



San Miguel

Resumen del Trekk

Lugar	Etapas	Km.	Des.	Des.	Nivel
Portugal	14	97	3.000	4.500	Fácil

La isla de **San Miguel** a pesar de contar con varias poblaciones de tamaño medio y monumentos de interés, tiene su principal atractivo en la naturaleza.

Sus grandes cráteres o caldeiras ocupadas por **lagos, los parques botánicos de Furnas y Ponta Delgada, los mirados** que se suceden sobre la costa, las espacios naturales protegidos y una amplia trama de rutas de senderismo, harán las delicias de los montañeros más exigentes.

El alto índice de humedad mantiene la vegetación radiante a lo largo de todo el año; quizás por ello ha sido bautizada como la Isla Verde.

Para recorrer la isla en su totalidad se necesitan al menos cinco días. Además de la capital, es muy recomendable la zona de las **lagunas de Sete Cidades. Ribeira Grande y Furnas** con sus calderas, parque botánico y lago de Furnas también son zonas de máximo interés turístico.





Faja do Calhau

Distancia: 12 Km. | Tiempo: 03:00



Este sendero comienza en la localidad de **Faial da Terra**, asentada en una lengua plana aluvial y justo al pie de acantilados de 350 metros de caída, y nos permitirá disfrutar en plenitud del espectáculo natural de los impresionantes acantilados sobre el Atlántico.

Para llegar al inicio del sendero, deberemos llegar hasta la desembocadura de la riera de **Faial da Terra**. Desde aquí el sendero se prolonga entre los impresionantes taludes rocosos y el mar aprovechando la estrecha franja del litoral, en la que tiene asiento **La Faja do Calhau**.

En el acantilado, que en su parte superior aparece tapizado de vegetación, anidan cagarros y garajaus. Es posible observar varias especies de flora endémica de estas islas, como es el caso de Bracel (*Fetusa petraea*), Hierba Lechera (*Euphorbia azorica*), Vidalii Azorina, Haya de la Tierra (*Myrica faya*) y también Incienso (*Pittosporum undulatum*). Aquí también se puede observar algunas especies de aves de las Azores, canario (*Serinus canaria*), el mirlo (*Turdus merula azorensis*), el milano (*Buteo buteo rothschildi*), el Lavandeira (*patriciae cinerea*).

A partir de la **Ponta da Rotorta** un suave ascenso nos conducirá, cruzando la aldea de Fagundas, hasta la solitaria iglesia de **Nossa Senhora da Penha da França**, situada en **Agua Retorta**.

Hasta este punto habremos recorrido 6 kilómetros. Ahora podemos acceder a la nacional 1-1a o bien deshacer el camino andado regresando por el mismo sendero.



Perfil Etapa: Faja do Calhau



Lago Azul - Sete Cidades

Distancia: 12 Km. | Desnivel: ↑100 m. - ↓700 m. | Tiempo: 03:30



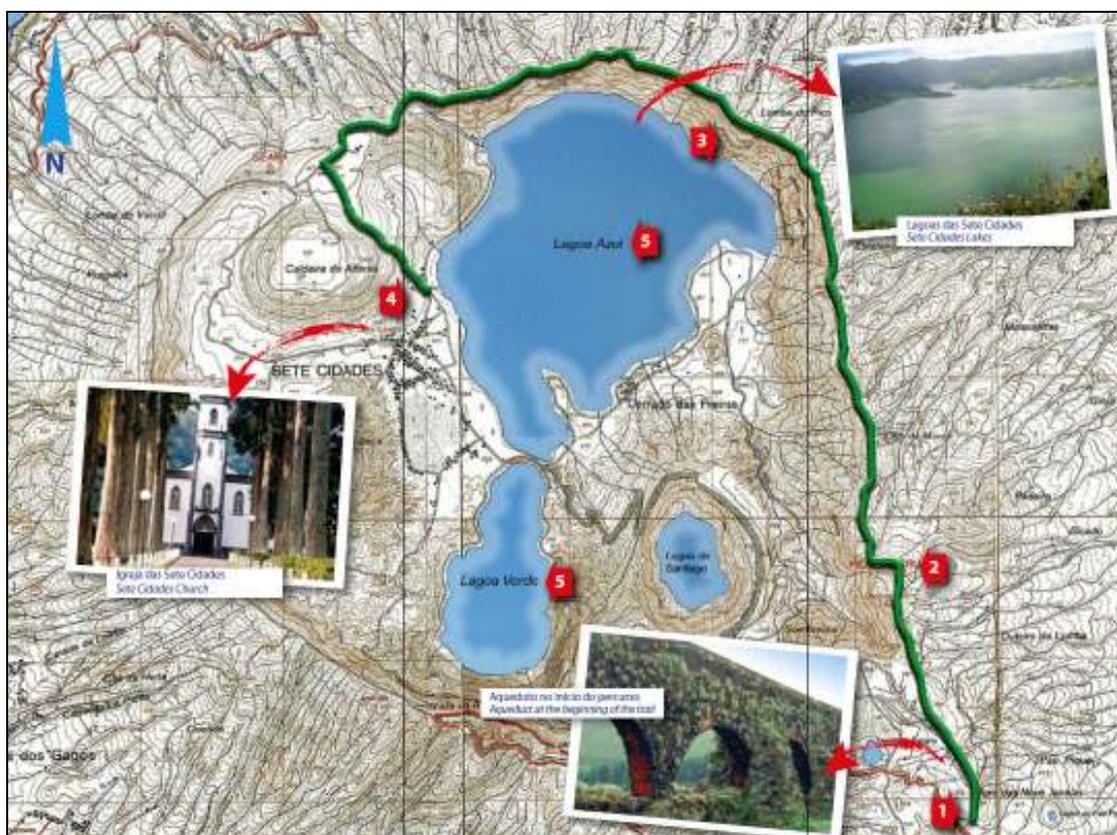
El pequeño pueblo de **Sete Cidades**, que apenas cuenta con servicios, se halla situado a orillas del gran **Lago Azul**, en el fondo el impresionante cráter volcánico que tantas veces a servido como imagen emblemática de las Azores. Sete Cidades es un punto imprescindible para conocer todas las lagunas, mayores y menores, formadas en las antiguas bocas de este inmenso volcán. De acuerdo con una leyenda, su erupción hizo desaparecer del mapa siete grandes poblaciones.

