




















Troféu Internacional da Arrábida 2026
Palmela / Sesimbra - 153,9km, Asc, - 2050m
22/03/2026 - Domingo

Concentração: Largo São João Baptista, Palmela (GPS: 38°34'17.2"N 8°54'07.5"W) - 09:00h
Chegada: Castelo de Sesimbra (GPS:38°27'03.7"N 9°06'32.6"W)

KM Percorridos	KM A percorrer	Percurso		i	Horários de passagem		
					40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
	3,6	Partida Simbólica - Largo São João Baptista			12:00	12:00	12:00
		Avenida Doutor Juiz Celestino Ataz Godinho de Matos					
		Avenida dos Bombeiros Voluntários					
		Largo 5 de Outubro					
		Rua Luis de Camões					
		Largo do Município					
		Estrada do Cemitério					
		Rotunda à direita - EN 379					
		Rotunda em frente - EN 252					
		À esquerda - Avenida do Caminho de Ferro					
		Cruzamento à esquerda - Estrada do Lau					
0,0	153,9	Partida Real - Estrada do Lau - EM 533			12:10	12:10	12:10
3,1	150,8	Cruzamento à direita - R. do Cacarino	→		12:14	12:14	12:14
5,2	148,7	Cruzamento à esquerda	←		12:17	12:17	12:17
5,3	148,6	Cruzamento à direita - EM 542	→		12:17	12:17	12:17
7,6	146,3	Cruzamento à esquerda - EM 534	←		12:21	12:20	12:20
10,2	143,7	Cruzamento à esquerda - EN 10	←		12:25	12:24	12:23
14,7	139,2	Cruzamento à esquerda p/ Lagameças - Rua 25 de abril	←		12:32	12:31	12:30
19,3	134,6	Cruzamento à esquerda p/ Pinhal Novo - EM 533	←		12:38	12:37	12:36
23,5	130,4	Pela Direita p/ Pinhal Novo - EM 533-1	→		12:45	12:43	12:42
24,1	129,8	Areias Gordas			12:46	12:44	12:42
26,5	127,4	Cruzamento à direita - Valdera	→		12:49	12:47	12:46
28,0	125,9	Cruzamento à esquerda - Rua dos Comerciantes	←		12:52	12:50	12:48
29,7	124,2	Cruzamento em frente	↑		12:54	12:52	12:50
32,0	121,9	Cruzamento à esquerda - Aceiro do Costa	←		12:58	12:55	12:53
32,6	121,3	Cruzamento à direita p/ Pinhal Novo - EM 533-1	→		12:58	12:56	12:54
32,9	121,0	Pinhal Novo			12:59	12:57	12:54
33,8	120,1	Cruzamento à esquerda para Rua 25 de Abril	←		13:00	12:58	12:56
34,3	119,6	Rotunda em Frente - Rua 25 de Abril			13:01	12:58	12:56
34,7	119,2	À direita	→		13:01	12:59	12:57
34,7	119,2	À esquerda p/ EN 252	←		13:02	12:59	12:57

