



GUIA

SETE CIDADES

Tourist Guide



**CRÉS
ASOR**

COOPERATIVA
REGIONAL
DE ECONOMIA
SOLIDÁRIA

GUIA

SETE CIDADES

Tourist Guide

Ficha Técnica

CRESAÇOR – Azores For All

EDIÇÃO

CRESAÇOR — Cooperativa Regional Economia Solidária CRL

TEXTOS

Dulce Pacheco, João Nunes, Maria Manuela Albergaria,
Manuela Soeiro, Paulo Garcia

REVISÃO DO TEXTO

Manuela Soeiro, Michael Ross, Samanta Fontes

FOTOGRAFIAS

Azoresphotos (Associação Turismo dos Açores), CRESAÇOR,
Direção Regional da Cultura, Eduardo Miranda,
Nuno Fonseca, Paulo Garcia, SIARAM

MAPA

João Porteiro — Universidade dos Açores

PROJETO GRÁFICO E PAGINAÇÃO

CRESAÇOR — Criações Periféricas
Elisabete Ross

IMPRESSÃO

Coingra

TIRAGEM

2 000 exemplares

Índice

Contents

1 A Ilha de São Miguel	4
São Miguel Island	
2 Contextualização Sócio-Histórica	6
Social and Historical Context	
3 Morfologia	13
Morphology	
4 Geologia	17
Geology	
5 Flora e Fauna	21
Flora and Fauna	
6 Área de Paisagem Protegida	26
Sete Cidades Protected Landscape	
7 Trilhos	28
Walking Trails	
8 O que fazer – Atividades de Natureza	33
What to Do – Outdoor Activities	
9 Código de Conduta	38
Code of Conduct	

1 A Ilha de São Miguel

São Miguel Island



São Miguel, a maior das nove ilhas vulcânicas que constituem o arquipélago dos Açores, tem uma área de 745 km², um comprimento de 62 km e largura mínima de 8 km e máxima de 15 km.

Tal como outras ilhas dos Açores, a formação da ilha de São Miguel deveu-se a diversas fases e erupções vulcânicas, que foram aumentando a área da ilha, um processo que teve início na zona de Nordeste, há cerca de 4 milhões de anos. A ilha ganhou a forma atual com a união, nos últimos 50 mil anos, do vulcão das Sete Cidades à restante ilha.

São Miguel, the largest of the nine volcanic islands constituting the archipelago of the Azores, has an area of 745 km², a length of 62 km, minimum width of 8 km and a maximum of 15 km.

Like the other Azorean islands, the formation of São Miguel had several phases and volcanic eruptions which increased its area, a process that began about 4 million years ago in the Northeast zone. It gained its present form in the last 50 thousand years with the union of the Sete Cidades volcano to the rest of the island.



– Miradouro/ Viewpoint: Pico do Carvão

Em qualquer altura do ano a ocorrência de nuvens e chuva é frequente, o que permite a manutenção de extensas áreas verdes e contribui para a exuberância vegetal e valor paisagístico das mesmas. De Junho a Outubro os períodos de Sol são maiores e as temperaturas são mais altas, sendo que o clima em São Miguel é moderado durante todo o ano, com valores médios de 16°C na Primavera, 21°C no Verão, 18°C no Outono e 14°C no Inverno.

A ilha de São Miguel conta com 6 concelhos e 64 freguesias onde vivem 137 699 habitantes, de acordo com os Censos de 2011. A zona das Sete Cidades tem como pontos mais altos o Pico das Éguas, com 873 m e o Pico da Cruz, com 856 m.

At any time of year the occurrence of clouds and rain is frequent, which maintains the extensive green areas and contributes to the exuberance of vegetation and landscape. From June to October periods of sunshine are longer and temperatures are higher, guaranteeing a moderate climate in São Miguel throughout the year. Average temperatures are 16°C in spring, 21°C in summer, 18°C in autumn and 14°C in winter.

São Miguel contains 6 districts and 64 parishes where 137 699 inhabitants live, according to the 2011 Census. The Sete Cidades complex has its highest points at Pico das Éguas (873 m) and Pico da Cruz (856 m).

2 Contextualização Sócio-Histórica

Social and Historical Context



– Ilhéus/ Islets: Mosteiros

Sete Cidades é uma freguesia, com 793 habitantes (2011), do concelho de Ponta Delgada, cujo nome evoca histórias e lendas ligadas às suas duas maiores lagoas, uma azul e outra verde.

No século XVIII, J. J. A. Albuquerque Bettencourt (1762 - 1808), proprietário de grande parte da zona ocidental da ilha de S. Miguel, promoveu a fixação de pessoas no “vale” cedendo-lhes terrenos por baixos arrendamentos. As primeiras famílias fixaram-se no Cerrado das Freiras. O povo de Sete Cidades continua refém deste antigo sistema de propriedade, 90% da população não é dona do “chão” das suas casas, pertencendo este aos atuais herdeiros daquele antigo proprietário.

Com poucas parcelas de terra para cultivo, pluviosidade elevada, constantes inundações e difíceis acessos, a população tinha uma vida muito dura, vivia sobretudo da agricultura e da pastorícia, completando os seus rendimentos com a produção de carvão, com a lavagem de roupa e com a venda de musgo e de amoras.

Sete Cidades is a parish of the municipality of Ponta Delgada with 793 inhabitants (2011). Its name evokes stories and legends linked to its two largest lakes, one blue and one green.

In the XVIII century J. J. A. Albuquerque Bettencourt (1762 - 1808), owner of a large portion of the western part of the island, promoted settlement in the valley by giving people land at low leases, with the first families settling in Cerrado das Freiras. The people of Sete Cidades remain hostage to this old system of property. 90% of the population does not own the ground below their houses, which still belongs to the current heirs of that former owner, as do the Casa Grande and Pitoresco Garden, created by António Borges (1812 - 1879) in the later XIX century.

The population of those times had a very hard life, with few plots of land for cultivation, high rainfall, constant flooding and difficult access. Living came mostly from agriculture and domestic animals, supplemented with charcoal production, doing laundry and selling moss and blackberries.



– Freguesia / Parish: Sete Cidades

Até meados do séc. XX, as lavadeiras das Sete Cidades permaneciam muitas horas nas lagoas esfregando e batendo a roupa em lavadouros de pedra e estendendo os panos nas suas margens. Todas as semanas iam a pé, com as trouxas em cima de burros, até à “cidade” para entregarem a roupa lavada e trazerem nova carga.

Para produzir carvão, apanhavam lenha, que era colocada em covas, atado e abafado o lume. O carvão era transportado em burros e carroças até à “cidade”.

Ao longo do século XX muita gente emigrou, principalmente, para os E.U.A. e para o Canadá.

Tradicionalmente a criação de gado ovino e caprino era o maior recurso económico, hoje é a criação de gado bovino.

A dieta tradicional era feita à base de inhame, pão, pimenta, ovos, peixe, ocasionalmente carne de porco, feijão e queijo fresco. Hoje a alimentação é muito variada, os bens alimentares vêm, em grande parte, de “fora”. Com o leite produz-se queijo fresco. Nos quintais das casas criam-se animais domésticos e cultivam-se frutos e legumes. As colheitas e os utensílios são armazenados nos granéis e nas arribanas.



– Transporte de Burro
Donkey Transportation

Until the middle of the XX century the washerwomen of Sete Cidades spent many hours in the lakes scrubbing and clapping the clothes in stone washers and spreading them to dry on the lakeshore. Every week they went on foot with the clothes on top of the donkeys to the “city” to deliver the laundry and return with a new load.