El **lago Azul**, completa un perímetro de 8,5 km, con unos 2.400 metros de ancho y una extensión de 3.917.764 metros cuadrados. En 1937 fue horadado un túnel-aliviadero de 1.200 metros para evacuar parte del agua, de los 70 cursos que vierten agua al lago provocando grandes inundaciones, a través de la Grotta do Alqueive al mar; en temporada seca se puede recorrer pero con mucha prudencia.

El itinerario que aquí proponemos rodea el cráter del **lago Azul** por la parte alta. Tiene su inicio en la **Mata do Canário**, prolongándose por el **Pico da Cruz** con 845 metros de altitud y salvando varios portillos de ganado para descender después al Lago Azul.

Son unos 12 kilómetros que no ofrecen dificultad alguna y se pueden cubrir en tres horas y media.

La vuelta al punto de partida, si no disponemos de dos vehículos, la podemos realizar haciendo auto-stop desde el mismo municipio de Sete Cidades.





Lombo Gordo

Distancia: 4 Km. | Desnivel: 20 m. - 200 m. | Tiempo: 01:00



El punto de partida es un camino de grava que atraviesa algunos pastos. Después de unos 500 metros hay un estrecho sendero adornado por los cedros japoneses. En el punto más bajo de la pista, hay un arroyo, pero está seco la mayor parte del año.

El sendero termina en **Terra Cha**, en la iglesia, en el municipio de Agua Retorta.

Aquí se puede visitar las instalaciones tradicionales de maíz en grano, que todavía se utiliza hoy en día para moler el maíz para hacer pan. Sólo permanece abierto dos días a la semana.

Mata do Canário

Distancia: 5 Km. | Desnivel: ↑ 150 m. - ↓ 150 m. | Tiempo: 02:00



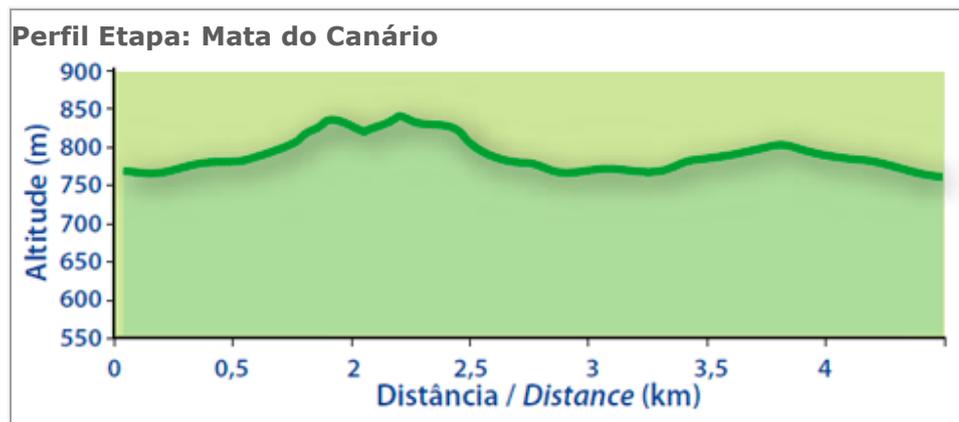
Este recorrido comienza y termina en Lago do Canário y lleva unas dos horas completarlo en su totalidad. Cruza el área de la Serra Devassa donde están localizados la mayoría de lagos de la Isla de San Miguel. Podremos contemplar el Lago Rasa y el Lago Éguas.

