

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 CLIMÁTICA
----	--------------------------

28	POSTOS DE TURISMO
----	-------------------

29	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.

13 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

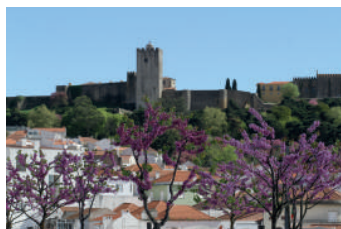
De forma a garantir que todos os ciclistas, dos mais bem treinados ao utilizador casual da bicicleta, têm a possibilidade de desfrutar da Serra da Arrábida e da região circundante em bicicleta, os percursos foram divididos em graus de dificuldade de 1 – Verde a 4 – Preto, sendo 1 – Verde o mais fácil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

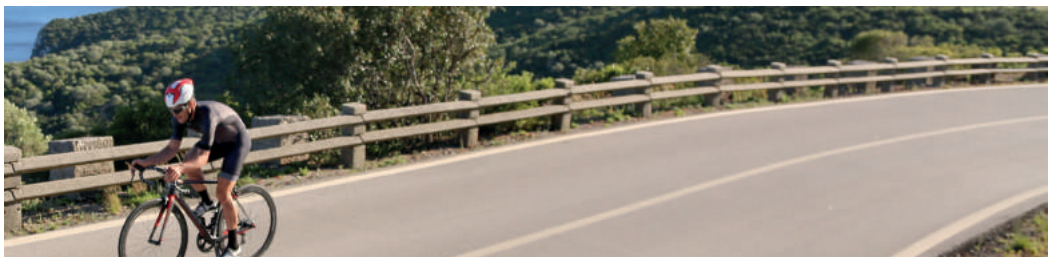
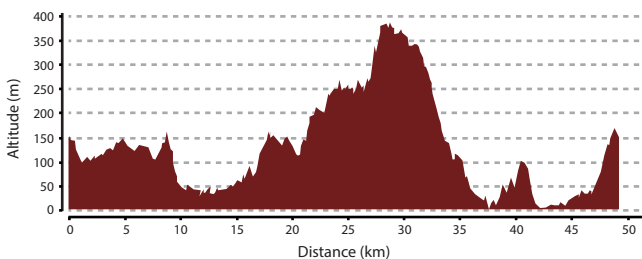
3

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

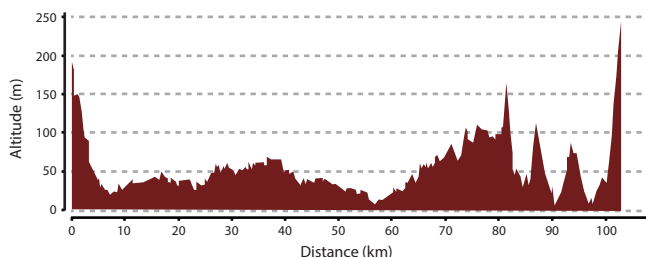
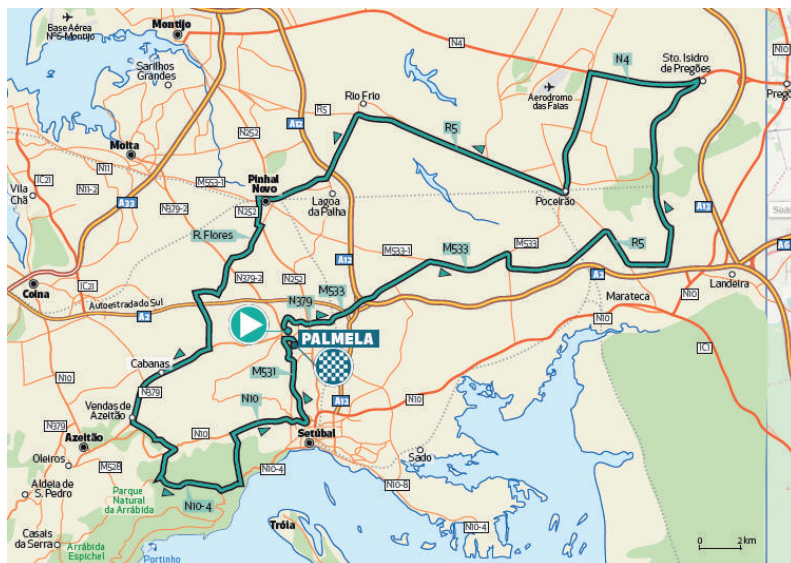
4

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.

