El monasterio de San Martín de Castañeda

Ubicado a 1.218 m de altitud. Dedicado a San Martín. Con vestigios anteriores, la fundación es llevada a cabo por monjes benedictinos, huidos de Córdoba (s. X). Uno de sus principales ingresos lo obtiene de unas pesquerías situadas a la salida del lago; también de cinco granjas que poseía en los pueblos anejos.



Breve historia

S. XII : Litigios con el obispado de Astorga.
S. XIII : Tras cuarenta años de oposición, se acoge al Cister, -cambio hábito negro (benedictino) por el blanco (cisterciense),
S. XV-XVI : Enfrentamientos con el conde de Benavente; crisis grave y decadencia.
S. XVII-XVIII : Período de recuperación, centro de estudiantes distinguidos.
S. XIX : Hospital militar para heridos de la Guerra de la Independencia,exclaustración y abandono; compra por los marqueses de Villachica, propietarios hasta 1932,aunque la iglesia y la sacristía quedan en manos del obispado como parroquia.

Arte

Planta de cruz latina con tres naves.
Ábside central de cañón y laterales de horno. Bóveda central de cañón agudo, dividida en lunetos por arcos formeros.
Coros : Tuvo dos, (monjes y feligreses), separados por una reja, visibles las rozas para sujetarlos.
Fachada principal : (Reformada en el s. XVI), doble arco románico, tímpano de San Martín, óculo con puntas de diamante separadas por un bocel y lápida fundacional del monasterio benedictino.
Decoración pétrea solo en la parte benedictina, destaca una con cabeza de jabalí, basas de los pilares con garras o bolas. Púlpito pétreo (s. XVI) con escudos (órdenes del Cister, de Alcántara,...).
Curiosidad : Cada equinoccio, un rayo solar, que atraviesa la ventana del ábside, baña de luz los capiteles de la nave central de la iglesia. ¡No te lo puedes perder!

Texto : Francisco Gallego



Centro de Interpretación del Románico
980 62 20 94
San Martín de Castañeda



Publican - Sanabria - 980 62 18 32



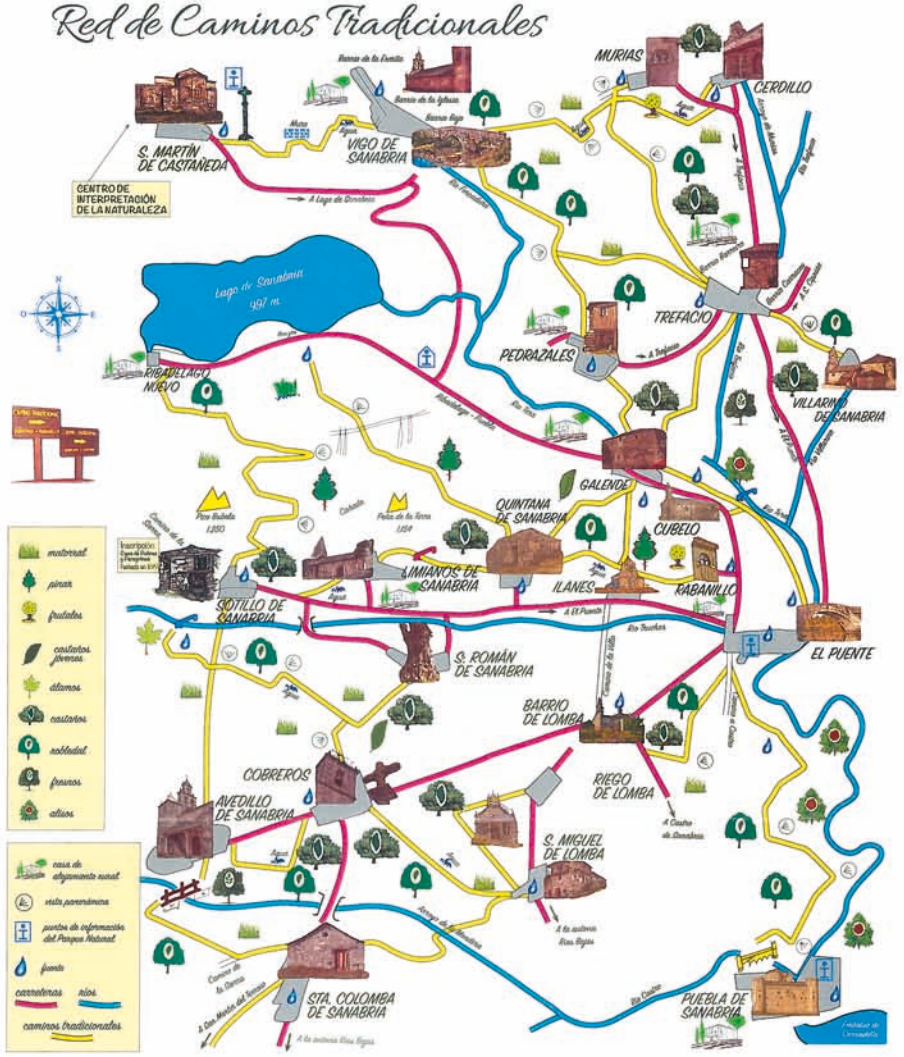
Junta de Castilla y León

DIPUTACIÓN DE ZAMORA

Ayuntamiento de GALENDE

OFICINA DE INFORMACION Y GESTIÓN TURÍSTICA
Teléfono 980 62 14 08
Plaza, s/nº - Puente de Sanabria
sturismo@ayto galende.es