To produce charcoal, they collected firewood, which was placed in pits, fired and transformed into charcoal to be transported on donkeys and carts to the “city.”

Throughout the 20th century many people emigrated, mainly to the U.S.A. and to Canada.

Traditionally, sheep and goat farming was the largest economic resource; today it is cattle raising.

No início do século XX, no lugar da Seara, existiu uma unidade fabril de chá preto, o Chá Seara. No Centro Experimental de Agricultura Biológica cultivam-se árvores de fruto, plantas aromáticas e chá variedade Índia, para a produção de chá branco.

A população, maioritariamente católica, é muito devota e empenhada nos seus rituais. O grupo de romeiros todos os anos realiza a peregrinação quaresmal. Celebra-se o Natal e a Páscoa, entre outras festividades. As Festas do Divino Espírito Santo com os Impérios da Trindade, de São João e de São Pedro, envolvem a participação de toda a comunidade e uma complexa organização de irmandades e mordomos. Há recolha coletiva de lenha, refeições comunitárias, enfeite de gadó e de carros de bois, montagem de quartos do Espírito Santo, *coroações*, distribuição de *pensões* e atuação da *folia*, entre outros eventos.

A Igreja de S. Nicolau foi erguida em 1857. A festa do padroeiro ocorre no segundo domingo de agosto. O cemitério dos rosais data de 1858 e o atual cemitério funciona desde 1978.

The traditional diet consisted of yams, bread, pepper, eggs, fish, occasionally pork, beans and fresh cheese.

Today food is very diverse; food goods come in large part from “the outside”. With the milk, fresh cheese is produced. In the backyards of the houses domestic animals are raised and fruits and vegetables grown. Harvests and utensils are stored in the graneis and arribanas (a type of small barn).

At the beginning of the 20th century, in an area known as Seara, there was a black tea factory, Seara Tea. At the Experimental Center for Organic Agriculture, fruit trees, aromatic plants are grown, as well as India variety tea for the production of white tea.

The population, mostly Catholic, is very devoted and committed to its rituals. Every year the local group of pilgrims performs the Lenten pilgrimage. Christmas and Easter are celebrated, among other festivities. The Holy Spirit festivity, with the Empires of Trindade, São João and São Pedro, involves the entire community and a complex organization of brotherhoods and stewards.

A Banda Filarmónica *Lira das Sete Cidades* foi fundada em 1948, pelo padre José Cabral Lindo (1879- 1956), e pelo maestro José Velho Quintanilha (1897- 1978).

A Escola Pública foi criada em finais do século XIX. Em 1958 foi construído o edifício «Plano dos Centenários». Nos finais do século XX, a Escola Padre José Cabral Lindo foi ampliada. Hoje a escola funciona com o ensino pré escolar e o 1º ciclo. Os jovens continuam estudos na EBI de Ginetes, até ao 9º ano e o ES em Ponta Delgada.

As primeiras habitações das Sete Cidades eram construídas em madeira ou em alvenaria de pedra e cobertas de palha.



– Freguesia / Parish: Sete Cidades

There is a community collection of firewood, community meals, cattle and carriage ornamentation, decoration of ‘Holy Spirit rooms’, coroações, distribution of food and ‘folia’ musical performance, among other events.

The church of São Nicolau was built in 1857. The feast in honor of this patron saint takes place on the second Sunday of August. The cemetery of Rosais dates back to 1858, the current cemetery having been created in 1978.

The philharmonic band ‘Lyre of Sete Cidades’ was formed in 1948, by the priest José Cabral Lindo (1879- 1956) and by maestro José Velho Quintanilha (1897- 1978).

The Public School was created in the late XIX century and in 1958 the school edifice “Plano dos Centenários” was built. The José Cabral Lindo School was expanded at the end of the 20th century and today this school building functions at pre-school and elementary education levels. Young people continue their studies until ninth grade in the EBI of Ginetes and secondary education in Ponta Delgada.

Em 1937, concluiu-se a obra do túnel subterrâneo, projeto do eng. Francisco Pacheco de Castro (1884 - 1980), no terreno esteve Manuel de Oliveira Júnior (1884 - 1962). O túnel tem 1200 m de comprimento e veio resolver o drama das cheias e inundações provocadas pelas chuvas.

Em 1971 o lugar de Sete Cidades foi elevado a freguesia. Em 1981 chegou a luz elétrica. Em 1982, por iniciativa do Padre Eduardo da Costa Tavares (1928 - 1995), construiu-se o edifício da Casa do Povo, o sector terciário é reduzido, a Padaria Tavares abriu em 1970, há um estabelecimento que vende um pouco de “tudo”, duas pequenas mercearias, restaurantes e bares.

Na Junta de Freguesia funcionam os CTT. Na Casa do Povo funciona a unidade de saúde, o centro de convívio de idosos, entre outros serviços.

A Associação 7 Maravilhas organiza trilhos pedestres, entre outros eventos. A loja **Azores For All/Eco-Atlântida**, que disponibiliza informação turística, aluga bicicletas e canoas e vende produtos de economia solidária.

The first houses constructed in Sete Cidades were built of wood or stone masonry and roofed with straw.

In 1937, the drainage tunnel was completed, projected by the engineer Francisco Pacheco de Castro (1884 - 1980) and executed by Manuel de Oliveira Júnior (1884 - 1962). The tunnel is 1200 m long and resolved the chronic problem of flooding caused by the rains.

In 1971 Sete Cidades was given the administrative status of a village and in 1981 electricity arrived. In 1982, through the initiative of Priest Eduardo da Costa Tavares (1928 - 1995), the “Casa do Povo” (House of the People) was built. There is little commercial economic activity: the Tavares Bakery opened in 1970, there is an establishment that sells “a bit of everything”, two small grocery stores, restaurants and bars.

The post office functions in the parish council office. At the “Casa do Povo” there is the health care unit and a center for the elderly, among other services.

Existe um centro informativo e educativo sobre o Parque Natural. A freguesia já oferece um número significativo de alojamento turístico. Às Sete Cidades atualmente chegam muitos visitantes, este fenómeno é recente e vai ter consequências económicas e sociais neste território que é *Paisagem Protegida*.

The Association '7 Maravilhas' organizes pedestrian hikes, among other events. There is an eco-tourism store called **Azores For All/Eco-Atlântida** which, besides providing touristic information, runs a bicycle and canoe rental and sells products of economic solidarity origin. Near the blue lake there is an informative and educational centre about the Sete Cidades Natural Park called Loja do Parque. The village now offers a significant number of tourist accommodations.

Sete Cidades is a Protected Area. Nowadays it receives many visitors, a recent phenomenon that will have economic and social consequences in the territory.



– Lagoa / Lake: Canário

3 Morfologia

Morphology



– Ferraria

A característica geomorfológica mais marcante da zona oeste da ilha de São Miguel é a presença de uma grande depressão, de afundamento, no topo do maciço das Sete Cidades, com cerca de 5 km de diâmetro, no seio da qual está implantado o povoado com o mesmo nome.

Com efeito, a freguesia de Sete Cidades ocupa uma grande depressão – chamada de caldeira pelos vulcanólogos, existindo igualmente depressões de menor dimensão nesta zona (como é o caso das crateras

The most striking geomorphological feature of the western part of the island of São Miguel is the presence of a large collapse depression, at the top of the Sete Cidades massif, about 5 km in diameter, within which is located the village of the same name.