En el trayecto podremos contemplar el acueducto conocido como el Muro das Nove Janelas que se usaba para llevar agua a Ponta Delgada y que se encuentra en las proximidades del Lago do Pau Pique.

El camino es fácil de seguir, marcado como PRC5, y transcurre entre 750 y 900 metros de altitud. Es estos parajes la niebla es frecuente por lo que es recomendable en los meses de primavera y verano.

Accedemos al Lago Canário desde una puerta metálica, abierta de 8:30 a 16h y fines de semana de 10 a 19h de mayo a septiembre. En su recinto, dominado por las criptomerias, hay un parque de meriendas y un mirador, el de la Grotta do Inferno, sobre las lagunas mayores. Una escalera baja hasta la orilla del lago, espacio recogido, con una nutrida colonia de ranas.

A continuación encontramos el acueducto das Nove Janelas y el singular Lago do Pau Pique a medio camino, en el conjunto de los Lagos Empadadas, situadas a 1 kilómetro y con acceso regulado por el mismo horario. El camino de tierra, limitados por macizos de azaleas, rodean las dos lagunas, totalmente envueltas por las criptomerias, trazando la figura de un ocho.



Nascentes da Rocha

Distancia: 6 Km. | Desnivel: ↑ 300 m. - ↓ 300 m. | Tiempo: 01:30



Este sendero comienza y termina en la parroquia de **San Antonio (junto al Camino Viejo)** y tiene una duración de cerca de 1:30h.

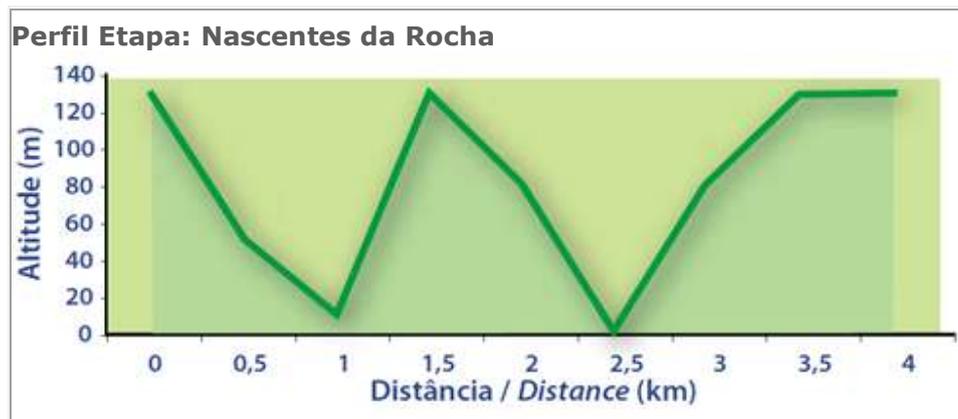
Comienza el descenso a **Nascentes da Rocha de Santo Antonio**, por un camino de tierra pasando por pequeños ríos y depósito del agua para para abastecimiento público, hasta llegar a la central hidroeléctrica de San António.

A continuación, volvemos a la pista que continúa en acceso directo, entre cañas y canales de agua, hasta llegar a una zona rocosa cerca del mar. A lo largo del descenso se puede disfrutar de la vista de la costa hacia el norte de la isla de **San Miguel**, en particular, la zona del municipio de **Capellas**.

Continuamos subiendo. En esta fase, el camino tiene mucha pendiente. Al final de la subida da acceso a **Beco das Terças**.

Luego continuamos durante aproximadamente 300 metros sobre asfalto y luego vuelta a la izquierda, un camino que termina en Porto Santo António.

Por último, de retorno a la parroquia de San Antonio.





