

# *Sanabria todo el año*



AYUNTAMIENTO  
DE GALENDE



DIPUTACIÓN DE  
ZAMORA



Junta de  
Castilla y León

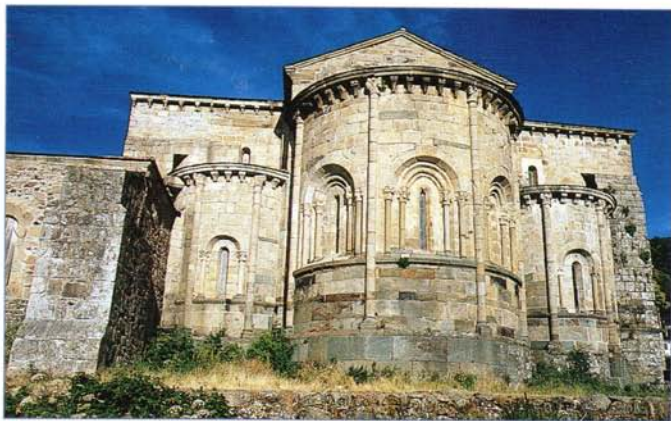
**E**l Parque Natural del Lago de Sanabria está situado al noroeste de la provincia de Zamora, tiene una superficie protegida aproximada a las 22.500 hectáreas, y constituye una importante zona paisajística y ecológica que merece ser visitada. En él se encuentra el Lago de Sanabria, de origen glaciario con una longitud de 3.178 m., una anchura de 1590 m. y una profundidad máxima de 51 m. siendo el más grande de la Península Ibérica.

El Parque es un ecosistema formado por ríos -Tera, Truchas, Trefacio..., cañones -Tera, Forcadura...-, lagunas -Peces, Sotillo..., embalses -Cárdena, Garandones...-, bosques de robles y una variada fauna de mamíferos -jabalí, corzo, marta...- así como diferentes especies de anfibios, reptiles, rapaces y peces.

Su fácil acceso gracias a la recientemente inaugurada autovía A-52 (Benavente-Vigo) posibilita durante todo el año una gran afluencia de visitantes que encuentran en este entorno todas las posibilidades de turismo ecológico. La infraestructura hotelera responde a todas las exigencias de los visitantes, desde hoteles, campings, Centros Rurales y el Albergue de San Martín de Castañeda para los aficionados a la montaña.

Destacar también su gastronomía típica -habones, truchas, pulpo, chuletas- que exige su degustación.

En cuanto a deportes, se puede practicar -pesca, vela, piragüismo, mountain-bike, surf-vela y sobre todo senderismo. Para los aficionados a este deporte se han señalado unas sendas y caminos tradicionales para el disfrute del mismo.



#### CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LA NATURALEZA

*Monasterio de San Martín de Castañeda*

##### HORARIO:

Verano: Todos los días de 10 a 13 h. y de 17 a 19 h.

Invierno: Sábados, domingos y festivos de 10,30 a 13,30 h.

Resto de la semana: Sólo grupos organizados, mediante cita previa. Telf. 980 62 20 63. Mes de enero cerrado. Entrada libre.



AYUNTAMIENTO  
DE GALENDE



OFICINA DE INFORMACIÓN  
Y GESTIÓN TURÍSTICA

Plaza, s/n. - Puente de Sanabria (Zamora)  
Telf. 980 62 14 08 - e-mail: oturlago@helcom.es  
<http://www.helcom.es/ayungalende>

CENTRO DE DESARROLLO SOCIOCULTURAL



## CONSTRUCCIONES CIVILES

Los transportes terrestres en nuestra comarca, desde la Edad Media y Moderna, coincidiendo con el auge del Camino de Santiago y del Monasterio de San Martín de Castañeda, fueron mejorando gracias al arreglo y mantenimiento de caminos, así como a la construcción de nuevos puentes. Serán los operarios y maestros que construyen los edificios de la arquitectura popular y religiosa, quienes lleven a cabo estas obras civiles.



