Arade Estuary, in the east.

A visit to Portimão gives you the chance to discover a wide variety of beaches with many different characteristics and to enjoy them at any time of year.

You will be pleasantly surprised by the extensive sands of Praia de Alvor, the little

In Portimão scheint die Sonne rund 300 Tage im Jahr intensiv auf ein Küstengebiet mit mehr als acht Kilometern Länge, in welchem sich die schönsten und einladendsten Strände der Algarve befinden: Hier erwarten Sie zwischen der *Ria de Alvor* im Westen und der Mündung des Flusses Arade im Osten Strände aus feinem, goldenem Sand mit klarem, sanftem und erfrischendem Wasser. Portimão zu besuchen bedeutet, eine große Vielfalt an Stränden mit unterschiedlichsten Eigenschaften kennenzulernen, die Ihnen das gesamte Jahr über zur Verfügung stehen. Lassen Sie sich von den ausgedehnten



hidden bays, the cliffs and caves along the coast, the rocky beaches like Praia do Alemão, the lively buzz of the more family-friendly beaches and the unrivalled beauty of Praia da Rocha.

Enjoy yourself and use this guide to help you choose the best beach for your own particular likes and needs. You will soon see why the beauty of the Algarve's beaches is here in Portimão!

Sandflächen des Strandes *Praia de Alvor* überraschen, von kleinen versteckten Buchten, von schroffen Klippen, wie sie der Strand Praia do Alemão zu bieten hat, vom hektischen Treiben und der Animation der bekannteren Strände oder der unvergleichlichen Schönheit des Strandes *Praia da Rocha*.

Vergnügen Sie sich und mithilfe dieser Führer, werden Sie den Strand finden, der Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Sie werden verstehen lernen, weshalb sich die schönsten Strände Portugals in Portimão befinden, und garantiert zahlreiche unvergessliche Momente erleben.

“At night, the bars and outdoor sitting area are full of life and you can listen to great music and have a drink with your feet in the sand!”

“Abends kommt Bewegung in die Bars und Terrassen und man genießt schöne Musik und gute Getränke mit den Füßen im Sand!”





Praia da Marina

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Spacious regulated parking
Großer, gut organisierter Parkplatz

This little beach with calm waters is located right at the mouth of the River Arade and is separated from Praia da Rocha by the western jetty of the river harbour.

Chill out on one of the many loungers on the sands and sip a delicious cocktail from the beach bar. The view over the harbour on the River Arade is splendid and you can watch the yachts coming and going, and the fishing boats making their way back to Portimão surrounded by hordes of squalling seagulls.

Access to the beach is via the footpath and cycle lane that runs the full length of Portimão Marina, where you will find a variety of tourist facilities and shops, as well as various services related to water sports.

Der kleine Strand *Praia da Marina*, der sich vor allem durch das ruhige Wasser auszeichnet, befindet sich direkt im Mündungsgebiet des Flusses Arade, wo er vom westlichen Schutzdamm der Hafeneinfahrt eingegrenzt wird.

Hier können Sie sich auf den im Sand verteilten Liegestühlen entspannen, einen köstlichen, von der Strandbar servierten Cocktail trinken, gleichzeitig die herrliche Aufsicht auf den Schutzdamm des Hafens genießen und das Kommen und Gehen der Jachten und Segelschiffe beobachten sowie die Fischerboote, die von Schwärmen unruhiger Möwen begleitet wieder nach Portimão zurückkehren.

Der Strand ist über den Fußgänger- und Fahrradweg erreichbar, der den gesamten Jachthafen von Portimão durchläuft. An diesem Weg finden Sie zahlreiche touristische und kommerzielle Angebote, wie verschiedene Möglichkeiten zur Ausübung von Wassersportarten.



Praia da Rocha

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Praia da Rocha is one of the Algarve's most emblematic beaches.

This vast expanse of sand stretches for over a kilometre and is sheltered by warm-coloured cliffs. More and more visitors are choosing Rocha as their summer holiday destination and this is one of the best-known beaches in Portugal.

Stroll along the wide wooden walkways that run along the sands. Alongside them, you will find an array of bars and restaurants, and even an area set aside for beach sports.

Along the seafront avenue as far as Portimão Marina, you will find an extensive choice of accommodation, restaurants and bars, many with open-air seating, discos and a casino.

You will be pleasantly surprised by the fabulous panoramic view over the coast that can be enjoyed from one of Rocha's two viewpoints.

Der Strand *Praia da Rocha* ist einer der charakteristischsten und bedeutendsten Strände der Algarve.

Die ausgedehnte, breite Sandfläche besitzt eine Länge von mehr als 1 km und wird von Klippen in warmen Farbtönen eingegrenzt. Der Strand zählt zu den beliebtesten Stränden des Landes und wird bei Sommerurlaubern zunehmend zum Urlaubsziel Nummer 1.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um auf den breiten Holzstegen entlangzuschlendern, die die gesamte Sandfläche durchziehen. Sie werden auf zahlreiche Bars und Restaurants treffen und sogar einen eigenen Strandsportplatz entdecken.

An der Promenade, die am Strand entlangläuft und bis zum Jachthafen führt, gibt es eine große Auswahl verschiedener Unterkünfte, Restaurants, Terrassencafés, Bars und Diskotheken. Sogar ein Kasino wartet hier auf Sie.

Sie werden vom beeindruckenden Panoramablick über die Küste garantiert überrascht sein. Eine besonders gute Aussicht können Sie von den zwei Aussichtspunkten des Strandes genießen.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten.

“From the Três Castelos viewpoint, you can enjoy a panoramic view over the long beach and choose the best place to sit. When the swell is right, you can surf at this beach, close to the breakwater or at the western end, near the viewpoint.”

“Der Aussichtstrum „Miradouro dos Três Castelos“ bietet einen Panoramaausblick über den Strand, um den besten Liegeplatz zu finden. Wenn der Wellengang höher ist, kann am Kai oder auf der Westseite, in der Nähe des Aussichtsplatzes, gesurft werden.”





Praia dos Três Castelos

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Access to the beach is via the stairway down from the Três Castelos viewpoint. Before going down, pause to admire the splendid view over the sculpted rock formations. You will be able to spot arches, caves and platforms that are greatly appreciated by birds such as falcons, various types of gulls, including black-headed gulls, rock pigeons and swifts.

On the gentler slopes of the cliffs you will see plants such as mastic, ice plant and saltbush. Warm colours abound at this extensive, idyllic and almost deserted beach.

Der Strand *Praia dos Três Castelos* ist über eine Treppe erreichbar, die vom gleichnamigen Aussichtspunkt *Miradouro dos Três Castelos* nach unten führt. Bevor Sie jedoch zum Strand hinabsteigen, sollten Sie die wunderschöne Aussicht über die eigentümlich geformten Felsgebilde genießen. Sie werden beeindruckende, von der Natur geschaffene Bögen, Grotten und Plattformen entdecken, die hauptsächlich von Falken, Seemöwen, Lachmöwen, Felsentauben und Schwalben besiedelt sind. An den weniger steilen Abhängen wachsen Mastixsträucher, Eiskraut und Strauchmelden. Dieser idyllische, ausgedehnte und meistens beinahe menschenleere Strand zeichnet sich vor allem durch die vorherrschend warmen Farbtöne aus.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs. You should also be very careful when walking on the cliffs and keep well away from the edge.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten. Ebenso sollten Sie, wenn Sie auf den Klippen spazieren, niemals bis ganz zum Rand der Felsen gehen.



“Venture down the steep steps from the road and don’t miss the chance to have a look at the different caves and rocky formations that you will find on the beach. The late afternoons are fantastic!”

“Wagen Sie sich die steilen Felsen über die Treppen hinunter und erkunden Sie die vielen Grotten und Felsformationen am Strand. Die Nachmittage hier sind fantastisch!”





Praia dos Careanos

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

This is a uniquely beautiful beach due to the colours of the sand, the sea and the rock formations.

Adjacent to Vau, Careanos Beach is part of the stretch of coast leading up to Praia da Rocha that includes Careanos and Três Castelos. The beaches are joined together by a continuous line of imposing cliffs that colour the landscape with their fiery tones of ochre and red, dotted by lighter hues that indicate rocks with an abundance of marine fossils.

Access to the sands at Careanos Beach is via a steep stairway.

Der Strand *Praia dos Careanos* besitzt eine ganz besondere Anziehungskraft, was der spezifischen Farbgebung des Sandes, des Meeres und der Felsformationen zu verdanken ist.

