

**GUIA DE PERCURSOS  
CICLÁVEIS DA**

**ARRÁBIDA**





# ÍNDICE



5	PALMELA
6	Percurso 1
7	Percurso 2
8	Percurso 3
9	Percurso 4
10	Locais de Interesse
11	SESIMBRA
12	Percurso 1
13	Percurso 2
14	Percurso 3
15	Percurso 4
16	Locais de Interesse
17	SETÚBAL
18	Percurso 1
19	Percurso 2
20	Percurso 3
21	Percurso 4
22	Percurso Azeitão
23	Locais de Interesse
24	CARACTERIZAÇÃO GEOGRÁFICA
25	CARACTERIZAÇÃO METEOROLÓGICA
26	POSTOS DE TURISMO
27	LOJAS DE BICICLETAS

# SERRA DA ARRÁBIDA

---

O Parque Natural da Serra da Arrábida oferece condições perfeitas para a prática do ciclismo ao longo de todo o ano.

Subidas desafiantes, pequenas estradas serpenteantes e uma passagem 400m acima do nível do mar com uma fantástica vista sobre o azul marinho, tornam a Serra da Arrábida única e inesquecível.

Com uma ótima localização geográfica, lado a lado com o Oceano Atlântico, rodeada de vinhas e locais históricos e associada a uma cultura de ciclismo em grande expansão, oferece uma oportunidade única para conhecer Portugal e as suas pessoas e tradições.



# SERRA DA ARRÁBIDA

De altitude máxima de 500m, a Serra da Arrábida é uma reserva Biogenética, estendendo a sua influência até a zona de proteção do Cabo Espichel.

Com grande qualidade e diversidade do ponto de vista paisagístico, praias e pequenas baías alternadas com zonas rochosas, arribas e falésias e com um clima mediterrânico proporciona um clima ameno e ensolarado grande parte do ano.

Promovendo a prática desportiva em geral e em especial o ciclismo o Guia de Percursos Cicláveis da Arrábida é a ferramenta ideal para o visitante que quer conhecer a região em bicicleta.

14 percursos com diferentes graus de dificuldade e divididos pelos concelhos de Palmela, Sesimbra e Setúbal levam os ciclistas, quer tenham uma orientação mais ou menos desportiva, através dos pontos mais marcantes da região.



# GRAU DE DIFICULDADE DOS PERCURSOS

---

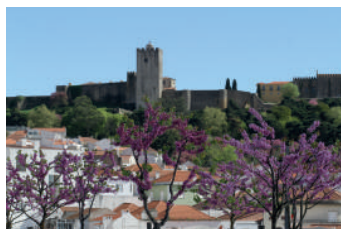
De forma a garantir que todos os ciclistas, dos mais bem treinados ao utilizador casual da bicicleta, têm a possibilidade de desfrutar da Serra da Arábida e da região circundante em bicicleta, os percursos foram divididos em graus de dificuldade de 1 – Verde a 4 – Preto, sendo 1 – Verde o mais fácil e 4 – Preto o mais difícil, dependendo da distância e desnível positivo acumulado.



# Palmela



A Vila de Palmela, do alto do seu Castelo envolta pelo Parque Natural da Serra da Arrábida, converge o seu passado medieval com a excelência paisagística. Mantendo inúmeros aspetos pitorescos medievais, a Vila de Palmela foi palco de diversas ocupações civilizacionais, sobretudo, devido à sua posição estratégica. Desta forma, toda a Vila veio a desenvolver-se ao longo das suas muralha e zonas limítrofes. A riqueza histórica e patrimonial da Vila de Palmela permite-nos viajar pelo passado, caminhando sobre o presente, convidando a descobrir as estradas e estradões da Serra do Louro e das planícies circundantes enquanto se fazem passeios ecoturísticos pelas inúmeras de grande qualidade adegas da região, conhecida como Terra Mãe de Vinhos.



As estradas planas do interior do concelho de Palmela marcam pelo contacto com os grandes vinhedos da área.

Sem grandes dificuldades a assinalar, este é o percurso ideal para um passeio relaxado ou para um dia tranquilo após um duro treino, para os ciclistas mais competitivos.

Ainda longe do destino, os ciclistas vão ter no seu campo de visão o imponente castelo de Palmela no ponto mais elevado da área. À medida que se aproximam começam a sentir a dificuldade da última ascensão, compensada pela impressionante vista do alto do castelo.

