

Viajes de senderismo



P.N. Lago de Sanabria

Del 26 de julio al 1 de agosto 2020 (Nivel 1)

VIAJE COMPLETO.

Descripción:

Sanabria es una región del noroeste de Castilla conocida por su lago, el mayor de origen glaciar de España, protegido bajo la denominación "Parque Natural del Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto". Sin embargo, Sanabria es mucho más: bosques de castaños, robles y caducifolios extensos y variados, un paisaje sorprendente de montañas y lagunas modeladas por los glaciares del Cuaternario, cascadas bellísimas y numerosos pueblos de arquitectura tradicional donde se hablaba el sanabrés. Para el montañero tiene el atractivo de ofrecer paisajes sobresalientes y desconocidos, donde es posible combinar rutas por alta montaña con recorridos por Caminos Tradicionales. En este viaje tendremos un poco de todo eso: rutas por bosques siguiendo caminos tradicionales; itinerarios por lagunas glaciares en un paisaje de alta montaña; ascensión a una preciosa cascada escondida en un precioso bosque atlántico; descenso por un cañón fluvial o recorrido por una de las mejores tejedas de España, junto a árboles monumentales como los castaños milenarios de la Alcobilla. Además, por las tardes podremos disfrutar de atractivos turísticos como el casco histórico de Puebla de Sanabria, uno de los pueblos más bellos de España; Contemplar el románico del Monasterio de San Martín de Castañeda; observar lobos en similibertad en el Centro del Lobo Ibérico; conocer las características geográficas y culturales de la región a través de dos visitas a las Casas del Parque; descubrir donde se alojó Miguel de Unamuno o qué fue del Balneario de Bouzas o qué ocurrió en la Catástrofe de Ribadelago. Un viaje en definitiva para no parar, con la ventaja añadida de que podremos bañarnos en el Lago o en el río Tera, algo que en verano se agradece.

Datos técnicos

Precio: 610€ (socios 590€).

Salida: Domingo, 26, julio, 2020, 12,55 h, desde la estación de Chamartín (Madrid).

Alojamiento: Hostal** [Los Chanos el Ruso](#), en Galende (Zamora).

Guía: Daniel Boyano.

Grupo reducido.

Programa del viaje

- Domingo, 26: Madrid-Galende.

Salida a las 12,55h de la mañana desde la estación Chamartín (Madrid). Viaje en AVE hasta Puebla de Sanabria, donde llegaremos a las 15,51h. Allí nos recogerá el guía para trasladarnos a **Galende**. Entrada en el hotel.

El pueblo de **Galende** se ubica junto al río Tera, a una altura media de 950 m. Se divide en tres barrios: *Barrio Cima*, *Meillugar* y *Barrio Bajo*. Según el censo del 2019 tiene 97 habitantes. En su municipio se ubican las poblaciones de Cubelo, Ilanes, Moncabril, Pedrazales, El Puente, Rabanillo, Ribadelago (Nuevo y Viejo), San Martín de Castañeda y Vigo. La mayor parte del Parque Natural del Lago de Sanabria se encuentra dentro del término municipal.

Tras dejar el equipaje en las habitaciones iniciaremos la primera de las marchas caminando desde el mismo hotel. Atravesando el pueblo de Galende bajaremos a cruzar el **río Tera**, antes de tomar el *camino tradicional* que, a través de un denso bosque de robles y castaños, asciende progresivamente hasta la población de **Pedrazales** y, de allí, al *lago de Sanabria* (5 km, con 90 m de subida). Posibilidad de baño.

El **Lago de Sanabria** es el mayor lago glaciar de España, con unos 3 km de largo por 1,5 km de ancho, y una profundidad de 50 m. Se encuentra rodeado de bosques y montañas (las antiguas morrenas laterales del glaciar).

Regreso al hotel. Cena.

- Lunes, 27: El Puente de Sanabria y los caminos tradicionales.

