



Con más de 10.800 hectáreas de montañas, valles y zonas marítimas

Con más de 10.800 hectáreas de montañas, valles y zonas marítimas ubicadas entre las ciudades de Setúbal, Sesimbra y Palmela, se encuentra el Parque Natural de la Sierra de Arrábida, la reserva biogenética por excelencia de la costa portuguesa. Además, todo su territorio está clasificado como Sitio de Especial Interés para la Conservación de la Naturaleza. La mezcla del azul del mar y el intenso verde de su paisaje lo convierten en el lugar perfecto para disfrutar de un día de conexión por la naturaleza en Lisboa.

El mayor atractivo de Arrábida es su riqueza vegetal. El parque alberga uno de los raros ejemplos de maquis, un ecosistema mediterráneo formado principalmente por arbustos y matorral, por lo que se le considera una verdadera reliquia científica internacional. Para que esta se mantenga intacta, el acceso a algunas áreas está restringido y solo es posible hacerlo en compañía de un guía autorizado por la Sede del Parque. Asimismo, existen diferentes empresas acreditadas que organizan actividades y deportes activos, como espeleología, submarinismo y escalada.

Situado junto al mar, se encuentra la sierra, que da lugar a uno de los paisajes más deslumbrantes de toda la costa cercana a Lisboa. El punto más alto está en la Sierra de Risco, un magnífico acantilado de 380 metros de altura que se precipita sobre el mar y desde donde se puede apreciar una inolvidable vista panorámica del Atlántico. El senderismo o los paseos en bicicleta son una fantástica opción para conocer este insólito lugar. Existen varias rutas de diferentes grados de dificultad para que cada turista escoja la que más se adapte a su nivel; incluso se pueden realizar recorridos nocturnos.



El encuentro de la sierra con el mar originó un cordón de playas de arenas finas y aguas transparentes que, debido a su privilegiada ubicación, suelen estar en calma. Entre sus playas más destacadas se encuentran la de Galapos, un refugio de aguas cristalinas; la de Coelhos, todo un remanso de paz escondido en un rincón incomparable; la de Portinho da Arrábida, un enclave natural que no deja indiferente a nadie y una de las mejores localizaciones para practicar submarinismo; y la de Figueirinha, una de las más populares y transitadas por los turistas de la zona.

Para saber más sobre la fauna y la flora que caracteriza este lugar, se recomienda visitar el Museo Oceanográfico, instalado en el Fuerte de Nuestra Señora de la Arrábida, junto a la playa de Portinho. Al mirar al frente podemos divisar la Pedra da Anixa, una pequeña isleta que constituye una reserva zoológica debido a su vegetación subacuática.

Cabe destacar también que el parque natural posee excelentes condiciones para la agricultura y el pastoreo, de ahí que los productos de la zona sean apreciados por su gran calidad. Además de sus deliciosos quesos, es muy típico el vino local, por ello son muchos los visitantes que se animan a seguir la ruta de los vinos de la costa para catar este manjar, la cual termina en la aldea de Azeitão.



El Parque Natural de Arrábida también alberga famosas edificaciones como el Fuerte de Arrábida, construido en 1676, tras el final de la Guerra de la Restauración. En un principio, su cometido era defender la costa en una línea continua. Es por ello que muy próximos a esta edificación se encuentran el Fuerte de Santiago de Sesimbra y el Fuerte de Outão. Además, cerca de la sierra se encuentra la localidad de Palmela y su castillo, uno de los más impresionantes de la región, que destaca por la cantidad de huéspedes que ha acogido a lo largo de la historia. Visitar su interior merece mucho la pena para contemplar verdaderas obras de arte como el torreón del maestro de Avis y las fortificaciones para cañones de D. Pedro II. Todo ello, sin olvidar las impresionantes vistas que el castillo ofrece de la Arrábida y del estuario del Sado.

## **Sobre Turismo de Lisboa**

Turismo de Lisboa es una organización sin ánimo de lucro establecida a través de una alianza de organismos públicos y privados que operan en el sector turístico. Cuenta con alrededor de 900 miembros asociados. Desde su creación en 1998, el principal objetivo de esta asociación ha sido mejorar e incrementar la promoción de Lisboa como destino turístico y, por tanto, mejorar la calidad y competitividad de la ciudad.

**[www.visitlisboa.com/es](http://www.visitlisboa.com/es)**