



**2 A 4 MAIO  
2025**

FESTA  
DE CAMINHADAS  
NA **ARRABIDA**  
Setúbal

**CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL**

INSCRIÇÕES EM  
[www.visitsetubal.com](http://www.visitsetubal.com)



## 2 DE MAIO (sexta-feira)

### Caminhar e Meditar na Quinta de S. Paulo

9h00-12h00

Venha caminhar e conhecer a Quinta de S. Paulo e a História dos seus conventos, terminando numa aula de Kundalini Yoga.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **2,5 km**

Idade mínima de participação: **16 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal, Associação de Municípios da Região de Setúbal e Elisabete Falcão

### Nos Arrabaldes do Céu

09h00-12h15

Venha descobrir a história dos frades arrábidos numa visita guiada ao Convento da Arrábida, que inclui subida ao Convento Velho, de onde terá uma vista magnífica da Serra e do Sado.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 3 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal e Fundação Oriente

### Terras do Risco

09h30-13h30

Este percurso leva-o por diferentes elementos e formas da Serra, por planícies e sumidouros, culminando numa pequena gruta formada pela água da chuva e pelo tempo.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

Organização: Arrábida Subterrânea

### Caminhando entre Marmitas, Vales e Varandas: a Magia da Arrábida

09h30-14h00

Deixe-se envolver numa caminhada única pelo coração da Serra da Arrábida, explorando as fascinantes marmitas de gigante, vales escondidos e deslumbrantes varandas naturais.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **13 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhando.pt

### Portinho da Arrábida e Creiro – Caminhada e Canoagem

09h30-16h00

Venha caminhar no Parque Natural da Arrábida e termine com um momento de canoagem para explorar a biodiversidade e suas paisagens deslumbrantes, a costa e as grutas escondidas.

Dificuldade: **Fácil / Média**

Extensão: **cerca de 7 km (caminhada)**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **35 € por pessoa**

Organização: Ultra Aventura

### Rechã d'Arcos

10h00-13h00

Um passeio pela Serra dos Pinheirinhos onde iremos explorar a Rechã d'Arcos, planalto onde se desenvolve a gruta do Frade, o maior tesouro subterrâneo da Arrábida.

Dificuldade: **Fácil / Média**

Extensão: **5,3 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

**(10 € por criança até aos 12 anos)**

Organização: Vertente Natural

### Rota da Flora

16h00-18h00

Fique a conhecer melhor as plantas que encontraremos nesta caminhada sobre a flora da Arrábida. Deslumbrante-se com a riqueza visual e as fragrâncias predominantes!

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 2 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por criança (8-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

### Alcube: a Vinha e o Vinho

17h00-19h00

Venha caminhar pelas vinhas de Alcube, por entre serras e vales. Descubra a flora da Arrábida e termine a caminhada com uma prova de vinhos.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 2 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal e Quinta de Alcube

### Rota dos Pirilampos

20h30-22h00

Vivencie a Arrábida à noite, admirando o espetáculo de luzes proporcionado pelos pilrilampos e ouvindo os sons da noite! Aqui ninguém se perde, é só seguir as luzinhas!

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **8 € por adulto; 5 € por criança (6-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

### A Incrível História de Manuel Lobo

20h30-0h30

Acompanhe-nos numa noite assustadora, mas muito divertida, na Arrábida, descobrindo a história inédita de Manuel Lobo, nascido numa terrível noite de tempestade.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **10,3 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

Preço: **10 € por pessoa (até 24 de abril);**

**15 € por pessoa (de 25 abril a 1 de maio);**

**20 € por pessoa (no dia e local da caminhada)**

Organização: SAL

## 3 DE MAIO (sábado)

### Borboletas e Aves da Arrábida

09h00-11h30

Na primavera, o Parque Natural da Arrábida ferveilha de vida. Venha descobrir, pela Serra do Louro, as espécies de aves e de borboletas que aqui podemos observar nesta época do ano.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por menor de 18 anos**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal e Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves

### A Fortaleza de S. Filipe e as Muralhas de Setúbal

09h30-12h30

Venha celebrar o Dia de S. Filipe, numa caminhada pelo Forte do mesmo nome e pelo centro histórico de Setúbal, descobrindo a História da cidade e das suas muralhas.

Dificuldade: **Muito fácil**

Extensão: **cerca de 5 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por menor de 18 anos**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

### Pedreiras – Terras do Risco

09h30-13h30

Viagem pelas formas e relevos da Arrábida, pelas suas transformações e evoluções; os campos de lapíás e o vale fluvio cárstico da Ribeira das Terras do Risco, com as suas particularidades.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

Organização: Arrábida Subterrânea

### Caminho dos Dinossauros

10h00-13h00

Descubra as pegadas de dinossauros, a flora e a fauna, e conheça a história do Santuário da Nossa Senhora do Cabo Espichel, num passeio a pé por paisagens de cortar a respiração.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **4,5 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

**(10 € por criança até aos 11 anos)**

Organização: Vertente Natural

### Passos na Natureza

10h00-13h00 / 15h00-18h00

Caminhe na companhia de um majestoso cavalo lusitano e descubra este animal fantástico, numa experiência de conexão com a natureza e os animais.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **não se aplica, desde que a criança esteja acompanhada por um adulto**

Preço: **25 € por adulto; gratuito para crianças até aos 12 anos**

Organização: Nature Affairs

### Exploradores da Arrábida

16h00-17h30

Descubra os segredos da Arrábida, participando nesta caça ao tesouro para crianças e famílias. Inscreva a sua equipa e habilite-se a um prémio no final!

