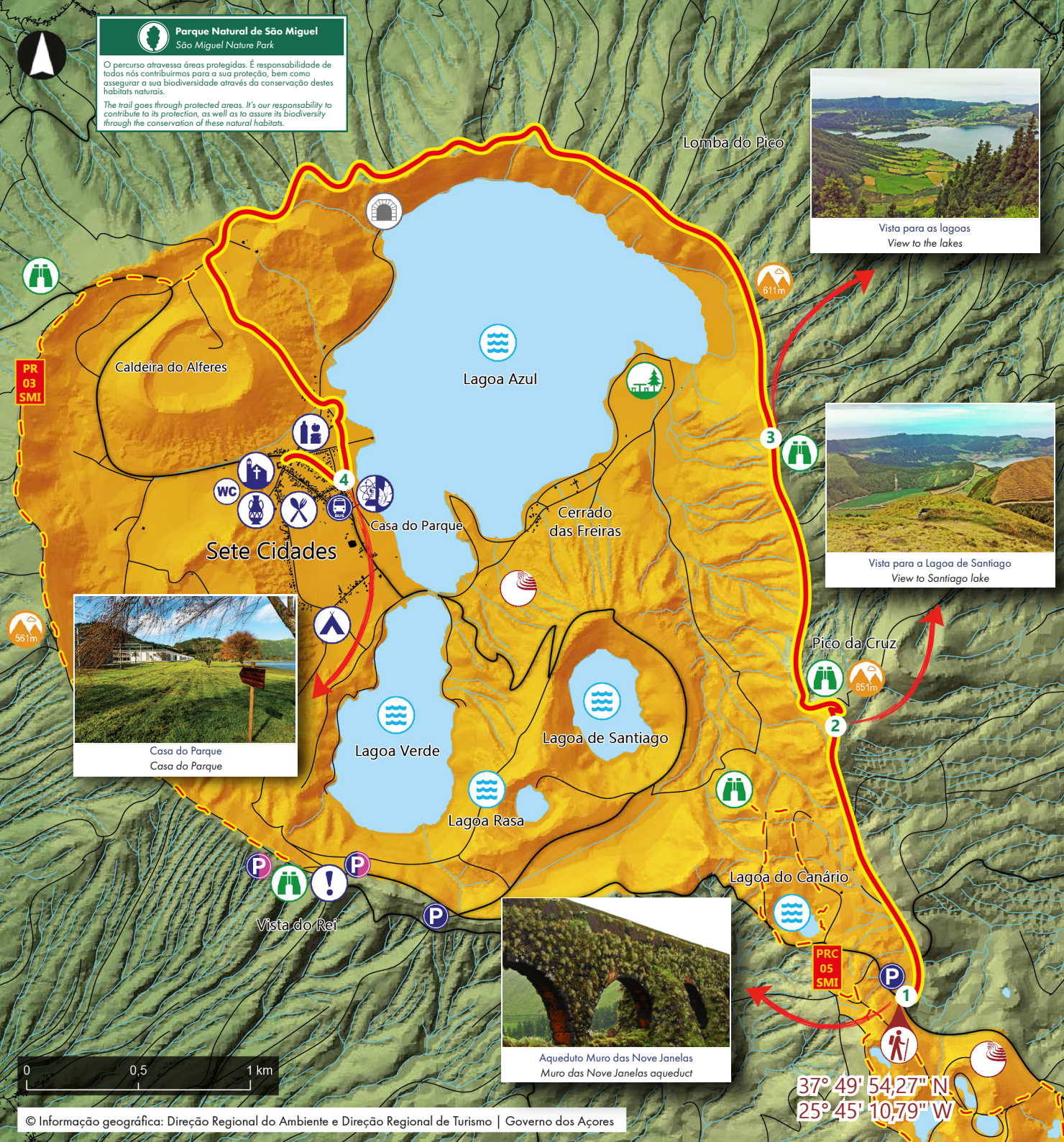




percurso pedestre walking trail



São Miguel



Sete Cidades



Caminho certo
Right way



Caminho errado
Wrong way

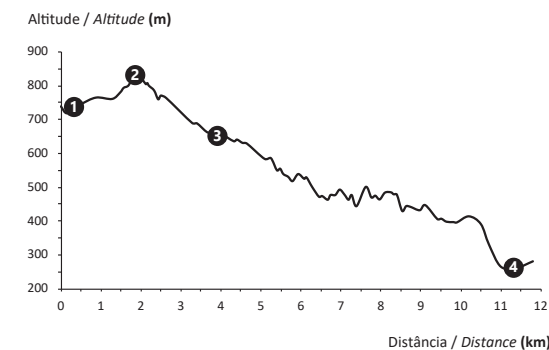


Vire à direita
Turn right



Vire à esquerda
Turn left

Topografia do Trilho / Trail's topography



Parque Natural de São Miguel São Miguel Nature Park

Paisagem Protegida
Protected Landscape

WC Instalações Sanitárias
Sanitary facilities

Mercado/Mercearia
Market/Grocery

Parque de Campismo
Camping Park

Centro de Ciência
Science Centre

Ponto de interesse
Point of interest

Restaurante
Restaurant

Ermida
Hermitage

Artesanato
Handicraft

Túnel
Tunnel

Lagoa
Lake/Lagoon

Geossítio
Geosite

Miradouro
Viewpoint

Zona de Repouso
Resting Place

Autocarro
Bus

Estacionamento
Parking

Estacionamento Temporário
Temporary Parking

Este percurso tem início perto da Mata do Canário, zona Este da cumeeira das Sete Cidades e termina no interior da freguesia.