# Palmela

PERCURSO

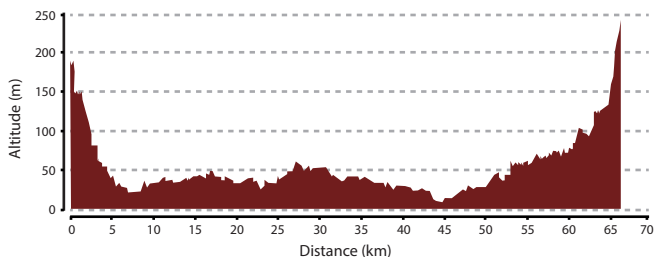
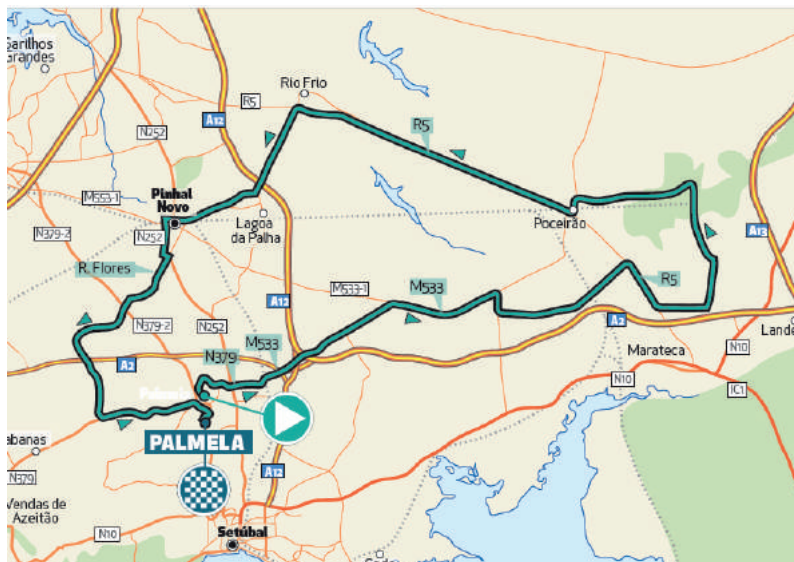
1

DISTÂNCIA

**66 km**

ACUMULADO +

**492 m**



Embora sem grandes dificuldades altimétricas, esta rota é marcada pela dura subida conhecida por "Ti Líbia", e pelo troço que se segue com um piso bastante difícil.

Embora próximo do meio urbano, o estado de natureza pura que se encontra na área transporta qualquer um para longe da civilização.

Na sua parte final esta rota é plano e sem dificuldades a assinalar levando novamente ao ponto de partida em Palmela.

# Palmela

PERCURSO

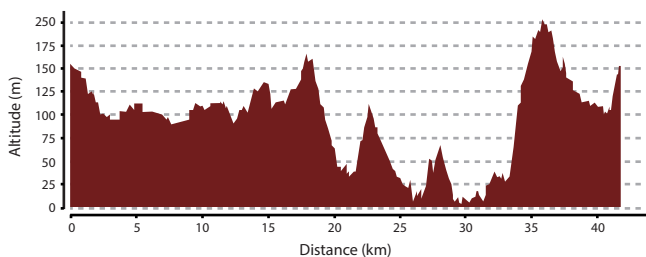
## 2

DISTÂNCIA

### 42 km

ACUMULADO +

### 653 m



Num misto de pisos entre terra batida e asfalto, o início deste percurso faz-se pelo Vale de Barris, lado a lado com a beleza e simplicidade natural do meio. Aborda em seguida a vertente norte da Serra da Arrábida por um rápido estradão de terra batida, até aos Casais da Serra.

O regresso a Palmela é feito pela mítica subida da “Cobra”, troço de terra batida bem conhecido no meio ciclista e por onde normalmente passa a prova profissional internacional Clássica da Arrábida.

Recomendando o uso de bicicleta de gravel para este percurso.

# Palmela

PERCURSO

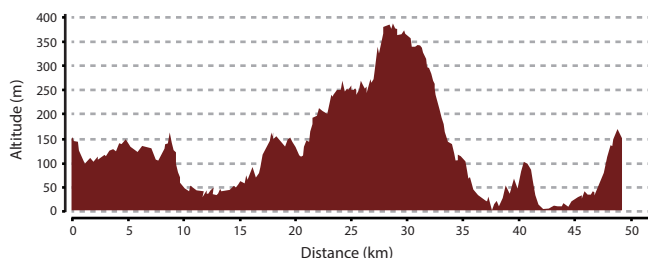
## 3

DISTÂNCIA

### 49 km

ACUMULADO +

### 970 m



O percurso 4 com início em Palmela tem extensão superior a 100km e liga o interior rural da região à Serra da Arrábida.