## SENDA DE LOS MONJES

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

Partiremos de Ribadelago, el camino saldrá del final del pueblo y en dirección al Lago de Sanabria donde encontraremos un cruce con dos sendas, 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 observaremos 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 y después de pasar por debajo de un puente nos encontraremos con la carretera que nos conducirá a San Martín.



## CAÑÓN DEL FORCADURA

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

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.).

## ARQUITECTURA COMUNAL

En la trama urbana se inserta autónomamente esta otra arquitectura de propiedad comunal como: molinos, hornos, fraguas, fuentes y lavaderos.



**Molinos:** estos edificios los encontramos junto a los ríos y arroyos. Desde la Edad Media estas industrias adquirirán un fuerte protagonismo en las áreas rurales. Son construidos en piedra y cubiertos con cuerno o pizarra. La mayoría suelen tener una sola muela.

**Hornos:** suelen construirlos los vecinos de un mismo barrio. Son construcciones de planta rectangular, con pequeñas ventanas y cubiertas de cuerno o pizarra.



**Fraguas:** En su interior ocupa un espacio importante el fuelle o "fole" fabricado con piel de buey.

**Fuentes y lavaderos:** las más utilizadas por los vecinos, suelen ser mejoradas con elementos ornamentales y estructuras de piedra.



## ARQUITECTURA POPULAR Y CIVIL DEL MUNICIPIO DE GALENDE

### ARQUITECTURA POPULAR

En el municipio de Galende, al que pertenecen las localidades de San Martín de Castañeda, Vigo, Ribadelago, Pedrazales, Galende, Cubelo, Rabanillo, Ilanes y el Puente, las habitaciones o viviendas son clasificadas atendiendo a tres criterios: por células independientes, agrupaciones de casas o parcelaciones medievales, diferenciando entre viviendas de tipo funcional o formal con corredor abierto o cerrado, galería abierta o cerrada. Suelen ocupar las orillas de los ríos: Ribadelago; o se escalonan sobre la ladera: San Martín de Castañeda; o se construyen en forma semicircular: Vigo. La vivienda es, por tanto, además de "utensilio y unidad de trabajo", el lugar donde se realizan las funciones más elementales y en las que encontramos las siguientes características:



#### • Exterior

La vivienda suele ser de volumen regular y formas desordenadas. Los vanos: puertas y ventanas son de reducidas dimensiones, adaptándose a las necesidades de los usuarios y a las condiciones climatológicas. Los muros son de piedra de sillar o mampuesto. El uso de bloques gigantes no pretende la ostentación formal, sino demostrar la cohesión existente en el interior de la comunidad. También, en ocasiones, pueden aparecer elementos decorativos en trozas o dinteles.

#### • Interior

Está en relación con las características de la vivienda. Así, el espacio se organizará atendiendo a que sea una casa de planta baja o de alto y bajo con corredor o sin él.



## CAÑÓN DEL RÍO CÁRDENA Y PICO DEL FRAILE

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

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 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 pintadas de color naranja, este camino sinuoso y empinado en todo su recorrido, asciende entre bosques de robles, nos encontraremos con matorral, lo cual nos permitirá ver el valle del Tera con el Lago de Sanabria. 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. 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 a 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.



## CASCADAS DE SOTILLO

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

Es una de las rutas más bonitas del Parque Natural y posiblemente una de las más conocidas. Partiremos de El Puente de Sanabria con dirección a Sotillo donde dejaremos el coche, cerca del Puente sobre el Río Truchas, donde empieza el camino hacia las cascadas. Cogemos el camino empedrado y a veces con agua que nos llevará a las cascadas, esta senda sale a mano izquierda y está marcada por balizas de color marrón que nos llevará sin problemas 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 proviene 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 mojoneros pintados para continuar hasta Sotillo de Sanabria.



### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 chuletones de ternera de Sanabria de 500 gr.
- Sal gruesa
- 4 ramitas de perejil
- 4 cogollos de lechuga
- 2 tomates
- 4 pimientos asados
- Patatas fritas

## Chuletón de Sanabria

### PREPARACIÓN

Una vez recortada gran parte de la grasa dejando un pequeño borde que la rodee depositamos la chuleta encima de un parrilla ligeramente inclinada y a unos 11 cm de la brasa, dorarlos por ambos lados procurando que queden ligeramente crudos en su interior y sazonar.

Disponer los chuletones en una fuente trocearlos y acompañarlos con los pimientos asados, los cogollos de lechuga junto con las patatas fritas.

También puede incorporarle si lo prefiere unas patatas al vapor espolvoreadas con perejil.



# Truchas a la Sanabresa

## PREPARACIÓN

Se limpian las truchas, después se sazonan y se untan en harina, friéndolas en aceite bien caliente.

Se le agregan los ajos picados, y el jamón serrano hasta que se doren ligeramente.

Una vez bien fritas, se quita parte del aceite y se le añade el vino blanco.

## INGREDIENTES (Para 4 personas)

8 truchas de unos 150 gr.  
200 gr. de jamón serrano  
5 dientes de ajo cortados finos  
1 cucharada de perejil  
Media copa de vino blanco  
Un cuarto de litro de aceite  
6 guindillas pequeñas  
Sal fina  
Harina



## LAGUNAS DE CARROS Y SOTILLO

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

Esta ruta se puede hacer de dos formas, con ida y vuelta en Ribadelago o bien con salida de Ribadelago y llegada en Sotillo de Sanabria; para lo cual necesitaremos un coche de apoyo. Comenzamos en Ribadelago Nuevo, por la primera calle a la izquierda pasando la plaza, continuamos por un camino empedrado en continua subida, hasta que llegamos 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 de la derecha que sale del final de la Laguna, tras unos km. 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.

## CAÑÓN DEL TERA Y CUEVA DE SAN MARTÍN

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

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

Comenzaremos desde Ribadelago Viejo, concretamente desde el campo de fútbol, que hay junto al río. Continuaremos por una senda con muchísimas piedras que iremos sorteando. El camino se desvía hacia la izquierda del río y continúa ascendiendo entre un robledal hasta que volvemos a encontrar el río, al llegar a un alto nos encontraremos 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, ascen-



deremos 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, cruzaremos 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 seguir con la marcha hasta el embalse de Vega de Tera, tomaremos 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.



## Pulpo a la Sanabresa

### PREPARACIÓN

Una vez que se ha limpiado el pulpo, lo ponemos a cocer en agua que contenga unas ramitas de laurel, en un recipiente preferentemente de cobre. El agua deberá estar hirviendo y mezclada con un chorro de vinagre. El periodo de cocción deberá ser hora y cuarto como mínimo, para pulpos que pesen cuatro kilogramos.

Una vez cocido el pulpo, se deja reposar en el mismo caldo durante quince minutos, retirándose después y utilizando el caldo residual para cocer las patatas, cortadas en trozos más bien gruesos.

Obtenida la cocción correcta de pulpo y patatas, se corta aquel en rodajas, colocándolo en plato de madera, circundado por las patatas, procediéndose a aderezar con sal gorda, ajo finamente cortado, pimentón, dulce o picante, al gusto, regando todo con aceite de oliva.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1,5 kg de pulpo
- 800 gr. de patatas
- 4 dientes de ajo cortado muy fino
- Media cucharada sopera de sal gorda
- Una cucharada de pimentón, dulce o picante, al gusto
- 2 cucharadas grandes de aceite de oliva
- Laurel
- Agua
- Vinagre



## Habones de Sanabria

PREPARACIÓN (Tiempo cocción 2 y 1/2 h)

Se ponen los habones en remojo la noche anterior. se escurren y se ponen al fuego con suficiente agua fría, se dejan dar un hervor y se vuelven a lavar. Se ponen de nuevo al fuego con agua fría, una vez que rompa a hervir se desespuma, se añade un chorrito de aceite de oliva, laurel, ajos, el hueso y el chorizo.