Er liegt im selben Küstenabschnitt, in welchem sich auch der Strand *Praia dos Três Castelos* befindet, vor dem Strand *Praia da Rocha* und grenzt im Westen an den Strand *Praia do Vau*. All diese Strände sind durch die durchgehenden, hohen Klippen miteinander verbunden, die der Küstenlandschaft ihre typischen feuerroten, blutroten und ockerfarbenen Töne verleihen. Die vereinzelt helleren Flecken in den Felsen sind auf die zahlreichen Vorkommen von Meeresfossilien zurückzuführen. Sie können diesen Strand über eine steile Treppe erreichen.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs. You should also be very careful when walking on the cliffs and keep well away from the edge.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten. Ebenso sollten Sie, wenn Sie auf den Klippen spazieren, niemals bis ganz zum Rand der Felsen gehen.





Praia do Vau

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Bounded by gentle cliffs in tones of ochre, and boasting golden sands and crystal-clear water, Vau Beach is a favourite among families with children. There is easy pedestrian access and the little ones can play here safely at low tide.

The rocky cliffs, deeply sculpted by erosion, form little nooks and crannies that delight beachgoers.

Der von Felsen in sanften Ockertönen umgebene Strand *Praia do Vau* zeichnet sich vor allem durch seine goldene Sandfläche und das kristallklare Meerwasser aus. Er ist besonders bei Familien mit Kindern sehr beliebt, da er nicht nur sehr leicht zu Fuß erreichbar ist, sondern auch sehr viel Sicherheit bietet. Hier können auch kleinere Kinder bei Ebbe gefahrlos spielen.

Die durch die Erosion stark zerklüfteten Felsformationen sorgen vor allem bei den Badegästen für viel Freude.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs. You should also be very careful when walking on the cliffs and keep well away from the edge.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten. Ebenso sollten Sie, wenn Sie auf den Klippen spazieren, niemals bis ganz zum Rand der Felsen gehen.



Praia do Barranco das Canas | Alemão

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

This beach is best known as Praia do Alemão. There is a pine grove on the clifftop that serves as a great windbreak and provides shelter on windier days.

Bounded to the west by the Ponta de João d'Arens rock formation and to the east by Vau Beach, the peaceful Praia do Alemão is set in surroundings that are still very natural and unspoiled.

From here you can explore the pedestrian trail "Varandas sobre o Mar" ("Balconies above the Sea"), which runs along the clifftops almost to Prainha. Along the way, the greenery of the coastal scrub and a dense pine grove contrasts with the blue tones of the sea and the intense hues of the cliffs.

Auf den Klippen, die diesen Strand, der sowohl *Praia do Barranco das Canas* als auch *Praia do Alemão* genannt wird, umgeben, wächst ein Pinienwald, der auch bei starkem Wind hervorragenden Windschutz bietet.

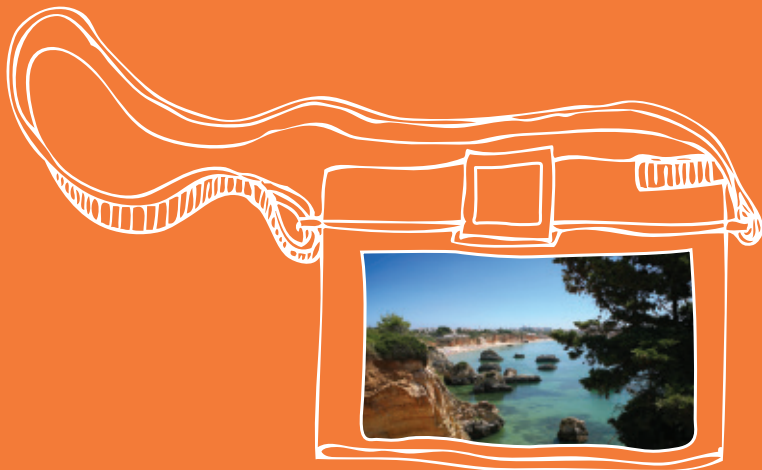
Der Strand grenzt im Westen an die Felsformation *Ponta de João d'Arens* und im Osten an den Strand Praia do Vau. Er zeichnet sich vor allem durch seine ruhige Sandfläche sowie die sehr naturbelassene Umgebung aus. Von hier aus können Sie auf der Wanderstrecke *Varandas sobre o Mar* hervorragend die wundervolle Landschaft erkunden. Die Strecke führt auf den Klippen durch Gebüsch mit typischer Küstenvegetation und einen dichten, grünen Pinienwald, der einen angenehmen Kontrast zu den Blautönen des Meeres und den intensiven Brauntönen der Klippen bildet, bis in die Nähe des Strandes *Praia da Prainha*.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs. You should also be very careful when walking on the cliffs and keep well away from the edge.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten. Ebenso sollten Sie, wenn Sie auf den Klippen spazieren, niemals bis ganz zum Rand der Felsen gehen.

“My favourite beach in Portimão is the one that is best protected against the afternoon winds. At the western end, the water is crystal-clear and there are various rocks to be explored with a snorkelling mask or even for underwater hunting.”

“Mein Lieblingsstrand in Portimão ist der am besten geschützte Strand vor den Nachmittagswinden. Am westlichen Ende ist das Wasser kristallklar und es gibt viele Felsen, die Sie auf einem Schnorchel- oder Tauchgang entdecken können.”



“On the chicest beach in Portimão, don't miss the chance to try out a short but exciting ride in the lift of the Caniço restaurant, which goes right inside the cliff!”

“Erleben Sie am schicksten Strand von Portimão eine kurze aber sensationelle Reise im Aufzug des Restaurants Caniço, der durch den Fels direkt in das Restaurant führt!”





Prainha

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

This is one of the most romantic beaches in the western Algarve.

It is made up of little coves of sand, separated from one another by rock formations that have been deeply sculpted by the action of fresh and salt water. The result is a magnificent series of arches, ledges, chasms and caves, where you can even find vows of love written on the walls. However, you should be very careful exploring the nooks and crannies on this beach as rockfalls are common.

Below the tide line, the rocky coves are home to an incredible diversity of marine life, as enthusiastically described by divers who say this is one of the best places for their sport.

This is one of the most intimate and peaceful beaches in the region and is perfect for those who like to stay away from the crowds.

Der Strand *Praia da Prainha* ist wohl einer der romantischsten Strände der Westalgarve.

Er besteht aus einer kleinen, muschelförmig angelegten Sandfläche mit verschiedenen skulpturähnlichen Felsformationen, die durch das Einwirken von Süß- und Salzwasser entstanden sind. Das Ergebnis dieser natürlichen Kräfte ist eine großartige Ansammlung von Steinbögen, Felsenriffen, Höhlen und Grotten, in deren Wänden sogar Liebesbotschaften gelesen werden können. Bei der Erkundung dieses Strandes ist jedoch Vorsicht geboten, da sich hier oft Steine und Felsbrocken lösen.

In den kleinen Felsenöffnungen unterhalb des Gezeitenpegels gibt es eine unglaubliche Vielfalt an Meereslebewesen zu entdecken. Taucher haben diesen Ort bereits als einen der besten Tauchplätze zur Ausübung der Sportart beschrieben.

Der Strand *Praia da Prainha* ist einer der ruhigsten Strände der Region und bietet seinen Besuchern ein unvergleichlich hohes Ausmaß an Privatsphäre. Somit stellt er die ideale Lösung für all diejenigen dar, die gerne fernab der Hektik und des regen Treibens des Sommertourismus unvergessliche Momente der Ruhe genießen möchten.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs. You should also be very careful when walking on the cliffs and keep well away from the edge. Although used by beachgoers, this beach is classified as a "limited use beach" since there is a risk of rockfalls along almost its entire length.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten. Ebenso sollten Sie, wenn Sie auf den Klippen spazieren, niemals bis ganz zum Rand der Felsen gehen. Obwohl der Strand als Badestrand eingesetzt wird, ist er nur als eingeschränkt nutzbar klassifiziert, da im Prinzip die gesamte Fläche eine Gefahrenzone für Steinschlag darstellt.



Praia dos Três Irmãos | Alvor Nascente

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Anyone who has already been to this beach knows that the sunsets here are magnificent. Located on a long and ample sand bar, this is an expansive beach backed by dunes that shelter various species of birds, micromammals, reptiles and many insects.

Along the seafront, you can see many delicate plants, including sand couch-grass, alfalfa and eye-catching sea daffodils.

To the eastern end of Três Irmãos Beach, deeply-sculpted cliffs rise up out of the sands, with rocky outcrops extending into the sea.

At low tide you can walk across to Prainha Beach but you need to be very careful going through the bays and chasms.

