

## Viajes de senderismo



### Sanabria : Rutas por el Parque Natural

Del 15 al 21 agosto 2021 (nivel 1+) **VIAJE COMPLETO.**

*Un viaje para descubrir lagunas glaciares, tejos y castaños milenarios, cañones fluviales donde bañarse, el mayor lago de España, castros de la Edad del Hierro, trampas para lobos... y una montaña preciosa, poco transitada.*

#### Descripción:

Sanabria se ubica en el noroeste de la provincia de Zamora, en el límite con León, Orense y Portugal. Gran parte de la región esta incluida en el Parque Natural del Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto (1978), protegiendo extensos bosques mixtos y el único ejemplo en España de glaciar de meseta, con uno de los conjuntos más amplio de lagunas glaciares, destacando el Lago de Sanabria, el mayor de su género en España.

Para este viaje hemos escogido las que consideramos son las mejores rutas para conocer Sanabria, dentro de este nivel de dificultad. Así hemos incluido recorridos por los robledales y castaños que rodean los pueblos ; por la singular tejeda de Requejo ; subiremos hasta la laguna de Sotillo y Yeguas ; bajaremos por el cañón del Tera ; caminaremos por morrenas glaciares y paisajes aborregados por la acción de los glaciares ; contemplaremos cascadas majestuosas como la de Sotillo y los Vados ; descubriremos un castro de la Edad del Hierro enclavado en un promontorio sobre un meandro fluvial, y podremos bañarnos en el Lago de Sanabria y en el río Tera.

Y todo ello sin olvidarnos de las visitas culturales a Puebla de Sanabria, uno de los pueblos más bellos de España ; al Centro del Lobo Ibérico, donde podremos observar lobos en semilibertad ; a la Casa del Parque para conocer las características del Parque Natural ; a Ribadelago Viejo, donde en 1959 las aguas de la presa rota arrasaron el pueblo ; a Bouzas, donde hubo un balneario de aguas sulfurosas y una hospedería en la que se alojó Miguel de Unamuno durante su estancia sanabresa, que le inspiró su "nóvola" "San Manuel Bueno Martir" ; al Monasterio de San Martín de Castañeda y su iglesia románica ; y al Santuario de la Alcobilla y sus castaños milenarios.

En fin, un viaje donde a unas rutas sobresalientes le hemos agregado unas visitas que nos permitirán conocer Sanabria, su naturaleza, su arte, su gastronomía y su cultura.

#### Datos técnicos

**Precio :** 610€ (socios 590€).

**Salida :** Domingo, 15, 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 desde 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**.

Tras cruzar el pueblo enlazaremos con el *sendero GR84 Montaña de Sanabria* por el que subiremos, bajo la densa arboleda, hasta **Vigo de Sanabria**, pasando el río Forcadura por un *bonito puente de tres ojos* (s.XVIII) al que apodan *romano*. Abandonaremos el GR84 para tomar el sendero que nos conduce a la *playa de los Enanos*, en el Lago de Sanabria (8 km, con 170 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 unos 50 m, a una altura de mil metros. Se encuentra rodeado de bosques y montañas (las antiguas morrenas laterales del glaciar).

Regreso al hotel. Cena en restaurante.

##### - Día 2, Lunes : El Tejedelo y el camino del Puente.

Tras el desayuno nos trasladaremos a la población de **Requejo**, en cuyo término se ubica uno de los bosques más excepcionales de Sanabria, el **Tejedelo**, una tejeda excepcional, tanto por la cantidad de pies (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 ruta de unos 6 km, con unos 400 m de subida y bajada, nos lleva desde el parking hasta la tejeda, donde además encontraremos acebos, robles, abedules, serbales, avellanos, etc.

Regreso a Galende y tiempo libre para la comida.

Por la tarde, desde el hotel nos iremos por el *camino tradicional* hasta **El Puente de Sanabria**, siguiendo su trazado por la orilla derecha del Tera, lo que nos permitirá disfrutar de las alisadas y robledales que cubren las márgenes del río, con el rumor del agua como telón de fondo (4,4 km).

