

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 electricidade 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 Informação 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.

+ INFORMAÇÃO EM:



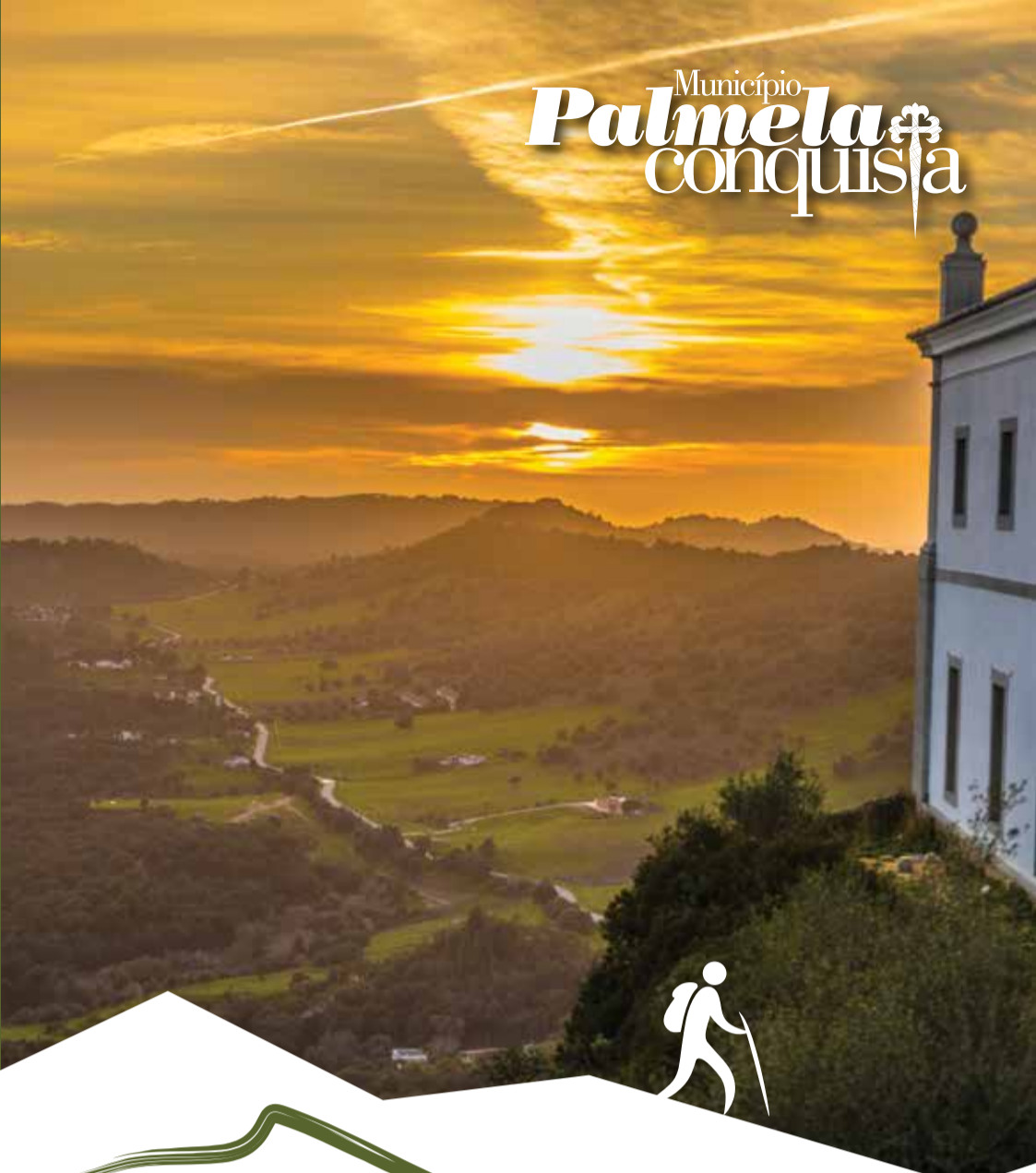
VisitPalmela

CÓDIGO DE CONDUTA

A rede de percursos pedestres desenvolve-se ao longo de uma área protegida inserida, parcialmente, em propriedade privada. Para preservação desta rede e sua continuidade futura, é fundamental o cumprimento escrupuloso de algumas regras simples. Lembremos 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, parcialmente, 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.

