

ROTA DO ALAMBRE

Percurso Pedestre | 19 de abril de 2026



ENQUADRAMENTO

Percurso circular com início em **Azeitão**, atravessando a cordilheira da Arrábida, estruturada em três cadeias montanhosas de complexidade crescente. O trajeto inclui a transição pelo **Vale de Picheleiros**, zona de charneira entre a **Serra de São Luís** e a **Serra da Arrábida/Risco**, proporcionando uma experiência paisagística diversificada e representativa do maciço calcário da Arrábida.

CARACTERIZAÇÃO TÉCNICA

Distância: ~11 km

Tipologia: Percurso circular

Nível de dificuldade: Médio

Desnível: Moderado a acentuado em alguns troços

Tipo de terreno: Caminhos rurais e trilhos de pé posto

Exigência física: Moderada

PONTO DE ENCONTRO 09:30H

 **Praça da – Azeitão**
(Junto ao Posto de Turismo)

Horário detalhado será comunicado aos participantes inscritos.

PONTOS DE INTERESSE

- Vale de Picheleiros
- Serra de São Luís
- Serra da Arrábida
- Quinta da Bacalhoa
- Quinta das Torres
- Palácio dos Duques de Aveiro
- Património histórico de Azeitão

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- Calçado de montanha adequado
- Água (**mínimo recomendado: 1,5L**)
- Alimentação ligeira
- Proteção solar
- Vestuário adaptado às condições meteorológicas

⚠ A organização poderá impedir a participação de elementos sem equipamento adequado.

SEGURANÇA E RECOMENDAÇÕES

- Percurso realizado em ambiente natural com desníveis e piso irregular.
- Cumprimento obrigatório das indicações da organização.
- Recomenda-se avaliação prévia da condição física individual.
- O percurso poderá ser ajustado ou cancelado por motivos de segurança ou condições meteorológicas.

Custos inscrição

- Sócios CMA com quotas em dia; praticantes com Licença FCMP (seguro modalidade A,B, C, D ou E: Gratuito
- Praticantes não associados CMA; sem Licença FCMP : 5€ (para activação seguro desportivo)


Incrições limitadas e obrigatórias até ao dia 15 Abril (podem encerrar antes caso seja atingido o número máximo de participantes)

NIB CMA: 003600439910018875487

As inscrições podem ser pagas via transferência bancária. Em caso de pagamento por transf. bancária, envie-nos por email o comprovativo com o seu nome.

[INSCRIÇÕES on line Clique AQUI](#)

 **Obrigatórias e limitadas**

 **Data limite:** 15 de abril de 2026

 www.cmarrabida.org