Wer schon einmal hier war, der weiß, dass man an diesem Strand den schönsten aller Sonnenuntergänge erleben kann. Der Strand *Praia dos Três Irmãos*, der in einen langen und breiten, sandigen Küstenabschnitt eingefügt ist, zeichnet sich vor allem durch seine ungewöhnliche Weite aus. In seinen Dünen finden verschiedene Vogelarten, Kleinsäuger, Reptilien und zahlreiche Insekten Unterschlupf. Direkt am Wasser treffen Sie auf empfindliche Pflanzen, wie das gewöhnliche Seegras, den Strand-Schneckenklee oder die beeindruckende Dünen-Trichternarzisse.

An der Ostseite des Strandes erheben sich sehr stark skulptierte Steinformationen. Einige dieser Felsen reichen bis ins Meer hinein.

Bei Ebbe können Sie von hier aus zum Strand *Praia da Prainha* spazieren. Seien Sie jedoch vorsichtig, wenn Sie die kleinen Öffnungen und Höhlen durchqueren.

Note: In view of the possibility of rockfalls, you are advised to keep a safe distance from the cliffs.

Hinweis: Da in Klippennähe Steinschlaggefahr besteht, empfiehlt es sich, am Strand einen sicheren Abstand zu den Felsen einzuhalten.







Praia da Torralta

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Warm crystal-clear water, fine golden sand, a horizon stretching for as far as the eye can see in an ocean of myriad tones of blue, together with the best conditions of comfort and safety for invigorating beach days are Torralta's calling card.

Very close to the typical town of Alvor, this expansive beach is served by a number of hotels and restaurants.

Das kristallklare, warme Wasser, der feinkörnige, goldene Sand, der Horizont, der sich ins Unendliche zu verlieren scheint, der in verschiedenen Blautönen schimmernde Ozean sowie die hervorragenden Sicherheitsbedingungen und sein großer Komfort sind die Aushängeschilder des Strandes *Praia da Torralta*.

An diesem Strand mit ausgedehnter Sandfläche und in unmittelbarer Nähe der kleinen Siedlung Alvor stehen Ihnen verschiedene Hotels und Restaurants zur Verfügung.

Note: Please help preserve the dune system by walking only on the walkways and footpaths.

Hinweis: Vermeiden Sie es, die vorhandenen Stege und Gehwege zu verlassen, um zur Erhaltung der Dünenlandschaft beizutragen.



Praia de Alvor

FACILITIES | EINRICHTUNGEN



Beach support
Strandaufsicht

Alvor Beach is one of the hallmarks of the region.

In addition to the Blue Flag, it has also been distinguished with the Gold Quality award. These awards attest to the environmental quality of the beach's water and infrastructures.

The vast expanse of sand is another of the charms of this beach located to the east of the Alvor Estuary.

Alvor's sand bars create an inshore lagoon with marshy areas and channels of calm waters. The resulting habitat is a sanctuary for many species of resident or visiting water birds, and for an array of fish and molluscs.

Note: The dune system at Alvor has undergone conservation work and there is now a network of walkways and footpaths that help preserve it, while providing access to the beaches and the jetty. A nature trail, which is also an Accessible Trail, offers stopping places and viewpoints, giving you a first-hand experience of the typical habitats along the Alvor Estuary – the dunes, the marshes and the estuary itself.

Der Strand Praia de Alvor ist eines der Aushängeschilder der Region.

Er erhielt nicht nur die Blaue Flagge, sondern auch den Preis Qualidade de Ouro [dt. Goldqualität]. Letztere Auszeichnung wird Stränden verliehen, die neben ihrer guten Wasserqualität auch über hervorragende Infrastrukturen verfügen.

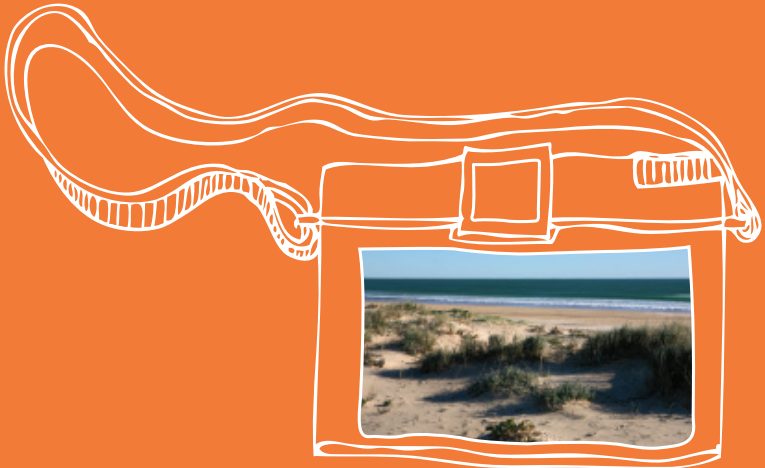
Eine weitere Besonderheit dieses östlich der Ria de Alvor gelegenen Strandes ist die ungewöhnliche Weite seiner Sandfläche.

Aufgrund der in Alvor existierenden Sandbänke konnte an diesem Ort eine Lagune mit Salzwiesen und ruhigen Wasserkanälen entstehen, die ideale Voraussetzungen für zahlreiche Wasservogelarten bietet, die hier entweder beheimatet sind oder einfach nur einen kurzen Zwischenstopp einlegen. Des Weiteren können Sie hier auch zahlreiche Fischarten und Weichtiere antreffen.

Hinweis: Der Küstenbereich von Alvor wurde vor Kurzem neu erschlossen. Sie können die Strände und den Schutzdamm jetzt über ein System aus Stegen und Gehwegen erreichen, was zur Erhaltung der Dünenlandschaft beiträgt. Außerdem gibt es hier einen Naturpfad, der auch für Rollstuhlfahrer geeignet ist. Er verfügt über verschiedene Aufenthalts- und Aussichtspunkte, die den direkten Kontakt mit den typischen Lebensräumen der *Ria der Alvor* ermöglichen: den Dünen, den Sandbänken und dem Mündungsbereich.

“The beach where I spent my childhood and which I have the best memories of. Warm swims in the sea, endless walks along the wet sands to *3 Irmãos* or *Prainha*, and excellent runs at the end of the day, right up until the sun sets behind the point of Lagos.”

“Der Strand, an dem ich meine Kindheit verbracht habe und an den ich die besten Erinnerungen habe. Baden im warmen Meer, endlose Spaziergänge auf dem feuchten Sand bis zu den Stränden *3 Irmãos* oder *Prainha*, und ausgezeichnete Läufe am Ende des Tages, bis die Sonne hinter der Landspitze von Lagos untergeht.”





Seaside walks Wandern am Meer

Portimão has two quite distinct types of coastal areas where, depending on the characteristics, equally distinct species of fauna and flora are to be found.

One of these areas stretches from Praia da Rocha to Três Irmãos Beach and consists essentially of a scenic rocky coast. The colours are intense and the coast is deeply craggy, with steep cliffs dropping abruptly into the sea or standing back from it to shelter welcoming golden sands.

The other stretches from Três Irmãos Beach to the eastern jetty on the Alvor Estuary. This area is characterised by dune systems

Portimão besitzt zwei sehr unterschiedliche Küstenabschnitte, die eine ihren spezifischen Eigenschaften entsprechende, voneinander sehr unterschiedliche Fauna und Flora besitzen.

Einer dieser Küstenabschnitte erstreckt sich vom Strand *Praia da Rocha* bis zum Strand *Praia dos Três Irmãos*. Er ist vor allem durch die felsige Küstenlinie, die intensive Farbgebung und die stark zerklüfteten Klippen gekennzeichnet, die entweder steil zum Meer hin abfallen oder einladende Buchten mit goldfarbenen Sandstränden umschließen.



where the beaches are bounded by gently undulating sand dunes.

If you take our suggested routes along each of the sections of Portimão's coast, you can admire incredibly beautiful scenery.

Der andere Küstenabschnitt erstreckt sich vom Strand *Praia dos Três Irmãos* bis zum Schutzdamm der *Ria de Alvor*. Dieser Abschnitt ist durch seine besondere Dünenlandschaft mit ausgedehnten Sandflächen gekennzeichnet. Hier sind die Strände anstelle von schroffen Felsen von sanften Dünen umgeben.

Trotz all der Unterschiede dieser beiden Küstenabschnitte werden Sie bei jeder der von uns empfohlenen Strecken auf beeindruckende Naturlandschaften von unvergleichlicher Schönheit treffen.