Se baja el fuego al mínimo y se cuece lentamente. Se añade agua fría durante su cocción siempre que sea necesario, moviendo la cazuela en sentido circular de vez en cuando. Mientras se cuecen los habones se preparan las orejas, es mejor cocerlas aparte y trocearlas.

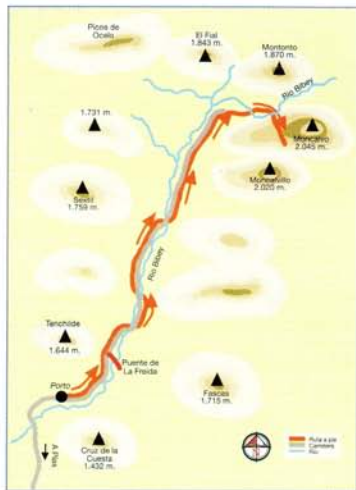
Acto seguido se procede a hacer un refrito con aceite, cebolla, harina, pimentón dulce, al que se le añade parte del caldo de cocer las orejas. Se recupera el chorizo que ha cocido con los habones y se corta en rodajas. Se añade a los habones las orejas troceadas, el chorizo en rodajas y el refrito. Sazonar. Se mantiene en el fuego durante 5 minutos.

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

400 gr. de habones  
2 orejas de cerdo  
150 gr. de chorizo  
1 trozo de hueso de jamón  
2 hojas de laurel  
Cantidad suficiente de aceite  
2 dientes de ajo  
3 l. de agua

### PARA EL REFRITO:

50 gr. de harina  
Cantidad suficiente de aceite  
10 gr. de pimentón dulce  
1 cebolla  
Sal

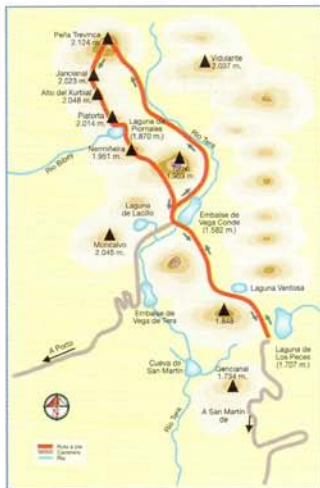


## EL VALLE DEL RÍO BIBEY

Distancia: 20 km. Dificultad: Baja.  
Desnivel: 260 m. Ruta: Pista forestal y senda.

Esta ruta nos llevará al nacimiento del río Bibey, el circo glaciar de la base del Moncalvo (2.045 m.). Salimos desde Porto de Sanabria, y empezaremos a andar por la pista forestal que encontraremos al final del pueblo que remonta el valle del Bibey, nos sorprenderá por el camino el encontrar cemento en algunos tramos, al poco de andar encontraremos un desvío a la derecha que no tomaremos ya que conduce al río. Seguiremos subiendo por una loma para luego descender hasta el valle, antes habremos encontrado

otro desvío a la derecha que tampoco tomaremos. Sin dejar de divisar el río, el cual deberemos sortearlo en tres ocasiones por los puentes que vayamos encontrando por el camino llegaremos a la Vega de Valdelienda donde el río y la pista girarán hacia la derecha, tratando de evitar el Alto de Montonto (1.870 m.). Ahora la pista se convierte en un sendero que continua por la orilla izquierda del río Bibey, el cual al poco tiempo tendremos que vadear para continuar nuevamente por la derecha, y donde el sendero se hace menos visible. Pero el camino hacia el circo glaciar de la base del Moncalvo, es ya muy corto, aunque tendremos que vadear por última vez el río, y ya no encontraremos senda alguna hasta el final, donde veremos unas verdes praderas.

