



**2 A 5 MAIO
2024**

FESTA
DE CAMINHADAS
NA **ARRABIDA**
Setúbal

An aerial photograph of a wide, light-colored dirt path that winds through a dense, lush green forest. The path is the central focus, leading the eye from the bottom of the frame towards the top. Numerous hikers are scattered along the path, some walking in groups and others alone, providing a sense of scale and activity. The surrounding vegetation is thick and vibrant green, with some areas showing slight variations in color, possibly due to different tree species or lighting. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

INSCRIÇÕES EM
www.visitsetubal.com

2 DE MAIO (quinta-feira)

Em busca da pérola da Arrábida

09h00-11h00

Caminhada "Back on Track Geocaching", que é uma caça ao tesouro digital, pensada para os mais curiosos e aventureiros. (Esta atividade pode ser complementada com passeio de kayak.)

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Número mínimo de participantes: **17**

Preço: **50 € por pessoa, inclui ativação, água e fruta (75 € por pessoa, se incluir passeio de kayak)**

Inscrições até 48 horas antes.

Organização: Sea Life Lovers

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.

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

Rota da flora

10h00-12h00

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

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **2 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

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

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Rota dos pirilampos

21h00-22h30

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

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **3,4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **7,50 € por adulto; 5 € por criança (6-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

3 DE MAIO (sexta-feira)

Em busca da pérola da Arrábida

09h00-11h00

Caminhada "Back on Track Geocaching", que é uma caça ao tesouro digital, pensada para os mais curiosos e aventureiros. (Esta atividade pode ser complementada com passeio de kayak.)

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Número mínimo de participantes: **17**

Preço: **50 € por pessoa, inclui ativação, água e fruta (75 € por pessoa, se incluir passeio de kayak)**

Inscrições até 48 horas antes.

Organização: Sea Life Lovers

Do Cabo Espichel às Aguncheiras

09h15-13h00

Caminhada com a colaboração de um espeleólogo, sobre a geologia, a flora e a fauna da Arrábida, particularmente a flora medicinal e aromática.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **7 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhadas Smile

Fortalezas de Setúbal

09h30-12h00

Venha descobrir a História das Fortalezas de Setúbal, numa caminhada que inclui visita guiada ao Forte de S. Filipe e ao Forte de Albarquel.

Dificuldade: **Muito fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

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.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 2 km**

Idade mínima de participação: **4 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por criança (4-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Rota dos pirilampos

21h00-22h30

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

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **3,6 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **7,50 € por adulto; 5 € por criança (6-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

4 DE MAIO (sábado)

Em busca da pérola da Arrábida

09h00-11h00

Caminhada "Back on Track Geocaching", que é uma caça ao tesouro digital, pensada para os mais curiosos e aventureiros. (Esta atividade pode ser complementada com passeio de kayak.)

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Número mínimo de participantes: **17**

Preço: **50 € por pessoa, inclui ativação, água e fruta (75 € por pessoa, se incluir passeio de kayak)**

Inscrições até **48 horas antes**.

Organização: Sea Life Lovers

Caminhada no Cabo Espichel

09h00-13h00

Caminhada que oferece uma paisagem intensa e marcada pela natureza envolvente, pelos monumentos e pela verticalidade das falésias, num ambiente algo misterioso e espiritual.

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **12,5 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Discover the Nature

Os segredos da Arrábida

10h00-11h30

Caminhada para crianças e famílias, para descobrir a flora da Arrábida com a ajuda das elfas Erica e Murta.

Nível de dificuldade: **Muito fácil**

Extensão: **cerca de 2 km**

Idade mínima de participação: **5 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

QO with E-bike Arrábida

10h00-11h40

Junte-se a esta caminhada combinada com um percurso de bicicleta elétrica e descubra a deslumbrante Arrábida de uma perspetiva única.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **10,5 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

Organização: Salamaleques Tourism & Events

Conhecer os insetos da Arrábida - borboletas, abelhas, moscas, escaravelhos e companhia

10h00-12h00

Venha conhecer os insetos da Arrábida, as suas relações com as plantas e com outros seres vivos e a sua importância para a saúde dos ecossistemas, descobrindo algumas curiosidades sobre estes fascinantes seres que governam o Mundo.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **5 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **5 € por pessoa**

Organização: Tagis – Centro de Conservação das Borboletas de Portugal

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.

