



**Pancratium maritimum L.**  
Narciso das Areias / Sea daffodil



**Erinaceus europaeus**  
Ouriço-cacheiro/ Hedgehog



**Ammophila arenaria**  
Estorno / Mouram Grass

*Ria Formosa is a protected area and an official Nature Park, established as per Decree-Law n.º 373/87 of 9th December, 1987.*

*The protected area spreads throughout the municipal districts of Loulé, Faro, Olhão, Tavira and Vila Real de Santo António and totals some 18,400 hectares in a 60 km stretch of coastline - a permanently changing lagoon system. The string of dunes which border it to the south spread out in long peninsulas and sandy barrier islands, separated by bars which open up to the sea and are subject to the slowing moving continuous currents.*

*The objectives of this protected area are to preserve the wetland system, protect indigenous fauna and flora, migratory species and their habitats, manage and supervise use of the area and its natural resources, contribute towards economic, social and cultural development and control the recreational activities.*

Para desfrutar os locais que lhe propomos descobrir e, sobretudo, assegurar a sua preservação, existem algumas regras que relembramos:

- **Não colha flores nem plantas e não perturbe nem capture animais**
- **Não circule com veículos nos trilhos pedonais**
- **Não circule por caminhos não autorizados e evite fazer ruídos**
- **Coloque o lixo nos recipientes próprios**
- **Não faça fogo, nem atire cigarros para o chão**

*To enjoy the places that we suggest you to visit and, above all, to ensure that they are preserved, we remind you of some rules of behaviour:*

- ***Do not pick any flowers or plants and do not disturb or catch animals or fish***
- ***Do not drive vehicles on footpaths***
- ***Please place all rubbish in the containers provided and avoid making noise***
- ***Do not light fires or throw cigarette ends on the ground***
- ***Do not walk through unauthorized paths***



## TRILHOS DA NATUREZA



QUINTA DO LAGO



**Parque Natural da Ria Formosa: 289 704 134 | Infraquinta: 289 390 030**  
**Câmara Municipal de Loulé: 289 400 600 | Quinta do Lago: 289 351 900**

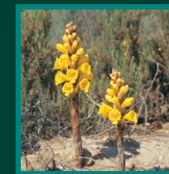
## TRILHOS DA NATUREZA



QUINTA DO LAGO



**Chamaeleo chamaeleon**  
Camaleão / Chameleon



**Cistanche phelypaea**  
Cistanca / Cistanche



**Porphyrio porphyrio**  
Camão-comum  
Purple swamphen

## PERCURSOS NO LITORAL NATURE TRAILS



**Pinus pinea**  
Pinheiro-manso / Umbrella Pine



**Armeria pungens L.**  
Arméria / Prickly thrift



**Fulica atra**  
Galeirão / Coot

O Parque Natural da Ria Formosa foi criado pelo Decreto-Lei n.º 373/87 de 9 de Dezembro. Estende-se pelos concelhos de Loulé, Faro, Olhão, Tavira e Vila Real de Santo António, ocupando uma área de 18.400ha; disposto em alongadas penínsulas ao longo de 60 km de costa. O Parque Natural coincide com um sistema lagunar em permanente mudança, delimitado a Sul por um cordão dunar, disposto em alongadaas penínsulas e ilhas-barreira arenosas, separadas por barras que abrem caminho ao mar, sujeitas a contínua migração. A criação desta área protegida teve por objectivos preservar o sistema lagunar da Ria Formosa, proteger a fauna e flora da Região, as espécies migratórias e seus habitats, e promover o uso ordenado do território e dos recursos naturais, contribuindo para o desenvolvimento económico, social e cultural e para o ordenamento das actividades recreativas.



Distância / Lenght  
3.200 m  
Tempo / Time  
1 h.

Cor / Color  
Azul / Blue

Características / Characteristics  
Sapal e Lago de Água Doce  
Salt Marshes & Freshwater Lake



Este trilho pretende alertar os visitantes para dois tipos de zona húmida: sapal e lagos de água doce, sobre os quais encontrará, em alguns pontos, placas informativas com textos bilingues (Português/Inglês) e ilustrações. O sapal é uma zona submetida à influência de marés, ficando o percurso, por vezes submerso... Ao passar junto ao campo de golfe, fique atento à aproximação de jogadores: bolas perdidas podem ser perigosas! Caminhe em silêncio e observe...