34,9	119,0	Rotunda à direita p/ Montijo			13:02	12:59	12:57
35,1	118,8	Rotunda em frente - EM1029			13:02	13:00	12:57
37,8	116,1	Cruzamento à esquerda p/ Palmela - EN379-2			13:06	13:03	13:01
40,6	113,3	Palmela			13:10	13:08	13:05
41,2	112,7	Zona de Descarte / Abastecimento			13:11	13:08	13:06
42,2	111,7	Rotunda à esquerda p/ Setúbal - EN 379			13:13	13:10	13:07
43,0	110,9	Separadores em frente			13:14	13:11	13:08
43,5	110,4	Rotunda em Frente - EN 379			13:15	13:12	13:09
43,9	110,0	Rotunda em Frente - Estrada de Palmela, EN 252			13:15	13:12	13:09
45,9	108,0	Cruzamento à direita p/ Baixa de Palmela			13:18	13:15	13:12
46,5	107,4	Baixa de Palmela			13:19	13:16	13:13
48,9	105,0	À direita - Estrada de Palmela, CM 531			13:23	13:19	13:16
49,9	104,0	Rotunda à direita - EN 10			13:24	13:21	13:18
50,0	103,9	Saída à direita - Estrada das Machadas			13:24	13:21	13:18
50,1	103,8	Início Subida			13:25	13:21	13:18
53,9	100,0	PM. - Alto de São Paulo			13:30	13:27	13:23
55,9	98,0	Pela direita			13:33	13:29	13:26
60,1	93,8	Rotunda à direita p/ Palmela			13:40	13:35	13:31
60,2	93,7	Rotunda em frente p/ Setúbal - EN 379			13:40	13:36	13:32
62,5	91,4	Rotunda em Frente - EN 379			13:43	13:39	13:35
62,9	91,0	Rotunda em Frente - Estrada de Palmela, EN 252			13:44	13:39	13:35
64,6	89,3	Cruzamento à direita p/ Baixa de Palmela			13:46	13:42	13:38
65,5	88,4	Baixa de Palmela			13:48	13:43	13:39
66,9	87,0	À direita - Estrada de Palmela, CM 531			13:50	13:45	13:41
68,9	85,0	Rotunda à direita - EN 10			13:53	13:48	13:43
69,0	84,9	Rotunda à direita p/ Azeitão - EN 10			13:53	13:48	13:44
70,0	83,9	Zona de Abastecimento / Descarte			13:55	13:50	13:45
71,2	82,7	Rotunda à esquerda p/ Setúbal - EN 10			13:56	13:51	13:47
75,6	78,3	Cruzamento à esquerda p / Arrábida - EN 10-4			14:03	13:57	13:53
80,0	73,9	Cruzamento à direita p/ Arrábida - EN 379-1			14:09	14:04	13:59
80,0	73,9	Início de Subida			14:09	14:04	13:59
80,7	73,2	Estrada estreita			14:11	14:05	14:00
86,0	67,9	P.M. - Arrábida			14:19	14:12	14:07
94,9	59,0	Casais da Serra			14:32	14:25	14:19
99,1	54,8	Cruzamento à esquerda - ER 379-1			14:38	14:31	14:25
99,6	54,3	Cruzamento à direita - EN 379			14:39	14:32	14:25
102,2	51,7	Separadores em frente			14:43	14:36	14:29
103,0	50,9	Rotunda à esquerda - Rua de Lisboa - EN 10			14:44	14:37	14:30