Todos los lunes, por la mañana, se celebra en la población de **El Puente de Sanabria** un *mercado al aire libre* al que acuden los habitantes de los pueblos de alrededor. Para no romper la tradición vamos a visitar este mercado. Para ello, después de desayunar nos vamos a acercarnos a *El Puente* andando desde Galende por el *camino tradicional*, cuyo trazado por la orilla izquierda del Tera nos permite disfrutar de las alisedas y robledales que cubren las márgenes del río, con el rumor del agua como telón de fondo (4,4 km).

Tras darnos un paseo por el mercado nos iremos andando (1 km) a la **Casa del Parque Monte Gándara**, donde realizaremos una visita guiada, para conocer las características geográficas del **Parque Natural**, así como las tradiciones y costumbres de Sanabria.

Seguidamente caminaremos por los robledales y castañares hasta el pueblo de **Cubelo** y de allí a Galende (2 km). Tiempo libre para la comida.

Por la tarde realizaremos una ruta por los *caminos tradicionales*, red de senderos que se ha balizado sobre los antiguos caminos usados por los lugareños para ir de pueblo en pueblo. Comenzaremos el recorrido bajando al río Tera y, tras cruzarlo por un puente, dirigiremos al pueblo de **Trefacio**, bajo la sombra de robles y castaños.

Tras atravesar la población continuaremos por el *camino tradicional* a **Villarino**, en el que no entraremos pues el sendero, al llegar a un altozano, gira para descender por un espeso bosque mixto de caducifolios al encuentro del río Tera, en cuya orilla se asienta el chiringuito de *Corneira*, un paraje ideal para refrescarse y tomar algo. Desde aquí un agradable paseo por la orilla del río nos devuelve a Galende (9 km, 50 m de subida y bajada). Cena.

- Martes, 28: Las lagunas de los Peces y Yeguas.

Tras el desayuno nos trasladaremos al aparcamiento de Peces (1700 m), donde comenzaremos la marcha a pie. Primeramente bordearemos la **laguna de los Peces**, de origen glaciar, y una de las más extensas del Parque Natural. Media hora de suave ascenso nos dejará en la **laguna de las Yeguas**, remanso de paz, donde el aporte de materia orgánica esta colmatando el sector norteño de la misma, dotando a esta laguna de un encanto singular, que podremos apreciar en toda su belleza desde el **refugio Majada de Murias**, en el que pararemos para un piscolabis.

Desde aquí otro suave ascenso nos lleva a la divisoria de aguas del río Tera, desde donde podremos apreciar el característico valle en U de morfología glaciar, con la cumbre de **Peña Trevinca** al fondo. Sólo resta, por el llano altiplano, regresar a la laguna de los Peces, completando una interesantísima marcha (12 km, 310 m de subida y bajada).

Regreso a Galende, y tiempo libre para la comida.

Por la tarde nos acercaremos a **Puebla de Sanabria**, incluida entre los *pueblos más bellos de España*. Esta villa fue declarada *Bien de Interés Cultural* en 1994. Su casco medieval se asienta sobre un promontorio rocoso, protegido por las primitivas murallas, sobre las que destaca el **castillo de los Condes de Benavente** (s.XV) -declarado BIC en 1949) y la **iglesia de Santa María del Azogue**, románica del s.XII, aunque con importantes transformaciones en los siglos XVI, XVII y XVIII. Daremos un paseo por sus callejuelas de casas con balcones y escudos heráldicos, entraremos en el Castillo y en el pequeño pero interesantísimo **Museo de Gigantes y Cabezudos**.

Regreso al hotel. Cena.

- **Miércoles, 29: San Martín de Castañeda.**

Sanabria se caracteriza por sus extensos bosques de árboles caducifolios que cubren todo el Parque Natural y alrededores, entre los 900 y los 1500 m de altura, por lo que la totalidad de los pueblos de la comarca se integran en este paisaje boscoso, donde castaños y robles son los reyes.