Rocha – Alemão

All along this route, which you can start either at the Praia da Rocha jetty or the Praia do Alemão jetty, you will see beautifully-coloured cliffs that date back to the Miocene Epoch (23 to 5 million years ago). Sculpted over time into lacy arches and caves, the cliffs are made of limestone and contain fossils of shells and bivalves, particularly ark clams, scallops and oysters.

Amid the vibrant greenery of the vegetation on the clifftop, you can often spot various species of birds.

If you come here in summer, don't be surprised to hear the raucous calls of the acrobatic alpine swifts or the melodious song of the blue rock thrushes, species which nest on the ledges and in the cracks of the cliffs.

Auf dieser Strecke, die Sie sowohl am Hafendamm des Strandes *Praia da Rocha* oder am Strand *Praia do Alemão* beginnen können, erwarten Sie unzählige Steilwände in den schönsten Farbschattierungen, die bereits im Miozän (d.h. vor 23 bis 5 Mio. Jahren) entstanden sind. Die im Laufe der Jahrhunderte geformten Klippen mit ihren Einkerbungen in Form von Bögen und Grotten bestehen aus Kalkstein, in welchem auch Fossilien von verschiedenen Muscheln, vor allem von Arca-Muscheln, Jakobsmuscheln und verschiedenen Austernarten, entdeckt werden können.

An der Oberseite der Klippen können Sie inmitten der lebendig grünen Vegetation häufig unterschiedliche Vogelarten beobachten.

Sollten Sie diesen Ort im Sommer aufsuchen, werden Sie vom lauten Geschrei der herumschwirrenden Alpensegler und dem melodischen Gesang der Blaumerlen überrascht sein. Beide dieser Vogelarten bauen ihre Nester auf den Felsvorsprüngen und in den Felsspalten der schroffen Felsgebilde.

Note: At low tide you can walk along the sands all the way from Praia da Rocha to Praia do Alemão.

Hinweis: Bei Ebbe können Sie die Strecke zwischen dem Strand *Praia da Rocha* und dem Strand *Praia do Alemão* auch direkt am Strand im Sand zurücklegen.

P.1

Route

Strecke Rocha - Alemão

Suitable for
Fortbewegungsart



Type
Form



Difficulty
Schweregrad



Distance
Distanz

~ 3,5 km



Duration
Dauer

~1h





Três Irmãos - Alvor

On this route, you can admire the myriad blues of the sea and observe the gently undulating dune systems backing the beaches.

As you walk along beside the sea, use your binoculars to scan the immensity of the ocean and try to spot northern gannets (in winter), shearwaters (in summer) or even dolphins playfully leaping out of the water.

When you reach the far end of Alvor Beach, take a look at the rocks that form the breakwater. At low tide you can see lots of crabs feeding here, or mussels, whelks and limpets, clinging to the rocks and waiting for the sea level to rise again at high tide.

On the way back, take the opportunity to discover some of the species that live in the dunes and marshes. But please stay on the footpaths and walkways and avoid walking on the dunes. The ecosystem is very fragile and people treading on the vegetation can very quickly destroy a habitat that takes years to form.

Auf dieser Strecke werden Sie neben den wundervollen Blautönen des Meeres auch von den sanften, wellenförmigen Erhebungen der Dünenlandschaft beeindruckt sein, welche die Strände umschließt.

Wenn Sie direkt am Wasser entlangschlendern, sollten Sie auf alle Fälle ein Fernglas mitnehmen, um in der unendlichen Weite des Ozeans Basstölpel (im Winter), Gelbschnabel-Sturmtaucher (im Sommer) oder sogar ein paar aus dem Wasser springende Delphine erspähen zu können.

Sobald Sie das Ende des Strandes *Praia de Alvor* erreicht haben, wo sich der aus Steinen gebaute Schutzdamm befindet, können Sie bei Ebbe unzählige Krebse beobachten, die sich damit vergnügen, eine Vielzahl der auf die Flut wartenden Miesmuscheln, Meeresschnecken und Napfschnecken zu verspeisen.

Auf dem Rückweg sollten Sie die Gelegenheit nutzen, um einige der Gattungen kennenzulernen, die in den Dünen und Salzwiesen beheimatet sind. Benutzen Sie dabei unbedingt die zur Verfügung stehenden Stege und Gehwege, um nicht direkt auf den Dünen zu laufen: Dieses Ökosystem ist sehr empfindlich. Ein falscher Tritt kann hier einen Lebensraum zerstören, der Jahre braucht, um sich wieder zu regenerieren.

Strecke Três Irmãos – Alvor

Suitable for
FortbewegungsartType
FormDifficulty
SchweregradDistance
Distanz ~ 3,5 kmDuration
Dauer ~1h

“Going for a walk or a run along the paths and walkways that link the beach with the Ria de Alvor is the way I most enjoy ending the day when I'm in Portimão!”

“Einen Spaziergang oder einen Lauf auf den Wegen und Pfaden, die den Strand mit der Ria Alvor verbinden, zu machen, ist die beste Art, den Tag zu beenden, wenn ich in Portimão bin.”



Useful advice

Nützliche Tipps

SAFETY RULES

- Choose beaches with a lifeguard
- Obey the warning signs next to the cliffs
- Obey the coloured flag system
- Obey the lifeguards' instructions
- Avoid swimming for three hours after a meal
- Never swim against the current
- When you do go swimming, don't go too far out and swim parallel to the coast

RECOMMENDATIONS

- Always supervise your children attentively and keep them close to you
- If you have been in the sun for a while, don't suddenly launch yourself into the water
- Avoid swimming alone
- If you are in trouble, call for help immediately
- Never jump into the water except in places specifically intended for the purpose and with a lifeguard on duty

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

- Besuchen Sie immer bewachte Strände
- Beachten Sie die Warnschilder an den Klippen
- Beachten Sie die Farben der Flaggen
- Befolgen Sie die Anweisungen der Rettungsschwimmer
- Vermeiden Sie, innerhalb der ersten 3 Stunden nach den Mahlzeiten im Meer zu baden oder zu schwimmen
- Schwimmen Sie niemals gegen den Strom
- Schwimmen Sie immer parallel zur Küste und entfernen Sie sich nicht zu weit

EMPFEHLUNGEN

- Beobachten Sie Ihre Kinder ununterbrochen mit besonderer Aufmerksamkeit und vermeiden Sie, dass sie sich zu weit von Ihnen entfernen
- Gehen Sie nach einem längeren Sonnenbad oder Aufenthalt in der Sonne nicht unverzüglich ins Wasser
- Versuchen Sie, immer in Begleitung zu schwimmen.
- Bitten Sie im Notfall unverzüglich um Hilfe
- Springen Sie niemals ins Wasser, außer Sie befinden sich an einem überwachten und speziell für diesen Zweck vorgesehenen Ort



The Coloured Flag System

Bedeutung der Flaggen



GREEN FLAG

This means that conditions are safe for bathing and swimming as long as you obey the safety rules and recommendations.



YELLOW FLAG

Conditions are dangerous for swimming. It is still safe to bathe as long as you obey the safety rules and recommendations.



RED FLAG

Both swimming and bathing are dangerous. Simply being at the water's edge could put you at considerable risk.



CHEQUERED FLAG

There are temporarily no lifeguards.

GRÜNE FLAGGE

Es herrschen gute Bedingungen zum Baden und Schwimmen, vorausgesetzt die Sicherheitsvorschriften und -empfehlungen werden eingehalten.

GELBE FLAGGE

Es herrschen gefährliche Bedingungen zum Schwimmen. Zum Baden herrschen annehmbare Bedingungen, vorausgesetzt die Sicherheitsvorschriften und -empfehlungen werden eingehalten.

ROTE FLAGGE

Es herrschen gefährliche Bedingungen zum Baden und Schwimmen. Sogar der Aufenthalt in Wassernähe stellt bereits eine erhöhte Gefahr dar.

SCHWARZ-WEISS KARIERTE FLAGGE

Der Strand ist vorübergehend unbeaufsichtigt.