Red de Caminos Tradicionales



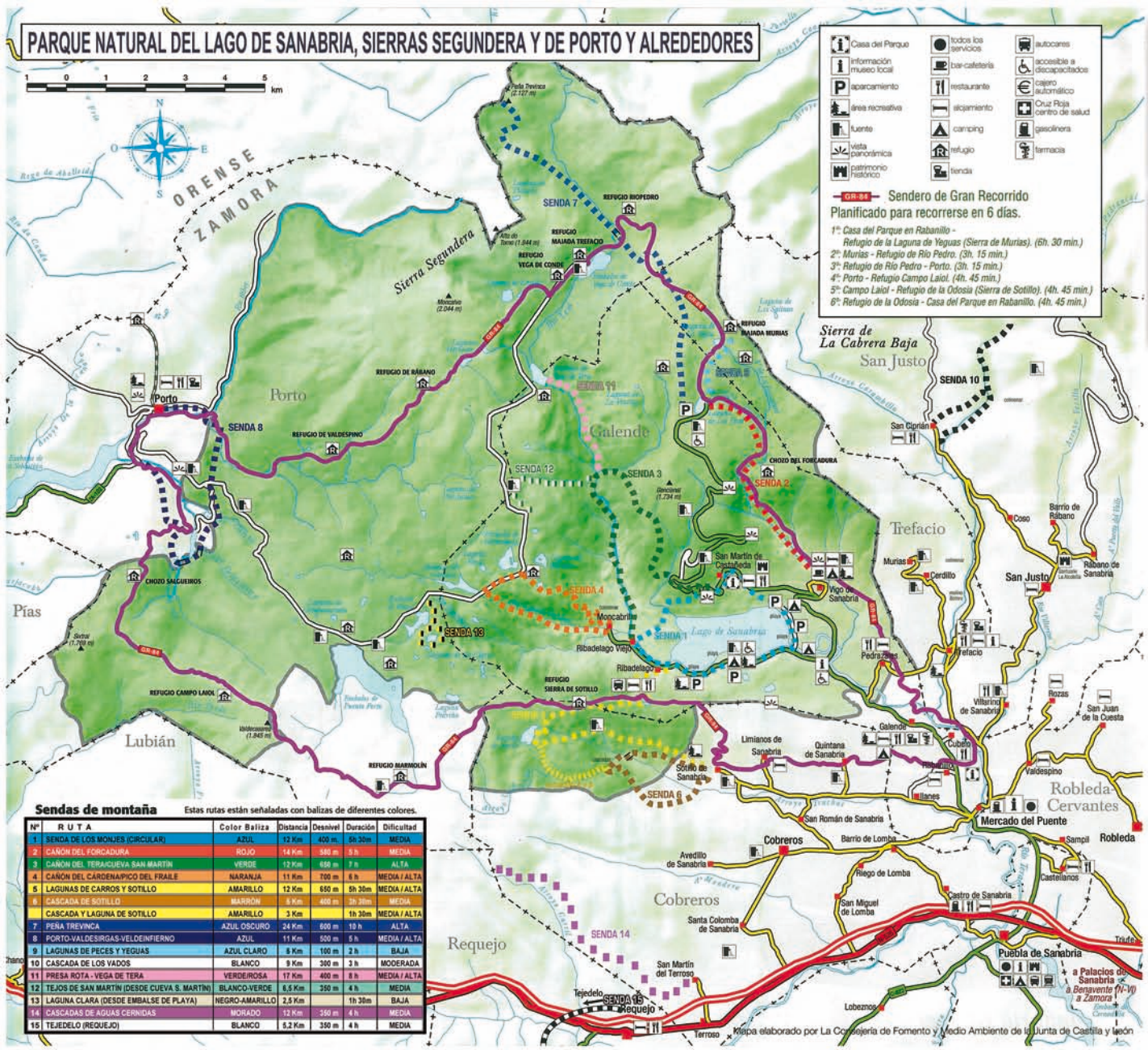
CAMINO TRADICIONAL	DIFICULTAD	DISTANCIA	DURACIÓN
El Puente - Galende	Baja	3 km.	45 min.
Galende - Pedrazales	Baja	1 km.	20 min.
Pedrazales - Vigo de Sanabria	Baja	3 km.	1 h.
Vigo de Sanabria - S. Martín Castañeda	Baja	3 km.	1 h.
Rabanillo - Quintana de Sanabria	Baja	2,5 km.	30 min.
El Puente - Puebla de Sanabria	Moderada	5 km.	1 h. 30 min.
El Puente - Barrio de Lomba	Baja	2,5 km.	30 min.
Galende - Ilanes	Baja	3 km.	40 min.
Galende - Trefacio	Baja	3 km.	45 min.

