

Viajes de senderismo



Sanabria : Senderismo en Atención Plena

Del 19 al 25 de julio 2020 (Nivel 1 y temático)

COMPLETO.

Descripción:

Sanabria es una región ideal para la práctica del Senderismo Consciente, por la placidez de sus caminos, la belleza del entorno, el susurro del río Tera, el silencio de sus paisajes sólo perturbados por el cantar de los pájaros, etc. Es por ello que la hemos elegido para combinar rutas cómodas de nivel 1 caminando en silencio, con actividades de Mindfulness, meditaciones guiadas y baño de bosque —¿Cómo no en una región caracterizada por sus omnipresentes bosques?.

Sanabria se ubica al noroeste de Castilla y León, 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, en 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 bellissimo bosque atlántico o abrazos a 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 : 795€ (socios, 775€).

Salida : Domingo, 19, julio, 2020, 12,55 h, desde la estación de Chamartín (Madrid).

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

Guía : Las meditaciones serán realizadas por Paula Álvarez Díaz.

Paula es Psicóloga Sanitaria, experta en Mindfulness por la UCM, con amplia experiencia en consulta clínica, así como en la dirección y desarrollo de programas de Mindfulness para diversos contextos.

Grupo reducido.

Programa del viaje

En este viaje, todas las mañanas y antes de desayunar, se realiza una sesión de una hora aprox. con ejercicios de Chi-Kung y estiramientos. Durante las marchas se camina en silencio, y a lo largo de ellas se realizarán diversos ejercicios de meditación, mindfulness y baño de bosque. Por la noche, después de cenar, se llevará a cabo una última sesión de meditación y ejercicios.

- Domingo, 19 : 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 en silencio 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 incluida.

- Lunes, 20 : 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 acercar a El Puente andando en silencio 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 castaños hasta el pueblo de **Cubelo** y de allí a Galende (2 km). Comida incluida.

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 incluida.

- Martes, 21 : Las lagunas de los Peces y Yeguas.

Tras el desayuno nos trasladaremos al aparcamiento de Peces (1700 m), donde comenzaremos la marcha a pie, en silencio. 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 está 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 al límite con el curso del 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, con un par de meditaciones (12 km, 310 m de subida y bajada).

Comida campestre en el área de la laguna de Peces (incluida).

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) 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 incluida.

- Miércoles, 22 : 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 donde 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 triabsidal (9 km, 290 m de subida).

A continuación comida incluida en San Martín.

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 incluida.

- Jueves, 23 : 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).

Comida en El Puente (incluida).

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 está el edificio de la hospedería donde Miguel de Unamuno se alojó en 1930.

Regreso al hotel. Cena incluida.

- Viernes, 24 : 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).

Comida en Pedrazales (incluida).

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 magnífico porte, algunos de ellos datados con más de 1.500 años.

Regreso al hotel. Cena incluida.

- Sábado, 25 : El mirador del Lago.

Para despedir el viaje nos vamos a acercar a San Martín de Castañeda, a las inmediaciones del refugio de montañeros, donde iniciaremos la actividad del día de hoy caminando por la Senda de los Monjes, así llamada por ser el camino que supuestamente usaban los monjes para subir las truchas del Lago hasta el Monasterio. Este sendero se caracteriza por que da acceso a uno de los mejores miradores del Lago de Sanabria, con una panorámica preciosa del conjunto de montañas y lago.

A continuación, retornaremos a San Martín de Castañeda y 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, para despedirnos del Lago, de sus montañas, de sus bosques y de sus gentes...

Comida en Galende (incluida) y, 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: 795€ (socios, 775€).

Suplemento individual: +80€.

Suplemento billete de tren: +65€.

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.

*Seis desayunos, comidas y cenas.

*Visita 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.