Desça o caminho de terra à direita, até à estrada. Vire à esquerda e prossiga ao longo do Muro das Nove Janelas, um aqueduto reconstruído em 1830 como forma de abastecer Ponta Delgada (foto 1). Siga em frente por um caminho de terra ascendente, com Criptomérias (*Cryptomeria japonica*) do lado esquerdo. Suba a ladeira até atingir o primeiro miradouro para as lagoas das Sete Cidades, o Pico da Cruz (foto 2).

Continue pelo caminho de terra que para além de dar acesso a pastagens, serve de palco a uma das mais fascinantes etapas do Azores Rallye. Ao longo da cumeeira é possível contemplar o interior da caldeira com as suas diversas lagoas (foto 3) e formações vulcânicas, bem como toda a costa Norte da ilha.

Contorne a Lagoa Azul, passando por desvios para o João Bom e Mosteiros, seguindo sempre pelo percurso principal até chegar ao entroncamento com o percurso PR 03 SMI - Vista do Rei/Sete Cidades. Vire à esquerda, pelo caminho dos Arrebenhões, rumo às Sete Cidades. **Esta parte do percurso é bastante inclinada e escorregadia, pelo que se aconselha algum cuidado na descida, ao longo do caminho principal.**

Chegado à freguesia das Sete Cidades, visite o projeto de requalificação das margens da lagoa e a Casa do Parque, também conhecido por Centro de Interpretação Ambiental da Lagoa das Sete Cidades (foto 4). O percurso termina junto à igreja de São Nicolau no centro da freguesia.

This trail begins near Mata do Canário, East part of the Sete Cidades ridges and ends at the village.

Walk down the dirt road on your right until the road. Turn left, continue along the aqueduct, known as Muro das Nove Janelas, rebuilt in 1830 in order to supply Ponta Delgada (photo 1). Proceed ahead by an ascending dirt road, with Japanese Cedars (*Cryptomeria japonica*) on the left side. Go up the hillside until you reach the first viewpoint to Sete Cidades lakes, Pico da Cruz (photo 2).

Continue on the dirt road that not only accesses pastures but also is one of the most fascinating stages of the Azores Rallye. Along the ridge it is possible to see the interior of the crater with its different lakes (photo 3) and volcanic formations, as well as all the North coast of the island.

Go round the Blue Lake, passing by detours to João Bom and Mosteiros, always following the main trail until reaching the fork with the trail PR 03 SMI - Vista do Rei/Sete Cidades. Turn left, by the road of Arrebenhões, heading Sete Cidades. **This part of the trail is very slippery and inclined so we advise some caution going down, along the main road.**

When in the village, profit to visit the requalification project of the lake banks and Casa do Parque (photo 4). Finish the trail next to the church of São Nicolau at the village center.

Avaliação Global | Overall Rating

Fácil
Easy

Médio
Medium

Difícil
Hard

Grau de Perigosidade | Danger Degree

Familiar
Family

Pedestrianista
Walker

Montanhista
Mountaineer

Utilização do Percurso Pedestre | Use of the Walking Trail

Bicicletas
Bicycles

Motorizados
Motorized

Equestres
Equestrian

Ondulado
Wavy trail

Equipamento
Equipment

Atenção: Possível circulação | Attention: Possible circulation

Código de ética e conduta do pedestrianista:

1. Antes de iniciar a caminhada, informe sempre alguém de qual o percurso que irá fazer e quando pretende começar.
2. Certifique-se de que possui o equipamento adequado e os mantimentos necessários.
3. Evite sair do trilho identificado, não utilize atalhos.
4. Feche todos os portões que abrir ao longo do percurso.

Ethic and behaviour code for hikers:

1. Before starting the walk always inform someone about the trail you will take and when you intend to start it.
2. Make sure you have the adequate equipment and enough supplies.
3. Avoid leaving the identified trail and do not take shortcuts.
4. Throughout the course, leave all gates closed.

Em caso de emergência refira o último poste numerado pelo qual passou.
In case of emergency mention the last numbered post that you passed by.

Número Nacional de Emergência
Emergency Call Number **112**

ALERT4YOU
TURISMO SEGURO

turismo.azores.gov.pt

trails.visitazores.com

GOVERNO
DOS AÇORES

Direção Regional do Turismo
Regional Directorate for Tourism
Tel: +351 292 200 500
e-mail: acores@turismo.gov.pt

Posto de Informação Turística
de Ponta Delgada
São Miguel Tourism Office
Tel: +351 296 308 610
e-mail: pt.de.smg@azores.gov.pt

açores

percurso pedestre
walking trail

Corvo
Flores
Faial
São Jorge
Pico
Graciosa
Terceira
Santa Maria

São Miguel

**PR
04
SMI**

Mata do Canário - Sete Cidades

Duração
Duration **03h00**

Extensão
Length **11,8 km**

CERTIFICADO
AÇORES
PELA NATUREZA