Nível de dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **cerca de 2,8 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

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

Organização: Arrábida Walks & Crafts

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.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 2 km de extensão**

Idade mínima de participação: **4 anos**

Preço: **10 € por adulto; 5 € por criança (4-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Pôr-do-sol no Convento de S. Paulo

16h30-20h00

Caminhada guiada, ao final da tarde, pela Quinta e Convento de S. Paulo, terminando numa degustação de produtos regionais.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **2,5 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal e Associação de Municípios da Região de Setúbal

Aldeias de Azeitão

16h30-20h30

Descubra o património natural e cultural de Azeitão, nesta caminhada pelo PR4.1 STB da rede de percursos pedestres de Setúbal. No final, haverá uma degustação de produtos regionais.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **11 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

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.

Nível de dificuldade: **Média**

Extensão: **10 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhando.pt

Rota dos pirilampos

21h00-22h30

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

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **3,6 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **7,50 € por adulto; 5 € por criança (6-11 anos)**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

5 DE MAIO (domingo)

Em busca da pérola da Arrábida

09h00-11h00

Caminhada "Back on Track Geocaching", que é uma caça ao tesouro digital, pensada para os mais curiosos e aventureiros. (Esta atividade pode ser complementada com passeio de kayak.)

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Número mínimo de participantes: **17**

Preço: **50 € por pessoa, inclui ativação, água e fruta (75 € por pessoa, se incluir passeio de kayak)**

Inscrições até **48 horas antes**.

Organização: Sea Life Lovers

Caminhada do Alto do Formosinho

09h00-13h00

Caminhada ao Alto do Formosinho, o ponto mais alto da Serra da Arrábida, a 501 metros de altitude, onde poderá apreciar uma vista panorâmica sobre a Arrábida e a região.

Nível de dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **cerca de 11 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Discover the Nature

Pela Serra-Mãe de Sebastião da Gama

09h30-11h30

Não se conhece Sebastião da Gama sem sentir a Arrábida. Venha descobrir o poeta e a biodiversidade da Serra-Mãe, numa caminhada à beira-mar.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **3,7 km**

Idade mínima de participação: **14 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

QO with E-bike Arrábida

10h00-11h40

Junte-se a esta caminhada combinada com um percurso de bicicleta elétrica e descubra a deslumbrante Arrábida de uma perspetiva única.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **10,5 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

Organização: Salamaleques Tourism & Events

Marmitas de Gigante

10h00-12h30

Caminhada na zona das Marmitas de Gigante, que inclui transporte da cidade de Setúbal ao local de início da caminhada e de regresso. (Esta atividade pode ser complementada com passeio de barco, à tarde, para observação de golfinhos.)

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **20 € por pessoa (50 € por pessoa, se incluir passeio de barco para observação de golfinhos)**

Organização: Rotas do Sal

Mistérios da Arrábida

10h00-12h30

Esta é uma caminhada envolta em mistérios, para nos enraizarmos na natureza e nas histórias que povoam o local percorrido. Venha caminhar e escutar diversos mistérios da Arrábida.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 3 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

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

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Arrábida Equilibrium

16h00-18h30

Caminhada para despertar o sentir interno, energizar o corpo e alimentar a alma. Para além da caminhada, a atividade conta com uma prática de yoga, mediada por Rita Carneiro.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 3 km**

Idade mínima de participação: **14 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

Organização: Arrábida Walks & Crafts

ReCantos da Arrábida

17h30-19h30

Venha descobrir o que esconde o Portinho da Arrábida, numa caminhada surpreendente à beira-mar.

Nível de dificuldade: **Muito fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

Caminhando ao pôr-do-sol no Formosinho

18h00-21h30

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.

Nível de dificuldade: **Difícil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhando.pt

ORGANIZAÇÃO



APOIO



Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa



PATROCÍNIO



PARCEIROS