Simbologia

Symbole



Blue flag

Blaue Flagge



Concessioned area with sunshades

Strandabschnitt mit Sonnenschirmen



Beach Bar

Beach Bar



Showers

Duschen



Water sports centre

Wassersportzentrum



Lifeguard

Rettungsschwimmer



First-aid post

Erste-Hilfe-Station



WC

WC



Accessible beach

Gute Zugänglichkeit



Accessible beach with amphibious wheelchair

Nur mit Amphibien-Rollstuhl erreichbar



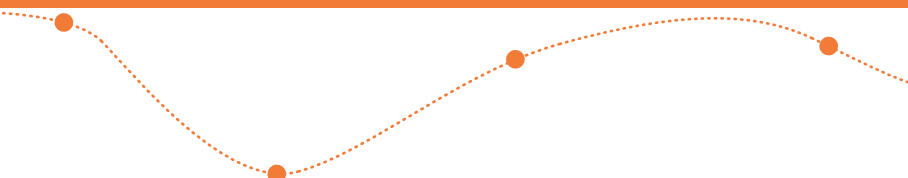
Nature Trails Wanderwege

It would definitely be impossible to spend time in Portimão without stepping on to the sands, but it is also worth trying to discover some of the area's hidden charms with the Atlantic Ocean serving as a distant backdrop. Take a break from the beach, pack a rucksack, take deep breaths of pure, fresh air and head off along one of Portimão's nature trails. Discover the scenic beauty of sites like Ponta João D'Arens, where the rocks, sculpted by erosion, provide shelter for various species of birds; or the fabulous Alvor Estuary where the dunes have made the existence of marshes and the estuary itself possible. Many species of plants and

Es ist unmöglich, Portimão zu erkunden, ohne dabei auf den Strand zu treffen. Egal, was genau Sie auch vorhaben, es lohnt sich auf alle Fälle, mit dem Atlantischen Ozean als reizende Hintergrundkulisse die wichtigsten natürlichen Sehenswürdigkeiten dieses Ortes kennenzulernen. Ruhen Sie sich zuerst am Strand etwas aus, packen Sie dann Ihren Rucksack und atmen Sie die pure Luft, sobald Sie sich auf einem der verfügbaren Naturpfade befinden. Es erwarten Sie idyllische Landschaften, wie der Küstenabschnitt *Ponta João D'Arens*, wo die durch die Erosion entstandenen Felsformationen Unterschlupf für verschiedene Vogelarten bieten, oder die wundervolle *Ria*

“Spend a while there close to the harbour and the fishing boats. You’ll soon be chatting to a fisherman who will tell you stories of the sea and adventure! At sunset, find a seat on a terrace overlooking the ria, order a beer and a dish of lupin seeds, and relax.”

“Verbringen Sie hier etwas Zeit in der Nähe der Hafenanlage und der Fischerboote. Schon nach etwas Zeit werden Sie mit einem Fischer ins Gespräch kommen, der Ihnen eine Abenteuergeschichte vom Meer erzählen wird! Setzen Sie sich bei Sonnenuntergang auf eine Terrasse mit Aussicht auf die Ria, bestellen Sie ein Bier und eine Schale Lupinensamen und genießen Sie den Moment.”



animals depend on them, as do the local fishermen and shellfish-gatherers.

Be sure to stop off in Mexilhoeira Grande, where the landscape consists largely of farmland, and discover the history of our ancestors dating back to prehistoric times.

Come and explore the natural side of Portimão, on foot, by bicycle or by rowing boat.

de Alvor, wo dank der Dünen eine wunderbare Lagune mit Salzwiesen entstehen konnte, die einen wichtigen Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten sowie eine wichtige Einkommensquelle für lokale Fischer und Sammler von Schalentieren darstellt.

Versäumen Sie zudem auf keinen Fall, Mexilhoeira Grande zu besuchen, einen wundervollen Ort in einem landwirtschaftlich genutzten Gebiet. Hier können Sie die Geschichten unserer Vorfahren kennenlernen, die bis in die Frühgeschichte zurückreichen.

Entdecken Sie Portimão mit all seinen natürlichen Reizen! Ganz egal, ob zu Fuß, auf dem Fahrrad oder in einem Boot, sie werden garantiert begeistert sein!



The Delicate Rocha

Die sanfte Erkundung

The trail begins at the railway station where there is an information panel.

The area generically known as Quinta da Rocha is actually a peninsula delineated by the Odiáxere Stream and the River Alvor, which come together to form the Alvor Estuary. Along the way you will encounter a number of distinct scenarios: farmland, Mediterranean scrubland, marshes, old saltpans, fish farms and the aquatic ecosystems of Alvor's rivers and lagoon.

In each of these places you will have the chance to see characteristic fauna and flora. However, it is the mosaic formed by all these facets in dynamic balance that makes the Alvor Estuary so beautiful and important.

The Alvor Estuary provides a safe haven for numerous species, birds in particular. During spring and summer little terns and black-winged stilts nest here and, in winter, the marshes are used by birds such as redshanks, ringed plovers, black-tailed godwits, pied avocets and flamingos seeking refuge from the harsh winters of northern climes.

Diese Strecke beginnt am Bahnhof, wo Sie von einer Informationstafel zusätzliche Informationen entnehmen können.

Das im Allgemeinen als *Quinta da Rocha* bezeichnete Gebiet ist eigentlich eine Halbinsel. Sie wird von den beiden Flüssen Odiáxere und Alvor umspült, die durch ihr Zusammenfließen die wundervolle *Ria de Alvor* entstehen lassen. Auf dieser Strecke können Sie verschiedene, sehr unterschiedliche Szenarien entdecken: Ackerland, für den Mittelmeerraum typische Buschlandschaften, Salzwiesen, alte Salinen, Fischfarmen sowie das Ökosystem der Flüsse und Lagune von Alvor.

An jedem dieser Orte werden Sie unterschiedliche, spezifische Tier- und Pflanzenarten antreffen. Es ist genau dieses Mosaik verschiedener Facetten in einem dynamischen Gleichgewicht, das der *Ria de Alvor* ihre Schönheit und Bedeutung verleiht. Die *Ria de Alvor* ist ein wichtiger Zufluchtsort für viele verschiedene Arten, vor allem für Vögel. Im Frühling und Sommer können Sie hier auf nistende Zwergseeschwalben und Stelzenläufer treffen. Im Winter finden Sie auf den Salzwiesen hingegen Vögel, die den strengen Wintern nördlicherer Gebiete entflohen sind, wie Rotschenkel, Sandregenpfeifer, Uferschnepfen, Säbelschnäbler und Flamingos.

P.1

Route the Delicate Rocha

Strecke die sanfte Erkundung

Suitable for
Fortbewegungsart



Type
Form

Difficulty
Schweregrad

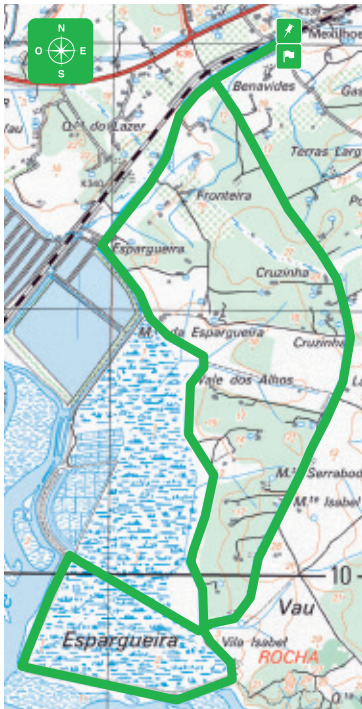


Distance
Distanz

8km



N37°09'15.4"
W8°36'35.3"



Shellfish-gatherers
Sammler von Meeresfrüchten



Flamingos

Notes: Take your bicycle with you on the train and get off at Mexilhoeira Grande.

Hinweis: Nehmen Sie im Zug Ihr Fahrrad mit und steigen Sie am Bahnhof von Mexilhoeira Grande aus.

“When I was younger, I used to go to the ria to catch clams, which my grandmother would then cook to perfection for a wonderful snack *en famille!*”

“Als ich jünger war, sammelte ich oft Venusmuscheln in der Ria, die meine Großmutter anschließend als nette Appetithäppchen für meine Familie perfekt zubereitete!”



At the Whim of the Tides

Im Geschmack der Gezeiten

The lines of dunes along Alvor and Meia-Praia Beaches were formed by the action of the winds and the sand. These dunes make the existence of the marshes and estuary itself possible and many species depend on them, as do the local fishing and shellfish-gathering communities.

On the more developed part of the dunes, you can see scrubby-bushy vegetation including plants such as crucianella, ononis and sea holly. The little tern is one of the most attractive species of birds that frequent the dunes and the lagoon from April to September. They plunge down towards the water in an acrobatic style similar to that of the common terns in the winter months. The sanderlings put on a show too, springing rapidly across the sands to feed in the interval between the breaking waves.

Apart from birds, the most common animals found in the dunes are insects and micromammals. Hares, hedgehogs and even timid foxes can regularly be seen.