Nos primeiros quilómetros desenrola-se plano, entre as adegas e vinhas, que caracterizam o Concelho de Palmela, para posteriormente se encontrar com pequenas e íngremes subidas e descidas.

Finalmente a subida pela Estrada da Cobra em terra batida leva até ao centro histórico e os típicos paralelos, o “pavé” sobejamente conhecido no mundo do ciclismo, até ao Castelo, no topo da Vila de Palmela.

**Palmela**

PERCURSO

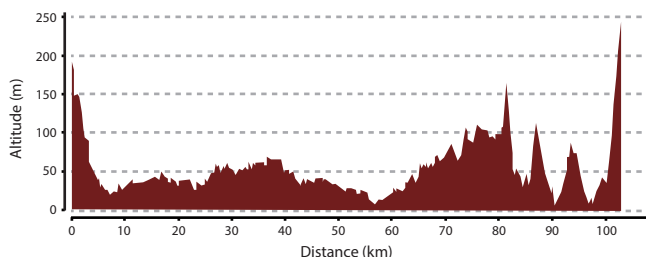
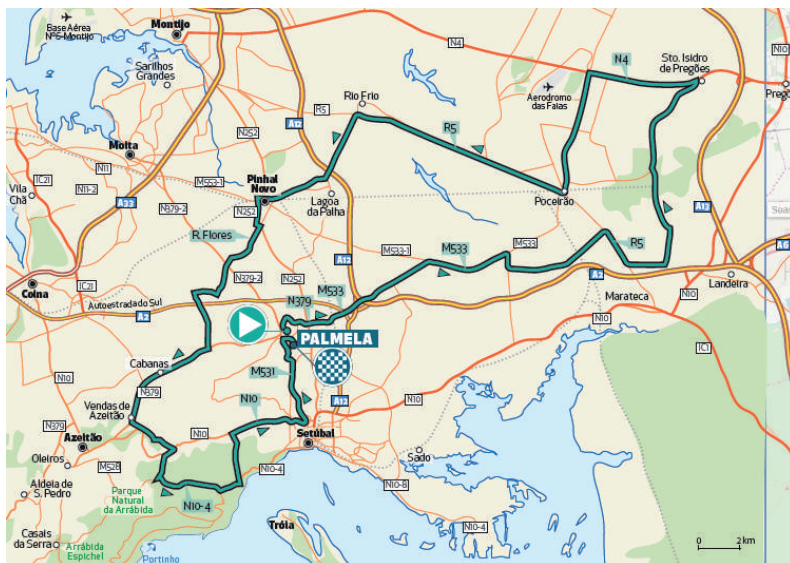
**4**

DISTÂNCIA

**103 km**

ACUMULADO +

**971 m**





# LOCAIS DE INTERESSE

Palmela



## Casa Mãe Rota dos Vinhos

Largo São João Baptista 1, 2950-214 Palmela  
21 233 4398

## Castelo de Palmela

Castelo de Palmela, 2950-317



## Centro Histórico de Palmela

# Sesimbra



A Vila de Sesimbra localiza-se a cerca de 40 km de Lisboa, num enquadramento que lhe confere especial singularidade.

Com uma costa que vai desde o Parque Natural da Serra da Arrábida até a Lagoa de Albufeira, caracterizada pelos areais da praia do Meco e, a Sul, pelas imponentes falésias do Cabo Espichel e pequenas praias e enseadas na quais se destaca uma das praias considerada das mais belas de Portugal, a praia da Ribeira de Cavalo.

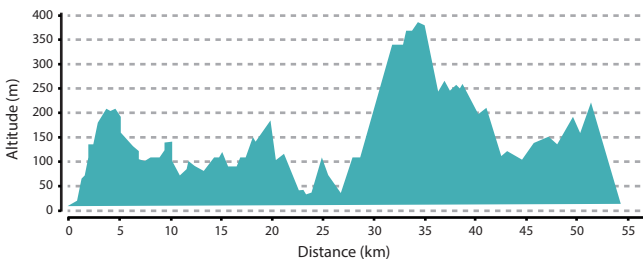
A Fortaleza de Santiago, com os seus primórdios no século XV, ergue-se imponente ao centro da baía de Sesimbra, que circunda a Vila com praias de areia fina. A poente o Porto de Abrigo, onde a pesca, uma das principais atividades da Vila de Sesimbra e que garante peixe fresco aos inúmeros restaurantes locais, se mistura com atividades turísticas, como o mergulho a vela e outras atividades náuticas.