Pico da Agua Retorta

Distancia: 8 Km. | Desnivel: 200 m. - 400 m. | Tiempo: 02:00

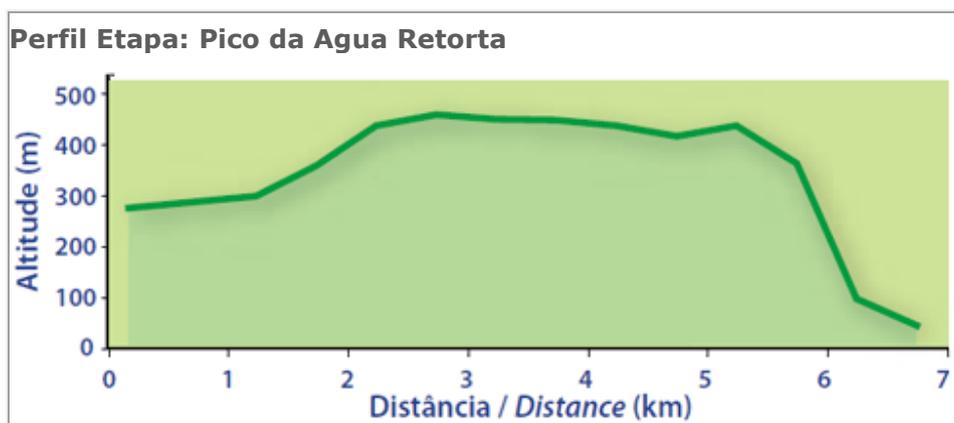


Este sendero comienza en la parroquia de **Água Retorta**, termina en el pedanía de **Faial da Terra** y toma alrededor de 2 horas.

Comienza en una pista de tierra batida y proporciona puntos de vista de gran alcance sobre **Água Retorta**, **Pico Bartolomeu** y **Pico Vara**. Cuando la visibilidad es buena se puede ver hasta la isla de **Santa Isla María**.

Después de caminar durante unos 4 km se llega a un estrecho camino a la izquierda que conduce hasta Faial da Terra.

Se debe continuar por unos 2 km hasta llegar a una carretera asfaltada. Y después hasta llegar a la centro de Faial da Terra.





Pico da Areia

Distancia: 6 Km. | Desnivel: 150 m. - 500 m. | Tiempo: 02:00



El **Pico da Areia** tiene una altitud de 471 metros sobre el nivel del mar. En las proximidades de esta formación se encuentra el **lago de Furnas** y el **Pico do Gaspar**. Esta formación es atravesada por un sendero que forma parte de la lista de rutas de senderismo de la Villa (PR 15).

Este sendero comienza en un viejo camino rural, bordeado por Cedros japoneses (*Cryptomeria japonica*) y Jengibre Lirios (*Hedychium gardnerianum*), y tiene un tiempo estimado de cerca de 2 horas para recorrerlo en su totalidad.

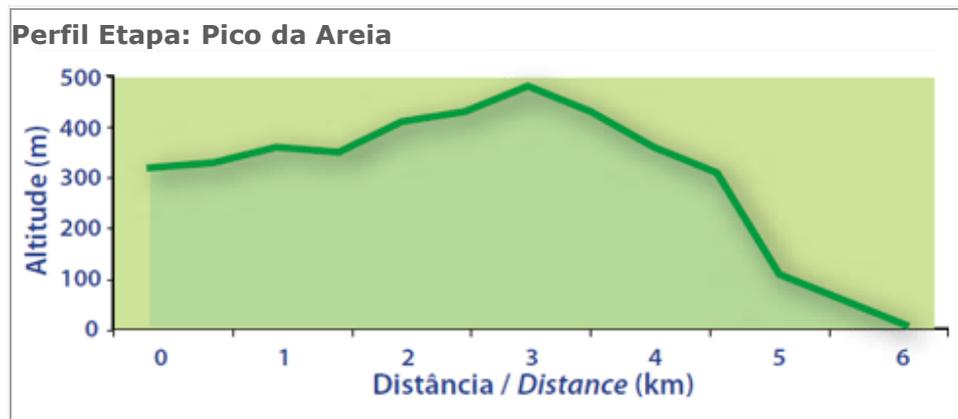
Después de caminar durante aproximadamente 1 km, entramos en un camino de tierra hacia la izquierda. Tomamos un atajo a la derecha y caminamos hasta alcanzar el **Pico da Areia**.

Desde Aquí tenemos un magníficas vistas del **Lago de Furnas**. Toda esta zona presenta gran densidad y diversidad de plantas endémicas, ya que se ha replantado.

Seguimos las marcas hasta encontrar un camino que desciende a la izquierda que nos llevará a **Ribeira Quente**.

Al principio de la pista podrás ver gran cantidad de especies endémicas. la pendiente se vuelve más pronunciada. Después de descender unos 2,5 km, se llega a un camino asfaltado a la derecha y un poco más abajo se llega a la parroquia de **Ribeira Quente**.





Pico da Vara

Distancia: 16 Km. | Desnivel: 800 m. - 800 m. | Tiempo: 05:00



Pico da Vara es la montaña más alta de la isla portuguesa de **San Miguel**, en el archipiélago de las **Azores**. Se encuentra en el este de la isla en la **Sierra da Tronqueira** en el municipio de **Nordeste**. El área alrededor de la montaña incluye el más grande bosque nativo de **laurisilva** en la isla, que es el hogar de las especies de aves endémicas en peligro de extinción, el Curió Azores.

