

16 / 17

30 / 31 MAIO

2026

FESTA
DE CAMINHADAS
NA **ARRABIDA**
Setúbal



www.visitsetubal.com

16 DE MAIO (sábado)

Rota da Flora

09h00-12h00

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 / Média**

Extensão: **cerca de 6 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

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

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Hiking das Terras do Risco

09h30-13h00

Caminhada pelos prados verdejantes das Terras do Risco, pelo Fojo dos Morcegos e Alto do Jaspe, com vistas fascinantes e rodeados pela vegetação da Arrábida.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

Organização: Discover the Nature

Vale das Lapas

09h30-14h00

Viagem pelos antigos níveis de mar, por vales, cascalheiras e grutas. Abordagem, a partir das grutas visitadas no percurso, aos repositórios do passado humano da Arrábida.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 6 km**

Idade mínima de participação: **10 anos**

Preço: **15 € por pessoa**

Organização: Arrábida Subterrânea

Caminhando à Conquista do Castelo

09h30-14h00

Caminhada perfeita se quiser natureza, história e superação num só dia. Um percurso envolvente pela Arrábida, que inicia e culmina no imponente Castelo de Palmela.

Dificuldade: **Média / Difícil**

Extensão: **13 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Caminhando.pt

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: **10 € por pessoa**
(5 € por criança até aos 11 anos)

Organização: Vertente Natural

O Bastão Mágico

10h00-12h00

Preparem-se, pequenos exploradores! Vamos transformar ramos comuns em bastões mágicos de caminhada. Atividade para crianças, que une natureza, criatividade e movimento.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 1,5 km**

Idade para participação: **5-10 anos**

(cada criança deverá vir acompanhada por um adulto)

Preço: **5 € por criança**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

Rota das Cabras

17h30-19h30

Acompanhe, nesta caminhada, um pastor e o seu rebanho de cabras pela Serra da Achada e no final desfrute de um pequeno piquenique, em comunhão com a natureza.

Dificuldade: **Fácil / Médio**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

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

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Caminhando ao Pôr do sol na Serra de S. Luís

18h15-21h45

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

Praias da Arrábida

21h00-22h30

Caminhada noturna no encaço da bioluminescência, que, embora de forma mais "tímida" do que noutros locais do mundo, pode ser observada nalgumas praias da Arrábida.

Dificuldade: **Fácil / Média**

Extensão: **cerca de 2,5 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **10 € por adulto;**
5 € por criança (6-11 anos)

Organização: Arrábida Walks & Crafts

17 DE MAIO (domingo)

Mistérios da Arrábida

09h00-11h00

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 / Médio**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

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

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Trail turístico

09h00-11h00

Experimente um treino de trail, sem fins competitivos, entre a flora da Arrábida, vinhas e paisagens únicas. Um território único que também pode ser descoberto a correr.

Nível de dificuldade: **Médio / Difícil**

Extensão: **cerca de 12 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **8 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

Caminhada Best Tourism Villages

09h00-11h30

Deixe-se envolver pela tranquilidade e autenticidade de Vila Nogueira de Azeitão, uma das Best Tourism Villages classificadas pela UN Tourism. Traga a sua família e junte-se a nós numa caminhada que culminará com um almoço no Turim Hotel Club d'Azeitão.

Se assim o desejar, poderá também pernoitar no hotel na véspera da caminhada.

Nível de dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 6 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

Preço sem estadia: **30 € por pessoa**

(inclui caminhada e almoço)

Preço com estadia no Turim Hotel Club d'Azeitão:

111 € por pessoa (inclui alojamento em quarto individual com pequeno-almoço, caminhada e almoço) ou 154 € para 2 pessoas (inclui alojamento em quarto duplo com pequeno-

-almoço, caminhada e almoço)

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

e Turim Hotel Club d'Azeitão

Pedreiras – Terras do Risco

09h30-14h00

Viagem pelas formas e relevos da Arrábida, pelas suas transformações e evoluções; os campos de lapiás e o vale fluviocársico 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

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

09h30-14h00

Deixe-se envolver numa caminhada única pela 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

Hiking à Descoberta da Serra do Risco

09h30-14h30

Caminhada pelas Terras do Risco, Roça do Casal do Meio, Marmitas de Gigante, até à cumeada da Serra do Risco, passando por “varandas” com vistas deslumbrantes.

Dificuldade: **Difícil**

Extensão: **13 km**

Idade mínima de participação: **16 anos**

Preço: **25 € por pessoa**

Organização: Discover the Nature

Topo da Arrábida

10h00-16h00

Caminhada ao Formosinho, ponto mais alto da Serra da Arrábida, com identificação de fauna e flora, passando por áreas de vegetação mais rasteira e arbustiva e outras de vegetação arbórea.

Dificuldade: **Difícil**

Extensão: **11 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Vertente Natural

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 Pirlampos

21h00-22h30

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: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **10 € por adulto;**
5 € por criança (6-11 anos)

Organização: Arrábida Walks & Crafts

30 DE MAIO (sábado)

Sonhar a Arrábida

29 E 30 DE MAIO (sexta-feira e sábado)

16h00 (sexta-feira) - 12h00 (sábado)

Traga a sua tenda e venha acampar no EcoParque Prof. José Fernando Gonçalves, com a sua família.

