

## Parque Natural da Arrábida

### OVER



Foto: Rui Rebelo/Turismo de Portugal

Gelegen aan zee, tussen Setúbal en het vissersstadje Sesimbra, heeft het natuurpark Parque Natural da Arrábida een onvergelykbare schoonheid waarbij het blauw van de zee wordt afgewisseld door de witte tinten van de kalkformaties en het groen van de weelderige vegetatie die het gebergte bedekt.

De rijkdom aan vegetatie is één van de grootste attracties van het park. Hier vindt u één van de zeldzame voorbeelden van de mediterrane maquis en het behoud van deze vegetatie vormde één van de aanleidingen voor het beschouwen van dit gebergte als een internationaal wetenschappelijk relikwie. Om het intact te houden is de toegang tot sommige delen van het park slechts mogelijk met een door het park aangewezen gids. Er zijn ook enkele geaccrediteerde bedrijven die extreme sporten in de bergen mogen organiseren, zoals speleologie-excursies, duiken en bergbeklimmen.

Wilt u meer over de flora en fauna van Serra da Arrábida te weten komen, dan kunt u het oceanografische museum (Museu Oceanográfico) bezoeken, dat gehuisvest is in het fort Forte de Nossa Senhora da Arrábida, vlakbij het strand Praia do Portinho. Daar schuin tegenover kunt u Pedra da Anixa zien liggen, een klein eilandje dat een zoölogisch reservaat is vanwege zijn onderwatervegetatie.

Naast het gebergte Serra da Arrábida bestaat het park ook nog uit andere bergen, zoals het gebergte Serra do Risco, dat de hoogste top van de kust van het Portugese vasteland heeft. Het gaat hierbij om een klif van 380 meter hoog, die zich in de zee stort en waar vandaan u een ongelooflijk uitzicht heeft over de Atlantische Oceaan.

De ontmoeting van het gebergte en de zee zorgde voor een rij stranden van fijn zand en glashelder water die we normaal aan de Middellandse Zee zouden verwachten, zoals de stranden Figueirinha, Galapos en Portinho da Arrábida.

Tussen de 16e en 19e eeuw was het gebergte zeer geliefd onder de franciscanermonnikken, die hier toen in de geïsoleerde kapellen verspreid over het gebergte hun gebedsdiensten hielden. Het Arrábida gebergte biedt zeer goede omstandigheden voor landbouw en veeteelt, en hier zijn dan ook kwalitatief goede producten te koop, waaronder de wijnen. Deze kunt u leren kennen als u de Wijnroute van de Costa Azul volgt, die u ook voert langs het sympathieke Azeitão waar heerlijke kazen worden gemaakt.

### Contactgegevens

#### Zetel:

Praça da República - 2900-587 SETÚBAL  
Tel.: +351 265 541 140 - Fax: +351 265 541 155  
E-mail: pnarr@icnf.pt

**Delegatie:**

Museu Oceanográfico - Fortaleza de St<sup>a</sup>. Maria da Arrábida - Portinho da Arrábida  
Tel.: +351 212 189 791

Website: <http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/11>  
<http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/11>

---

**Kenmerken en diensten**

Aangegeven routes  
Parkgebied: 10 821 ha.  
Hoogte: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar)  
Excursies mit Gids

---