Die langgezogenen Dünenlandschaften der Strände *Praia de Alvor* und *Meia-Praia* sind durch die Einwirkung von Wind und Sand entstanden. Diesen Dünen ist zu verdanken, dass sich eine Lagune mit Salzwiesen herausbilden konnte, die einen wichtigen Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten sowie eine wichtige Einkommensquelle für lokale Fischer und Sammler von Schalentieren darstellt.

Auf den stärker entwickelten Bereichen der Dünen kann eine einfache Gras- und Buschvegetation beobachtet werden. Sie finden hier Pflanzen wie das Strand-Kreuzblatt, die Gelbe Hauhechel und die Stranddistel. Die Zwergseeschwalbe ist eine der schönsten Vogelarten, die auf den Dünen und in der Lagune zwischen April und September zu finden sind. Es ist ein Genuss, diese Vögel bei ihren halsbrecherischen Flugmanövern über dem Wasser zu beobachten. In den Wintermonaten werden ihre Flugkünste von den Brandseeschwalben nachgeahmt. Der Sanderling zieht hier seine eigene Show ab, indem er bei der Nahrungssuche zwischen den einfallenden Wellen auf dem Sand kühne Sprints hinlegt. Neben den Vögeln zählen Insekten und Kleinsäuger zu den häufigsten Bewohnern der Dünen. Es können auch häufig Kaninchen, Braunbrüstigel und selbst die scheuen Füchse entdeckt werden.



Little tern
Zwergseeschwalbe



Limoniastrum monopetalum

P.2

Route at the Whim of the Tides Strecke im Geschmack der Gezeiten

Suitable for
Fortbewegungsart



Type
Form



Difficulty
Schweregrad



Distance
Distanz

6km



N37°07'46.8"
W8°35'48.1"



Notes: if you take your pet with you on this walk, please be sure to pick up its droppings.

Hinweis: Wenn Sie Ihr Haustier auf die Wanderung mitnehmen möchten, stellen Sie bitte sicher, dass das Tier an einer Leine geführt wird.



Balconies above the Sea Terrassen über dem Meer

This route takes you along the most spectacular section of rocky coast in the municipality of Portimão. The trail goes across the top of a limestone cliff dating back to the Miocene Epoch (23 to 5 million years ago). The rocks are now very worn by the sea, rain and run-off, as well as by the action of the wind and the plants. The reddish hues are caused by the oxidation of the limestone.

The rocks, sculpted by erosion, shelter numerous species of birds, in particular jackdaws and rock pigeons, the forebears of the domestic pigeon. In summer, you may be taken by surprise at various points along the trail by the raucous calls of the acrobatic alpine swifts, which nest on the ledges and in the cracks of the cliffs. And in winter, great cormorants patrol the coast on the rocky outcrops.

Along the way you will come across Mediterranean scrub vegetation with mastic and scattered stone pine trees, as well as encountering various birds, including Sardinian warblers and European robins.

Diese Strecke verläuft durch den wohl imponierendsten Abschnitt der Felsenküste des Landkreises Portimão. Der Weg führt über die Kalksteinklippen, die sich bereits im Miozän (d.h. vor 23 bis 5 Mio. Jahren) herausgebildet haben und im Laufe der Zeit durch Meerwasser, Regenwasser und Auswaschungen sowie durch Wind und Pflanzenbewuchs immer stärker zerklüftet wurden. Die roten Farbtöne sind auf die Oxidation des Kalksteins zurückzuführen.

In den durch die Erosion zerfurchten Felsformationen leben zahlreiche Vogelarten, vor allem Dohlen und Felsentauben, die Vorfahren der heutigen Haustauben. Im Sommer werden Sie an mehreren Stellen der Strecke vom lauten Geschrei der herumschwirrenden Alpensegler überrascht sein, die auf den Felsvorsprüngen und in den Felsspalten der schroffen Felsgebilde ihre Nester bauen. Im Winter wird die Küste hingegen von Kormoranen bewacht, die hoch über die Felsenriffe hinwegfliegen.

Sie werden auf Ihrer Wanderung außerdem für den Mittelmeerraum typische Buschlandschaften mit Mastixsträuchern und vereinzelt Pinien entdecken. Hier können Sie sich mit verschiedenen Vogelarten vertraut machen, wie der Samtkopf-Grasmücke und dem Rotkehlchen.

Route Balconies above the Sea

Strecke Terrassen über dem Meer

Suitable for
Fortbewegungsart



Type
Form

Difficulty
Schweregrad



Distance
Distanz

2,5km

2,5km

Total
Gesamt

5km



N37°07'13.1"
W8°33'32.5"



Arches and outcrops
Steinbögen und Felsenriffe



Orchid
Orchidee



Notes: This trail takes you across cliffs with chasms, so you must be especially careful and attentive while on the cliff top.

Hinweis: Die Strecke verläuft auf den Klippen und Felsen, weshalb während der gesamten Wanderung größte Vorsicht geboten ist.

“The colours of the rocks and the contrast with the blue of the sea make for fantastic photos from the top of the cliffs!”

“Oben von den Felsen aus können Sie fantastische Fotos von den Farbtönen der Felsen und deren Kontrast mit dem Meeresblau schießen!”



Inland Journey

Reise ins Landesinnere

This route will give you an unusual perspective of the municipality of Portimão, focusing more on its interior. In this varied rural landscape, where there are plenty of signs of human settlement, you can understand how people have been able to live in harmony with nature by using traditional methods to work the land.

You will see orchards of citrus and almond trees and farmland where mastic and magnificent carob trees grow. The fruit of latter is often used in traditional Algarve sweets. The scenario is livened up by flocks of goldfinches, greenfinches, bee-eaters, serins and chaffinches that seem little concerned with the watchful birds of prey – buzzards and kestrels – patrolling the area. In spring, you can see red-legged partridges with their chicks.

On the slopes along the roadside you can admire two types of plants which have evolved to survive well in areas affected by wildfire: rock rose and eucalyptus. And you will also spot many dwarf fan palms, the only palm tree native to the Iberian Peninsula.

Auf dieser Strecke können Sie den Landkreis Portimão aus einem besonderen Blickwinkel betrachten, der speziell auf das Landesinnere gerichtet ist. Sie werden in einem sehrvielseitigen ländlichen Gebiet, das von der Besiedlung durch den Menschen geprägt ist, verstehen lernen, wie die hiesigen Bewohner es geschafft haben, durch traditionelle Formen der Landnutzung im Einklang mit der Natur zu leben.

Es erwarten Sie ausgedehnte Anpflanzungen von Zitrus- und Mandelbäumen sowie Felder mit Mastixsträuchern und beeindruckenden Exemplaren von Johannisbrotbäumen, deren Früchte in zahlreichen traditionellen Süßspeisen der Algarve verwendet werden. Belebt wird diese Landidylle durch muntere Schwärme von Stieglitzen, Grünfinken, Bienenfressern, Girlitzen und Buchfinken. Diese kleinen Vogelarten lassen sich von der Präsenz der hier beheimateten Greifvögel, Mäusebussarden und Turmfalken, die das Gebiet kontrollierend überfliegen, offensichtlich nur wenig beeindrucken. Im Frühjahr können Sie hier auch Rothühner in Begleitung der frisch geschlüpften Rothuhnküken beobachten.

An den Straßenrändern befinden sich zwei unterschiedliche Pflanzengemeinschaften, die sich an ihre von Bränden gekennzeichneten Lebensräume erfolgreich angepasst haben: die Zistrosen und der Eukalyptus. Außerdem können Sie an dieser Strecke Exemplare der einzigen auf der Iberischen Halbinsel beheimateten Palmenart bewundern: der Zwergpalme.

P.4

Route Inland Journey

Strecke Reise ins Landesinnere

Suitable for
Fortbewegungsart



Type
Form



Difficulty
Schweregrad

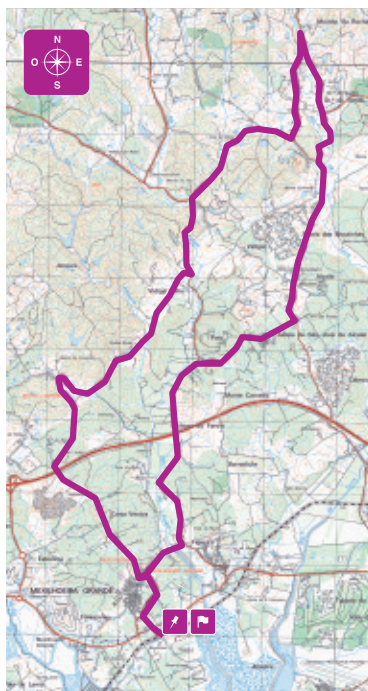


Distance
Distanz

25km



N37°09'15.4"
W8°36'35.3"



Old mill

Alte Windmühle



Bee-eater

Bieneffresser

Notes: Since most of this route is along roads, you should be especially attentive.

