

Viajes de senderismo



Sanabria : Bosques, lagunas y cascadas.

Del 22 al 28 de agosto 2021 (Nivel 1) **COMPLETO**

Rutas siguiendo caminos tradicionales; itinerarios por lagunas glaciares en un paisaje de alta montaña... En definitiva, un viaje completísimo al P.Natural del Lago de Sanabria.

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 senderista 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 camino medieval utilizado por los monjes para transportar truchas ; senderos entre robles para contemplar un castro sobre un meandro fluvial, sin olvidarnos de visitas tan singulares como la de la ermita de la Alcobilla, con sus castaños milenarios. Además, 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 ña visita a la Casa del Parque ; descubrir donde se alojó Miguel de Unamuno, 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, 22, agosto, 2021, 12,55 h, desde la estación de Chamartín (Madrid).

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

Guía : Daniel Boyano.

Grupo : 8 pax con un guía-conductor, en un minibus de 9 plazas.

Programa del viaje

- Día 1, Domingo : Madrid-Galende.

Salida a las 12,55h de la estación Chamartín (Madrid). Viaje en AVE hasta Puebla de Sanabria, donde llegaremos a las 14,56h. 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 de su 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 en restaurante.

- Día 2, Lunes : El Camino del Puente y La Casa del Parque.

Para comenzar a conocer esta boscosa región nada mejor que empezar por el *camino tradicional* que une Galende con el Puente de Sanabria, cuyo trazado por la orilla derecha del Tera nos permite disfrutar de las alisedas y robledales que cubren las márgenes del río, al tiempo que acompañar nuestros pasos el rumor del agua como telón de fondo (4,4 km).

El itinerario nos conduce 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 nos trasladaremos a **Pedrazales** para realizar una original ruta por senderos apenas transitados a través del espeso bosque de castaños y robles. Descubriremos *peña Marra* o *peña Monegueira*, enclaves perdidos en el bosque que descubriremos con nuestro guía, regresando por una apacible senda a **Pedrazales** (5 km, 100 m de subida y bajada).

Regreso al hotel. Cena en restaurante.

- Día 3, Martes : Las lagunas de los Peces y Yeguas. La Alcobilla.

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).

Traslado a **San Martín de Castañeda**, y tiempo libre para la comida.

En San Martín de Castañeda 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.

Tras la explicación correspondiente de nuestro guía, regresaremos a Galende, parando en el **monumento a Miguel de Unamuno**, quién tras su estancia en Sanabria en 1930 escribió la novela *San Manuel Bueno Martir*.

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 en restaurante.

- **Día 4, Miércoles : Cascada de Sotillo. Ribadelago Viejo**

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

Por la tarde nos acercaremos al lago para darnos un baño, y seguidamente iremos 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 en restaurante.

- **Día 5, Jueves : Cortello dos Lobos y As Muradellas. Centro del Lobo.**

Jornada dedicada al lobo, especie cada vez más frecuente en Sanabria, con la visita a un *cortello* y al *Centro del Lobo*. Completaremos el día con la ruta a pie al *castro de As Muradellas*, ubicado en un paraje de singular belleza.

Para ello, después de desayunar, nos trasladaremos a la población de *Robledo*, para realizar una visita 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 a Galende y tiempo libre para la comida.

Después de la comida nos trasladaremos a la población de **Lubián**, en la *Alta Sanabria*, donde visitaremos, primeramente, el *Cortello dos Lobos*, una trampa específica para la caza de lobos. Se trata de un recinto de forma circular, con un diámetro de en torno a los treinta metros y una muralla de unos tres metros de altura. La construcción del cortello facilitaba la entrada del lobo en el recinto, pero imposibilitaba su salida.

