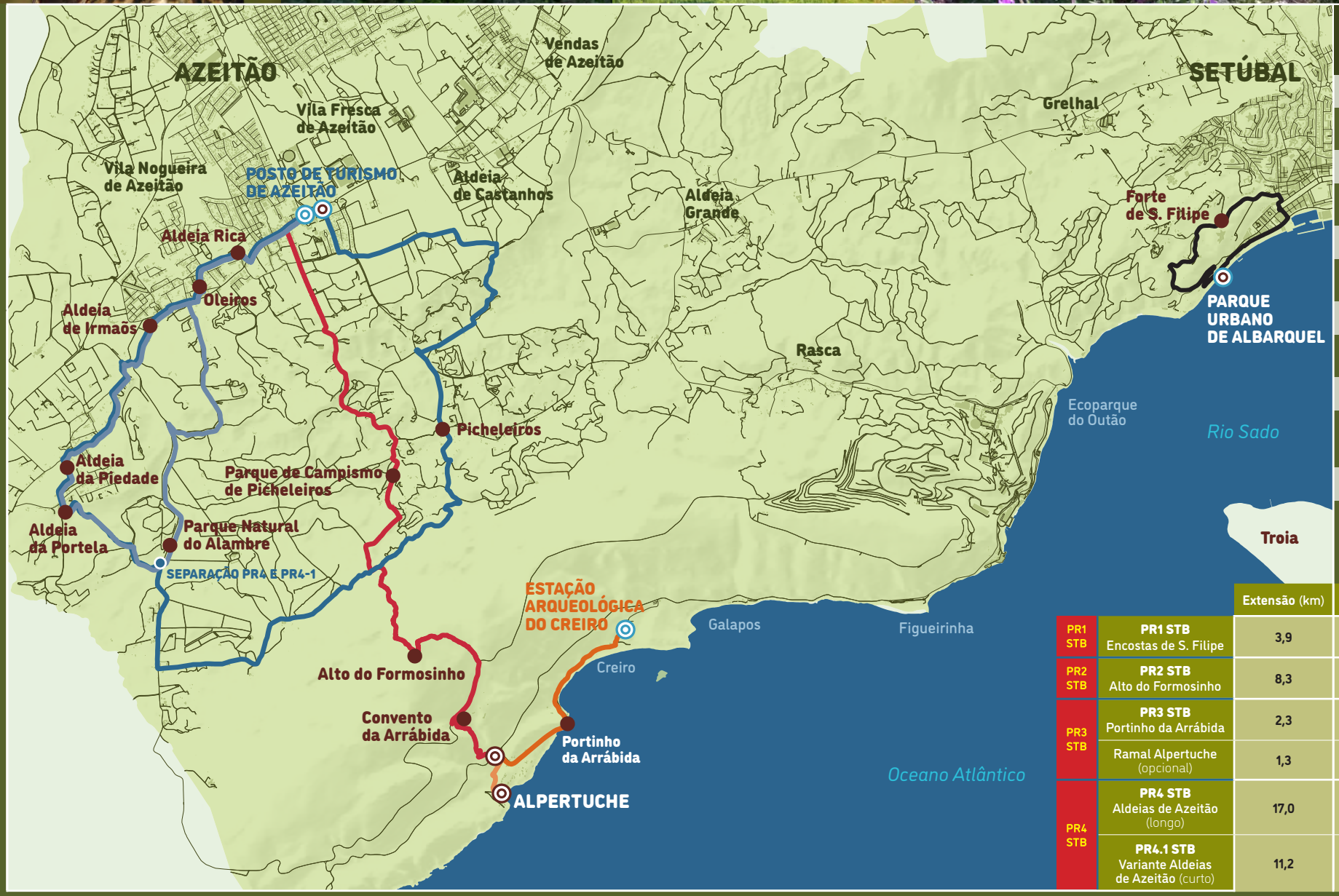
Setúbal
Portugal
é um mundo

ARRÁBIDA
WALKING TRAILS

# CONCELHO DE SETÚBAL

## REDE DE **PERCURSOS PEDESTRES**




## MAPA GERAL DOS PERCURSOS

- PR1 – ENCOSTAS DE SÃO FILIPE
- PR2 – ALTO DO FORMOSINHO
- PR3 – PORTINHO DA ARRÁBIDA
- PR3 – Ramal Alpertuche
- PR4 – ALDEIAS DE AZEITÃO (longo)
- PR4.1 – VARIANTE ALDEIAS DE AZEITÃO (curto)