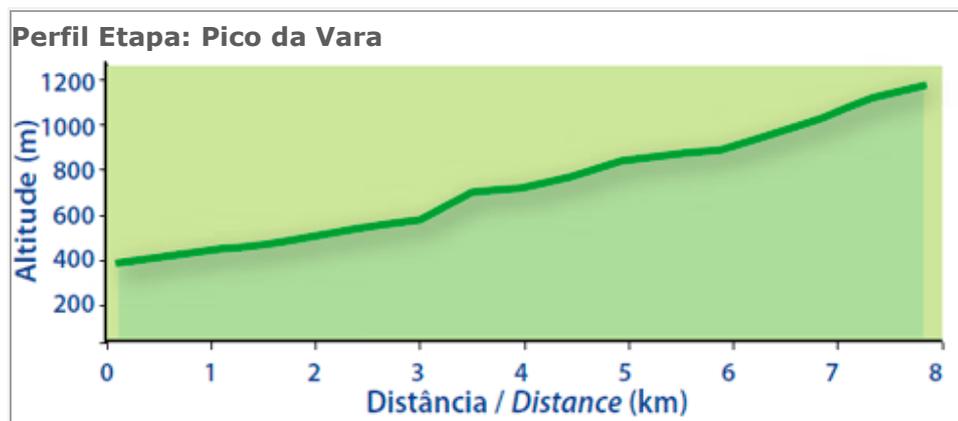
Este sendero comienza en **Lomba da Cruz**, la parroquia de **Lomba da Hacienda** y finaliza en el **Pico da Vara** (el punto más alto en la isla de San Miguel con 1.103 metros sobre el nivel del mar).

Después de subir a la cima se puede hacer el descenso por la misma ruta o tomar PR-7-SMI que termina en **Algarvia**. La ruta entera toma alrededor de 5h. Estos senderos se utilizaban por los isleños para llegar al bosque donde se producía carbón de leña y el pastoreo de sus ganado.

El sendero comienza pista de tierra, después de unos 400 metros el camino atraviesa un bosque de Cryptomerias. Después de aproximadamente 1 km se llega a un punto en donde se debe girar a la derecha y, seguir en línea recta, y se llega a una zona más abierta con una amplia visión del Vale da **Ribeira do Guilherme**.

Aquí la pista se estrecha hasta el Pico da Vara. El área está cubierta de arbustos, donde predominan las especies nativas, enebro (*Juniperus brevifolia*), brezo (*Erica azorica*), arándano (*Vaccinium cylindraceum*), el acebo (*Ilex perado*), laurel (*Laurus azorica*) y el laurel portugués (*Subcordatum Viburnum*) y árbol lirio de los valles (*Clethra arborea*), que es la principal variedad exótica. Cuidado con los gaviotas en las zonas más abiertas porque pueden convertirse en muy agresivas a las épocas de nidificación (Primavera).





Praia - Lago do Fogo

Distancia: 12 Km. | Desnivel: ↑ 400 m. - ↓ 400 m. | Tiempo: 03:00



Esta ruta nos llevará del pequeño municipio costero de **Praia** hasta **Lago do Fogo**, pasando por una variedad de paisajes muy interesantes.

El **Lago do Fogo** se encuentra en un cráter, uno de los que han registrado la última actividad volcánica de la isla en el año 1563. El lago tiene aproximadamente unos 8 kilómetros de perímetro y a su alrededor encontraremos vegetación endémica como el Cedro do Mato y el laurel. También es una zona de nidificación de gaviotas.

Para llegar al punto de partida, tomaremos el desvío bien señalizado, desde la carretera de la costa sur que se dirige a la población de **Villa Franca do Campo**, a su paso por el pequeño municipio de **Praia**.

Una vez tomado este desvío, seguimos por pista asfaltada hasta encontrar el cartel que indica el inicio del sendero y donde deberemos dejar el coche.

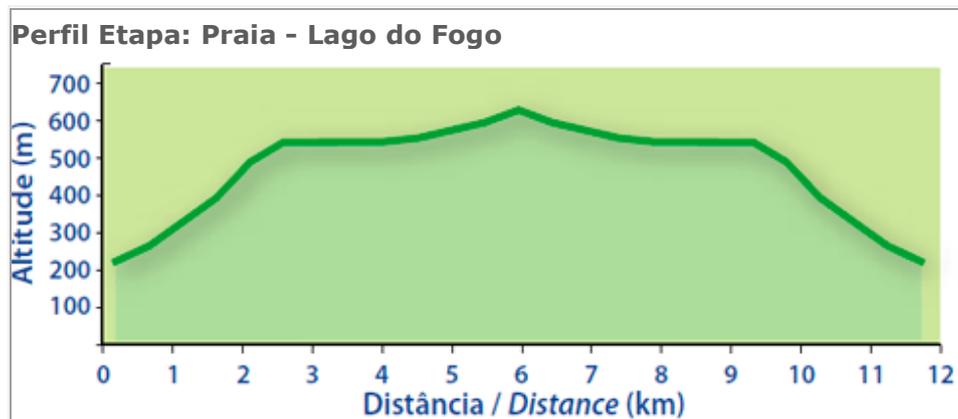
El camino señalizado con marcas rojas y amarillas (**PRC 2**), asciende decididamente entre una zona de pastos. Más arriba encontraremos numerosos eucaliptos, acacias y otros árboles que forman bosques frondosos y húmedos. El ancho camino no tiene pérdida, siempre siguiendo las marcas rojas y amarillas, y va ganando altura hasta que llegamos al inicio de una levada, acequias características de las islas portuguesas para recoger el agua que nace de las cumbres.