Com partida ao nível do mar em Sesimbra, este percurso oferece como primeiro desafio a subida que leva os ciclistas até fora da vila.

Em direção a Azeitão, o percurso rola rápido por uma estrada bastante larga e com algumas zonas de descidas suaves.

Uma vez atingida a Vila de Azeitão, o percurso dirige-se ao interior da Serra pela Descida dos Picheiros e rapidamente até à Serra da Arrábida aproximando-se da mítica “Subida do Quartel” da Serra da Arrábida, com cerca de 5km para em seguida circular pelo alto da Arrábida e poder depois desfrutar de uma grande descida até ao setor de terra batida que caracteriza este percurso, uma ligação de quatro quilómetros entre Casais da Serra e Calhariz.



Novamente a saída de Sesimbra é o primeiro grande desafio que os ciclistas vão encontrar, dirigindo-se à zona do Castelo de Sesimbra pela Rua da Assenta, subindo mais 200m de altitude em apenas 5km.

Ultrapassada esta primeira dificuldade, o percurso fica bastante mais acessível em direção ao Castelo de Palmela, onde os ciclistas encontrarão novamente uma dura subida até ao ponto mais elevado da Vila, que marca o povoado histórico de forma imponente.

O regresso a Sesimbra faz sem grandes dificuldades até à descida final que conduz novamente ao centro da vila, ao lado do mar

# Sesimbra

PERCURSO

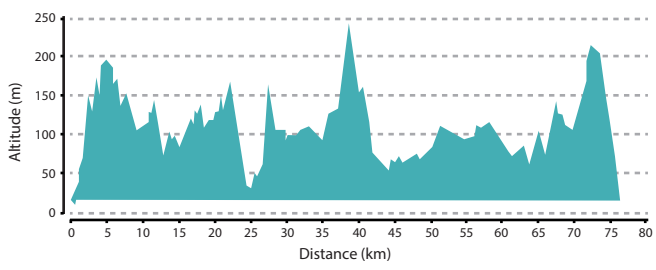
## 2

DISTÂNCIA

### 76 km

ACUMULADO +

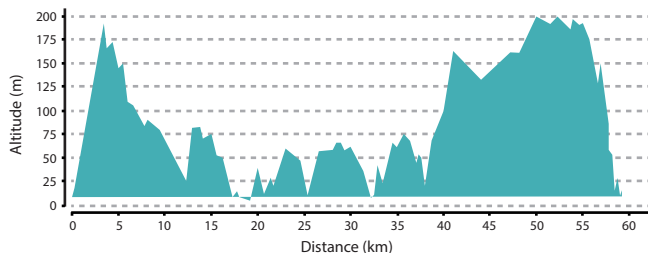
### 1157 m



Acessível a todos, quer sejam praticantes de ciclismo ou simples utilizadores da bicicleta.

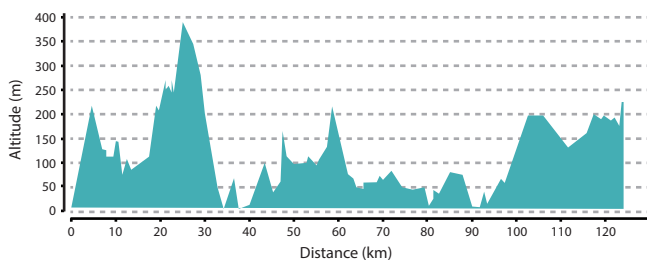
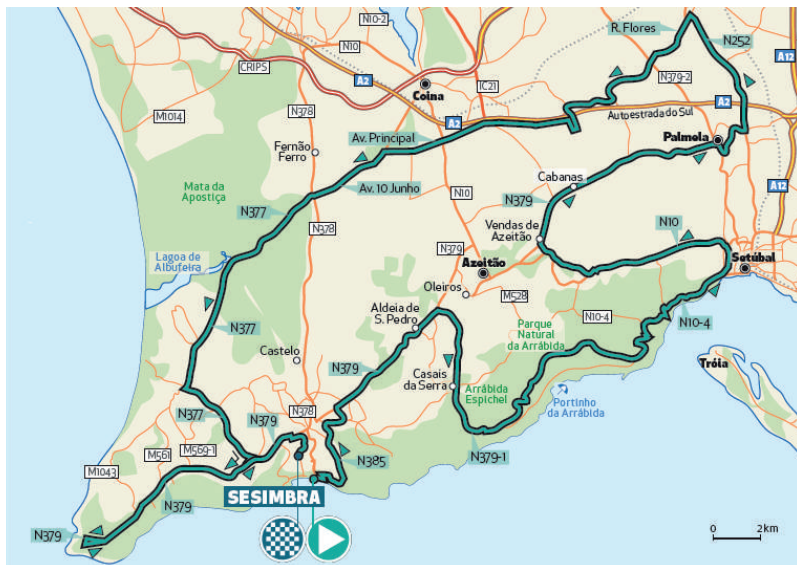
Esta rota é perfeita para um dia de recuperação após um treino intenso ou para um simples passeio para ficar a conhecer a Lagoa de Albufeira, almoçar na praia de Meco ou para desfrutar das impressionantes vistas do Cabo Espichel.