Seguidamente nos acercaremos al **Santuario de la Tuiza**, templo barroco declarado en 1995 Bien de Interés Cultural. En este lugar emprenderemos la ruta a pie al *castro de As Muradellas*, cruzando el río Tuela por un puente que nos conduce al *molino maquilero del tío Juan*, desde el cual el sendero atraviesa un bello bosque de robles, siguiendo el curso del río Tuela, hasta un meandro con un promontorio donde se asienta el castro. Se trata de un asentamiento astur del siglo III a. C. (la Edad del Hierro). Conserva restos de estructuras defensivas : murallas, fosos y piedras hincadas. También conserva restos de lo que fue el poblado : muros de viviendas de planta rectangular. En este enclave además podremos disfrutar de magníficas vistas de las gargantas y meandros formados por el río Tuela. Regresaremos por el mismo camino (6 km, con 190 m de subida y bajada).

Regreso al hotel. Cena en restaurante.

- **Día 6, Viernes : La cascada de los Vados. Puebla de Sanabria.**

El pueblo de **San Ciprián de Sanabria** se ubica en la confluencia de varios arroyos, al pie de las estribaciones meridionales de la *sierra de la Cabrera Baja*. Desde este lugar idílico vamos a caminar por un camino sin ninguna dificultad hasta la **cascada de los Vados**, siguiendo una de las rutas balizadas por el Parque Natural.

Desde la iglesia atravesamos el pueblo, cruzamos el *arroyo del Baillo* por un puente y tomamos un camino que nos adentra en el valle del *rio Trefacio* que ya no abandonaremos hasta llegar a la cascada. Se trata de un pista naturalizada que primeramente nos lleva al *Curmeneiro de Faldriego*, un colmenar con paredes de piedras que servían para proteger las colmenas tanto del ataque de diversos animales como del frío o del calor, así como del fuerte viento y del fuego.

A partir de aquí empieza la ascensión por un camino en el que el innumerable transito de los carros han dejado marcadas sus *rudeiras* (roderas) en la roca del camino. Finalmente, siempre sin perder el camino, se llega a la *cascada de los Vados*, lugar que servía para vadear la corriente, con sus dos preciosas cascadas, que aportan el agua que continua desplomándose río abajo. Llegados a éste punto solo queda regresar por el mismo camino (8 km, con 185 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, y entraremos en el Castillo.

Regreso al hotel. Cena en restaurante.

- **Día 7, Sábado : La senda de los Monjes.**

Para cerrar el viaje hemos elegido una de las rutas clásicas del Parque Natural, la *senda de los Monjes*, camino utilizado por los monjes del monasterio de San Martín de Castañeda para subir las truchas desde sus pesquerías en el lago de Sanabria. Para ello nos trasladaremos a San Martín. Pasado el pueblo comenzaremos a caminar descendiendo por el camino medieval, a tramos empedrado, hasta uno de los mejores *miradores* del lago, donde disfrutaremos de una panorámica soberbia.

Desde el mirador, la ruta se introduce en un bonito bosque mixto de robles, abedules, mostajos, serbales, etc. que aportan una fresca sombra a nuestra marcha, que desciende hasta la orilla occidental del Lago, desde donde una pista ganadera nos lleva a Ribadelago Viejo y al *Nabal del Pozo*, una alargada poza en el *río Tera*, Fin del camino (6 km, 250 m de bajada).

A continuación, traslado a la estación de Puebla de Sanabria donde a las 14,30h tomaremos el AVE de vuelta a Madrid, a donde llegaremos a las 16,33 h. Fin del viaje.

Condiciones generales

Precio: 610€ (socios, 590€).

Suplemento individual: +80€.

Suplemento billete de tren: 68€.

Suplemento seguro cancelación: +15,20€.

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 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. Hay posibilidad, a lo largo del viaje, de una sesión de masaje: 15€/45 min.

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: En cualquiera de nuestras cuentas corrientes ([pincha aquí](#)).

*Con tarjeta por teléfono, facilitando los números de la tarjeta.

*Con tarjeta en nuestra oficina.

*En efectivo en nuestra oficina (*si se abona el viaje en metálico te regalamos el Seguro de Cancelación*).

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.