Es por esos bosques por dónde transcurre la ruta de hoy, siguiendo la red de *caminos tradicionales*: Desde el hotel nuestros pasos nos guiarán hasta el Tera y, cruzándolo, ascenderemos bajo la arboleda al pueblo de **Pedrazales**, y de allí a **Vigo de Sanabria**, pasando el **río Forcadura** por un precioso *puente de tres ojos* (s.XVIII) al que apodan "romano".

La ruta atraviesa uno de los barrios de Vigo para continuar por el camino tradicional hasta **San Martín de Castañeda**, donde se encuentra el **Monasterio**, del cual el historiador Manuel Gómez-Moreno dijo *Difícilmente podrá verse monasterio plantado en sitio más rebosante de hermosura que éste....* Declarado *Monumento Histórico-Artístico* (1931), sólo conserva un ala del claustro, donde se ubica el **Punto de Información Románico Atlántico**, y la **iglesia románica de Santa María**, donde destaca su cabecera triabsidial.

Visitados el Punto de Información y la iglesia la ruta emprende el tramo final dirigiéndose al **monumento a Miguel de Unamuno**, quién tras su estancia en Sanabria en 1930 escribió la novela *San Manuel Bueno Martir*. Sólo resta descender por el bosque hasta la playa del Folgoso, en el Lago (12 km, con 290 m de subida y bajada).

Tiempo libre para la comida y para darse un baño.

Por la tarde nos trasladaremos a la población de **Robledo**, para realizar una visita, a las 17h, al **Centro del Lobo Ibérico de Castilla y León**, una experiencia innovadora donde podremos observar lobos ibéricos en condiciones de semilibertad a través de sendas que nos conducen a tres observatorios. Una interesante vivencia para conocer la biología y la ecología del lobo, así como el rico legado cultural derivado de su relación con el hombre.

Regreso al hotel. Cena.

- **Jueves, 30: Cascada de Sotillo.**

Es la cascada más famosa del Parque y sin duda la más bella, tanto por el entorno en que se ubica, como por la vegetación que la rodea. Y el sendero es uno de los más frondosos, pues a lo largo del camino encontraremos robles, avellanos, acebos, serbales, sauces, abedules, fresnos, castaños, etc., tanto en la subida como en la bajada.

Después de desayunar nos trasladaremos a **Sotillo de Sanabria**, donde comenzaremos la ruta bajando primeramente a cruzar el **arroyo de las Truchas** (cuyas aguas vienen de la cascada). En el puente sobre el arroyo se inicia la ascensión siguiendo un sendero que se eleva entre el precioso bosque atlántico por la ladera del valle glaciar al encuentro de la cascada, cuyas aguas se desploman por el roquedo, rodeadas de abedules y serbales de cazadores, creando una imagen difícil de olvidar.

El descenso no es menos bello, con el agua saltando de poza en poza a través del espectacular bosque de caducifolios que cubre el rumor de las aguas.

Llegados al fondo del valle, el sendero nos conduce en paralelo a una antigua acequia, caminando siempre bajo la copa de castaños y robles, hasta regresar a las casas de Sotillo, donde finalizará esta maravillosa ruta (8 km, con 360 m de subida y bajada).

Regreso a Galende y tiempo libre para la comida.

Por la tarde nos acercaremos a **Ribadelago Viejo**, donde tuvo lugar la *catástrofe de Ribadelago*: En la madrugada del 9 de enero de 1959 la presa de Vega de Tera se rompió soltando de golpe ocho millones de metros cúbicos de agua que se estrellaron contra el pueblo provocando la muerte de 144 de los 532 habitantes de Ribadelago. Un recorrido por el caserío, con las correspondientes explicaciones, nos permitirá comprender en toda su magnitud esta terrible tragedia.

De regreso a Galende pararemos en **Bouzas**, donde desde 1877 hasta mediados del s.XX hubo un *balneario de aguas sulfurosas*, del que podremos contemplar algunos restos. Al lado esta el edificio de la hospedería donde Miguel de Unamuno se alojó en 1930.

Regreso al hotel. Cena.