A saída da Vila de Sesimbra é a única grande dificuldade do percurso, que de uma forma geral tem apenas pequenos topos em estradas amplas e conduz os ciclistas a alguns dos pontos emblemáticos do concelho como é o caso do Cabo Espichel, com as suas imponentes falésias e vistas sobre o Atlântico.



O mais longo de todos os percursos de Sesimbra coneta a Serra da Arrábida, o Castelo de Palmela e o Cabo Espichel e sujeita os que aceitarem o desafio às subidas do Convento da Arrábida, da Estrada das Necessidades Velhas e a uma ascensão ao Castelo de Palmela pelos empedrados históricos da Vila.

Além do elevado acumulado positivo da rota e dos quilómetros, a grande inclinação da subida das Necessidades Velhas e do Castelo de Palmela são os maiores desafios que os ciclistas vão encontrar.





# LOCAIS DE INTERESSE

## Sesimbra



**Cabo Espichel**

### **Castelo de Sesimbra**

R. Nossa Sra. do Castelo 11  
21 268 0746



**Lagoa de Albufeira**

# Setúbal



A Cidade de Setúbal, palco de beleza paisagística natural, considerada uma das mais belas Baías do Mundo, encontra-se ladeada pelo Parque Natural da Serra da Arrábida e pelo Estuário do Sado, o segundo maior do país.

Setúbal encontra-se rodeada pela Serra e pelo Mar, onde as fauna e flora são de grande diversidade.

Com registos de ocupação que remontam à Pré-história, Setúbal, cidade cosmopolita apresenta vestígios de diversas civilizações, desde as antigas Fábricas de Salga Romanas, à Fortaleza de S. Filipe, passando pelo Convento de Jesus e pelo renovado Mercado do Livramento.

Devido ainda à sua geografia privilegiada, Setúbal tem uma riqueza gastronómica e vitivinícola, onde é possível comer peixe fresco de qualidade ou fazer uma prova de vinhos por uma das inúmeras adegas da região.



Com partida junto ao rio Sado, no Parque Urbano da Albarquel, esta rota leva os ciclistas pela subida mais longa da região - os conhecidos 5KM da subida do Quartel.

Este desafio conduz até à estrada ciclável mais alta da região, com uma vista incrível sobre o azul do oceano do lado direito e Lisboa do lado esquerdo, com uma paragem obrigatória no miradouro do convento para uma fotografia de recordação.

Até Azeitão o percurso é rápido com descidas divertidas.

A parte final do percurso leva por uma pequena estrada florestal de regresso a Setúbal.

# Setúbal

PERCURSO

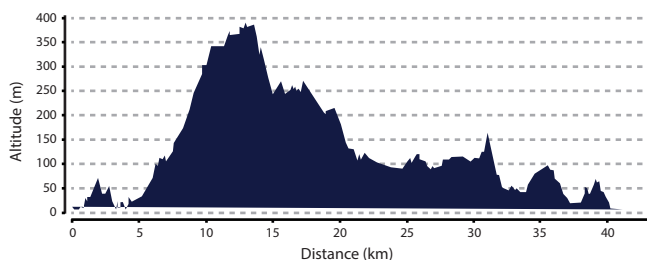
1

DISTÂNCIA

41 km

ACUMULADO +

824 m



Com partida e chegada na Praça do Bocage, no centro da baixa Setubalense, este percurso convida, em primeiro lugar, a um café relaxado para apreciar a movimentação urbana.

Leva os ciclistas até à subida dos Casais da Serra, uma das dificuldades significativas do percurso, para depois rapidamente descer a “Mata do Solitário” até ao Portinho da Arrábida.

O troço que se segue é de terra batida junto à praia até à dura subida do Creiro, lado a lado com Ruínas Romanas do referido local.

O regresso a Setúbal faz-se por uma estrada paralela à costa com uma deliciosa vista sobre o Azul marinho.

