

Senderismo

Te proponemos varias rutas de senderismo

SENDA DE LOS MONJES

Distancia: 3 km.
Dificultad: Baja
Desnivel: 250 m.
Ruta: senda.

Partiremos de Ribadelago Viejo, el camino saldrá del final del pueblo y en dirección al Lago de Sanabria donde encontraremos un cruce con dos sendas, nosotros cogeremos la de la izquierda, la cual nos conducirá a un viejo edificio que en su día fue una piscifactoría; a partir de aquí cruzaremos un puente y ascenderemos por un bosque de robles y avellanos. Cuando vayamos por la mitad del recorrido encontraremos restos de un castro celta. Después observamos posiblemente las mejores vistas del Lago y a partir de aquí el camino se hace un poco más difícil de seguir por las rocas, pero nosotros continuaremos en línea recta hasta que veamos el camino de nuevo que nos lleva hasta San Martín de Castañeda. Continuaremos por el camino, muchas veces con agua y después de pasar por debajo de un puente nos encontraremos con la carretera que nos conducirá a San Martín.

EL CAÑÓN DE FORCADURA

Distancia: 7 km.
Dificultad: media.
Desnivel: 500 m.
Ruta: senda.

Esta ruta comienza en el Barrio Alto de Vigo de Sanabria, tras pasar el último puente del pueblo encontraremos el camino por la margen derecha del río que en vertiginosa bajada forma pequeñas cascadas. El camino está marcado con balizas de color rojo. Tras un duro ascenso entre brezo y retama, nos encontraremos con un puente con grandes losas de piedra sobre el río Forcadura. Tras cruzar el puente, el camino continúa ahora por la izquierda del verde valle del río, esta parte la haremos caminando en zig-zag. El camino nos llevará a una zona alta, al lado de la meseta, donde habrá un arroyo que lo dejaremos a nuestra izquierda y después de ascender un poco, nos encontraremos con la Laguna de los Peces (1.707 m.).

CAÑÓN DEL RÍO CÁRDENA Y PICO DEL FRAILE

Distancia: 11 km.
Dificultad: media.
Desnivel: 600 m.
Ruta: senda

Este cañón toma su nombre de dos ríos el Cárdena y el Segundera. Es el valle glaciar del Cárdena el que tiene un camino accesible y cuidado por el que poder ascender o descender. Comenzamos en el poblado de la Central Hidroeléctrica de Moncabril, que se encuentra en una desviación a la izquierda, antes de llegar a Ribadelago Viejo. Al llegar a la central, tomaremos el camino marcado por balizas de madera pintadas de color naranja, este camino sinuoso y empedrado en todo su recorrido, asciende entre bosques de robles, pero a medida que ascendemos nos encontramos con matorral, lo cual nos permitirá contemplar el magnífico espectáculo del valle del Río Tera con el Lago de Sanabria como protagonista. Al llegar arriba nos encontraremos con el Pico del Fraile. A partir de aquí seguiremos por la pista forestal proveniente de Porto que enlaza con el embalse de Vega de Conde; y encontraremos a nuestra derecha, la Laguna del Payón. Siguiendo el recorrido llegaremos a un desvío donde tomaremos el camino de la izquierda que nos conduce al Embalse de Garandones (1.614 m.). Continuando nos encontraremos con el Embalse de Cárdena, enfrente, justo al otro lado de la pista, veremos un sendero que será el descenso por el Cañón del Cárdena. La senda

está marcada por balizas de color naranja y tendrá un pronunciado descenso bastante estrecho y pedregoso. El río lo localizaremos por el ruido pues su cauce aparece bordeando una espléndida vegetación de ribera, dominada por bosques de robles, brezo, escobas y helechos. Esta ruta también se podría realizar haciendo el ascenso y descenso por el Cañón del Cárdena.

CAÑÓN DEL TERA Y CUEVA DE SAN MARTÍN

Distancia Cañón: 8 km.
 Dificultad: media. Desnivel: 500m.
 Ruta: senda.
 Distancia Cueva: 4 km.
 Dificultad: media.
 Desnivel: 310 m.
 Ruta: senda.

Estamos ante el mayor y posiblemente mas grandioso cañón de todo el parque natural, que se formó por los glaciares del cuaternario. Desde Ribadelago Viejo comenzaremos esta nueva ruta, concretamente desde el campo de fútbol, que hay junto al río. A partir de aquí continuaremos por una senda con muchísimas piedras que iremos sorteando. En esta zona quizá podremos observar algún gato montés así como algún mirlo y búho. El camino que se desvía hacia la izquierda del río continúa ascendiendo entre un robledal hasta que nos volvemos a encontrar con el río, al llegar a un alto nos encontramos con unas escaleras de piedra grandísimas. Al bajar a ese pequeño valle y a la derecha podemos contemplar la primera poza del cañón.