Município **Palmela** conquista



CONCELHO DE PALMELA

REDE DE PERCURSOS PEDESTRES



MAPA GERAL DOS PERCURSOS

- PR1 ENCOSTAS DE PALMELA E SUAS SERRAS
- PR2 SERRA DO LOURO E ALDEIA DE QUINTA DO ANJO
- PR3 DE CABANAS À SERRA DE SÃO FRANCISCO
- PR4 DE SÃO LUIS AO VALE DE ALCUBE
- LIMITE CONCELHO

		Extensão (km)	Duração (h)	Dificuldade
PR1 PLM	Encostas de Palmela e suas Serras	11,8	3h45	Fácil
PR2 PLM	Serra do Louro e Aldeia de Quinta do Anjo	12	3h30	Fácil
PR3 PLM	De Cabanas à Serra de São Francisco	5,6	1h45	Fácil
PR4 PLM	De São Luís ao Vale de Alcube	15,1	4h40	Fácil

Instituto Geográfico Nacional, Esri, TomTom, Garmin, GeoTechnologies, Inc, METI/NASA, USGS



PR1
PLM

ENCOSTAS DE PALMELA E SUAS SERRAS

Percurso nobre de Palmela, onde natureza e património se encontram. O trajeto começa por percorrer o Centro Histórico e atravessa as serras que moldam o Vale dos Barris – a Serra dos Gaiteiros e a Serra do Louro. Na Serra dos Gaiteiros, o visitante desfruta de vistas panorâmicas sobre o rio Sado, Setúbal e a península de Troia. É também aqui que se situa a Capela da Quinta da Escudeira, palco da romaria mais antiga do concelho, celebrada a 15 de agosto. Ao entrar na Serra do Louro, abre-se um horizonte sobre o estuário do Tejo, acompanhado pelos moinhos de vento que recordam a tradição cerealífera da região. O percurso destaca ainda os sítios arqueológicos do Alto da Queimada e do Castro de Chibanes, bem como um banco de ostras fossilizado e os aromas da flora mediterrânica. O Vale dos Barris revela um mosaico natural de prados, olivais, matos e florestas, onde se encontra o Teatro O Bando, referência cultural do concelho. No final do percurso, encontra-se a Quinta do Piloto, que convida a conhecer as suas vinhas e adegas, numa história de quatro gerações ligadas a Palmela ao longo de um século.

INÍCIO E FIM: Jardim da Alameda 25 de Abril. (38°34'13.36" N / 8°54'20.23" O)

INFORMAÇÃO IMPORTANTE: Atenção ao calor nos meses quentes e ao piso escorregadio no inverno. No CM1054 sugere-se circular pela direita devido à largura da berma e circulação de veículos.

FICHA TÉCNICA PR1		
Tipo de percurso	→	Circular
Época aconselhada	📅	Todo o ano
Sentido recomendado	→	Sentido dos ponteiros do relógio
Extensão	↔	11,8 km
Duração aproximada	🕒	3h45
Desnível acumulado	📈	764 m
Altitude mín/máx	📏	40 m / 220 m

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL			
⚠️	📍	🍷	🍷
2	2	2	3



ABASTECIMENTOS: Disponíveis na Avenida 25 de Abril, Centro Histórico e adega Quinta do Piloto.



PR2
PLM

SERRA DO LOURO E ALDEIA DE QUINTA DO ANJO

Percurso emblemático de Palmela, situado numa das principais entradas do Parque Natural da Arrábida. Convida à descoberta do património arqueológico da Serra do Louro e de Quinta do Anjo, em harmonia com paisagens marcadas pelos relevos da serra e pelas estruturas do Louro Ó Cubo.

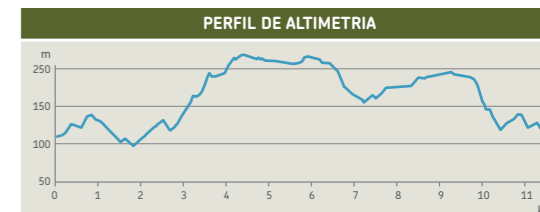
O trajeto inicia-se no Fortuna Artes e Ofícios, espaço dedicado à cerâmica portuguesa, e segue até à Aldeia de Quinta do Anjo, onde se encontram as Grutas Artificiais do Casal do Pardo, Monumento Nacional desde 1934. Atravessando a Serra do Louro, revelam-se vistas sobre as serras de São Luís e dos Gaiteiros e sobre o estuário do Tejo. O percurso destaca os moinhos de vento, símbolos da tradição cerealífera, e os sítios arqueológicos do Alto da Queimada e do Castro de Chibanes, este classificado como sítio de Interesse Público em 2011. A serra apresenta rica flora mediterrânica, como o alecrim, o rosmaninho e o tomilho, e entre março e abril é possível observar orquídeas silvestres. O caminho passa ainda pelo Vale dos Barris, onde se encontra o Teatro O Bando, e termina na Quinta do Piloto, com as suas vinhas centenárias e adega tradicional.