# Setúbal

PERCURSO

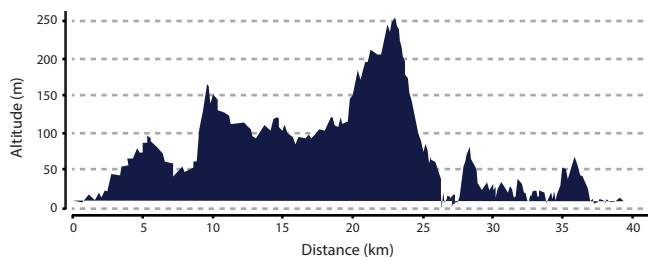
## 2

DISTÂNCIA

### 39 km

ACUMULADO +

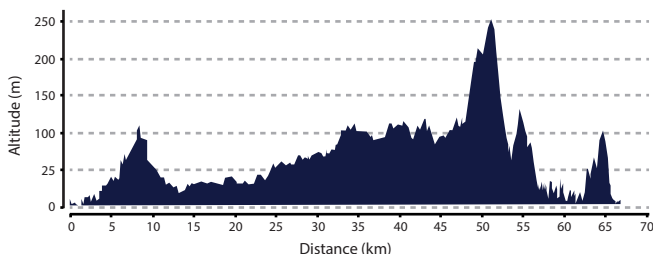
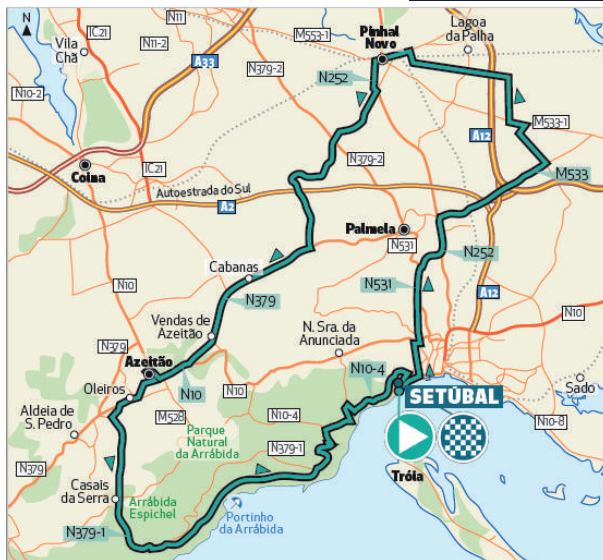
### 692 m



A Volta do Interior é um convite a conhecer o interior rural.

Embora o final se desenrole pela Serra da Arrábida e pela estrada junto à praia, o início deste percurso dirige-se ao interior, levando a conhecer uma agradável ruralidade, cada vez mais difícil de encontrar nos dias de hoje.

Por estradas ladeadas por vinhas, sem grandes dificuldades, os ciclistas podem fazer uma pausa no Pinhal Novo, ou em Azeitão para um café ou um doce



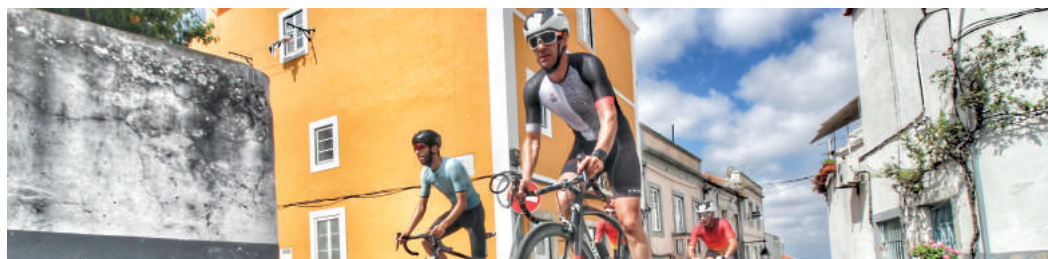
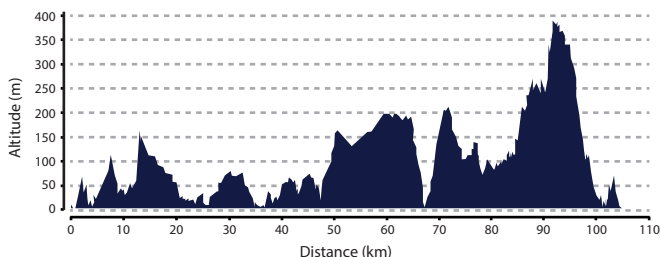
Com ligeiras subidas na parte inicial, o percurso mais longo com início na cidade de Setúbal avança de forma rápida.