Seguiremos el camino de la levada unos dos kilómetros hasta llegar a una zona más despejada de vegetación con unas formaciones rocosas a ambos lados del sendero y donde encontraremos una red de acequias.

Afrontamos la última subida antes de alcanzar el **Lago do Fogo**.

El descenso lo podemos realizar por el mismo camino o bien coger una pista que asciende unos metros para finalmente comenzar a descender hasta la pista asfaltada que debemos tomar a la derecha para llegar al inicio del sendero.





Salto do Prego

Distancia: 2 Km. | Desnivel: 200 m. - 200 m. | Tiempo: 01:00



Este sendero comienza y termina en la localidad de **Faial da Terra**, asentada en una lengua plana aluvial y justo al pie de acantilados de 350 metros de caída. El camino se adentra en el encajado y boscoso valle formado por la Ribeira do Faial. En el corredor fluvial, muy húmedo, se suceden las rocas cubiertas de musgo, acacias, incenso y los helechos arborescentes, todos ellos procedentes de Australia.

La ruta en total es de unos 4 kilómetros y puede realizarse en aproximadamente una hora.

Desde **Faial da Terra**, justo en la curva de entrada al pequeño pueblo, giramos a la izquierda (si venimos de **Ponta Delgada**) en el cartel indicativo del **PRC 9**. Seguimos por esta carretera durante un kilómetro más hasta un conjunto de casas donde podemos dejar el vehículo.

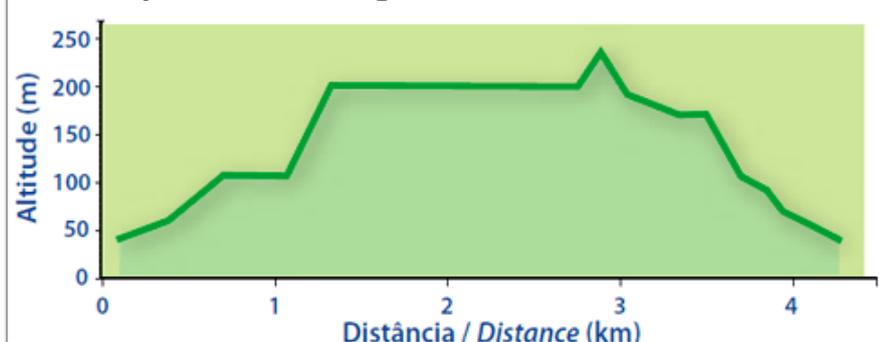
Desde aquí tomamos el sendero marcado con marcas rojas y amarillas que nos llevará hasta el Salto do Prego, un bonito salto de agua donde predominan el incenso y la acacia.

Está desaconsejado el baño en la cascada debido a la posibilidad de caída de troncos o piedras.

Regresamos por el mismo camino hasta encontrarnos, a los 800 metros, con un desvío a mano derecha que nos llevará de nuevo al inicio del sendero pasando previamente por el pequeño caserío abandonado de Sanguinho. Desde Sanguinho el camino desciende bruscamente por un camino empedrado.



Perfil Etapa: Salto do Prego



Trilho do Agriao

Distancia: 12 Km. | Desnivel: ↑ 500 m. - ↓ 500 m. | Tiempo: 03:00



El sendero comienza en **Povoação** y termina en **Ribeira Quente** y toma alrededor de 3 horas.

Comienza en **Porto da Povoação** y después de salir de la ciudad se sigue la carretera regional unos 250 m hasta llegar a un giro a la izquierda por un sendero que conduce hasta el mar. En el camino podrás ver las ruinas de un viejo molino de viento, Ponte de Ferro (un puente de hierro), un magnífico puente de 100 años de edad, muy alto y que se extiende por la Ribeira de Pelanes.

También podrá ver varias especies nativas plantas, tales como pericallis (malvifolia Pericallis) y la festuca (Festuca petraea). Después de visitar la Playa hay que caminar hacia atrás y girar a la izquierda para subir hasta Lomba Cavaleiro. Siguiendo siempre las marcas, buscar un camino hacia la izquierda que conduce a Lomba do Cavaleiro, magníficas vistas de Graminhais, Pico da Vara, Pico Bartolomeu.