The village of Sete Cidades in fact occupies that great depression – called caldera by volcanologists – though smaller depressions also exist in this area (such as the craters of Lagoa de Santiago, Lagoa

da Lagoa de Santiago, Lagoa Rasa, Caldeira do Alferes e Caldeira Seca), ou nos flancos do vulcão das Sete Cidades, nomeadamente no Pico das Camarinhas e nos cabeços da Lagoa do Pilar ou do Escalvado.

Elementos paisagísticos fundamentais nesta caldeira são o povoado de Sete Cidades e a vasta massa de água das lagoas Verde e Azul, o primeiro implantado a oeste da Lagoa Azul, com o seu casario de edifícios maioritariamente isolados, de arquitectura tradicional e os típicos anexos rurais, como cafuões, granéis e arribanas.

O caminho das Cumeeiras –que circunda quase toda a depressão vulcânica, com as suas “fantabulosas” panorâmicas –e a Península, são dois outros elementos morfológicos relevantes das Sete Cidades, esta última como a ponta de uma seta apontada a nor-noroeste em plena Lagoa Azul!

Contudo, o mais marcante elemento da paisagem das Sete Cidades é sem dúvida a massa de água da Lagoa das Sete Cidades, que o Homem “separou” pelas suas lendas e “estórias” e baptizou de Lagoa Verde e de Lagoa Azul.

Rasa, Caldeira do Alferes and Caldeira Seca), or on the flanks of the Sete Cidades volcano, namely on the volcanic cones of Pico das Camarinhas and the Lagoa do Pilar or Escalvado.

The predominant elements of the landscape of the caldera are the village of Sete Cidades and the vast water mass of the Lagoa Verde and Lagoa Azul (Green and Blue lakes). To the west of Lagoa Azul (Blue Lake) is the village with its usually isolated buildings, traditional architecture and typical rural annexes, such as cafuões, granéis and arribanas.

The Cumeeiras road –circling almost all of the volcanic depression and which affords a fantastic panoramic view –and the Peninsula are two other relevant morphological elements of Sete Cidades, the latter appearing as the tip of an arrow pointed north-northwest in the Blue lake.

However, the most relevant of all elements of the Sete Cidades landscape is undoubtedly the water mass of the Sete Cidades lake which, by legend and story, men have separated into two and baptized as Lagoa Verde (Green Lake)



Eduardo M Photos

– Lagoa Azul

Implantada a uma altitude de cerca de 259 m e com uma profundidade máxima de 33 m, a Lagoa das Sete Cidades apresenta um comprimento Noroeste-Sudeste de 4 225 m, uma largura máxima de 2 030 m e ocupa uma área de cerca de 4,35 km². A bacia hidrográfica da Lagoa das Sete Cidades, com 19,3 km², abrange a quase totalidade da caldeira do vulcão das Sete Cidades, e inclui cursos de água intermitentes como a Grota do Inferno e a Vala das Sete Cidades.

and Lagoa Azul (Blue Lake).

At an altitude of about 259 m and with a maximum depth of 33 m, the Sete Cidades lake has a northwest-southeast length of 4,225 m, a maximum width of 2,030 m and occupies an area of about 4.35 km².

The hydrological basin of Sete Cidades lake, with 19.3 km² covers almost all of the Sete Cidades volcano caldera, and includes intermittent streams such as those of the Grota do Inferno and the Vala das Sete Cidades.

Duas outras lagoas pontuam o interior da caldeira do vulcão das Sete Cidades, com enquadramentos geomorfológicos distintos. A Lagoa de Santiago está encaixada numa cratera alongada segundo Noroeste-Sudeste e com 1 150x850 m de dimensão. Pelo contrário, a Lagoa Rasa, como o seu nome indicia, tem pouco mais de 4 m de profundidade.

Nos flancos do vulcão das Sete Cidades desenvolve-se uma rede hidrográfica importante, cujos cursos de água, de trajecto usualmente curto e declivoso, constituem-se frequentemente como torrentes, daí a designação popular de “grota” usualmente atribuída a estes cursos de água torrenciais.

A morfologia do vulcão das Sete Cidades é marcada, ainda, pela presença das fajãs lávicas da Ponta da Ferraria e dos Mosteiros, testemunhos eloquentes da vitória do elemento “fogo” sobre o elemento “água”, ou seja, do crescimento da ilha de São Miguel na dependência directa do vulcanismo e, mais especificamente, da emissão, avanço e conquista ao mar por parte de escoadas lávicas emitidas de terra firme.

Two other lakes inside the Sete Cidades caldera have distinct geomorphological frameworks. Lagoa de Santiago is deeply embedded in a northwest - southeast elongated crater (1,150x850 m in size), while Lagoa Rasa, as its name indicates (e.g. “shallow lake”), is little more than 4 m deep.

An important hydrological network can be found on the flanks of the Sete Cidades volcano, whose watercourses, usually short and sloping, run frequently as torrents and are thus named “grota” by the local population, a designation usually attributed to torrential streams (e.g. creeks).

The morphology of Sete Cidades volcano is also marked by the presence of the lava deltas of Ponta da Ferraria and Mosteiros (locally called lava “fajãs”), eloquent testimonies of the victory of the “fire” element of Nature over the “water” element – in other words, the growth of the island of São Miguel was directly dependent on its volcanism and more specifically due to the emission, flow and conquest of the sea by lava flows emitted from the land.

4 Geologia

Geology



– Mosteiros

O vulcão das Sete Cidades ocupa toda a zona ocidental da ilha de São Miguel, estendendo-se desde o interior da ilha até ao litoral na Rocha da Relva e Ginetes, até Mosteiros, Bretanha e Capelas. Tal como os outros grandes vulcões da ilha (Fogo, Furnas e Povoação), o topo do vulcão das Sete Cidades está truncado por uma grande depressão vulcânica—a caldeira das Sete Cidades—onde está aninhado, aconchegado, o casario desta freguesia micaelense.

The Sete Cidades volcano occupies the whole western part of São Miguel Island, stretching from the interior to the coast at Rocha da Relva and Ginetes, to Mosteiros, Bretanha and Capelas. Like the other major volcanoes of São Miguel (Fogo, Furnas and Povoação), the top of Sete Cidades volcano is truncated by a wide volcanic depression—the Sete Cidades caldera—where lies cozily nested the village of Sete Cidades.



– Sete Cidades

No vulcão das Sete Cidades – que ocupa uma área de 110 km^2 e um volume de 40 km^3 – estão datadas rochas com cerca de 210 mil anos, mas, certamente, as rochas mais antigas deste vulcão central terão várias centenas de milhares de anos, uma vez que este edifício vulcânico ergue-se desde os fundos marinhos envolventes a cerca de 2700 m de profundidade. Do mesmo modo, este aparelho vulcânico terá constituído uma ilha separada da restante ilha de São Miguel – existindo entre as duas um canal, tal como acontece actualmente entre as ilhas Faial e Pico – que progressivamente foi reduzido e colmatado pelo

In the Sete Cidades volcano – which occupies an area of 110 km^2 and a volume of 40 km^3 – are rocks dated at about 210,000 years, but the oldest rocks of this central volcano will certainly be several hundred thousand years old, as this volcanic edifice rises from the surrounding seafloor at 2,700 m deep.