103,3	50,6	Rotunda em frente - Rua de Lisboa			14:45	14:37	14:30
103,9	50,0	Rotunda em frente - Rua de Lisboa			14:45	14:38	14:31
104,6	49,3	Rotunda em frente - EN10			14:46	14:39	14:32
105,7	48,2	Cruzamento à esquerda - Av. dos Negreiros			14:48	14:41	14:34
106,0	47,9	Quinta do Conde			14:48	14:41	14:34
106,2	47,7	Rotunda em frente - Avenida dos Negreiros			14:49	14:41	14:34
106,9	47,0	Rotunda em frente - Avenida dos Negreiros			14:50	14:42	14:35
107,4	46,5	Cruzamento à direita - Av. da Liberdade			14:51	14:43	14:36
107,7	46,2	Rotunda em frente - Avenida da Liberdade			14:51	14:43	14:36
108,4	45,5	Rotunda em frente - Avenida da Liberdade			14:52	14:44	14:37
108,5	45,4	Separadores em frente			14:52	14:45	14:37
109,3	44,6	Rotunda à esquerda - Avenida Principal			14:53	14:46	14:39
109,6	44,3	Rotunda em frente - Avenida Principal			14:54	14:46	14:39
109,8	44,1	Rotunda em frente - Rua Luís Dourdil			14:54	14:46	14:39
110,6	43,3	Rotunda à esquerda - EN 377			14:55	14:48	14:40
111,6	42,3	Rotunda em frente - Avenida 10 de Junho			14:57	14:49	14:42
111,9	42,0	Rotunda em frente - Avenida 10 de Junho			14:57	14:49	14:42
113,0	40,9	Rotunda em frente - Avenida 10 de Junho			14:59	14:51	14:44
114,3	39,6	Rotunda em frente - EN 377			15:01	14:53	14:45
114,3	39,6	Zona de Descarte / Abastecimento			15:01	14:53	14:45
124,6	29,3	Alfarim			15:16	15:08	14:59
125,2	28,7	Rotunda em Frente - Rua do Meco, EM 561			15:17	15:08	15:00
125,6	28,3	Aldeia do Meco			15:18	15:09	15:01
126,6	27,3	À esquerda - EM 561			15:19	15:10	15:02
126,8	27,1	Pela esquerda - EM 561-1			15:20	15:11	15:02
128,4	25,5	Cruzamento à esquerda p/ Fornos - EM 668 (Ponto Contacto)			15:22	15:13	15:05
130,4	23,5	Cruzamento à direita			15:25	15:16	15:07
130,5	23,4	Cruzamento à esquerda p/ Aiana de Cima - EM 520			15:25	15:16	15:07
131,0	22,9	Aiana			15:26	15:17	15:08
132,8	21,1	Casal das Figueiras			15:29	15:19	15:11
134,6	19,3	Cruzamento á esquerda - Rua Forno da Cal do Zambujal			15:31	15:22	15:13
134,9	19,0	À direita - Rua Forno da Cal do Zambujal			15:32	15:22	15:13
135,2	18,7	Cruzamento à esquerda - EM 569			15:32	15:23	15:14
136,1	17,8	Corredoura			15:34	15:24	15:15
136,6	17,3	Rotunda á direita - Avenida Padre António Pereira de Almeida			15:34	15:25	15:16
136,7	17,2	Mantenha-se à direita			15:34	15:25	15:16
136,8	17,1	À direita para Rua Santa Maria do Castelo			15:35	15:25	15:16
137,0	16,9	Rotunda à direita			15:35	15:25	15:16

137,2	16,7	À direita para Rua da Assenta - descida	→		15:35	15:25	15:17
138,0	15,9	Assenta			15:37	15:27	15:18
138,5	15,4	Cruzamento à direita - Início de Subida	→		15:37	15:27	15:18
138,9	15,0	PM - Assenta			15:38	15:28	15:19
139,3	14,6	Cruzamento à esquerda - EM 569	←		15:38	15:29	15:19
140,2	13,7	Zona de Descarte / Abastecimento			15:40	15:30	15:21
142,9	11,0	Cruzamento à direita p/ Aldeia do Meco	→		15:44	15:34	15:24
144,3	9,6	Cruzamento à direita p/ Fornos - EM 668 (Ponto Contacto)			15:46	15:36	15:26
146,5	7,4	Cruzamento à direita	→		15:49	15:39	15:29
146,6	7,3	Cruzamento à esquerda p/ Aiana de Cima - EM 520	←		15:49	15:39	15:29
147,1	6,8	Aiana			15:50	15:40	15:30
149,0	4,9	Casal das Figueiras			15:53	15:42	15:33
150,9	3,1	Cruzamento à esquerda - Rua Forno da Cal do Zambujal	←		15:56	15:45	15:35
151,1	2,8	À direita - Rua Forno da Cal do Zambujal	→		15:56	15:45	15:36
151,4	2,5	Cruzamento à esquerda - EM 569	←		15:57	15:46	15:36
152,4	1,5	Corredoura			15:58	15:47	15:37
152,8	1,1	Rotunda à direita - Avenida Padre António Pereira de Almeida			15:59	15:48	15:38
152,9	1,0	Mantenha-se à direita			15:59	15:48	15:38
153,0	0,9	À direita para Rua Santa Maria do Castelo	→		15:59	15:48	15:38
153,2	0,7	Rotunda à direita			15:59	15:48	15:38
153,4	0,5	Em frente para Castelo Sesimbra	↑		16:00	15:49	15:39
153,9	0,0	Meta Final - Castelo Sesimbra			16:00	15:49	15:39