Al final hemos llegado a un camino de cemento que sube a la carretera regional donde, después de unos 600 metros, gira a la izquierda y de nuevo a la izquierda, llegamos a una pista de tierra que inicia el descenso a Ribeira Quente. Esta pista es la continuación de un sendero que va hasta el fondo a una corriente de agua.

Cruzar el arroyo y ascender a través de un bosque. Al final de la subida se gira a la izquierda. Y después en línea recta hasta llegar a otro sendero a la izquierda que conduce a un puente de madera.

Cruzamos el puente y giramos a la izquierda otra vez, seguimos a lo largo de pista que sigue la costa hasta llegar a Ribeira Quente, donde el camino termina.





Vista do Rei - Sete Cidades

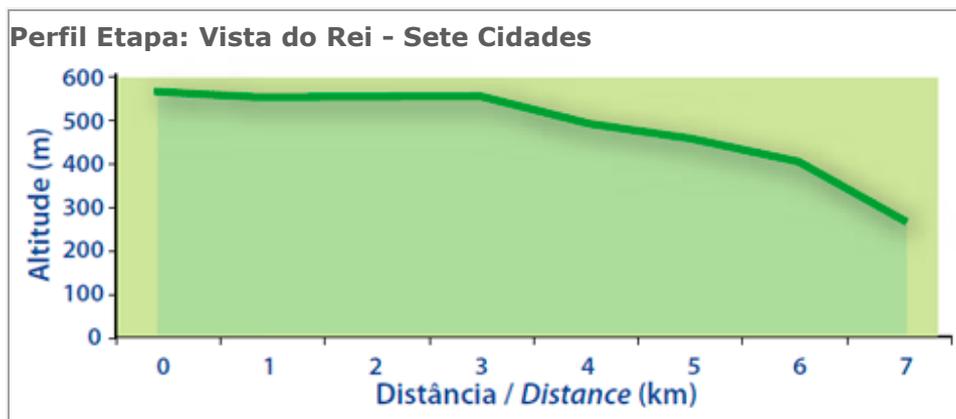
Distancia: 8 Km. | Desnivel: ↓ 300 m. | Tiempo: 03:00

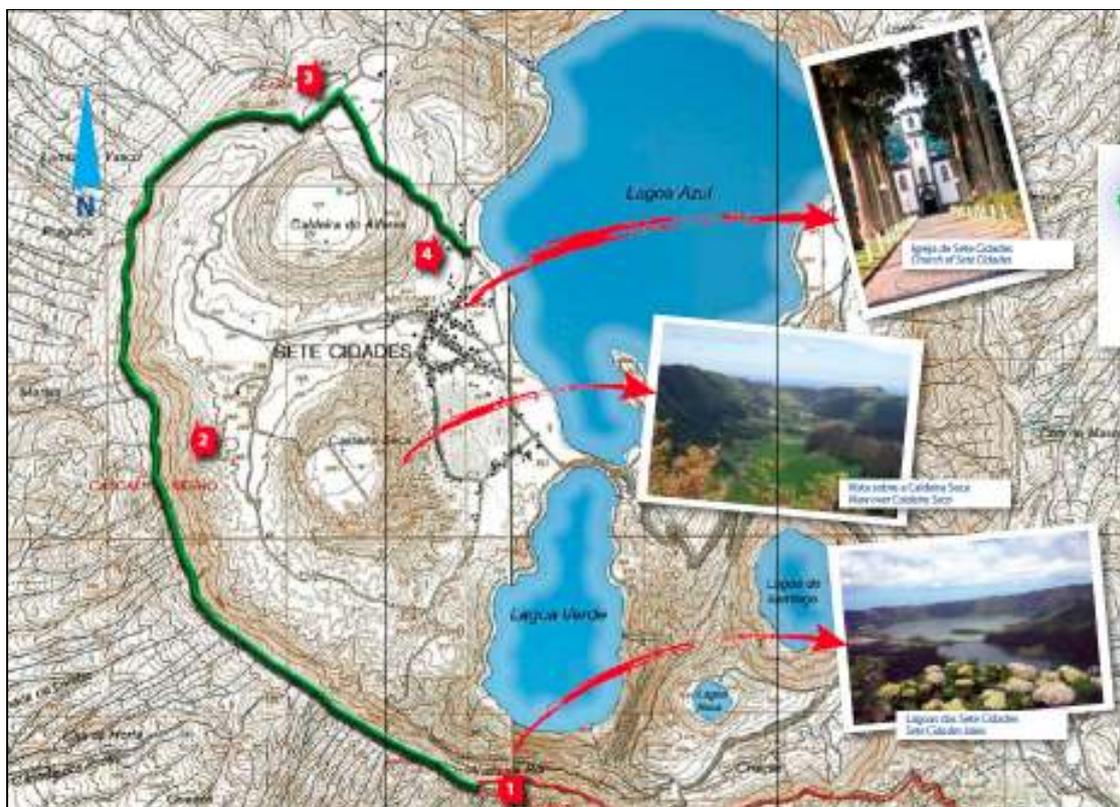


Este sendero comienza en el mirador de **Vista do Rei** y termina en la parroquia de **Sete Cidades** y tiene un tiempo total estimado de unas 2 horas.