INÍCIO E FIM: Espaço Fortuna Artes e Ofícios. 38°34'00.56" N / 8°55'40.10" O

INFORMAÇÃO IMPORTANTE: Atenção ao calor nos meses quentes e ao piso escorregadio no inverno. Adverte-se para o respeito pelos sítios arqueológicos e pela flora (orquídeas).

FICHA TÉCNICA PR2		
Tipo de percurso	→	Circular
Época aconselhada	📅	Todo o ano
Sentido recomendado	→	Anti-horário
Extensão	↔	12 km
Duração aproximada	🕒	3h30
Desnível acumulado	📈	518 m
Altitude mín/máx	📏	102 m / 222 m

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL			
⚠️	📍	🍷	🍷
1	1	1	2



RECOMENDAÇÕES: Sugestões de visitas para complemento deste percurso: Galerias do Museu Municipal de Palmela e Museu de Arqueologia e Etnografia do Distrito de Setúbal.

ABASTECIMENTOS: Disponíveis no Fortuna Artes e Ofícios e na Quinta do Piloto.



PR3
PLM

DE CABANAS À SERRA DE SÃO FRANCISCO

Percurso circular com início na Aldeia de Cabanas, que sobe à Serra de São Francisco – parte da terceira linha de relevos do Parque Natural da Arrábida, entre Palmela e as Necessidades. O trajeto oferece amplas vistas sobre o estuário do Tejo e Lisboa, bem como sobre as serras de São Luís e o Vale de Alcube. Pelo caminho, destacam-se os vestígios da Ermida de Nossa Senhora das Brotas e do sítio arqueológico da Alcaria da Portela, de origem islâmica. Entre moinhos de vento, como o Moinho da Fonte do Sol, o percurso evoca a história do cereal e do pão na região. Em Cabanas, realiza-se anualmente o Festival do Queijo, Pão e Vinho, certame que promove os produtores locais, dando destaque à ovelha salaio – ovelha leiteira da região responsável pela produção de leite que levou à certificação do Queijo de Azeitão.

INÍCIO E FIM: 38°33'17.02" N / 8°58'22.30" O Início e término junto da Igreja de Cabanas.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE: Atenção ao calor nos meses quentes e ao piso escorregadio no inverno.

ABASTECIMENTOS: Disponíveis da Aldeia de Cabanas.

FICHA TÉCNICA PR3		
Tipo de percurso	→	Circular
Época aconselhada	📅	Todo o ano
Sentido recomendado	→	Anti-horário
Extensão	↔	5,6 km
Duração aproximada	🕒	1h45
Desnível acumulado	📈	340 m
Altitude mín/máx	📏	96 m / 250 m

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL			
⚠️	📍	🍷	🍷
2	2	2	2



PR4
PLM

DE SÃO LUÍS AO VALE DE ALCUBE

Percurso extenso pelo Parque Natural da Arrábida, que acompanha o sopé norte da Serra de São Luís, atravessa o Vale de Alcube e segue pelas serras de São Francisco e dos Gaiteiros. O trajeto revela paisagens únicas e um valioso património natural e histórico. No Vale de Alcube, rodeado por vinhas, campos agrícolas e árvores centenárias, nasce a Ribeira de Alcube. O percurso passa junto à Ermida de Nossa Senhora das Necessidades, à Ermida de Nossa Senhora das Brotas e ao sítio arqueológico da Alcaria da Portela. A passagem pelo Moinho da Fonte do Sol, um dos 18 moinhos de Palmela, relembra a importância destas magníficas engrenagens na história da região. No final, sugere-se uma visita à Cooperativa Biovilla para retemperar energias e redescobrir a natureza.

INÍCIO E FIM: Junto à Cooperativa Biovilla. 38°32'17.45" N / 8°56'37.47" O

INFORMAÇÃO IMPORTANTE: Atenção ao calor nos meses quentes e ao piso escorregadio no inverno.

ABASTECIMENTOS: Disponíveis na Cooperativa Biovilla e na Quinta de Alcube.

RECOMENDAÇÕES: Sugere-se o estacionamento no parque da Cooperativa Biovilla.

FICHA TÉCNICA PR4		
Tipo de percurso	→	Circular
Época aconselhada	📅	Todo o ano
Sentido recomendado	→	Horário
Extensão	↔	15,1 km
Duração aproximada	🕒	4h40
Desnível acumulado	📈	852 m
Altitude mín/máx	📏	47 m / 250 m

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL			
⚠️	📍	🍷	🍷
2	2	2	3

