

## Bienestar Plus



### Sanabria: Dibujando en la Naturaleza

Del 18 al 24 julio 2021 (Nivel 1 y temático)

#### ÚLTIMAS PLAZAS.

*Lagunas glaciares, bosques de ensueño, una cascada bellísima, uno de los pueblos más bonitos de España, castaños milenarios, lobos, ermitas singulares, arquitectura tradicional... son sólo alguno de los infinitos motivos que nos ofrece Sanabria para ser dibujados.*

### Descripción:

Sanabria es una región ideal para la práctica del dibujo, tanto de naturaleza como de monumentos. Es por ello que hemos elegido esta región para ofrecer un viaje de "Dibujando en la Naturaleza", dentro de la serie que venimos desarrollando, en la que combinaremos marchas a pie con el arte de dibujar. Dirigidos por una profesora de dibujo (Isabel Navarro) aprovecharemos las rutas de senderismo para plasmar en nuestros cuadernos la belleza de los rincones por los que pasamos, sin que sea necesario más que un cuaderno y lápices de colores. Así pues, a lo largo de los recorridos se realizarán varias paradas para tomar notas y dibujar, inspirados en los muchos paisajes y puntos de interés que iremos encontrando mientras caminamos, o simplemente sentados en un pequeño mirador.

La región de 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, 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 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:** 795€ (socios, 775€).

**Salida:** Domingo, 18, julio, 2021, desde la estación de Chamartín (Madrid).

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

**Guía:** Isabel Navarro.

*Isabel es aficionada a la pintura desde muy corta edad. En 1974 se licenció en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid. Los cuadernos son otra forma de vivir los viajes, creando un diario "de a bordo" donde recoger los paisajes y las vivencias a través de dibujos, a los que se pueden añadir notas escritas relativas al lugar, hojas de los árboles..... Es una caja personal dónde guardar el viaje.*

Grupo reducido.

### Programa del viaje

#### - Domingo, 18: Madrid-Galende.

Salida a las 12,55h de la mañana desde la estación Chamartín (Madrid). Viaje en ALVIA hasta Puebla de Sanabria, donde llegaremos a las 16,21h. 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**, descendiendo a lo largo de la orilla hasta las casas de la Salina y el molino allí ubicado. Numerosos motivos para dibujar. Regreso al hotel. Cena en restaurante.

#### - Lunes, 19: El Camino del Puente.

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 desde Galende por el *camino tradicional*, cuyo trazado por la orilla izquierda del Tera nos permite disfrutar de las alisedas y robledales que cubren los 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.

Por la tarde bajaremos al río Tera, donde encontraremos diversos motivos para dibujar: presa, molino, Yensula, aliseda...

Cena en restaurante.

#### - **Martes, 20: Las lagunas de los Peces y de 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. Tanto la laguna de Peces como la de las Yeguas ofrecen paisajes de gran belleza, combinando la alta montaña con las lagunas glaciares (5 km, 100 m de subida y bajada). Regreso a Galende. Comida.

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

#### - **Miércoles, 21: Lago de Sanabria.**

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).

Después de desayunar nos trasladaremos al lago, donde tendremos posibilidad de bañarnos, así como de dibujar los numerosos recovecos que las diferentes playas del lago ofrecen al visitante. Regreso a Galende. Comida.

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. Tiempo libre hasta la hora de la cena.

#### - **Jueves, 22: Los bosques de Sotillo.**

Después de desayunar nos trasladaremos a **Sotillo de Sanabria**, ubicado en el valle del mismo nombre, producto de la erosión de otro de los glaciares del Parque Natural. Descenderemos al arroyo de las Truchas, donde encontraremos un área recreativa inmersa en un bello bosque atlántico. Es un lugar ideal para tomar notas, a la sombra de los alisos, con el frescor del río.

Seguidamente regresaremos al pueblo, donde encontraremos un bello ejemplar de castaño, en la parte alta del caserío. Los castaños fueron introducidos por los romanos en España. Los ejemplares más viejos de Sanabria superan con creces los mil años de antigüedad (2 km, 90 m de subida y bajada).

Regreso a Galende. 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. Aquí se inspiró para su *novela San Manuel Bueno Martir*, la última novela que escribió, ambientada en el entorno del Lago de Sanabria.

#### - **Viernes, 23: El río Tera.**

Después de desayunar iremos a Ribadelago Viejo donde disfrutaremos de dos paisajes bien diferentes. Primeramente tomaremos un camino ganadero que nos conducirá hasta la orilla occidental del lago de Sanabria, la menos conocida, que nos regala unas vistas inéditas del lago, con la isla de las Moras en primer término, y las morrenas glaciares cerrando las orillas norte y sur del lago.

A continuación nos acercaremos al Tera, río que al norte de Ribadelago forma un cañón que al llegar al caserío da origen a unas largas pozas, ideales para el baño, junto a un chiringuito.

Regreso a Galende. 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) 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 en restaurante.

#### - **Sábado, 24: San Ciprián 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*.

La carretera de acceso muere en el pueblo, lo que ha hecho que San Ciprián todavía conserve numerosos ejemplos de su arquitectura tradicional. Tanto el entorno natural como las casas tradicionales ofrecen variados motivos para el dibujo.

Regreso a Galende. Comida.

A continuación, traslado a la estación de Puebla de Sanabria donde a las 12,57 h tomaremos el ALVIA de vuelta a Madrid, a donde llegaremos a las 16,33 h. Fin del viaje.

## Condiciones generales

**Precio:** 795€ (socios, 775€).

Suplemento individual: +80€.

Suplemento billete de tren: consultar.

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.

\*Seis desayunos, cinco comidas y seis cenas.

\*Visita guiada a la Casa del Parque Monte Gándara.

\*Visita al Centro del Lobo Ibérico.

\*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.