In the past, this volcanic edifice was separate from the rest of the island of São Miguel, existing between the two a sea channel, as is found today between the islands Faial and Pico.

vulcanismo basáltico associado ao designado Complexo Vulcânico dos Picos, de idade significativamente mais recente.

A caldeira do vulcão das Sete Cidades—importante geossítio do Geoparque Açores, Geoparque Mundial da UNESCO—apresenta um contorno quase circular, com 5,3 km de diâmetro médio e tem uma profundidade da ordem de 625 m.

A formação desta caldeira vulcânica—um processo que ter-se-á iniciado há cerca de 36.000 anos—está associada a grandes e violentas erupções vulcânicas que, durando apenas algumas horas ou dias, foram responsáveis por expelir grandes quantidades de materiais vulcânicos (sobretudo materiais pomílicos) e que, esvaziando a câmara magmática do vulcão das Sete Cidades existente em profundidade, causaram o colapso do topo do vulcão e a formação desta grande depressão vulcânica.

A última erupção associada ao vulcão das Sete Cidades corresponde à erupção da Ilha Sabrina, que ocorreu em 1811 no mar, ao largo da Ponta da Ferrara e nos flancos sudoeste submersos deste vulcão central, e de que actualmente resta apenas um baixio submarino.

This channel was progressively reduced and filled by the basaltic volcanism of the so-called “Picos Volcanic Complex”, significantly younger in age.

The Sete Cidades volcano caldera—an important geosite of the Azores UNESCO World Geopark—has a nearly circular outline with an average diameter of 5.3 km and a depth of about 625 m.

The formation of this volcanic caldera, a process that began about 36,000 years ago, is associated with large and violent volcanic eruptions which in only a few hours or days were responsible for the emission of large quantities of volcanic materials (mainly pumice) and which, by emptying the deep-seated magma chamber of the Sete Cidades volcano, caused the collapse of the top of the volcano and the formation of this huge volcanic depression.

The last eruption associated with the Sete Cidades volcano corresponds to the Sabrina Island eruption in 1811, which occurred at sea off the coast of Ponta da Ferrara and on the submerged southwest flanks of the central volcano.

Dada a natureza predominantemente explosiva e siliciosa do vulcanismo ocorrente após a formação da caldeira do vulcão das Sete Cidades—ou seja, nos últimos cerca de 16.000 anos—é a pedra pomes e os depósitos de natureza pomítica que mais frequentemente se observam nesta zona da ilha de São Miguel, os quais contrastam com os depósitos de escórias (vulgo “cascalho” ou “bagacina”) ocorrentes, por exemplo na zona da Serra Devassa.

A geologia do vulcão das Sete Cidades é marcada, ainda, pela presença nos seus flancos noroeste do designado “graben dos Mosteiros”, isto é, uma estrutura morfo-tectónica caracterizada por um sector abatido da superfície do vulcão entre falhas normais.

Of this event there currently remains only a small seamount.

Given the predominantly explosive and siliceous nature of the volcanism that occurred after the formation of the Sete Cidades volcano caldera - that is, in approximately the last 16,000 years—the most frequent rock deposits in this area of São Miguel are pumice or of pumitic nature, contrasting with the scoria deposits (locally called “cascalho” /gravel or “bagacina” deposits) found in the Serra Devassa area.

The geology of the Sete Cidades volcano is also marked by the presence on its northwestern flanks of the so-called “Mosteiros graben”, that is, morpho-tectonic structures characterized by a collapsed sector of the volcano surface, between normal faults.



5 Flora e Fauna

Flora and Fauna



– *Calluna vulgaris*: Queiró / Common Heather

Devido às suas características morfológicas, edafo-climáticas e à abundância de água, as Sete Cidades representam um importante biótopo para muitas espécies zoológicas e botânicas.

Apesar de profundamente alterada no que diz respeito à flora natural dos Açores, devido à sobre-exploração dos recursos florestais naturais, tanto para a utilização da madeira como matéria-prima, como para o fabrico de carvão; à transformação do terreno em pastagens; à extração de leivas utilizadas para as camas quentes de estufas de ananases; e à introdução de espécies exóticas, quer para floresta de produção, como a *Criptoméria* (*Cryptomeria japonica*), quer para ornamentação de estradas

Due to its morphological and soil-climatic characteristics and abundance of water, Sete Cidades represents an important biotope for many zoological and botanical species.

Although greatly changed in regard to the natural flora of the Azores due to the over-exploitation of natural forest resources for the use of wood as raw material and for the manufacture of charcoal; the transformation of the land into pasture; the extraction of peat moss used for hot beds of pineapple greenhouses; and to the introduction of exotic species, whether for timber production, such as *cryptomeria japonica*, or for the ornamentation of roads and gardens, such as *hydrangeas* (*Hydrangea macrophylla*),

e jardins, como as Hortênsias (*Hydrangea macrophylla*), Azáleas (*Rhododendron indicum*) e Cameleiras (*Camellia japonica*), na área de paisagem protegida das Sete Cidades, ainda existem algumas áreas individualizadas, com ecossistemas originais, como as turfeiras de *Sphagnum* sp. na Grota do Inferno, os prados naturais de *Deschampia foliosa* e de *Festuca* e os matos arborescentes de Queiró (*Calluna vulgaris*) na Serra Devassa.

Em relação à flora merece especial destaque a grande variedade de musgos –com cerca de 250 espécies diferentes - e pela sua raridade, que lhes confere uma situação especial em termos de conservação da natureza, as espécies endémicas: Alfacinha (*Lactuca watsoniana*); Angélica (*Angelica lignescens*); Labaça-das-ilhas (*Rumex azoricus*), Trovisco-macho (*Euphorbya stygiana*), *Caerophyllum azoricum*; Conchelo-do-mato (*Platanthera pollosthanta*), que ocorrem em pequenas populações especialmente nas zonas mais acidentadas e de difícil acesso, como é o caso da Grota do Inferno.

Relativamente à flora aquática, destaca-se a presença da *Egeria* densa, *Potamogeton lucens*, *Potamogeton polygonifolius*,

Azaleas (*Rhododendron indicum*) and *Camellia Japonica*, there remain in the Sete Cidades Protected Landscape area some individualized areas with original ecosystems, such as peat moss (*Sphagnum* sp.) in Grota do Inferno, the natural meadows of *Deschampia foliosa* and *Festuca* and the arborescent thickets of common heather (*Calluna vulgaris*) in Serra Devassa.

Concerning the flora, special attention must be given to the great variety of mosses - about 250 different species—as well as their rarity, which gives them special status in terms of nature conservation. The endemic species *Lactuca watsoniana*; *Angelica* (*Angelica lignescens*); *Rumex azoricus*, *Euphorbya stygiana*, *Caerophyllum azoricum*; *Platanthera pollosthanta*, occur in small populations especially in the most rugged and difficult to reach areas, such as the Grota do Inferno.

Regarding aquatic flora those which stand out are, among others, the: *Egeria* densa, *Potamogeton lucens*, *Potamogeton polygonifolius*, *Litorella uniflora*, *Mentha aquatica*, *Elatine hexandra*, *Myriophyllum alterniflorum*.



– *Deschampia foliosam*: Turfeiras / Peat Moss

Litorella uniflora, *Mentha aquatica*, *Elatine hexandra*, *Myriophyllum alterniflorum*, entre outras.