Siguiendo el sendero marcado con estacas de color verde, ascenderemos y veremos las sorprendentes formaciones que el agua ha ido esculpiendo con el paso de los siglos: lagunas, pozas y cascadas; a partir de aquí el ascenso es más acentuado, tendremos que cruzar el río para continuar por el margen derecho del río Tera. Tras continuas subidas y bajadas llegamos a las Cuevas de San Martín (1.320). Si queremos continua con nuestra marcha hasta el embalse de Vega de Tera, debemos tomar el camino que sube por la derecha, paralelo al arroyo. Al llegar a un bosque de acebos, tendremos que continuar por una senda a la izquierda, cruzaremos el arroyo por un puente, a partir de aquí ya no habrá balizas de señalización por lo tanto tendremos que tener mucho cuidado y nos servirán de referencia los caminos que hace el ganado. Al llegar a un alto veremos una poza muy grande, y a partir de aquí el camino sube por la derecha de la montaña. Después de andar un tiempo entre la vegetación, veremos por fin la presa rota de Vega de Tera. Este fin de la ruta y a su vez del cañón.

LAGUNAS DE CARROS Y SOTILLO

Distancia: 10 km.
 Dificultad: Alta.
 Desnivel: 600 m.
 Ruta: senda y pista forestal.

Esta ruta se puede hacer de ida y vuelta con ida y vuelta en Ribadelago o bien con la salida de Ribadelago y la llegada en Sotillo de Sanabria; para lo cual necesitaremos un coche de apoyo. Comenzaremos en Ribadelago Nuevo, por la primera calle a la izquierda pasando la plaza, continuamos por un camino empedrado cada vez más estrecho y en continua subida, hasta que lleguemos a un cruce donde seguiremos por la izquierda. La senda que asciende por la morrena lateral que bordea el Lago de Sanabria en la que se ha desarrollado un frondoso robledal donde se pueden ver serbales, acebos y avellanos. A la zona se le conoce con el nombre de Beseda y es hoy uno de los bosques autóctonos mejor conservados. El bosque comienza a desaparecer cuando llegamos a la altura de la Laguna de Carros (1.330 m.). Después de admirarla continuaremos por el camino a la derecha que sale al final de la Laguna, tras unos kilómetros andando subiremos un montículo y veremos la Laguna de Sotillo (1.600 m.). Una vez aquí podemos regresar por el mismo camino o bien podemos coger la senda que parte junto al arroyo o desagüe de la Laguna de Sotillo; pronto empezaremos a descender en dirección izquierda y empezaremos a ver mojones que marcan la ruta, hasta que alcancemos a ver el río Truchas que es cuando la senda se hace más ancha, hasta llegar a la ladera donde podremos oír y observar la majestuosidad de las Cascadas de Sotillo. Tras observarlas seguimos la pista forestal repleta de robles que nos conducirá hasta Sotillo de Sanabria.

CASCADAS DE SOTILLO

Distancia: 6 km.
Dificultad: Media.
Desnivel: 400 m.
Ruta: senda.

Nos encontramos ante una de las rutas más bonitas del Parque Natural y posiblemente ante una de las más conocidas. Partiremos de El Puente de Sanabria con dirección Sotillo de Sanabria donde dejaremos el coche, cerca del Puente sobre el Río Truchas, en donde empieza el camino hacia las cascadas. Empezaremos a andar por el camino empedrado y a veces con agua que nos llevará a las cascadas, está senda sale a mano izquierda y estará marcada por balizas de color marrón, una vez en la senda no tendremos ningún problema de pérdida hasta llegar a las cascadas de Sotillo.

Durante la ascensión, algunas veces dura y algo dificultosa por las piedras podremos admirar bosques auténticamente vírgenes de especies como acebos, robles, castaños y avellanos. También podremos encontrar multitud de aves e incluso algún corzo y alguna huella de jabalí. Recomendamos cuidado en algunos puntos del camino muy erosionados donde es posible resbalar. Antes de poder divisar las cascadas, oiremos el caer de las aguas sobre el Río Truchas. Al llegar a las cascadas tendremos que tener cuidado con la fuerte pendiente que nos llevará al río. El agua de las Cascadas de Sotillo de la Laguna de Sotillo que se encuentra a 1.600 m. El camino de vuelta, lo hacemos ya en las cascadas bajando hacia la derecha, con mucho cuidado y despacio, donde empezaremos a apreciar los mojones pintados para continuar hasta Sotillo de Sanabria.