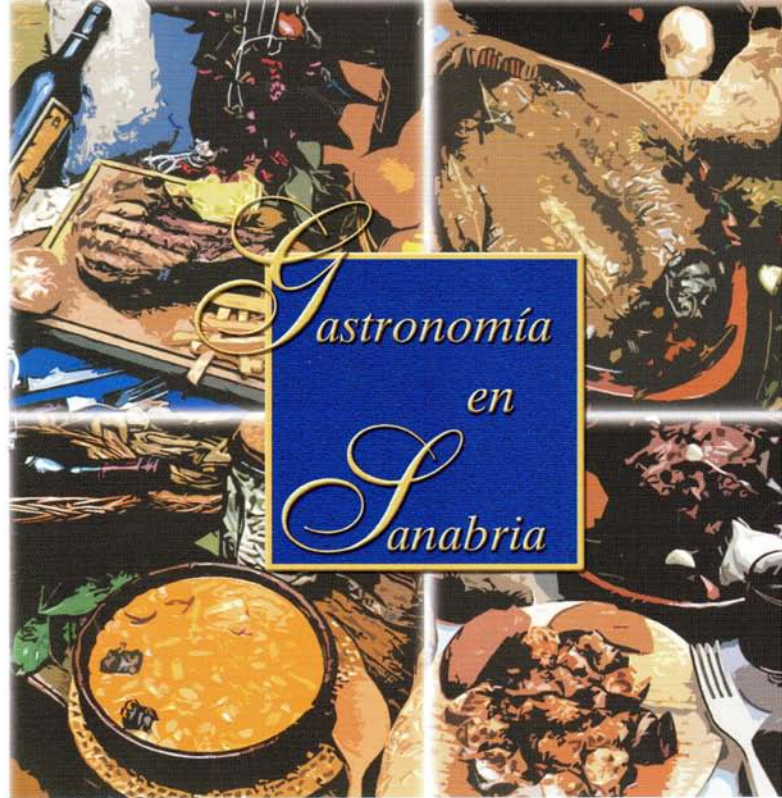


## PEÑA TREVINCA

**Distancia: 13 km. Dificultad: Alta. Desnivel: 550 m. Ruta: No existe.**

Es el pico más alto de Zamora con 2.127 m.; la dificultad y dureza de esta ruta es muy grande. Comenzamos en la Laguna de los Peces con dirección al Embalse de Vega de Conde; tendremos que cruzar los prados de la izquierda de la laguna, junto al refugio de pastores, cruzaremos un arroyo y cogeremos el camino que nos llevará primero al Collado de la Ventosa (1.830 m.), un ascenso duro pero corto, seguiremos en línea recta y empezará el descenso hacia el Embalse de Vega de Conde. Atravesaremos el río por el dique de contención y encontraremos un refugio de montaña y otras edificaciones. Empondremos el camino por la pista forestal que va paralelo al río, tras andar unos cuatro km. el río tuerce a la derecha, y deberemos continuar en línea recta para empezar a subir por la parte sur de Peña Trevinca. Iremos de Sur a Este para hacer más fácil la subida excepto en el último tramo que será mucho más cómodo por la parte Noroeste. Una vez en la cima veremos los Ancares Gallegos, el Monte del Teleno, la Sierra del Eje en la provincia de Orense y los valles del río Tera y Jares.

El camino que nos llevará primero al Collado de la Ventosa (1.830 m.), un ascenso duro pero corto, seguiremos en línea recta y empezará el descenso hacia el Embalse de Vega de Conde. Atravesaremos el río por el dique de contención y encontraremos un refugio de montaña y otras edificaciones. Empondremos el camino por la pista forestal que va paralelo al río, tras andar unos cuatro km. el río tuerce a la derecha, y deberemos continuar en línea recta para empezar a subir por la parte sur de Peña Trevinca. Iremos de Sur a Este para hacer más fácil la subida excepto en el último tramo que será mucho más cómodo por la parte Noroeste. Una vez en la cima veremos los Ancares Gallegos, el Monte del Teleno, la Sierra del Eje en la provincia de Orense y los valles del río Tera y Jares.



*Gastronomía  
en  
Sanabria*