Ao nível da avifauna as lagoas das Sete Cidades assumem particular importância como ponto de passagem na rota de aves migratórias, das quais se destacam várias espécies de garças: Garça Branca Pequena (*Egretta garzetta*); Garça-real (*Ardea cinerea*); e patos bravos: Caturro (*Aythya collaris*), Pato-real (*Anas platyrhynchos*), Piadeira-comum (*Ana penelope*), Perna-verde (*Aythya ferina*).

As margens da lagoa das Sete Cidades constituem, ainda, um dos poucos locais do arquipélago onde se reproduz a Galinha-d'Água dos Açores (*Gallinula chloropus correiana*) e onde se verifica a nidificação de garajaus-comuns (*Sterna-hirundo*), numa ilhota artificial, instalada nas margens da lagoa azul,

For avifauna, the lakes of Sete Cidades assume particular importance as a point of passage on the route of migratory birds, especially several species of herons: little egret (*Egretta garzetta*); grey heron (*Ardea cinerea*); and mallard ducks: *Aythya* (*Aythya collaris*), mallard (*Anas platyrhynchos*), Common wig (*Ana penelope*), common pochard (*Aythya ferina*).

The shores of Lagoa das Sete Cidades are also one of the few places in the archipelago where the common moorhen (*Gallinula chloropus correiana*) reproduces and where there is a nesting ground of common terns (*Sterna-hirundo*) on an artificial island installed on the Blue Lake shore as part of a conservation project promoted by the Azores Regional Government through its Regional Environmental Department. The project aims to promote the reproduction of this species.

Among the resident avifauna there stands out the Azorean wood pigeon (*Columba palumbus azorica*), common blackbird (*Turdus merula azorensis*), goldcrest (*Regulus regulus azoricus*), Azorean grey wagtail (*Motacilla cinerea patriciae*) and the common buzzard (*Buteo buteo rothschildi*).

num projeto de conservação, promovido pelo Governo Regional dos Açores, nomeadamente, Direção Regional do Ambiente, com o objetivo de promover a reprodução desta espécie.

Da avifauna residente destacam-se as subespécies endémicas, o Pombo-torçaz-dos-Açores (*Columba palumbus azorica*), o Melro-negro (*Turdus merula azorensis*), Estrelinha (*Regulus regulus azoricus*), a Alvéola-cinzenta (*Motacilla cinerea patriciae*) e o Milhafre (*Buteo buteo rothschildi*).

As águas da Lagoa das Sete Cidades foram alvo de inúmeras introduções de peixes como a Carpa (*Cyprinus carpio*), o Lúcio (*Esox lucius*), a Perca (*Perca fluviatilis*), o Ruivo (*Rutilus rutilus*); o crustáceo Lagostim-vermelho (*Procambarus clarkii*) e o anfíbio Rã-verde (*Rana perezi*).

De referir ainda ao nível da fauna, a presença do único mamífero endémico do arquipélago dos Açores, o morcego *Nyctalus azoreum*.

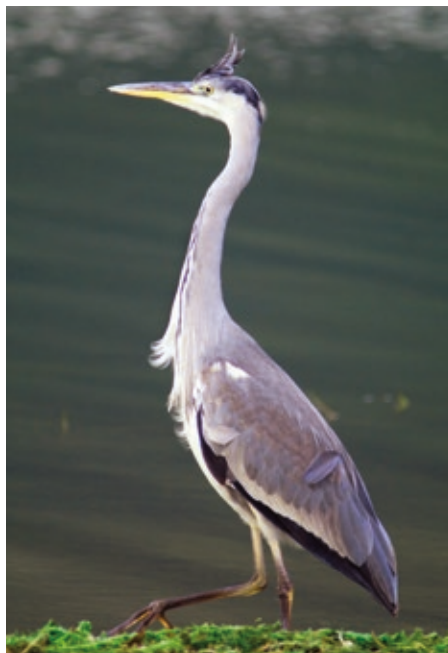
Innumerous species of fish have been introduced into the Lagoa das Sete Cidades, such as carp (*Cyprinus carpio*), pike (*Esox lucius*), perch (*Perca fluviatilis*), roach (*Rutilus rutilus*); cambarid freshwater crayfish (*Procambarus clarkii*) and the amphibian Iberian Pond Frog (*Rana perezi*).

Final mention should be made of the presence of the only mammal endemic to the Azores archipelago, the Azorean bat (*Nyctalus azoreum*).





– *Erithacus rubecula*:
Pisco de Peito Ruivo / Europea Robin



– *Ardea cinerea*:
Garça Real / Grey Heron



– Serra Devassa

6 Área de Paisagem Protegida

Sete Cidades Protected Landscape

A Área de Paisagem Protegida das Sete Cidades situa-se no extremo oeste da ilha de São Miguel e compreende uma área de 2173,43 ha, apresentando uma interessante diversidade paisagística que reflete a perfeita harmonia entre os valores naturais e as atividades humanas.

Esta área protegida inclui terrenos agrícolas, maciços florestais e integra ainda uma área urbana, a freguesia de Sete Cidades. Aqui, a relação Homem-Ambiente assume um papel de extraordinária importância e a gestão adequada dos recursos é indispensável à manutenção deste equilíbrio.

A elevada riqueza hídrica do local, a presença de flora e fauna protegida e habitats prioritários, levou a que esta área protegida fosse classificada também como sítio Ramsar, ao abrigo da Convenção das Zonas Húmidas e integrada no projeto ambiental Biótopo CORINE.

A Lagoa das Sete Cidades encontra-se classificada como massa de água protegida, através

The Sete Cidades Protected Landscape is located at the western end of the Island and comprises an area of 2173.43 ha, presenting an interesting diversity of landscape that reflects perfect harmony between natural values and human activities.

This protected area includes agricultural land, forest stands and also an urban area, the village of Sete Cidades. Here, the Human-Environmental relationship assumes an extraordinary role and proper resource management is fundamental for maintaining the balance.

The wealth of water resources, the presence of protected flora and fauna and priority habitats, has led to this protected area being classified as a Ramsar site under the Wetlands Convention and integrated into the environmental biotope project CORINE.

Lagoa das Sete Cidades is classified as a protected water body through the Sete Cidades Lake Land Development and Watershed Plan (POBHLSC),



– Lagoa Azul

do Plano de Ordenamento da Bacia Hidrográfica da Lagoa das Sete Cidades (POBHLSC), que tem como objetivo a melhoria da qualidade de água e a preservação dos recursos naturais, compatibilizando os usos e as atividades humanas com a proteção valorização ambiental da bacia hidrográfica.

A 11 de Setembro de 2010, a Lagoa das Sete Cidades foi eleita como uma das Sete Maravilhas de Portugal, na categoria Zonas Aquáticas não Marinhas.

Para conhecer um pouco mais sobre os valores naturais desta área protegida e o Parque Natural de São Miguel visite a Loja do Parque da Lagoa das Sete Cidades.

with the objective to improve water quality and the preservation of natural resources, to make human uses and activities compatible with the environmental protection of the watershed.

On September 11th 2010, Lagoa das Sete Cidades was elected as one of the Seven Wonders of Portugal, in the Non-Marine Aquatic Zones category.

To know more about the natural values of this protected area and the São Miguel Natural Park visit the Loja do Parque das Sete Cidades.

7 Trilhos

Walking Trails

Vista do Rei Sete Cidades

PR3 SMI



Dificuldade: fácil | Extensão: 7 km | Tempo: 2h00

Difficulty: easy | Extention: 7 km | Time average: 2h00

Este percurso tem início no miradouro da Vista do Rei, assim conhecido pelo facto de ali terem estado o Rei D. Carlos e a Rainha D. Amélia, a 6 de Julho de 1901.