| | | Extensão (km) | Duração (h) | Dificuldade |
|---|---|---|---|---|
| PR1 STB | **PR1 STB** Encostas de S. Filipe | 3,9 | 1h15 | Muito fácil |
| PR2 STB | **PR2 STB** Alto do Formosinho | 8,3 | 3h30 | Difícil |
| PR3 STB | **PR3 STB** Portinho da Arrábida | 2,3 | 1h00 | Muito fácil |
| | Ramal Alpertuche (opcional) | 1,3 | 0h35 | Muito fácil |
| PR4 STB | **PR4 STB** Aldeias de Azeitão (longo) | 17,0 | 5h15 | Fácil |
| | **PR4.1 STB** Variante Aldeias de Azeitão (curto) | 11,2 | 3h25 | Fácil |

## PR1 STB — ENCOSTAS DE SÃO FILIPE

Este percurso, ideal para uma curta caminhada e muito acessível para quem é iniciante, destaca-se pelas excelentes vistas. Inicia-se junto ao Sado, no Parque Urbano de Albarquel, e desenrola-se pelos caminhos que envolvem o Forte de S. Filipe, ponto de passagem obrigatória para quem visita Setúbal. Das suas muralhas, desfruta-se de uma das vistas panorâmicas mais extraordinárias da cidade e da baía, pelo que se aconselha a sua visita.

Início e fim: Parque Urbano de Albarquel (PUA), no final do estacionamento, junto ao painel informativo (38°30'53.52"N; 8°54'32.89"W).

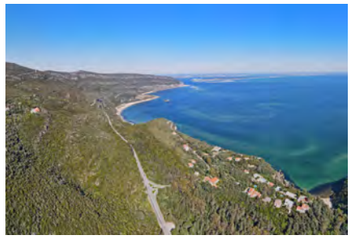
Atenção no atravessamento da estrada no regresso. É feito em cima de uma curva, o que poderá ser perigoso. Aconselha-se a passagem para o lado direito, onde encontra uma berma mais larga.

| FICHA TÉCNICA **PR1** | |
|---|---|
| Tipo de percurso | circular |
| Época aconselhada | setembro a junho |
| Sentido recomendado | anti-horário |
| Extensão | 3,9 Km |
| Duração aproximada | 1h15 |
| Desnível acumulado | 266m (133+/133-) |
| Altitude min/max | 3m / 104m |

GRAU DE DIFICULDADE: **MUITO FÁCIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 2 |

PERFIL DE ALTIMETRIA



## PR2 STB — ALTO DO FORMOSINHO

Percurso linear pela Serra da Arrábida, passando pelo ponto mais alto da cordilheira, o Alto do Formosinho. É um trajeto de nível de dificuldade mais elevado, e o que mais se aproxima de condições de montanhismo, devido à grande inclinação e às características do terreno.

Destaca-se pela vegetação arbustiva mediterrânica cerrada e pelas vistas para o mar da Arrábida e para o território entre os estuários do Sado e do Tejo. Na parte final, encontramos o Convento da Arrábida, cuja visita obriga a marcação prévia.

Início: Vila Nogueira de Azeitão, na Praça da República (Rossio), junto do Posto de Turismo de Azeitão (38°31'8.76"N; 9°0'47.65"W).

Fim: EN379-1, junto do cruzamento para o Portinho da Arrábida (38°28'15.10"N; 8°59'29.68"W).

O terreno exige calçado com forte aderência. Atendendo à predominância de terreno rochoso e argiloso, não se recomenda a realização deste percurso nos meses mais chuvosos, como dezembro e janeiro.

| FICHA TÉCNICA PR2 | |
|---|---|
| Tipo de percurso | linear |
| Época aconselhada | setembro a junho |
| Meses desaconselhados | dezembro e janeiro (meses de chuva) |
| Sentido recomendado | Vila Nogueira de Azeitão – Portinho da Arrábida |
| Extensão | 8,3 Km |
| Duração aproximada | 3h20 |
| Desnível acumulado | 1129m (544+/585-) |
| Altitude min/max | 65m / 499m |

GRAU DE DIFICULDADE: **DIFÍCIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 2 | 4 | 3 |

PERFIL DE ALTIMETRIA

## PR3 STB — PORTINHO DA ARRÁBIDA

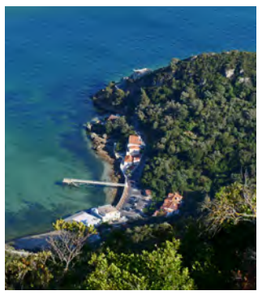
Percurso linear, ideal para uma curta caminhada junto ao mar, e excelente para iniciantes. Liga o Creiro ao Portinho da Arrábida e a Alpertuche, num trajeto que, embora curto, nos transporta ao longo das várias ocupações humanas da Arrábida.