Se inicia en el lado occidental de **Cumeira da Caldeira das Sete Cidades**. En esta parte del recorrido se pueden observar: en el lado derecho Seca Caldeira y lagos de Sete Cidades y en el lado izquierdo la costa occidental de la isla de S. Miguel. Seguimos esta pista de tierra hasta llegar a una carretera asfaltada que une **Mosteiros y Sete Cidades**.

Tomamos a la derecha y descendemos por una pista de tierra a nuestra izquierda. Ir a lo largo de esta pista hasta que un cruce en el camino. Este es el punto donde el sendero atraviesa los senderos PR-4-SMI. Aquí que giramos a la derecha y descendemos a la parroquia de Sete Cidades. Este sendero discurre por una zona clasificada como Paisaje Protegido.





Vuelta al Lago Azul - Sete Cidades

Distancia: 4 Km. | Tiempo: 01:00



El pequeño pueblo de **Sete Cidades**, que apenas cuenta con servicios, se halla situado a orillas del gran **Lago Azul**, en el fondo el impresionante cráter volcánico que tantas veces ha servido como imagen emblemática de las Azores. Sete Cidades es un punto imprescindible para conocer todas las lagunas, mayores y menores, formadas en las antiguas bocas de este

inmenso volcán. De acuerdo con una leyenda, su erupción hizo desaparecer del mapa siete grandes poblaciones.

El **lago Azul**, completa un perímetro de 8,5 km, con unos 2.400 metros de ancho y una extensión de 3.917.764 metros cuadrados. En 1937 fue horadado un túnel-aliviadero de 1.200 metros para evacuar parte del agua, de los 70 cursos que vierten agua al lago provocando grandes inundaciones, a través de la Grota do Alqueive al mar; en temporada seca se puede recorrer pero con mucha prudencia.

A partir del puente existe una pista de tierra pisada por la que pasan los coches hasta la zona residencial del Cerrado das Freiras, que pronto se transforma en un camino carretero por el que continuar, haciendo senderismo, hasta uno de los salientes que rompen la circularidad del lago.

Vuelta al Lago Verde - Sete Cidades

Distancia: 4 Km. | Tiempo: 01:00



El **pequeño pueblo de Sete Cidades**, que apenas cuenta con servicios, se halla situado a orillas del gran Lago Azul, en el fondo el impresionante cráter volcánico que tantas veces ha servido como imagen emblemática de las **Azores**. Sete Cidades es un punto imprescindible para conocer todas las lagunas, mayores y menores, formadas en las antiguas bocas de este inmenso volcán. De acuerdo con una leyenda, su erupción hizo desaparecer del mapa siete grandes poblaciones.

El **lago verde** alcanza los 1.400 metros de circunferencia, 750 metros de ancho, un perímetro de 4 km y un área de 905.064 metros cuadrados.

No sin cierta dificultad se puede dar la vuelta completa entre las masas boscosas que la envuelven. Se necesitan unos 45 minutos para realizar el recorrido.

Ubicar en el mapa y perfil del trek

Listado de Etapas	Distancia	Desnivel	Tiempo
1. Faja do Calhau	12 Km.		03:00
2. Lago Azul - Sete Cidades	12 Km.	↑ 100 - ↓ 700	03:30
3. Lombo Gordo	4 Km.	↑ 20 - ↓ 200	01:00
4. Mata do Canário	5 Km.	↑ 150 - ↓ 150	02:00
5. Nascentes da Rocha	6 Km.	↑ 300 - ↓ 300	01:30
6. Pico da Agua Retorta	8 Km.	↑ 200 - ↓ 400	02:00
7. Pico da Areia	6 Km.	↑ 150 - ↓ 500	02:00
8. Pico da Vara	16 Km.	↑ 800 - ↓ 800	05:00
9. Praia - Lago do Fogo	12 Km.	↑ 400 - ↓ 400	03:00
10. Salto do Prego	2 Km.	↑ 200 - ↓ 200	01:00
11. Trilho do Agriao	12 Km.	↑ 500 - ↓ 500	03:00
12. Vista do Rei - Sete Cidades	8 Km.	↓ 300	03:00
13. Vuelta al Lago Azul	4 Km.		01:00
14. Vuelta al Lago Verde	4 Km.		01:00

Otros puntos de interés (Waypoints): Povoação 📍 - Nordeste 📍 - Ribeira Grande 📍 - Ponta Delgada 📍 -