Hinweis: Da der Großteil der Strecke an Straßen verläuft, ist besondere Vorsicht geboten.



Trails through Time

Wanderung in die Vergangenheit

On this trail, you pay a visit to the River Arade which, for thousands of years, served as the western Algarve's main artery. On this route, you have the chance to discover some of the history of the region in a setting of great natural beauty that connects Portimão to Silves.

Century after century, all sorts of goods and merchandise travelled up and down the River Arade, while saltpans, tidal mills and canning factories were successively built along its banks.

You can see birds poised atop the wooden stakes of the dykes along the river bank – black-headed gulls in winter and little terns in summer. You can also see various waders, such as redshanks and sandpipers. Watch out too for storks and grey and white herons or, if luck is with you, perhaps the rarer purple heron, as well as buzzards circling aloft to take advantage of the rising currents of warm air while they search for prey on the ground.

On the banks, the mudflats or a rock, you will sometimes be surprised by terrapins basking in the sun.

Um diese Strecke zurückzulegen, müssen Sie sich auf den Fluss Arade begeben, der für Tausende von Jahren der wichtigste Verkehrsweg der Westalgarve war. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, um inmitten einer wundervollen Naturlandschaft auf dem Weg von Portimão nach Silves die Geschichte der Region kennenzulernen.

Der Fluss Arade wurde jahrhundertlang genutzt, um die unterschiedlichsten Waren zu transportieren. An seinen Ufern siedelten sich im Laufe der Zeit immer mehr Salinen, Gezeitenmühlen und Konservenfabriken an. Auf den Pfählen der Deiche am Rande des Flusses können Sie Lachmöwen (im Winter) oder Zwergseeschwalben (im Sommer) entdecken. Während der Fahrt können Sie zudem verschiedene Watvögel wie Rotschenkel und Flusssuferläufer beobachten. Außerdem können Sie Störche, Seidenreiher, Graureiher und mit etwas mehr Glück auch den seltenen Purpurreiher erspähen sowie Mäusebussarde, die die aufsteigende warme Luft nutzen, um in großen Kreisen über die Landschaft zu fliegen und nach Beute Ausschau zu halten.

An den Flussufern können Sie auch die Sumpfschildkröten bestaunen, die sich auf dem Watt oder einem Stein sonnen.

P.5

Route Trails through Time

Strecke Wanderung in die Vergangenheit

Suitable for

Fortbewegungsart

Type
FormDifficulty
SchweregradDistance
Distanz

24km



16km (out to Ilha do Rosário and
back) + 8km (out to the end and back)
16 km (Hin- und Rückfahrt zur
Ilha do Rosário) + 8 km (Hin- und
Rückfahrt bis zum Streckenende)

N37°07'55.2"
W8°32'03.3"



Arade-Odelouca

Arade-Odelouca



Bridge Portimão

Brücke in Portimão

Notes: Check the tidal schedule before setting off.

Hinweis: Überprüfen Sie vor der Abfahrt die Gezeitentabelle.


“A tour that gives you a different view of the region and a historical, unforgettable experience, especially for lovers of rivers and other water courses.”

“Diese Strecke bietet eine andere Sicht auf die Region. Eine historische und unvergessliche Erfahrung, besonders für Liebhaber von Flüssen und anderen Wasserwegen.”



Link to the Via Algarviana

Verbindung zur Algarviana

N37°09'15.4"
W8°36'35.3" 

Starting at the railway station, Mexilhoeira Grande is connected to the Via Algarviana in Monchique via a 25km pedestrian trail that is duly signposted.

After crossing the EN125 road, the route goes past the Church of Nossa Senhora da Conceição (Our Lady of the Conception), then heads towards Figueira and on to Poio, Vidigal and Moinho da Rocha. This is where the climb towards Monchique begins, alongside the Senhora do Verde Stream.

The route takes you through vegetable gardens and orchards where carob, almond, fig and olive trees grow. You will go through areas where the fragrances of rock rose, French lavender and thyme mingle with those of other aromatic plants. From Moinho da Rocha the riverine vegetation lining the stream and the arbutus trees growing alongside the trail and on the slopes provide some areas of shade.

In this landscape you may be able to spot short-toed snake eagles, colourful bee-eaters, lively woodpeckers, partridges with their chicks, and many other species of birds. After dark, you can hear the calls of little owls and red-necked nightjars.

Die Gemeinde Mexilhoeira Grande ist mit der *Via Algarviana* in Monchique durch einen speziell beschilderten Wanderweg mit einer Länge von 25 km verbunden, der am Bahnhof beginnt.

Die Strecke führt über die EN125, geht an der Vorderseite der Kirche *Igreja da Nossa Senhora da Conceição* vorbei und folgt dann in Richtung Figueira, Poio, Vidigal und Moinho da Rocha, wo entlang des Baches *Ribeira da Senhora do Verde* der Aufstieg in Richtung Monchique beginnt.

Während der Wanderung werden Sie wundervolle Gemüsegärten und Anpflanzungen von Johannisbrot-, Mandel-, Feigen- und Olivenbäumen durchqueren. An manchen Stellen können Sie erleben, wie sich die feinen Aromen der Zistrose, des Rosmarins und des Thymians mit dem angenehmen Duft anderer frischer Kräuter vermischen. Ab Moinho da Rocha spenden die Ufervegetation entlang des Baches sowie die Erdbeerbäume am Wegrand und an den Abhängen angenehmen Schatten.

In diesem Gebiet können Sie Schlangennadler, farbenfrohe Bienenfresser, lebhaftes Spechte, Rebhühner in Begleitung ihrer Küken und viele andere Vogelarten antreffen. In der Nacht sind hier außerdem Steinkäuze und Rothals-Ziegenmelker zu hören.

Recommendations

Empfehlungen

RECOMMENDATIONS

Try to obey the basic rules of civic conduct throughout your visit to the region's natural spaces. By doing so, you can ensure that you enjoy everything they have to offer to the full, and allow others to do so too. With this in mind, please:

- Obey all the signs;
- Only take the indicated trails;
- Avoid treading on the dunes and plants;
- Don't light fires;
- Only leave rubbish in appropriate places;
- Don't pick or damage plants, and don't collect geological materials;
- Don't capture or disturb animals;
- Avoid making noise or doing things that could affect the peacefulness of the place.

For your comfort and convenience, we recommend that you plan your outing for early morning or at dusk.

Take field guides with you to help you identify the fauna and flora;

Wear comfortable clothes and shoes. In summer, take a hat, sunscreen and drinking water;

Don't go alone and always take a means of contact with you.

EMPFEHLUNGEN

Versuchen Sie, sich während Ihres gesamten Aufenthaltes in den Naturgebieten der Region an die grundlegenden Verhaltensregeln zu halten. Nur so können Sie und alle zukünftigen Besucher alles, was diese Gebiete zu bieten haben, in vollen Zügen genießen. Versuchen Sie deshalb:

- Alle Warnschilder zu beachten;
- Sich nur auf den gekennzeichneten Wegen fortzubewegen;
- Die Dünen nicht zu betreten und auf keine Pflanzen zu treten;
- Kein Feuer zu machen;
- Abfälle nur an dafür vorgesehenen Stellen zu entsorgen;
- Keine Pflanzen auszureißen oder zu beschädigen und kein geologisches Material mitzunehmen;
- Keine Tiere einzufangen oder zu stören;
- Keinen Lärm zu machen, durch den die Ruhe des Ortes gestört werden könnte;

Um etwaige Unannehmlichkeiten zu vermeiden, empfehlen wir, die Strecken in den frühen Morgenstunden oder in der Abenddämmerung zurückzulegen.

Nehmen Sie einen Naturführer mit, um die verschiedenen Tier- und Pflanzenarten identifizieren zu können.

Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe. Verwenden Sie im Sommer einen Hut und Sonnenschutz und nehmen Sie Trinkwasser mit.

Legen Sie die Strecken immer in Begleitung zurück und führen Sie ein geeignetes Kommunikationsmittel mit sich.