- **Viernes, 31: El Tejedelo.**

Uno de los bosques más excepcionales de Sanabria es sin lugar a dudas el **Tejedelo de Requejo**, uno de los mejores bosques de tejos de España, tanto por la cantidad de ejemplares (más de cien), como por el porte de los mismos (ejemplares con un perímetro de 8 metros, 13 metros de altura y más de mil años).

Una sencilla ruta de unos 6 km nos lleva desde el parking hasta la tejeda, donde además encontraremos acebos, robles, abedules, serbales, avellanos, etc. Por la tarde nos acercaremos al **santuario de la Virgen de La Alcobilla**, en el término municipal de San Justo. Los días 8 y 9 de septiembre se celebra una de las romerías más populares de Sanabria, en la que los vecinos suben desde sus aldeas los pendones en procesión para rendir homenaje a la Virgen. La ermita actual fue construida en el segundo tercio del s.XVI sobre otra construcción más antigua. Se encuentra rodeada de **castaños** de magnifico porte, algunos de ellos datados con más de 1.500 años.

Regreso al hotel. Cena.

- **Sábado, 1: Cerdillo-San Ciprián**

El pueblo de **San Ciprián de Sanabria** se ubica (1190 m) en la confluencia de varios arroyos, al pie de las estribaciones meridionales de la *sierra de la Cabrera Baja*. El pueblo de **Cerdillo** (1100 m) se sitúa en un altozano, con buenas vistas de los bosques ribereños del Tera. La ruta de hoy recorre el curso del río Trefacio, siguiendo un recorrido poco transitado que desde Cerdillo baja a través del bosque de caducifolios hasta la orilla del río, a un puente por el que se cruza a un antiguo molino reconvertido en Casa Rural y Restaurante, *El Botero*.

Desde aquí el itinerario remonta el curso del río Trefacio, bajo la arboleda de robles, fresnos, avellanos, abedules y algún que otro tramo de prados. Una ruta singular, poco conocida (7 km, con 90 m de subida).

A continuación, traslado a la estación de Puebla de Sanabria donde a las 15,09h tomaremos el AVE de vuelta a Madrid a donde llegaremos a las 17,56h. Fin del viaje.

Condiciones generales

Precio: 610€ (socios, 590€).

Suplemento individual: +80€.

Suplemento billete de tren: +63€.

Suplemento seguro cancelación: +14,90€.

Incluye:

*Transporte Puebla-Galende i/v.

*Transporte necesario para la realización de las marchas.

*Alojamiento en hotel en Galende (Zamora), en habitación doble.

*Cenas y desayunos.

*Visita guiada a la Casa del Parque Monte Gándara.

*Visita al Centro del Lobo Ibérico.

*Entrada al Punto de Información Románico Atlántico, en San Martín de Castañeda.

*Entrada a la iglesia de San Martín de Castañeda.

*Entrada al Castillo de Puebla de Sanabria.

*Entrada al Museo de Gigantes y Cabezudos.

*Seguro de viaje.

*Guía de Tierra de Fuego.

No incluye: Excursiones opcionales; entradas a museos, monumentos, iglesias, etc.

Forma de Pago: Es necesario abonar 100€ como señal. El resto se pagará siete días antes de iniciar el viaje.

Puede efectuarse el pago mediante ingreso/transferencia a cualquiera de nuestras cuentas corrientes ([pincha aquí](#)), o en nuestra oficina abonando en efectivo o con tarjeta.

Cancelación del viaje:

Cualquier cancelación esta sujeta a una serie de gastos, que se detallan a continuación:

**Gastos de Anulación:* Que serán los que cobren las empresas de servicios (Transporte, alojamiento, etc.).

**Penalización:* Sobre el importe total, se aplicará: El 10% cancelando entre 7 y 2 días. El 25% cancelando dentro de las 48 horas.

El 100% no presentándose en la salida.

**Gastos de Gestión:* 30€ cancelando entre 7 y 2 días. 45€ cancelando dentro de las 48 horas.