This route begins at Vista do Rei viewpoint, given its name due to the presence of the King D. Carlos and the Queen D. Amelia, on the 6th of July 1901.

O trilho é feito por um caminho de terra batida que contorna a vertente sudoeste da cumeeira das Sete Cidades. Ao longo do trilho podemos observar amplas vistas, onde se destacam no interior da caldeira, as Lagoas Verde e Azul, a freguesia de Sete Cidades, a Caldeira Seca e a Caldeira do Alferes (um cone de pedra-pomes que, por vezes, apresenta no seu interior um pequeno lagoeiro). Também poderá observar a partir do Miradouro do Vasco a costa nor-noroeste da ilha de São Miguel, com destaque para as

The trail is followed by way of an unpaved track that starts on the western side of Cumeeira da Caldeira das Sete Cidades (Caldeira's highest point). Along the trail you can see broad views of the interior of the caldera, the Green and Blue Lakes, the village of Sete Cidades, Caldeira Seca and Caldeira do Alferes (a cone of pumice holding in its interior a small lagoon). From the Lomba do Vasco viewpoint you can see the north-northwest coast of São Miguel island, highlighting the villages of Ginetes, Várzea and Mosteiros, with its four islets.

freguesias dos Ginetes, Várzea e Mosteiros, com os seus 4 ilhéus.

Ao chegar à estrada regional que liga a freguesia de Sete Cidades à Várzea, deverá tomar o caminho à direita e depois virar à esquerda por um caminho de terra batida. Ao avistar a “Casa da Seara” existe um entroncamento, onde deverá voltar novamente à esquerda pelo caminho dos *Arrebentões*, em direção ao centro da freguesia de Sete Cidades, onde termina o percurso.

When you reach the regional road that connects the village of the Sete Cidades to Várzea, take the path to the right and then turn left on an unpaved track. When you see the “Casa da Seara” (Seara House) there is a junction, where you will turn left again along the path of *Arrebentões* towards the center of the village of Sete Cidades, where the route ends.

Mata do Canário Sete Cidades

PR4 SMI



Dificuldade: fácil | Extensão: 12 km | Tempo: 3h00

Difficulty: easy | Extention: 12km | Time average: 3h00

O percurso tem início junto ao “Muro das Nove Janelas”, um aqueduto de pedra com nove arcadas que se destinava ao abastecimento de água, dos fontanários públicos da cidade de Ponta Delgada.

The trail starts next to the “Muro das Nove Janelas”, a stone aqueduct with nine arcades that was built to supply water to the public fountains of the city of Ponta Delgada.

Após passagem por uma mata de Criptomérias (*Cryptomeria japonica*) e uma subida íngreme de cimento chegará ao cume do Pico da Cruz, onde é possível observar amplas panorâmicas sobre a costa norte e sul da ilha de São Miguel, em primeiro plano, com a Serra de Água de Pau como pano de fundo.

A partir deste ponto o percurso segue a linha da cumeeira norte da Lagoa Azul, onde podemos apreciar, ao longo deste trajeto, magníficas vistas sobre a Lagoa das Sete Cidades e a Lagoa de Santiago. O Miradouro da Lomba oferece uma vista deslumbrante da caldeira das Sete Cidades, onde se destaca no seu interior a Lagoa Azul, em primeiro plano, e ao fundo a Lagoa Verde, na margem oeste a freguesia de Sete Cidades e a este a Península e o Cerrado das Freiras.

Ao chegar à “Casa da Seara” existe um cruzamento, onde deverá voltar à esquerda pelo caminho dos *Arrebentões*, em direção ao centro da freguesia de Sete Cidades, onde termina o percurso.

After passing through a forest of Japanese Cedars (*Cryptomeria japonica*) and a steep cemented rise, you will reach the top of Pico da Cruz, where you can see broad panoramic views of the north and south coasts of the island in the foreground, with the Serra de Água de Pau as a backdrop.

From this point the route follows the north crest of Lagoa Azul, where all along we can appreciate magnificent views of the Lagoa das Sete Cidades and the Lagoa de Santiago. The Lomba do Vasco viewpoint offers a breathtaking view of the Sete Cidades caldera, where Lagoa Azul stands out in the foreground, in the background Lagoa Verde, on the west shore the village of Sete Cidades and to east the Peninsula and Cerrado das Freiras.

When you arrive at “Casa da Seara” (Seara House) there is a crossroad, where you should turn left along the *Arrebentões* road, towards the center of the parish of Sete Cidades, where the route ends.

Serra Devassa

PRC5 SMI



Dificuldade: fácil | Extensão: 4,2 km | Tempo: 2h00

Difficulty: easy | Extention: 4,2 km | Time average: 2h00

Este trilho tem início e término junto à Mata de Recreio da Lagoa do Canário, onde se localiza a lagoa com o mesmo nome.

O percurso faz-se por um caminho de terra batida, que atravessa toda a Serra Devassa (zona montanhosa que se desenvolve para sudeste da caldeira do Vulcão das Sete Cidades). Ao longo da subida ao cume do Pico das Éguas é possível observar um pequeno cone vulcânico, com uma lagoa no seu interior, a Lagoa do Pau-Pique, que se encontra ladeada pelas ruínas de um antigo aqueduto de pedra, conhecido por “Muro das Nove Janelas”.

O ponto mais alto deste percurso é o Pico das Éguas, com 873m de altitude, onde é possível observar no interior das suas crateras as lagoas das Éguas Norte e Sul.

This trail begins and ends next to the Recreational Forest of Lagoa do Canário, where the lake of the same name is located.

The route follows an unpaved track, which crosses the entire mountain range of Serra Devassa (a mountainous area that develops to the southeast of Sete Cidades caldera).

Along the climb to Pico das Éguas summit you can see a small volcanic cone with a lake inside, the Lagoa do Pau-Pique, which is flanked by the ruins of an old stone aqueduct known as the “Muro das Nove Janelas”.

The highest point of this route is the Pico das Éguas, with a height of 873 m, from where you can see inside the crater the two Lagoas das Éguas, North and South.

Aqui existe um “pequeno miradouro” que oferece uma excelente panorâmica sobre a Lagoa Rasa, em primeiro plano, ao fundo as lagoas Caldeirão Pequeno Norte e Caldeirão Pequeno Sul.

O trilho prossegue em direção à Lagoa Rasa, uma pequena lagoa que abastecia a antiga fábrica do álcool em Santa Clara (1884 - 1905).

Circundando a Lagoa Rasa deverá prosseguir o caminho que contorna o Pico das Éguas, de volta novamente à Lagoa do Canário.

NOTA:

Os percursos dos trilhos estão assinalado no mapa em anexo.

Here there is a small viewpoint that offers an excellent view over Lagoa Rasa, in the foreground, with the small Caldeirão Pequeno Norte and Caldeirão Pequeno Sul lakes in the background.

The trail continues towards Lagoa Rasa, a small lake that aforesime supplied water to the old alcohol factory in Santa Clara (1884-1905).

Surrounding the Lagoa Rasa you should continue on the path that goes around the Pico das Éguas, back again to the Lagoa do Canário.

NOTE:

The trail routes are marked in the attached map.