Symbols Symbole

ROUTE

Start of the route



End of the route



Distance



Duration



Coordinates



STRECKE

Beginn der Strecke

Ende der Strecke

Distanz

Dauer

Koordinaten

TYPE

Circular



Point to point



STRECKENART

Rundstrecke

Lineare Strecke

DIFFICULTY

Easy



Average



Difficult



SCHWEREGRAD

Leicht

Mittelmäßig

Schwierig

SUITABLE FOR

Bicycle



Walkers



Boats



FORTBEWEGUNGSART

Mit dem Fahrrad

Zu Fuß

Mit dem Boot

LEGEND | LEGENDE

- P.1** Start of Route 1 | Beginn des Rundwegs 1
- P.2** Start of Route 2 | Beginn des Rundwegs 2
- P.3** Start of Route 3 | Beginn des Rundwegs 3
- P.4** Start of Route 4 | Beginn des Rundwegs 4
- P.5** Start of Route 5 | Beginn des Rundwegs 5
- VA** Ligação à Via Algarviana







A Rocha

A Rocha is a non-governmental, non-profit, Christian-inspired environmental association. Founded in 1983 and with a Study Centre close to Alvor Estuary, its aim is to help protect and preserve nature.

The association carries out scientific research projects throughout the western Algarve, especially the Alvor Estuary, and brings together students and scientists from various Portuguese and international universities.

Open all year round, the A Rocha centre has been developing an Environmental Education (*) programme aimed particularly at local schoolchildren, organising a series of activities appropriate to the curriculum requirements of each level of schooling.

Every Thursday morning, the centre is open to the public, offering scientific, educational and recreational activities that include identifying nocturnal butterflies and moths, and bird-ringing demonstrations.

A Rocha ist eine christlich inspirierte, private und gemeinnützige Umweltschutzorganisation. Sie wurde im Jahre 1983 zusammen mit ihrem Studienzentrum in der Nähe der *Ria de Alvor* gegründet. Ziel der Organisation ist es, zum Schutz und der Erhaltung der Natur beizutragen. A Rocha erarbeitet gemeinsam mit Studenten und Wissenschaftlern verschiedener portugiesischer und ausländischer Universitäten wissenschaftliche Forschungsprojekte für die gesamte Westalgarve, vor allem jedoch für die *Ria do Alvor*.

Das ganzjährig geöffnete Studienzentrum von A Rocha hat vor allem für Kinder lokaler Schulen ein Programm zur Umwelterziehung (*) entwickelt, das verschiedene Aktivitäten in Übereinstimmung mit den Lerninhalten der jeweiligen Schulstufen umfasst.

Das Studienzentrum ist an jedem Donnerstagmorgen für die Öffentlichkeit zugänglich. An diesen Tagen werden vor allem wissenschaftliche, bildungsfördernde und spielerische Aktivitäten angeboten, wie die Identifizierung von Nachtfaltern oder eine Vorführung der Vogelberingung.

Centro de Estudos "A Rocha"
Cruzinha - Quinta da Rocha
Mexilhoeira Grande
Tel.: +351 282 968 380
portugal@arocha.org
www.arocha.pt

Studienzentrum „A Rocha“
Cruzinha - Quinta da Rocha
Mexilhoeira Grande
Tel.: +351 282 968 380
portugal@arocha.org
www.arocha.pt

(*) Please book in advance

(*) Bitte im Voraus reservieren.



Via Algarviana

The Via Algarviana is a route that stretches across 300km through the inland Algarve. The route starts next to the River Guadiana in Alcoutim, goes through nine municipalities and finishes at Cape St Vincent.

It is divided into 14 stages, each duly signposted and with information panels. The stages vary in length from 14 to 30 kilometres, each being considered a day's walking. They start and finish in towns or villages where you will be able to find food and lodging. You can go in either direction and at your own pace.

Mexilhoeira Grande is linked to this major route in Monchique via a well-signposted 25 km trail.

Die Via Algarviana ist eine Wanderstrecke mit einer Länge von 300 km, die quer durch das Landesinnere der Algarve verläuft. Die Strecke beginnt in Alcoutim in der Nähe des Flusses Guadiana, führt durch neun Landkreise der Algarve und endet am Cabo de S. Vicente in Sagres.

Die Via Algarviana ist in 14 Etappen unterteilt, die markiert und mit Informationstafeln ausgestattet sind. Jede dieser Etappen besitzt eine Länge zwischen 14 und 30 km, was einer Tageswanderung entspricht. Die Etappen beginnen und enden immer in Ortschaften mit Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten. Sie können in beiden Richtungen und einem beliebigen, dem Rhythmus und der jeweiligen körperlichen Verfassung der Wanderer entsprechenden Tempo zurückgelegt werden.

Über einen ordnungsgemäß ausgeschilderten Rundweg über 25 km von Mexilhoeira Grande wird die große Route in Monchique verbunden.

More information is available online at www.viaalgarviana.org

Für weitere Informationen besuchen Sie www.viaalgarviana.org.

Useful Contacts

Nützliche Kontakte



All the contacts you need to enjoy Portimão's natural pleasures.

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

ENTITIES

Alcalar Visitor and Interpretation Centre

Tel: +351 282 471 410
www.museudeportimao.pt

Institute for the Conservation of Nature and the Forests

Tel: +351 213 507 900
www.icnf.pt

ÖFFENTLICHE STELLEN

Aufnahme- und Interpretationszentrum von Alcalar

Tel.: +351 282 471 410
www.museudeportimao.pt

Institut für den Natur- und Umweltschutz

Tel.: +351 213 507 900
www.icnf.pt

EMERGENCY AND HEALTHCARE

Medical Emergency

112

Forest Emergency

117

Portimão Voluntary Fire Brigade

Tel: +351 282 420 130

West Algarve Hospital

Tel: +351 282 450 300

Algarve Private Hospital

Tel: +351 282 420 400

Maritime Police

Tel: +351 282 417 714

Public Security Police – PSP

Tel: +351 282 417 717

Portimão Municipal Civil Defence

Tel: +351 808 282 112

NOTFALLVERSORGUNG UND GESUNDHEIT

Medizinische Notfälle

112

Waldbrandnotruf

117

Freiwillige Feuerwehr von Portimão

Tel.: +351 282 420 130

Öffentliches Krankenhaus

Tel.: +351 282 450 300

Privatkrankenhaus

Tel.: +351 282 420 400

Hafenpolizei

Tel.: +351 282 417 714

Polizei (PSP)

Tel.: +351 282 417 717

Zivilschutzstelle der Gemeinde Portimão

Tel.: +351 808 282 112 (nur im Inland)

Portimão Health Centre

Tel: +351 282 420 160

Protection of Nature and the Environment

National Republican Guard – GNR

Tel: +351 282 420 750

Tourist Information Office

Portimão

Tel: +351 282 402 487

www.visitportimao.com

Gesundheitszentrum von Portimão

Tel.: +351 282 420 160

Dienststelle für Natur- und Umweltschutz

Republikanische Nationalgarde (GNR)

Tel.: +351 282 420 750

Touristeninformationsstelle

Portimão

Tel.: +351 282 402 487

www.visitportimao.com

FOR TRIPS UP THE RIVER ARADE**Clube Naval de Portimão**

Tel: +351 282 417 529

www.facebook.com/clube.portimao

Barca Arade (24 pax)

Contact: João Venâncio

Mobile: +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)

Contact: João Venâncio

Mobile: +351 966 143 483

FÜR FAHRTEN AUF DEM FLUSS ARADE**Segelclub von Portimão**

Tel.: +351 282 417 529

www.facebook.com/clube.portimao

Boot «Barca do Arade» (24 Personen)

Kontakt: João Venâncio

Mobil: +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

Boot «Rio Arade» (22 Personen)

Kontakt: João Venâncio

Mobil: +351 966 143 483

TRANSPORT**Faro International Airport**

Tel: +351 289 800 800

Portimão Municipal Aerodrome

Tel: +351 282 480 360

Railway Station

Tel: +351 707 210 220

Bus Station

Tel: +351 282 418 120

Taxis

Arade

Tel: +351 282 460 610

VERKEHRSBETRIEBE**Internationaler Flughafen Faro**

Tel.: +351 289 800 800

Stadtflughafen Portimão

Tel.: +351 282 480 360

Bahnhof

Tel.: +351 707 210 220

Busbahnhof

Tel.: +351 282 418 120

Taxis

Arade

Tel.: +351 282 460 610

Portimão in Europe

Portimão in Europa





CREDITS | IMPRESSUM

Property of | Eigentum von: ATP – Associação Turismo de Portimão

Issue | Ausgabe: 08/2016

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

Texts | Texte: ATP / André Parente

Layout and final artwork | Gestaltung und Layout: www.nutsbranding.com

Photography | Fotografie: ATP / Robson Studios / Dália Lourenço / Município de Portimão

Translation | Übersetzung: Inpokulis



Turismo de
Portimão
Promotion Bureau

+351 282 402 487

info@visitportimao.com

www.facebook.com/visitportimao