

# 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.

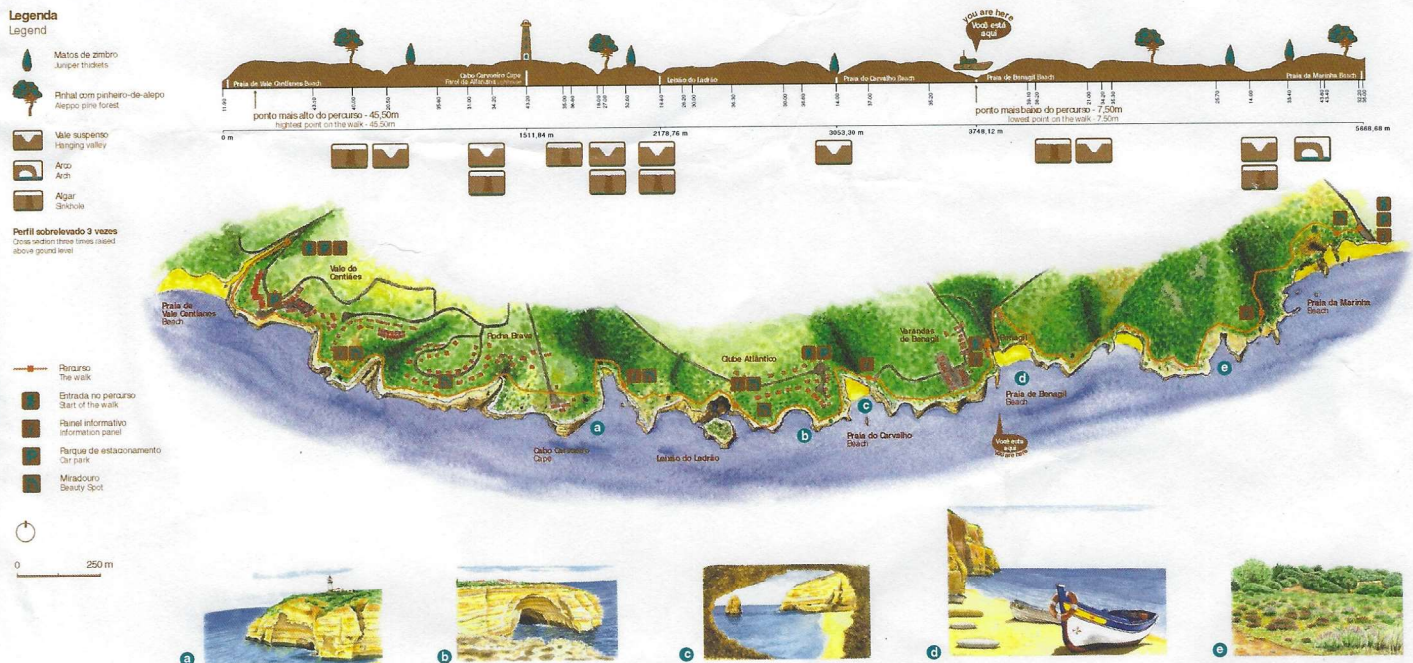
This is a nature trail extending 5,7 Km from the Vale Centianes Beach to the Marinha Beach. The walk follows the almost unbroken line of the cliffs, interrupted only by water courses, most of which flow into the sea from above creating the hanging valleys after which the walk is named.

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 coast line 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 subsistia 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.



### 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



Entidade promotora | Promoter



Apoios | Support