Desde allí iremos a la **Casa del Parque Monte Gándara** (1 km), 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 castaños hasta el pueblo de **Cubelo**

y de allí a Galende (2 km). Posibilidad de baño en el Tera. Cena en restaurante.

#### - **Día 3, Martes : Las lagunas de los Peces y de Yeguas. Los Tres Burros.**

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*.

Desde aquí emprenderemos el ascenso al paraje conocido como **Los Tres Burros**, itinerario a través del monte que nos conducirá a la **sierra de la Cabrera**, en el límite con la provincia de León, con unas vistas espectaculares del impresionante valle glaciar que baja hacia **La Baña**, en el valle de la Cabrera, así como de la mítica *Peña Trevinca*, la mayor altura de Zamora (2127 m).

Y por si estas panorámicas fueran poco nos acercaremos a la escondida y recoleta **Laguna de Fuego Grande**, ubicada justo en el límite Sanabria-León.

Desde esta laguna glaciar cruzaremos a media ladera a enlazar con el sendero que viene del valle del Tera, siguiendo por él de vuelta al parking de los Peces (15 km, 320 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 *Diffícilmente 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. A principios 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 : Cueva de San Martín y Senda de los Monjes.**

Después de desayunar nos trasladaremos a **San Martín de Castañeda** y continuando por la carretera que sube a la laguna de Peces alcanzaremos la cota 1400 m, justo en el cruce de la antigua carretera (hoy cerrada al tráfico). En este punto iniciaremos la ruta a pie siguiendo el sendero balizado por el Parque Natural que asciende hasta la cota 1610 m, desde donde desciende por sendero entre robles con algunos tejos y acebos hasta la **Cueva de San Martín**, bella laguna en el curso del río Tera, que invita al baño.

Desde allí retornaremos por el camino a coger la *senda de los Monjes* por la que descendiremos siguiendo el camino medieval que usaban los monjes del monasterio de San Martín para subir las truchas desde el lago. A través de un precioso bosque de robles, abedules, serbales, mostajos, etc descendiremos a Ribadelago Viejo, donde finalizará esta atractiva y variada marcha (11 km, con 210 m de subida y 610 m de bajada).

En **Ribadelago Viejo** 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. Aquí se inspiró para su *nóvola San Manuel Bueno Martir*, la última novela que escribió, ambientada en el entorno del Lago de Sanabria.

#### - **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 : Cascada y laguna de Sotillo. Puebla de Sanabria.**

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.,.

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.

Desde la cascada el sendero remonta el curso del arroyo y penetra en un magnífico *abedular*, cruza el torrente por un singular puente construido con troncos de abedules y atraviesa el *altiplano* para acceder a la **laguna de Sotillo** (1600 m), una de las más grandes del Parque Natural.

Seguidamente la ruta desciende por el sendero balizado a lo largo de la ladera izquierda del río de las Truchas, ofreciéndonos una preciosa vista de la cascada que acabamos de visitar. Finalizaremos en el pueblo de Sotillo pasando por un bello ejemplar de castaño (15 km, con 560 m de subida y bajada).

Regreso a Galende

Por la tarde nos trasladaremos a la villa de **Puebla de Sanabria**, que esta incluida entre los *pueblos más bellos de España* y 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) 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 a Galende. Cena en restaurante.

#### - **Día 7, Sábado : La cascada de los Vados.**

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 esta población subiremos hasta la **cascada de los Vados**, siguiendo una de las rutas balizadas por el Parque Natural.

Desde la iglesia atravesaremos el pueblo, cruzaremos el *arroyo del Baillo* por un puente y tomaremos un camino que nos adentrará 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 abandonado, con paredes de piedras que servían para proteger las colmenas tanto del ataque de diversos animales como del frío o del calor, así cómo del fuerte viento y del fuego.

A partir de aquí iniciaremos la ascensión, propiamente dicha, por un camino en el que el innumerable transito de los carros dejó marcadas las *rudeiras* (roderas) en la roca del camino. Finalmente, llegaremos a la *cascada de los Vados*, lugar que servía para vadear la corriente, con sus dos preciosas cascadas, que aportan el agua que continúa desplomándose río abajo. Llegados a éste punto solo queda regresar por el mismo camino (8 km, con 185 m de subida y 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.