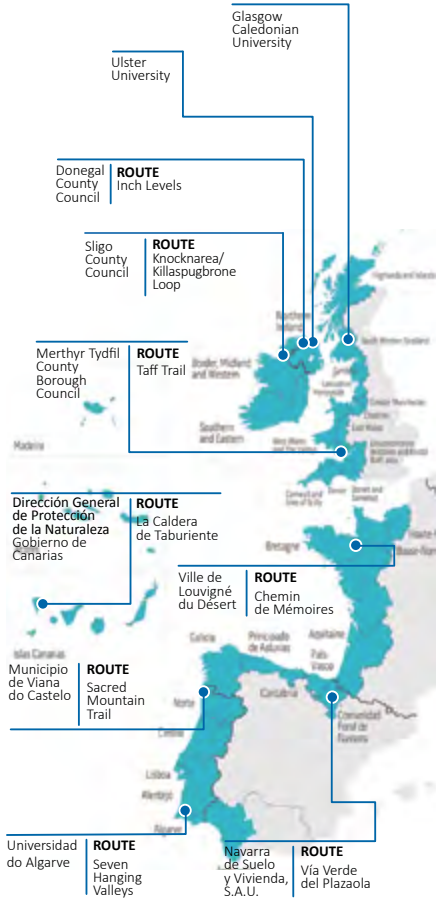


PARTNERS
AND
TRAILS



FOR FURTHER
INFORMATION

<http://www.trailgazers.eu>

TrailGazers Bid

TrailGazers Bid

Trail.Gazers



Partners:



SETE VALE
SUSPENSOS

SEVEN
HANGING VALLEYS

O projeto «TrailGazers» analisa o impacto dos investimentos realizados ao longo dos anos no desenvolvimento de trilhos para caminhadas e recreio em todo o Espaço Atlântico, na fixação das comunidades rurais e explora soluções inovadoras para aumentar esse impacto.

The project «TrailGazers» determines the impact of significant investments made over the years in the development of walking and recreation trails across the Atlantic Area in maintaining rural communities and will explore innovative ways to increase that impact.

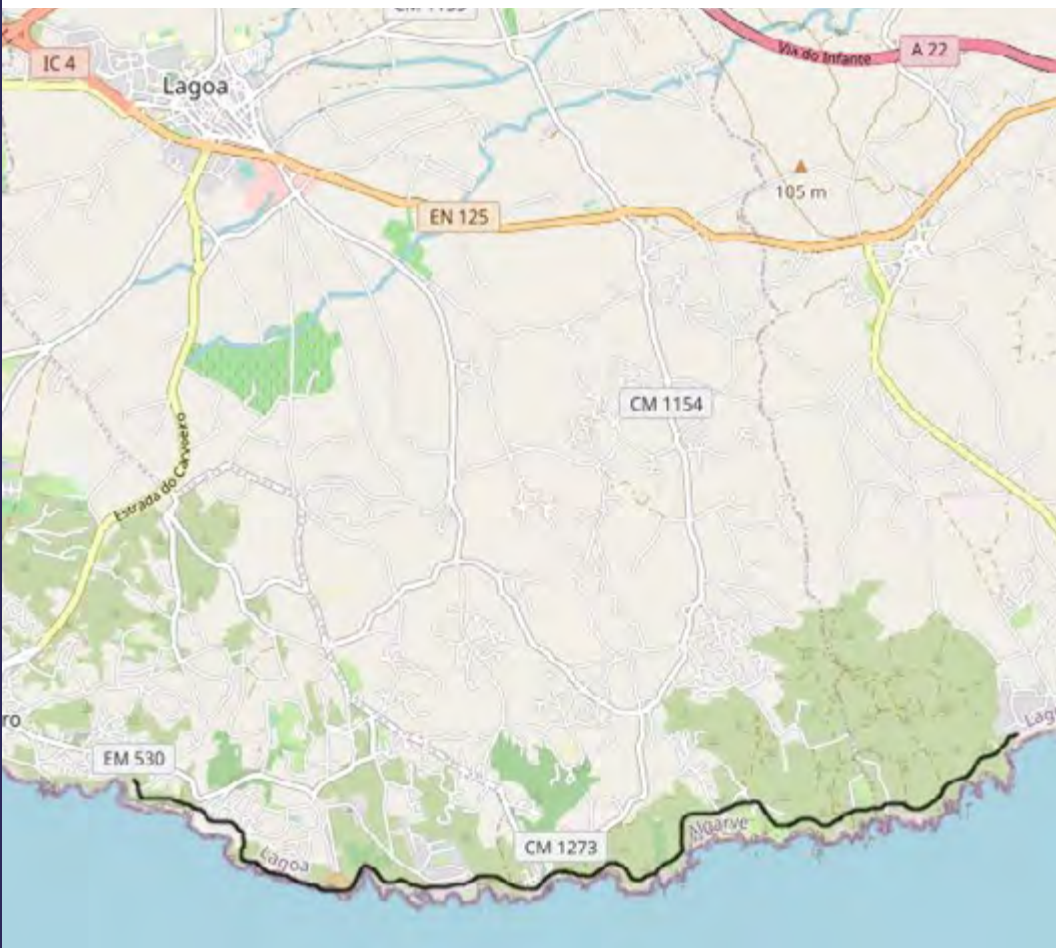
Atividades no Trilho

Trail Workout



Magníficos vales costeiros no sul de Portugal, formados pela intensa erosão das falésias e subida do nível do mar, atraíram durante muitos anos turistas e amantes da natureza para desfrutarem das vistas deslumbrantes sobre as praias e descobrirem um litoral de falésias com uma grande variedade de flora, fauna e formas geológicas. Recentemente o trilho foi eleito como um dos mais belos trilhos do Algarve e o melhor destino de caminhadas da Europa. Trata-se de um percurso de 6km, de dificuldade moderada, ao longo de atrativas arribas costeiras, que liga o património cultural e natural das grutas de Benagil, da Igreja de Nossa Senhora, da vila piscatória de Carvoeiro, do farol de Alanzina e das dunas de Centeanes, Carvalho e Marinha.