*This trail has been made especially to call visitors' attention to two different types of wetland: salt marshes and freshwater lakes. Some boards with illustrated information in Portuguese and English will be found along the trail. The saltmarsh is subject to tidal flooding, reason why the trail is sometimes submerged... When walking by the golf course please pay attention to golfers approaching: golf balls may be dangerous! Walk silently and observe...*



Egretta garzetta  
Garça-branca-pequena  
Little Egret



Himantopus himantopus  
Perna-longa / Black-winged Stilt

## Ponto 1 – Sapal Station 1 The Saltmarshland

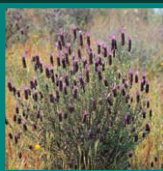
Neste local, durante a baixa-mar é possível observar uma grande área de substracto lodoso e vegetação pouco variada, que se denomina sapal, e que constitui um local de reprodução e desenvolvimento para muitas espécies de fauna marinha. É possível descobrir várias espécies de aves que se alimentam de vermes, moluscos e pequenos crustáceos; espécies mais frequentes: maçarico-de-bico-direito (*Limosa limosa*); perna-longa (*Himantopus himantopus*); rôla-do-mar (*Arenaria interpres*); borrelho-de-coleira interrompida (*Charadrius alexandrinus*).



Calystegia soldanella L.  
Couve Marítima  
Sea bindweed



Arenaria interpres  
Rôla-do-mar / Turnstone



Lavandula stoechas  
Rosmaninho  
French lavender



Upupa epops  
Poupa / Hoopoe



Cistus sp.  
Esteva / Gum Cistus



Anas crecca  
Pato real / Mallard

*At low tide, you can see a vast area with muddy ground containing few plant species – the salt marshland, one of the most productive eco-systems, place for reproduction and development of a large number of young marine animal species. You will be able to observe various bird species which feed on small organisms, worms, mollusks and small crustaceans. Frequent species: Common Black-tailed Godwit (*Limosa limosa*), Black-winged Stilt (*Himantopus himantopus*), Turnstone (*Arenaria interpres*); Kentish Plover (*Charadrius alexandrinus*).*

## Ponto 2 – Mancha de mata Station 2 – Wooded area

Ao longo desta pequena mancha de mata é possível observar várias espécies de aves, entre elas a poupa (*Upupa epops*). Poderá ainda encontrar outros animais como o camaleão (*Chamaeleo chamaeleon*), réptil em vias de extinção na Europa, ou o ouriço-cacheiro (*Erinaceus europaeus*), mamífero cuja dieta é constituída por insectos, frutos, caracóis, vermes, etc.

*At this small wooded area one can observe several species of birds, among them the hoopoe (*Upupa epops*). Other species of animals to look for are chameleons (*Chamaeleo chamaeleon*), an insectivorous reptile that is a threatened species in Europe, or the hedgehog (*Erinaceus europaeus*), a small mammal whose diet is composed of insects, fruit, snails, worms, etc.*

## Ponto 3 – Lagos de água doce Station 3 – Freshwater lakes

Neste ponto existe um observatório de aves que pode utilizar e observar o lago de água doce com vegetação espontânea, como a tabúia-larga (*Typha latifolia*), o caniço (*Phragmites communis*), o junco (*Juncus sp.*); as aves mais frequentes aqui são: a galinha de água (*Gallinula chloropus*), o camão comum (*Porphyrio porphyrio*), o galeirão (*Fulica atra*), o pato-real (*Anas platyrhynchos*) e a garçote (*Ixobrychus minutus*), entre outros.