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 2 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **10 € por equipa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

### Rota das Cabras

16h00-17h30

Acompanhe, nesta caminhada, um pastor e um dos últimos rebanhos de cabras em Azeitão e no final desfrute de um pequeno piquenique, em comunhão com a natureza.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 2 km**

Idade mínima de participação: **4 anos**

Preço: **12 € por adulto; 6 € por criança (4-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

### Caminhando ao Pôr-do-sol na Serra de S. Luís

18h00-21h30

Descubra os encantos da Serra de S. Luís enquanto o sol pinta o céu com cores vibrantes, desfrutando de vistas panorâmicas, numa experiência verdadeiramente mágica ao entardecer.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **10 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhando.pt

### Rota dos Pirlampos

20h30-22h00

Vivencie a Arrábida à noite, admirando o espetáculo de luzes proporcionado pelos pirlampos e ouvindo os sons da noite! Aqui ninguém se perde, é só seguir as luzinhas!

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **8 € por adulto; 5 € por criança (6-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

### Tributo a Bocage numa Noite de Erotismo Poético

20h30-0h30

Acompanhe-nos numa caminhada noturna divertida, humorística e descontraída, com poesia carregada de erotismo, de sedução, fervente de amores e traições, sensações e volúpias.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **8,5 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **10 € por pessoa (até 24 de abril);**

**15 € por pessoa (de 25 abril a 1 de maio);**

**20 € por pessoa (no dia e local da caminhada)**

Organização: SAL

## 4 DE MAIO (domingo)

### Serra-Mãe

09h30-14h00

Venha celebrar o Dia da Mãe em família, numa caminhada na Arrábida, à beira-mar, com diversas surpresas. No final, desfrute do piquenique na praia que preparámos para si.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

**(5 € por criança até aos 12 anos)**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

### Passeio Interpretativo – A Geologia e a Imaterialidade da Serra de S. Luís

09h30-13h00

Venha conhecer melhor a Serra de S. Luís, unindo a ciência à cultura, permitindo explorar os mistérios geológicos desta área majestosa e as tradições imateriais que dela surgiram.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **cerca de 11 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **€5 por pessoa**

Organização: União de Freguesias de Setúbal

### Vale das Lapas

09h30-13h30

Viagem pelos antigos níveis de mar, por vales, cascalheiras e grutas, testemunhas da era glacial que moldou as formas da Arrábida em que agora vivemos.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 6 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

Organização: Arrábida Subterrânea

### SerenAr – Serenidade e o ar puro da natureza

10h00-12h00 / 14h00-16h00 / 18h00-20h00

Acompanhe-nos nesta caminhada com momentos de partilha, renovação, paz e tranquilidade, promovendo o bem-estar mental e a conexão com o momento presente.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **não se aplica, desde que a criança esteja acompanhada por um adulto**

Preço: **25 € por adulto; gratuito para crianças até aos 12 anos**

Organização: Nature Affairs

### Miradouros da Arrábida

10h00-13h00

Caminhada ao ponto mais alto da Serra da Arrábida (501 m) com vista de 360° sobre a envolvente. Percurso pautado por vegetação densa e vistas espetaculares.

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **cerca de 6 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por criança (10-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

### Fojo e a História do Risco

10h00-13h00

Uma caminhada pelo Fojo, entre a Serra da Arrábida e a Serra do Risco. Um lugar de magníficas paisagens escarpadas e vales onde a flora autóctone está bem presente.

Dificuldade: **Fácil / Média**

Extensão: **6,5 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

**(10 € por criança até aos 11 anos)**

Organização: Vertente Natural

### Aldeias de Azeitão

16h00-20h00

Descubra o património natural e cultural de Azeitão, nesta caminhada pelo PR 4.1 STB da rede de percursos pedestres de Setúbal. No final, haverá uma degustação de produtos regionais.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **11 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por menor de 18 anos**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

### Caminhando ao Pôr-do-sol no Formosinho

18h15-21h15

Aventure-se numa empolgante caminhada até ao ponto mais alto da serra da Arrábida, o Pico do Formosinho, e testemunhe um dos mais deslumbrantes pores do sol da região.

Dificuldade: **Difícil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhando.pt

### Rota dos Pirilampos

20h30-22h00

Vivencie a Arrábida à noite, admirando o espetáculo de luzes proporcionado pelos pilrilampos e ouvindo os sons da noite! Aqui ninguém se perde, é só seguir as luzinhas!

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **3,6 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **8 € por adulto; 5 € por criança (6-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

**ORGANIZAÇÃO**



**APOIO**



Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa



Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas



UNIÃO DAS freguesias SETÚBAL



FUNDAÇÃO ORIENTE

**PATROCÍNIO**



Santogal

**PARCEIROS**