Spectacular coastal valleys within southern Portugal, formed by intensive cliff erosion and sea level rise, for many years attracted curious tourists and nature lovers to enjoy stunning view over the beaches and discover coastline of cliffs with a great variety of flora, fauna and geological forms. Recently the trail has been elected as one of the most beautiful trails in Algarve and the best hiking destination in Europe. It is a 6km moderate difficulty level trail along attractive coastal cliffs connecting the cultural and natural assets of caves of Benagil, Nossa Senhora church, the fishermen village Carvoeiro, the lighthouse of Alanzina and the dunes of Centeanes, Carvalho and Marinha.



“An Endless Trail of Possibilities”

1

SURFING

«Você não pode parar as ondas, mas você pode aprender a surfar»
John Kabat-Zinn

Como o trilho é exposto até a costa do Oceano Atlântico, onde a prática do surf é uma das mais populares da região, um surf após a caminhada pode ser uma experiência maravilhosa baseada na natureza.

“You can’t stop the waves but you can learn to surf”
John Kabat-Zinn



10

CYCLING

«Nada se compara ao simples prazer de andar de bicicleta»
John F. Kennedy

Se gosta de caminhar, experimente andar de bicicleta ao redor do trilho e descobrir uma espetacular rede de rotas.

“Nothing compares to a simple pleasure of riding a bike”
John F. Kennedy

If you enjoy walking, you should try cycling around the trail and discover the network of spectacular routes.

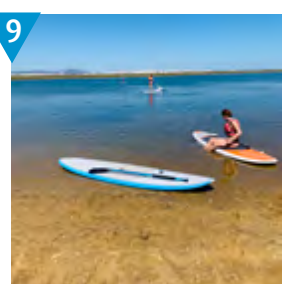
9

STAND UP PADDLEBOARDING

«Nada é mais macio ou mais flexível do que a água, mas nada resiste»
Lao Tzu

O trilho oferece diversos acessos para a prática de stand up paddleboarding, conhecida como uma forma perfeita para relaxar e explorar o oceano.

“Nothing is softer or more flexible than water, yet nothing can resist it”
Lao Tzu



8

YOGA

«Yoga é a oportunidade perfeita para ficar curioso sobre quem você é»
Jason Crandell

U trilho passa por praias incríveis e formações naturais e é muito provável que você pare para um mergulho.

A spectacular landscape and wonderful soundscape reveal a perfect atmosphere for a bit of yoga during the hike.

“Yoga is the perfect opportunity to be curious about who you are”
Jason Crandell



3

RUNNING

«Se não te desafiar, não te mudará»
Fred Devito

O trilho é um local famoso para o treino pessoal de corrida, pois possui um nível de dificuldade moderado.

“If it doesn’t challenge you, it won’t change you”
Fred Devito



4

GOLF

«Faça sempre um esforço total, mesmo quando as probabilidades estão contra você»
Arnold Palmer



O VALE DE MILHO GOLF é um belo campo de golfe de 9 buracos, com vista para o Oceano Atlântico, perto da vila de Carvoeiro e do trilho.

“Always make a total effort, even when the odds are against you”
Arnold Palmer

V ALE DE MILHO GOLF is a beautiful 9-hole course, overlooking the Atlantic Ocean, close to the village of Carvoeiro and the trail.

10



4



2



6



3



8



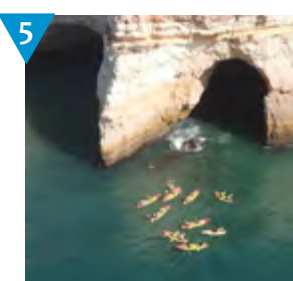
1

KAYAKING

«Minha alma me conduz ao silêncio da natureza»
Angie Weiland-Crosby

J unto à praia fica a mundialmente famosa Gruta Benagil, por isso, se tiver tempo, deve alugar um caiaque.

“My soul steers me into nature’s silence”
Angie Weiland-Crosby



5

N ext to the beach is the world-famous Benagil Cave, so if you have the time, you should rent a kayak.

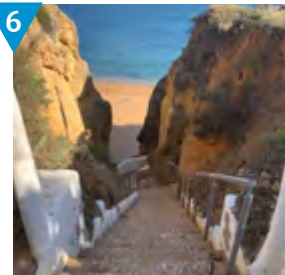
6

WALKING

«À medida que você começa a caminhar, o caminho aparece»
Rumi

U ma simples caminhada pelo trilho exercita a sua mente tanto quanto trabalha o seu

“As you start to walk out on the way, the way appears”
Rumi



MATKOT

«Basta jogar. Divirta-se. Aproveite o jogo»
Michael Jordan

O padel é um jogo de raquete e bola que hoje em dia domina o litoral e, portanto, o local do trilho não é exceção.

A padel ball is an extreme game of bats and ball nowadays dominates the coastline and so the trail site is no exception.

“Just play. Have fun. Enjoy the game”
Michael Jordan