Por estradas que levam às zonas urbanas de Azeitão e Quinta do Conde, este percurso leva os ciclistas por estradas ladeadas pela natureza, com passagem pela Aldeia do Meco, mas com destino ao Cabo Espichel, em particular até às falésias abruptas deste local, um dos pontos mais emblemáticos da região.

Uma descida à Vila de Sesimbra e posteriormente uma passagem pelo alto da Serra da Arrábida, fazem deste percurso um dos itinerários mais exigentes deste guia.



Setúbal - Percurso 4



Azeitão é o ponto de encontro da comunidade ciclista local. Numa manhã de domingo ensolarada, reúnem-se na praça central da Vila dezenas e dezenas de ciclistas.

Embora com uma distância curta, esta rota leva os ciclistas pela Serra da Arrábida, pela conhecida subida do Convento com inclinações elevadas, compensadas no final pela magnífica vista do alto da Serra.

A descida que se segue vai fazer as delícias dos mais aficionados às altas velocidades, sempre com vista sobre a cidade de Setúbal e sobre a Península de Tróia.

**Setúbal**

PERCURSO

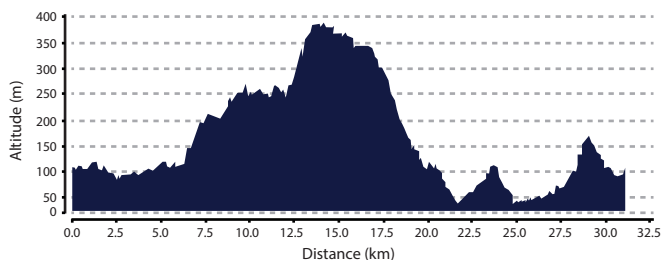
**Azeitão**

DISTÂNCIA

**31 km**

ACUMULADO +

**647 m**





# LOCAIS DE INTERESSE

## Setúbal



### **Mercado do Livramento**

Av. Luísa Todi 163, 2900-362 Setúbal  
265 545 392

### **Forte de S. Filipe**

Estr. Castelo de São Filipe, 2900-300 Setúbal  
265 545 010



### **Praia Portinho da Arrábida**



# CARACTERIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Embora os concelhos de Palmela, Setúbal e Sesimbra sejam na sua maioria constituídos por planícies, adjacente aos três territórios encontra-se, inserida no Parque Natural da Serra da Arrábida, a Cordilheira da Arrábida.

Esta cadeia montanhosa é constituída por 3 eixos:

- Pequenas elevações nos arredores de Sesimbra, Serra do Risco e a Serra da Arrábida e as colinas existentes entre o Outão e Setúbal;
- Serras de S. Luís e a Serra dos Gaiteiros;
- Serras do Louro e São Francisco;

No litoral, pequenas baías e praias de areia branca alternam com escarpas e falésias de alturas consideráveis, chegando o "Píncaro" da Serra do Risco aos 380m, constituindo o ponto mais elevado da costa de Portugal Continental e descrito por Sebastião da Gama – poeta local – "A serra tem o ar de uma onda que avança impetuosa e subitamente estaca e se esculpe no ar; é uma onda de pedra e mato, é o fóssil de uma onda".

Geologicamente, a região de Palmela, Sesimbra e Setúbal é caracterizada por dois tipos de terrenos:

Arenosos nas zonas planas e terrenos argilocalcários nas zonas de maior relevo. Da combinação destes tipos de terreno, resulta uma condição favorável à cultura da vinha – uma das principais atividades económicas da região.





# CARACTERIZAÇÃO METEOROLÓGICA

Com características mediterrâneas e marcadas influências atlânticas, o clima da região da Arrábida apresenta-se temperado, um verão quente e seco e um inverno pouco frio e chuvoso.

A proximidade do Atlântico, com a conseqüente influência no aumento dos níveis de humidade da região, ameniza as temperaturas ao longo do ano e confere um carácter singular à região, com zonas bem distintas.

Desde a área do Cabo Espichel, varrida pelos ventos dos quadrantes Norte a Oeste, com níveis de precipitação consideráveis, até à encosta meridional, que, abrigada dos ventos dominantes e abrigada do Norte pela montanha, apresenta um clima francamente mediterrâneo, que só no Algarve tem o seu paralelo.