Sesimbra

PERCURSO

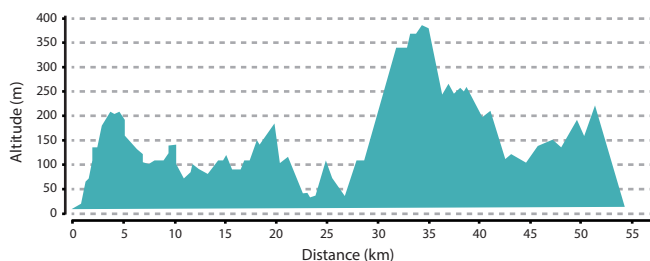
1

DISTÂNCIA

54 km

ACUMULADO +

1133 m



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



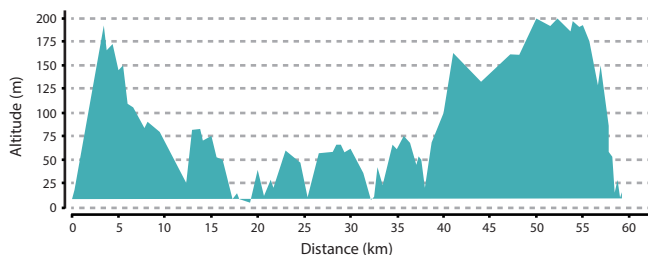
Esta rota é perfeita para um dia de recuperação após um treino intenso ou para um simples passeio para ficar a conhecer a Lagoa de Albufeira, almoçar na praia do Meco ou para desfrutar das impressionantes vistas do Cabo Espichel.

PERCORSO

3

59 km

815 m



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.

Sesimbra

PERCURSO

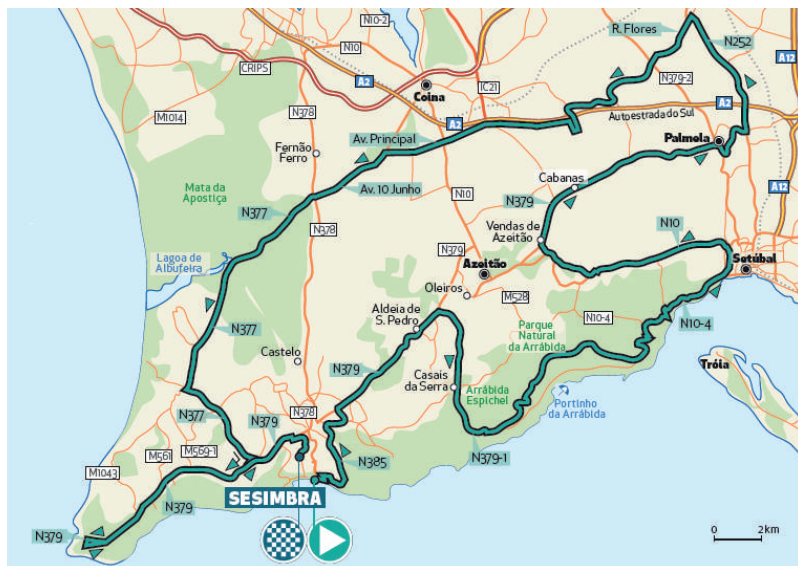
4

DISTÂNCIA

124 km

ACUMULADO +

1774 m





LOCAIS DE INTERESSE

Sesimbra



Cabo Espichel

Castelo de Sesimbra

R. Nossa Sra. do Castelo 11
21 268 0746



Lagoa de Albufeira

Setúbal

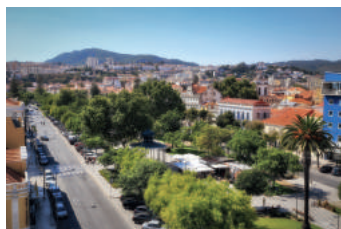


A Cidade de Setúbal, palco de beleza paisagística natural, considerada uma das mais belas Baías do Mundo, encontra-se ladeada pelo Parque Natural da Serra da Arrábida e pelo Estuário do Sado, o segundo maior do país.