8 O que fazer – Atividades de Natureza

What to do – Outdoor Activities

Consideram-se atividades de natureza todas as que sejam praticadas em ambiente natural e que valorizam aspetos ambientais e culturais, mantendo, contudo, preocupações ao nível do seu impacto nos recursos naturais e nas populações locais.

Devido à sua beleza natural, a Paisagem Protegida das Sete Cidades constitui um local de excelência para prática de atividade de natureza, nomeadamente:

Trilhos/ Passeios Pedestres:

No capítulo 7 deste guia poderá ver informações dos trilhos classificados. Para mais informações sobre os percursos pedestres classificados, visite o sítio oficial da rede de trilhos classificados dos Açores <http://trails.visitazores.com>.

Observação de aves:

As Sete Cidades representam uma importante zona de passagem de aves migratórias. A ponte que divide as lagoas azul e verde é um local excelente para, com a ajuda de telescópio ou apenas com binóculos, observar alguns patos, galeirões ou galinhas-d'água.

Outdoor activities are considered to be those practiced in a natural environment for the enjoyment of its environmental and cultural aspects, while maintaining concern for their impact on natural resources and local community.

With its natural beauty, the Protected Landscape of Sete Cidades is the perfect place for practicing outdoor activities. Among them we have:

Hiking:

In chapter 7 of this guide you will find information regarding Sete Cidades classified walking trails. For more information on the Azores Network of Classified Walking Trails visit <http://trails.visitazores.com>.

Birdwatching:

Sete Cidades is an important area for the observation of migratory species. The bridge that divides the blue and the green lakes is an excellent spot to observe, with the help of binoculars or a telescope, ducks, coots or moorhens. Sete Cidades is also one of the few habitats of the archipelago where the Azorean moorhen reproduces. Lagoa de Santiago or Caldeira do Alferes are also other places highly sought after for bird watching.



– Passeios de Bicicleta / Bike Tours

As Sete Cidades são também um dos poucos habitats do arquipélago onde se reproduz a galinha-d'água dos Açores. A Lagoa de Santiago ou a Caldeira do Alferes são também outros dos locais muito procurados para prática desta modalidade.

Pesca Desportiva:

Nas águas das lagoas das Sete Cidades encontram-se várias espécies de peixes como a Carpa comum (*Cyprinus carpio*), a Carpa espelho (*Cyprinus specularis*), o lúcio (*Esox lucius*), a perca (*Perca fluviatilis*), o ruivo (*Rutilus rutilus*) e a truta (*Salmo iridens gibrans*). A prática da pesca desportiva carece de licença do departamento do Governo Regional com competência em matéria de florestas. Poderá obter a licença junto dos Serviços Florestais de Ponta Delgada.

Sport Fishing:

In the waters of Sete Cidades there are several species of fish such as the common carp (*Cyprinus carpio*), mirror carp (*Cyprinus specularis*), pike (*Esox lucius*), perch (*Perca fluviatilis*), redheaded fish (*Rutilus rutilus*) and trout (*Salmo iridens gibrans*). To practice sport fishing a license is required from the Regional Government. You can obtain the license from the Ponta Delgada Forestry Services.

Canoe and Paddle Tours:

Next to the environmental complex of Sete Cidades there are several tourist animation companies that rent canoes and paddle boards.



– Canoagem / Canoe

Passeios de Canoa e Paddle:

Junto do complexo ambiental das Sete Cidades existem diversas empresas de animação turística que alugam canoas e pranchas de paddle.

Passeios de Bicicleta:

Existem vários caminhos que circundam a lagoa, como a Baía do Silêncio, o Canto dos Carneiros e o túnel que constituem excelentes locais para a prática desta modalidade. De acordo com o percurso recomendado no mapa geral das Sete Cidades poderá percorrer uma distância de 16 km.

Passeio de Cavalo/Charrete:

A zona envolvente à lagoa das Sete Cidades (baía do silêncio ou península) e a própria freguesia são zonas muito procuradas para passeios de charrete, sendo uma agradável experiência.

Geocaching:

Existem imensas tesouros (caches) escondidas ao longo da freguesia de Sete Cidades e nos arredores. Para mais informações visite o sítio da internet www.geocaching.com.

Bike Tours:

There are several trails around the Sete Cidades lakes. Baía do Silêncio, Canto dos Carneiros and the tunnel are excellent places to practice this activity. According to the route recommended in Sete Cidades map you have 16 km distance for cycling.

Horseback / Horse Buggy

Riding: The area surrounding the Sete Cidades lakes (Baía do Silêncio and the peninsula) and the parish itself are very suitable for horseback riding, providing a pleasant experience.

Geocaching:

There are many treasures (caches) hidden along the Sete Cidades village and surroundings. For more information visit www.geocaching.com.

Viewpoints and other places

of interest: To enjoy nature, whether on foot, by car, by jeep or by bicycle you can visit viewpoints such as: Vista do Rei, Cerrado das Freiras, Lagoa de Santiago, Lomba do Vasco and Grota do Inferno. You can also enjoy, on foot, beautiful spots like the

Miradouros e outros locais de interesse:

Ainda em passeio pela natureza, a pé, de carro, de jipe ou de bicicleta pode visitar miradouros como o da Vista do Rei, Cerrado das Freiras, Lagoa de Santiago, da Lomba do Vasco e da Grotá do Inferno. Pode apreciar ainda, em passeio, belezas como a da Lagoa das Empadadas, o aqueduto, o túnel, a Ponte dos Regos, o lugar de merendas, o Fontenário, a Igreja de São Nicolau, o Coreto, o Jardim Pitoresco, a antiga oficina de chá e a mata da Casa.

Para informações de empresas que desenvolvam as várias atividades acima descritas consultar a página oficial do turismo dos Açores: www.visitazores.com.

Lagoa das Empadadas, the aqueduct, the tunnel, the Regos Bridge, picnic areas; the Fontenary, São Nicolau Church, the Bandstand, the Picturesque Garden, the old tea factory and the forest area of Mata da Casa.

For information on companies that carry out the various activities described above, please consult the official Azores tourism website: www.visitazores.com.

– Joelette





– Sete Cidades

9 **Código de Conduta** *Code of Conduct*

Ao visitar as Sete Cidades tenha em especial atenção a um conjunto de normas de conduta essenciais não só para a sua segurança, mas também para a conservação do património natural, histórico-cultural destas áreas protegidas.

- Respeite os habitantes, os modos de vida e as tradições locais;
- Evite barulhos e atitudes que perturbem a tranquilidade do local;
- Mantenha-se à distância dos animais, não os alimente;
- Não apanhe plantas, nem amostras geológicas: deixe que os outros visitantes também as possam contemplar;
- Não abandone lixo: deposite-o nos locais próprios ou leve-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Não faça lume;
- Pratique as atividades de natureza nos locais autorizados e com todas as condições de segurança;
- Sempre que possível faça-se acompanhar por monitores devidamente credenciados;
- Não se esqueça que, por vezes, o mesmo percurso pode estar a ser utilizado por visitantes que se deslocam a pé, a cavalo, de bicicleta ou em veículos motorizados: apelamos ao respeito mútuo e ao bom senso;
- Os percursos existentes deverão ser utilizados por pequenos grupos de cada vez: o excesso de visitantes pode causar danos e a destruição dos elementos naturais em presença;
- Respeite a propriedade privada, feche os portões e cancelas caso surjam durante o percurso;
- Os picnics deverão ser feitos nos parques de merendas disponíveis nas áreas a visitar: informe-se acerca da sua localização antes de iniciar a sua visita;
- Contacte as autoridades competentes sempre que detete alguma irregularidade ou em caso de acidente ou emergência.