# POSTOS DE TURISMO

---

## Palmela

---

### Posto de Turismo – Palmela

Castelo de Palmela 2950 Palmela  
+351 21 233 21 22  
www.cm-palmela.pt

## Sesimbra

---

### Posto de Turismo – Sesimbra

Largo da Marinha, 26-27  
2970-657 Sesimbra  
+351 21 228 85 40  
www.cm-sesimbra.pt

## Setúbal

---

### Posto de Turismo Casa da Baía

Avenida Luísa Todi, n.º 468  
265 545 010  
915 174 442  
turismo.setubal@mun-setubal.pt

### Posto de Turismo V.N. Azeitão

Praça da República, n.º 47  
Vila Nogueira de Azeitão  
212 180 729  
turismo.setubal@mun-setubal.pt

### Posto de Turismo Moinho de Maré da Mourisca

Herdade da Mourisca  
265 783 090 | 914 162 354  
turismo.setubal@mun-setubal.pt

### Posto de Turismo Forte de S. Filipe

Estrada do Castelo de São Filipe  
910 587 550  
turismo.setubal@mun-setubal.pt

### Posto de Turismo EcoParque do Outão

Estrada Nacional 379, Km 3, Setúbal  
912 549 179  
turismo.setubal@mun-setubal.pt

### Ask Me Arrábida

Travessa Frei Gaspar, n.º 10  
2900-388 Setúbal  
916 442 247  
arrabida@lismarketing.pt



# LOJAS DE BICICLETAS

---

## Lima & Limão - Cycling Services

Av. Padre Nabeto, lote 2-M,  
2950-113 Palmela  
919382520  
[www.limaelimao.com](http://www.limaelimao.com)

## Bike & Nutrition Shop

Largo Joaquim António Botelho Donga 70,  
2950-733 Q.ta do Anjo  
934 464 371  
[www.bikenutritionshop.com](http://www.bikenutritionshop.com)

## All for Bikes

R. Diogo Cão 22-A,  
2910-572 Setúbal  
265 783 014

## Gopersports - Bike Experience

R. Maria Adelaide Rosado Pinto 15,  
2900-402 Setúbal  
934 464 371  
[www.gopersports.pt](http://www.gopersports.pt)

## Legendbikes

R. Dr. Aníbal Álvares da Silva 13,  
2900-227 Setúbal  
265 730 114  
[www.legendbikes.com.pt](http://www.legendbikes.com.pt)

## Biciplus

E. N. 379, KM 35.100 Volta da Pedra,  
2950-780 Palmela  
212333792  
[www.biciplus.com](http://www.biciplus.com)

## CicloPinhal

Av. dos Ferroviários 1, Lote 107, RC  
2955-409 Pinhal Novo  
21 236 2404

## Go Bike

Rua de Lisboa, 281 Loja 2  
Setúbal  
21 268 3015

## Jomara Team

Av. Infante Dom Henrique 21B,  
2910-413 Setúbal  
265 227 789

## Arrábida Bikes

Av. Afonso de Albuquerque 2,  
2910-836 Setúbal  
265 732 740

## BikeZone

Estr. dos Ciprestes 147B,  
2900-322 Setúbal  
938 587 475  
[www.bikezone.pt](http://www.bikezone.pt)

---

## Centros Municipais de Apoio à Prática do Ciclismo

### Go Arrábida Setúbal

Avenida José Mourinho, Setúbal  
Telf.: 265 548 234

### Go Arrábida Bacalhôa Parque

EN 10 – Vila Nogueira de Azeitão  
Telf.: 265 548 234







# CRÉDITOS

---

## EDIÇÃO

---

Federação Portuguesa de Ciclismo  
geral@fpciclismo.pt  
www.fpciclismo.pt

Lima & Limão Cycling Services  
joao@limaelimao.com  
www.limaelimao.com

---

## COPYRIGHT

---

Federação Portuguesa de Ciclismo  
geral@fpciclismo.pt

---

## COORDENAÇÃO

---

Conteúdos  
Lima & Limão Cycling Services

Design Gráfico e Layout  
Lima & Limão Cycling Services | Sara Galveias

---

## TEXTOS

---

Lima & Limão Cycling Services | Ana Caldeira

---

## REVISÃO

---

Federação Portuguesa de Ciclismo | José Carlos Gomes

---

## AGRADECIMENTOS

---

Este guia foi elaborado com o apoio das Câmaras Municipais  
de Palmela, Sesimbra e Setúbal

---

## DISTRIBUIÇÃO

---

Gratuita



## Clássica da Arrábida

Prova internacional que se disputa anualmente na região da Arrábida.

[www.classicadaarrabida.com](http://www.classicadaarrabida.com)