*Here you can use the bird hide and observe a man-made lake where a wide variety of vegetation has grown spontaneously, the predominant type being cat's tails (*Typha latifolia*), reeds (*Phragmites communis*) and rushes (*Juncus sp.*); Customary visiting birds include the Moorhen (*Gallinula chloropus*), the*

*Purple Swamphen (*Porphyrio porphyrio*), Coot (*Fulica atra*), Mallard (*Anas platyrhynchos*) and Little Bittern (*Ixobrychus minutus*), among others.*

## Ponto 4 – Ruínas Romanas Station 4 – Roman ruins

Próximo às ruínas romanas poderá observar alguns tanques de salga da época romana (séc. II d.C.), construídos para salgar o peixe e assim aumentar o seu tempo de conservação.

*Beside the Roman ruins, you can see several salting tanks from the Roman period (2nd century A.D.), built for salting fish lengthening its storage time.*



Distância / Lenght  
2.300 m

Tempo / Time  
40 min.

Cor / Color  
Amarelo / Yellow

Características / Characteristics  
Sapal e Lago de Água Salgada  
Salt Marshes & Salt Water Lake



Chamaerops humilis  
Palmeira-das-vassouras  
Dwarf Fan Palm



Ruínas Romanas  
Roman ruins

## Ponto 1 – Mata Station 1 - Pinewoods

Junto ao parque de estacionamento da praia pode ver a laguna e as áreas de sapal, bem como pinheiros mansos (*Pinus pinea*), alguns pinheiros bravos (*Pinus pinaster*) e alfarrobeiras (*Ceratonia siliqua*). Pode-se observar alguns arbustos, representativos de matas sob a influência de climas mediterrânicos como a aroeira (*Pistacia lentiscus*), a palmeira anã (*Chamaerops humilis*), o tojo (*Ulex europaeus*) e o rosmaninho (*Lavandula stoechas*).

*Beside the beach car park, you can see the lagoon and salt marshes; on the right side you can find umbrella pines (*Pinus**



Phoenicopterus ruber  
Flamingo / Flamingo



Spartina maritima  
Morraça / Cord grass

*pineae*), maritime pines (*Pinus pinaster*) and carob trees (*Ceratonia siliqua*). Also some bushes, typical species found in Mediterranean climates: the mastic tree (*Pistacia lentiscus*), Dwarf-fan-palm (*Chamaerops humilis*), gorse (*Ulex europaeus*) and the French lavender (*Lavandula stoechas*).

## Ponto 2 – Sapal Station 2 – salt masrshland

O sapal tem características que permitem reter e degradar alguns poluentes, até certos limites. As plantas que aqui vivem possuem adaptações para sobreviver à submersão pelas marés e aos elevados teores de sal, como sejam a morraça (*Spartina maritima*), a sapeira (*Arthrocnemum sp.*), a *Salicornia sp.* e a *Cistanche pheltgae*. Neste local foi criada uma tapada de piscicultura, onde se libertam os juvenis de certas espécies de peixes, que se desenvolvem com outros exemplares que entram espontaneamente na preia-mar. Aqui existem douradas (*Sparus arauta*), robalos (*Dicentrarchus labrax*), linguados (*Solea senegalensis*), sargos (*Diplodus sargus*) e enguias (*Anguilla anguilla*). Em Fevereiro/Março poderá encontrar flamingos (*Phoenicopterus ruber*), que se vêm alimentar.

*One of the advantages of salt marshes is their ability to absorb and decompose some pollutants and, to a certain extent, act as water purifier. Salt marshes plants are able to adapt to conditions such as periodical submersion by tidal waters, permanently swamped subsoil and high salinity levels, amongst them are the cord grass (*Spartina maritima*), glasswort (*Arthrocnemum*), the *Salicornia sp.* and the *Cistanche pheltgae*. In the area an enclosure for fish-farming has been established. The ebb and flow of the water has been controlled and the young of certain species of fish are released here to develop in the enclosure alongside others, which come in with the high tides. The most marketable fish are the gilthead sea bream (*Sparus arauta*), sea bass (*Dicentrarchus labrax*), sole (*Solea senegalensis*), sea bream (*Diplodus sargus*) and eels (*Anguilla anguilla*). In February/March you also can see the flamingoes (*Phoenicopterus ruber*) that come to feed.*