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

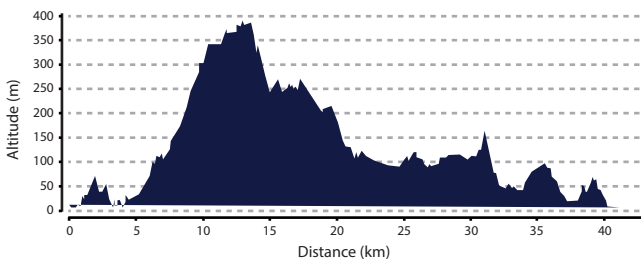
1

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

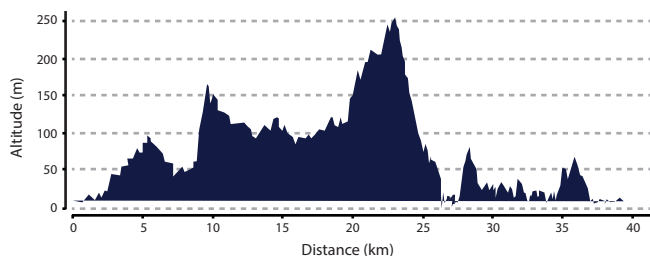
2

DISTÂNCIA

39 km

ACUMULADO +

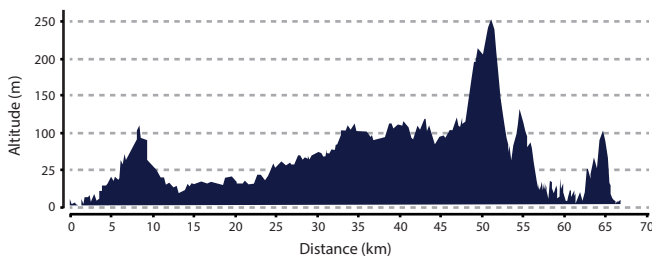
692 m



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

DISTÂNCIA

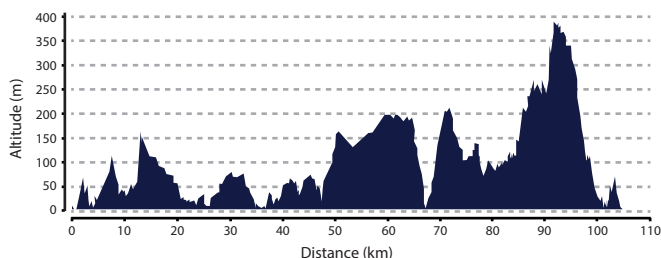
105 km

ACUMULADO +

1701 m



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

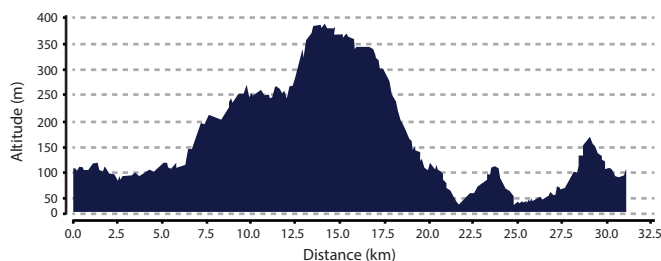
Azeitão

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 CLIMÁTICA

Situada no Sul da Península de Setúbal, a Arrábida é uma cadeia de enrugamento, que se estende de Setúbal ao Cabo Espichel, atingindo uma altitude de 501m em Formosinho. O clima é quente e temperado em Setúbal. Em Setúbal o verão tem muito menos pluviosidade que o inverno. A classificação do clima é mediterrânico quente-verão Csa segundo a Köppen e Geiger. A temperatura média é de 17,1°C. A pluviosidade média anual é 641 mm.

Arrábida apresenta acentuadas características mediterrânicas, traduzindo-se este em duas estações extremas:

- o verão quente e seco chegando a atingir temperaturas com valores aproximados às temperaturas das regiões tropicais, com períodos de seca prolongados que se podem estender por vários meses;
- o inverno frio geralmente húmido. Estas são intercaladas com duas estações intermédias, o outono e a primavera.

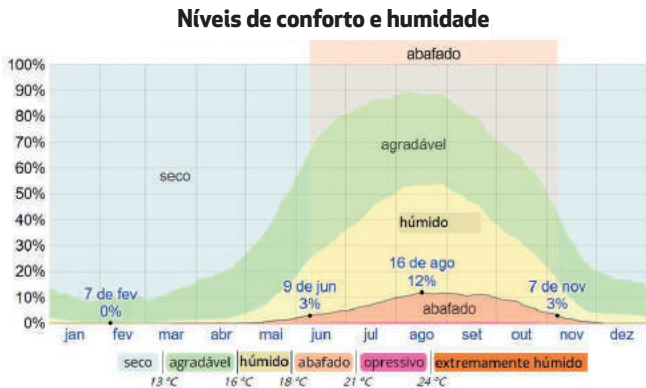
A proximidade do mar, no caso o oceano Atlântico, é um factor climático de relevante importância dando à região maiores humidades e consequentemente uma maior amenidade nas temperaturas ao longo do ano. Pode-se deste modo afirmar que existe uma influência atlântica sobre a tipicidade mediterrânica que se vai exercer essencialmente ao nível da diminuição da amplitude térmica e do aumento da humidade atmosférica, situação que ocorre desde os meados do outono até meados da primavera. A orientação e consequente exposição do relevo vai também de uma forma bem vincada exercer em conjunto com o que foi anteriormente dito, uma acção amenizadora no tipo de clima da região.