Adormeça embalado pelo mar e passe a manhã

a descobrir a biodiversidade e a brecha da

Arrábida, numa caminhada com paisagens

de cortar a respiração.

Dificuldade: **Muito fácil**

Extensão: **cerca de 1 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **15 € por pessoa;**

7,50 € por criança (6-12 anos)

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

Aldeias de Azeitão

09h00-12h00

Descubra, com um guia local, as muitas histórias

das Aldeias de Azeitão, por caminhos de outrora

desta terra rural marcada por muitas quintas

e pequenas aldeias.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 10 km**

Idade mínima de participação: **8 anos**

Preço: **10 € por adulto;**

5 € por criança (8-11 anos)

Organização: Arrábida Walks & Crafts

A Fortaleza de S. Filipe e as Muralhas de Setúbal

09h30-12h30

Venha caminhar até ao Forte de S. Filipe

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

Hiking à Descoberta do Portinho da Arrábida

09h30-13h30

Descubra o Portinho da Arrábida e a sua área

envolvente, das ruínas romanas do Creiro à Lapa

de Santa Margarida, passando pelas praias dos

Coelhos e de Alpertuche.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **20 € por pessoa**

Organização: Discover the Nature

Entre o Mar Cristalino e as Falésias Calcárias

10h00-13h00

Uma caminhada interpretativa pela costa mais

emblemática da Arrábida, ligando património

natural e cultural, paisagens marinhas protegidas

e formações geológicas únicas.

Dificuldade: **Fácil / Média**

Extensão: **5,3 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **25 € por pessoa**

(15 € para sócios da LPN)

Organização: LPN – Liga para a Proteção da Natureza

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: **10 € por pessoa**

(5 € por criança até aos 11 anos)

Organização: Vertente Natural

In Vino Veritas, In Via Libertas (No Vinho, a Verdade; no Caminho, a Liberdade)

14h00-17h30

Venha caminhar por Azeitão e descobrir a Casa-

-Museu José Maria da Fonseca, a Quinta da

Califórnia e o Palácio da Bacalhôa, num percurso

que incluirá visitas e provas de vinhos.

Dificuldade: **Média**

Extensão: **6,1 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **Gratuito**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal,

Casa-Museu José Maria da Fonseca,

Quinta da Califórnia e Palácio da Bacalhôa

Rota dos Pirlampos

21h30-23h00

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: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **10 € por adulto;**

5 € por criança (6-11 anos)

Organização: Arrábida Walks & Crafts

31 DE MAIO (domingo)

Arrábida Insólita: Naufragos de Terra Firme

09h00-12h30

Forme uma equipa e venha divertir-se numa

caminhada, onde terá de superar vários desafios,

para vencer o prémio final. Se a sua equipa vier

mascarada, ganhará pontos!

"Se não sabes remar, aprende a caminhar"...

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **20 € por equipa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

Nos Arrabaldes do Céu

09h30-11h30

Venha descobrir o Convento Velho da Arrábida,

de onde terá uma vista magnífica da Serra e do

Sado, e conhecer a história dos frades arrábidos

e a sua relação com a flora e toda a natureza.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **cerca de 1 km**

Idade mínima de participação: **18 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

e Fundação Oriente

Olhares da Arrábida

09h30-13h00

Venha iniciar-se na fotografia digital de natureza,

numa caminhada com foco na observação e

interpretação da paisagem da Serra da Arrábida,

guiada pelo fotógrafo de natureza José Maurício.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **6 km**

Idade mínima de participação: **12 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

(5 € por menor de 18 anos)

Organização: Câmara Municipal de Setúbal

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

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.

Dificuldade: **Fácil**

Extensão: **5 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **10 € por pessoa**

(5 € para sócios do Tagis)

Organização: Tagis – Centro de Conservação das

Borboletas de Portugal

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: **10 € por pessoa**

(5 € por criança até aos 12 anos)

Organização: Vertente Natural

Rota das Cabras

17h30-19h30

Acompanhe, nesta caminhada, um pastor e o seu

rebanho de cabras pela Serra da Achada e no final

desfrute de um pequeno piquenique, em comunhão

com a natureza.

Dificuldade: **Fácil / Média**

Extensão: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **12 € por adulto;**

6 € por criança (6-11 anos)

Organização: Arrábida Walks & Crafts

Rota dos Pirlampos

21h30-23h00

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: **cerca de 4 km**

Idade mínima de participação: **6 anos**

Preço: **10 € por adulto;**

5 € por criança (6-11 anos)

Organização: Arrábida Walks & Crafts

ORGANIZAÇÃO



APOIO



Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa



PATROCÍNIO



PARCEIROS



INSCRIÇÕES EM www.visitsetubal.com



Reserva da Biosfera



UN Tourism



BEST TOURISM VILLAGES by UN Tourism



PREMIOS 2026 Fitor Turismo Activo

Vila Noqueira de Azeitão, Portugal Officially recognized as a Best Tourism Village by UN Tourism in 2025