When visiting Sete Cidades, pay particular attention to a set of standards of conduct essential not only for your safety, but also for the conservation of the natural, cultural and historical heritage of these protected areas.

- Respect local people, ways of life and traditions;
- Avoid noise and attitudes that disturb the tranquility of the place;
- Keep at a distance from animals, do not feed them;
- Do not pick up plants or geological samples: leave them for other visitors to see;
- Do not throw trash on the ground: deposit it in the proper places or take it to a place where there is a collection service;
- Do not start a fire;
- Practice nature activities in authorized places and with all safety conditions;
- Whenever possible, be accompanied by accredited monitors;
- Do not forget that sometimes the same route may be used by visitors on foot, on horseback, on bicycle or in motor vehicles: we ask for mutual respect and common sense;
- The existing trails should be used by small groups at one time: an excessive number of visitors can cause damage and destruction of the natural elements;
- Respect private property, close gates if you pass them in the course of an activity;
- Picnics should be done at the picnic areas available in the areas to visit: please inquire about their location before starting your visit;
- Contact the competent authorities whenever you notice any irregularities or in the event of an accident or emergency.

ENTIDADE FINANCIADORA



Fundo Europeu Agrícola de
Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas zonas
rurais

União Europeia

ENTIDADES PARCEIRAS



UNIVERSIDADE
DOS AÇORES

CRESAÇOR POSTO DE TURISMO CULTURAL

Rua de Santa Bárbara, nº 18
9500-104 Ponta Delgada

(+351) 296 098 866

(+351) 919 538 214

turismoinclusivo@cresacor.pt

www.azoresforall.com
www.cresacor.pt

FREGUESIA
SETE CIDADES
Parish

LAGOA
AZUL

PONTOS DE INTERESSE

POINTS OF INTEREST

- 1 Igreja de São Nicolau *Church*
- 2 Triato Espírito Santo *Holy Spirit's Display House*
- 3 Ponte dos Regos *Bridge*
- 4 Túnel *Tunnel* → ver no verso *see on the back*
- 5 Azores For All - Loja Eco-Atlântida
- 6 Bairro Souto Moura *Neighborhood*
- 7 Parque Infantil *Playground*
- 8 Casa Mortuária *Mortuary*
- 9 Loja do Parque da Lagoa das Sete Cidades *Store*
- 10 Centro Experimental de Agricultura Biológica *Experimental Center For Organic Farming*
-  Merendário *Picnic Park* → ver no verso *see on the back*

ALOJAMENTO TURÍSTICO

TOURIST ACCOMMODATION

- 1 Casa dos Plátanos
- 2 Casa do Vale
- 3 7 Cidades Lake Lodge
- 4 Living Azores Sete Cidades
- 5 Casa das Camélias
- 6 Quinta da Queiró
- 7 Magic Place
- 8 Sete Cidades Lagoons
- 9 Casa Grande
- 10 Casa dos Barcos
- 11 Parque de Campismo
- 12 Casa do Galo
- 13 Laggon's House
- 14 Lake Cottage Azores → ver no verso *see on the back*
- 15 Casa do Castanheiro → ver no verso *see on the back*
- 16 Casa da Lagoa → ver no verso *see on the back*

RESTAURAÇÃO

RESTAURANTS

- 17 Restaurante Lagoa Azul
- 18 Restaurante Snack Bar São Nicolau
- 19 Restaurante Bar Green Love
- 20 Casa de Chá "O Poejo" *Tea House*
- 21 Bar da Casa do Povo de Sete Cidades
- 22 Mercearia Manuel Pereira *Grocery Store*
- 23 Padaria Tavares *Bakery*
- 24 Super Preço *Supermarket*

SERVIÇOS

SERVICES

-  Parque de Estacionamento *Parking Lot*
-  Telefone Público *Public Phone*
-  Multibanco *ATM*
-  Sanitários *Toilets*
- 24 Junta de Freguesia *Parish Council*
- 25 Posto dos Correios *Post Office*
- 26 Casa do Povo *Community Meeting House*
- 27 Unidade de Saúde *Health Unit*
- 28 Campo de Futebol *Football Field*
- 29 Escola EB1/JI Padre José Cabral Lindo *Primary School*



Túnel

Antes da construção do túnel (1937), as cheias eram o pesadelo da freguesia – o terreno, muito impermeável, alagava com a chuva e as margens avançavam para cima de casas e culturas. “Chegámos a apanhar carpas no jardim do meu avô”, conta Dona Judite.

Tunnel

Before the tunnel construction (1937), the floods were the village nightmare – the land, very waterproof, flood with rain and the lake margins advances above the houses and plantations. “During that time we caught the carps in my grandfather’s garden”, says resident Miss Judite.

Impérios do Espírito Santo

Durante o mês de Junho decorrem as festas do espírito santo, com os tradicionais desfiles de carros de bois, as cantorias dos foliões e onde se pode provar a famosa sopa de espírito santo e a Massa Sovada.

Mas sem esquecer que a festa das Sete Cidades “Festa de São Nicolau” é sempre no segundo domingo do mês de Agosto!

Empire of the Holy Spirit

During the June’s month the festivities of Holy spirit takes place, with the traditional cattle and carriage ornamentation, “folia” musical performance and community meals where you can taste the famous Holy Spirit soup and Massa Sovada (sweet typical bread).

Do not forget that the Sete Cidades fest is always on the second Sunday of August!

- > Império da Santíssima Trindade
- > Império de São João (24 JUN)
- > Império de São Pedro (29 JUN)

PAISAGEM PROTEGIDA SETE CIDADES

Protected Landscape

Porque se chama Sete Cidades?

Segundo a população residente, explica-se porque existem sete lagoas circundantes ao povoado.

Why is it called Sete Cidades?

According to the population, this name was given by the fact that there are seven lakes around the village.



PASSEIOS PEDESTRES

WALKING TRAILS

—■ Trilho da Vista do Rei PR3 SMI

—● Trilho da Mata do Canário PR4 SMI

—▲ Trilho da Serra Devassa PRC5 SMI



PASSEIOS DE BTT

BIKE TOURS

— Lagoa Azul / Lagoa Verde

Distância Média / Average Extension: 4/5km

Dificuldade/ Difficulty: fácil/ easy

Tempo Médio/ Time Average: 2h00



PASSEIOS DE JOELETTE

JOELETTE TOURS

--- Lagoa Azul / Lagoa Verde

Distância Média / Average Extension: 1,8 km

Dificuldade/ Difficulty: fácil/ easy

Tempo Médio/ Time Average: 1h30

Sabia que...

Existem duas lendas das Sete Cidades a Lenda dos Sete Bispos Cristãos e a Lenda da Princesa e do Pastor. Descubra estas lendas na Loja Eco Atlântida.

Did you know that...

There are two legends of Sete Cidades: the seven Christian bishops Legend and the Princess and Shepherd Legend. Found out more about them in Eco-Atlântida Store.

Queijo de cabra

É sem dúvida nas Sete Cidades que se produz um dos melhores queijos frescos de cabra embrulhado em folha de conteira!

Goat cheese

It's in Sete Cidades village where you can find one of the best goat fresh cheese on the island, wrapped in Ginger Lilly leaves (Hedychium gardnerianum).