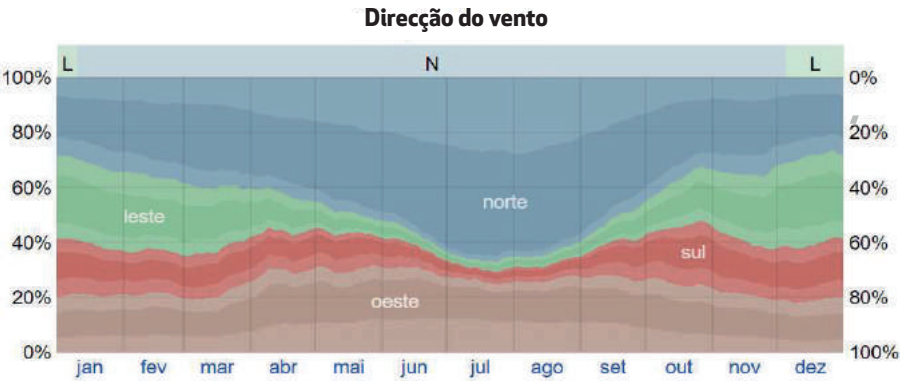
Para demonstrar a variação entre os meses e não apenas os totais mensais, mostramos a precipitação de chuva acumulada durante um período contínuo de 31 dias ao redor de cada dia do ano. Setúbal tem variação sazonal significativa na precipitação mensal de chuva.



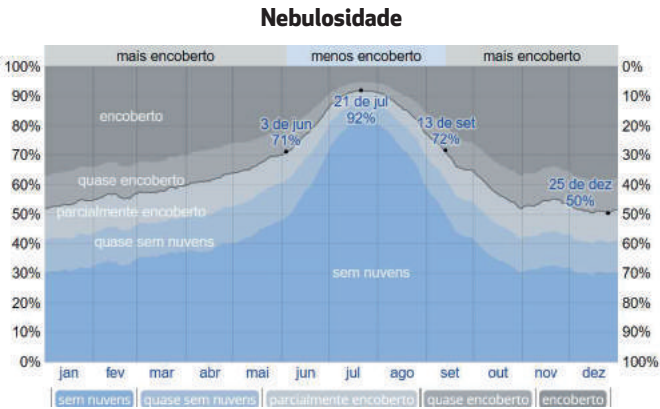
Baseamos o nível de conforto de humidade no ponto de orvalho, pois ele determina se a transpiração vai evaporar da pele e, conseqüentemente, esfriar o corpo. Pontos de orvalho mais baixos provocam uma sensação de mais seca. Pontos de orvalho mais altos provocam uma sensação de maior umidade. Diferente da temperatura, que em geral varia significativamente do dia para a noite, o ponto de orvalho tende a mudar mais lentamente. Assim, enquanto a temperatura pode cair à noite, um dia abafado normalmente é seguido por uma noite abafada. Setúbal tem variação sazonal moderada na sensação de humidade.



A Brisa do Mar manifesta-se predominantemente na Primavera (Abril, Maio e Junho), no Verão (Agosto), mas no outono não existem registos, sendo de salientar que não se faz sentir nos meses de Inverno. A Brisa do Mar é mais observada no Portinho das Arrábida (16m altitude) do que nas Antenas (360m altitude), uma vez que aqui a altitude influencia este vento local e consequente maior velocidade do vento de gradiente e a maior distância ao litoral. A brisa sopra de SE nas Antenas e SW mais frequente no Portinho. O vento mais frequente vem do quadrante norte durante 11 meses, de 10 de Janeiro a 5 de Dezembro, com percentagem máxima de 67% em 18 de Julho. O vento mais frequente vem do quadrante leste durante 1,2 mês, de 5 de Dezembro a 10 de Janeiro, com percentagem máxima de 30% em 1 de Janeiro.



Em Setúbal, a percentagem média de céu encoberto por nuvens sofre significativa variação sazonal ao longo do ano.





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 Todt, 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

Bike & Nutrition Shop

Largo Joaquim António Botelho Donga 70,
2950-733 Q.ta do Anjo
934 464 371
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

Legendbikes

R. Dr. Aníbal Álvares da Silva 13,
2900-227 Setúbal
265 730 114
www.legendbikes.com.pt

Biciplus

E. N. 379, KM 35.100 Volta da Pedra,
2950-780 Palmela
212333792
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 147 B,
2900-322 Setúbal
938 587 475
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



BLOCO DE NOTAS

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