A Estação Arqueológica do Creiro testemunha a presença de um dos mais antigos complexos industriais de produção de produtos piscícolas da zona de Setúbal. A Lapa de Santa Margarida tem a particularidade de ser facilmente visitável (após 250 degraus) e o Forte de Santa Maria acolhe atualmente o Museu Oceanográfico.

Início: parque de estacionamento do Creiro, junto da Estação Arqueológica (38°28'55.40"N; 8°58'36.08"W).

Fim: EN379-1, no acesso para Alpertuche (38°28'12.81"N; 8°59'30.59"W).

| FICHA TÉCNICA PR3 | |
|---|---|
| Tipo de percurso | linear |
| Época aconselhada | setembro a junho |
| Sentido recomendado | Estação Arqueológica do Creiro – Alpertuche |
| Extensão | 2,4 Km |
| Duração aproximada | 0h40 |
| Desnível acumulado | 208m (119+/89-) |
| Altitude min/max | 2m / 64m |



GRAU DE DIFICULDADE: **MUITO FÁCIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 |

PERFIL DE ALTIMETRIA

## PR3 STB — RAMAL DE ALPERTUCHE

Ramal opcional do PR3, que permite o acesso a Alpertuche, uma praia naturalizada e de águas límpidas, em pleno Parque Marinho Prof. Luiz Saldanha. Esta área marinha protegida tem uma elevada biodiversidade, com mais de 1800 espécies marinhas registadas, por ser uma zona em que muitas espécies, quer de águas frias, quer de águas quentes, encontram o seu limite de distribuição.

Início e fim: EN379-1, no acesso para Alpertuche (38°28'12.81"N; 8°59'30.59"W).

| FICHA TÉCNICA: Ramal – Alpertuche (ida e volta) | |
|---|---|
| Extensão | 1,3 Km |
| Duração aproximada | 0h35 |
| Desnível acumulado | 138m (96+/96-) |
| Altitude min/max | 4m / 64m |

GRAU DE DIFICULDADE: **MUITO FÁCIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 |

PERFIL DE ALTIMETRIA

## PR4 STB — ALDEIAS DE AZEITÃO (longo)

Percurso circular que, além do esplendor natural que caracteriza esta região, apresenta um cariz cultural e vários pontos de interesse patrimonial.

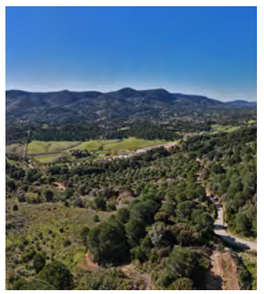
Com início e fim em Vila Nogueira de Azeitão, este percurso transporta-nos pela Aldeia Rica, por Oleiros, pela Aldeia de Irmãos, pelas aldeias da Piedade, da Portela e de São Pedro, por Casais da Serra e por Picheleiros, sempre sob a imponente Serra da Arrábida.

Início e fim: Vila Nogueira de Azeitão, na Praça da República, junto do Posto de Turismo de Azeitão (38°31'8.76"N; 9° 0'47.65"W).

Este percurso, seja na versão mais curta ou mais longa, atravessa extensões de estrada nacional ou municipal, nas quais é mais seguro circular pela direita devido à largura da berma.

O tipo de terreno é argiloso, pelo que em meses com chuva deve utilizar-se calçado resistente à lama.

| FICHA TÉCNICA PR4 (trajeto longo) | |
|---|---|
| Tipo de percurso | circular |
| Época aconselhada | setembro a junho |
| Sentido recomendado | anti-horário |
| Extensão | 17,0 Km |
| Duração aproximada | 5h15 |
| Desnível acumulado | 982m (491+/491-) |
| Altitude min/max | 61m / 188m |



GRAU DE DIFICULDADE: **FÁCIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 3 |

PERFIL DE ALTIMETRIA

## PR4 STB — VARIANTE ALDEIAS DE AZEITÃO (curto)

Esta variante mais curta do percurso é ideal para quem tem um interesse especial pelo património cultural, além do natural, permitindo conhecer as diversas capelas, fontes e locais emblemáticos, que tornam Azeitão num local tão rico em termos de história.

Início e fim: Vila Nogueira de Azeitão, na Praça da República, junto do Posto de Turismo de Azeitão (38°31'8.76"N; 9° 0'47.65"W).

| FICHA TÉCNICA PR4.1 (trajeto curto) | |
|---|---|
| Tipo de percurso | circular |
| Época aconselhada | setembro a junho |
| Sentido recomendado | anti-horário |
| Extensão | 11,2 Km |
| Duração aproximada | 3h25 |
| Desnível acumulado | 566m (283+/283-) |
| Altitude min/max | 82m / 163m |

GRAU DE DIFICULDADE: **FÁCIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 3 |

PERFIL DE ALTIMETRIA

## SINALÉTICA

A rede Arrábida Walking Trails utiliza o sistema de sinalética definido pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP®), através de marcas amarelas e vermelhas que sinalizam as pequenas rotas.

Esta sinalética pode surgir em vários suportes, como árvores e postes de eletricidade ou iluminação, cercas ou paredes, de forma intuitiva e natural, de modo a permitir um usufruto pleno do trajeto, sem preocupações.

### GRAU DE DIFICULDADE, ALTIMETRIA E RECOMENDAÇÕES

De forma a transmitir a dificuldade de cada trajeto, foi adotado o código MIDE® – Método de Información de Excursiones, uma ferramenta para que o caminhante possa escolher o roteiro que mais se adequa à sua preparação e motivação.
Este método baseia o grau de dificuldade dividido em quatro aspetos relacionados com o trajeto:

**ADVERSIDADE DO MEIO:** Se apresenta muitos ou poucos riscos

**TIPO DE PISO/DIFICULDADE NA PROGRESSÃO:** Se é plano ou tem zonas em que há que recorrer ao apoio das mãos ou da escalada

**ORIENTAÇÃO:** Se está bem delineado ou percorre zonas fora de traçado

**ESFORÇO FÍSICO:** Exigência em termos de tempo de marcha efetiva

Para cada percurso, é apresentada a respetiva **classificação de MIDE, numa escala de 1 a 5 ( 1 – muito fácil; 2 – fácil; 3 – algo difícil; 4 – difícil e 5 – muito difícil)**, bem como a altimetria e as recomendações particulares relativas a épocas do ano, necessidade de material específico, existência de pontos de abastecimento ou outras.

Informe-se sobre estas questões e tenha em conta a sua aptidão física antes de optar pela realização de um percurso.

## CÓDIGO DE CONDUTA

A rede de percursos pedestres desenvolve-se ao longo de uma área protegida inserida em propriedade privada. Para preservação desta rede e sua continuidade futura, é fundamental o cumprimento escrupuloso de algumas regras simples.
Relembramos que, ao percorrer esta rede de percursos, está a fazê-lo sob sua responsabilidade.

- Mantenha-se nos percursos sinalizados. Não opte por variações que possam causar impactes por pisoteio ou perturbação dos habitats;
- Apesar de se tratar de área protegida, os percursos estão inseridos em propriedade privada. Respeite os habitantes e o património local;
- Não é permitida a circulação de viaturas motorizadas;
- É proibido acampar e fazer fogo;
- Mantenha-se longe dos animais. Não os alimente. Observe-os com binóculos;
- Não colha plantas, nem recolha amostras geológicas;
- Cada visitante é responsável pelo lixo e detritos que produz. Transporte-os consigo para posterior depósito nos locais apropriados. Tratando-se de áreas naturais, a disponibilidade de recipientes para resíduos é muito limitada;
- Caso opte por levar o seu cão, mantenha-o com trela e recolha os seus dejetos;
- Contacte as autoridades locais sempre que detete alguma irregularidade;
- Avalie bem a sua caminhada e evite riscos. Leve sempre consigo alimentação e hidratação em quantidade suficiente. Opte por percursos adequados à sua condição física;
- Os percursos devem ser utilizados por pequenos grupos. O excesso de visitantes pode causar a erosão dos mesmos e a destruição da vegetação.

+ INFORMAÇÃO EM:

**APP WALKBOX SETÚBAL**

SETÚBAL Município Participado

Parque Natural da Arrábida

ICNF Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Percurso pedestre registado e homologado pela: FCMP ERA-EWV-FERP