CAMINO TRADICIONAL	DIFICULTAD	DISTANCIA	DURACIÓN
Trefacio - Murias	Baja	3, 5 km.	1 h.
Cerdillo - Murias - Vigo de Sanabria	Baja	5 km.	1 h. 30 min.
Trefacio - Vigo de Sanabria	Baja	3,5 km.	1 h.
Trefacio - Villarino	Baja	2,5 km.	30 min.
Quintana - Lago de Sanabria	Moderada	5 km.	1h. 30 min.
Ribadelago Nuevo - Sotillo de Sanabria	Moderada	7 km.	2 h.
Sotillo - Limianos - Quintana - Galende	Baja	7 km.	1 h. 40 min.
Sotillo - San Román de Sanabria	Baja	3,5 km	1 h.
Santa Colomba - San Martín de Terroso	Baja	4,5 km.	1 h. 15 min.

CAMINO TRADICIONAL	DIFICULTAD	DISTANCIA	DURACIÓN
San Román de Sanabria - Cobreros	Baja	1 km.	15 min.
Cobreros - Avedillo de Sanabria	Baja	2,5 km.	40 min.
Avedillo - Santa Colomba de Sanabria	Baja	2,5 km.	40 min.
Riego de Lomba - San Miguel de Lomba	Baja	3 km.	45 min.
San Miguel de Lomba - Sta. Colomba de S.	Baja	2 km.	20 min.
San Miguel de Lomba - Cobreros	Baja	2 km.	20 min.
Sta. Colomba - S. Martín de Terroso - Terroso	Baja	4,5 km.	1 h. 15 min.
Sotillo de Sanabria - Avedillo	Moderada	4 km.	1 h. 15 min.

Todos los caminos están señalados en tablillas de madera amarillas.

PARQUE NATURAL DEL LAGO DE SANABRIA, SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO Y ALREDEDORES



Sendas de montaña

Estas rutas están señaladas con balizas de diferentes colores.

Nº	RUTA	Color Baliza	Distancia	Desnivel	Duración	Dificultad
1	SENDA DE LOS MONJES (CIRCULAR)	AZUL	12 Km	400 m.	5h 30m	MEDIA
2	CAÑÓN DEL FORCADURA	ROJO	14 Km	580 m.	5 h	MEDIA
3	CAÑÓN DEL TERA/CUEVA SAN-MARTÍN	VERDE	12 Km	650 m.	7 h	ALTA
4	CAÑÓN DEL CÁRDENA/PICO DEL FRAILE	NARANJA	11 Km	700 m.	6 h	MEDIA / ALTA
5	LAGUNAS DE CARROS Y SOTILLO	AMARILLO	12 Km	650 m.	5h 30m	MEDIA / ALTA
5	CASCADA DE SOTILLO	MARRÓN	5 Km	400 m.	3h 30m	MEDIA
	CASCADA Y LAGUNA DE SOTILLO	AMARILLO	3 Km		1h 30m	MEDIA / ALTA
7	PEÑA TREVINCA	AZUL OSCURO	24 Km	600 m	10 h	ALTA
8	PORTO-VALDESIRGAS-VELDEINFIERNO	AZUL	11 Km	500 m	5 h	MEDIA / ALTA
9	LAGUNAS DE PECES Y YEGUAS	AZUL CLARO	6 Km	100 m	2 h	BAJA
10	CASCADA DE LOS VADOS	BLANCO	9 Km	300 m	3 h	MODERADA
11	PRESA ROTA - VEGA DE TERA	VERDE/ROSA	17 Km	400 m	8 h	MEDIA / ALTA
12	TEJOS DE SAN MARTÍN (DESDE CUEVA S. MARTÍN)	BLANCO-VERDE	6,5 Km	350 m	4 h	MEDIA
13	LAGUNA CLARA (DESDE EMBALSE DE PLAYA)	NEGRO-AMARILLO	2,5 Km		1h 30m	BAJA
14	CASCADAS DE AGUAS CERNIDAS	MORADO	12 Km	350 m	4 h	MEDIA
15	TEJEDELO (REQUEJO)	BLANCO	5,2 Km	350 m	4 h	MEDIA

Mapa elaborado por La Consejería de Fomento y Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León



El 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 glaciar 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 incluido en la Reserva de la Biosfera **"Meseta Ibérica"**. Formado por ríos: Tera, Truchas, Trefacio..., cañones: Tera, Forcadura..., lagunas: Peces, Sotillo..., embalses: Cárdena, Garandones..., bosques de robles y una variada fauna: jabalís, corzos, nutrias, anfibios, martas, reptiles, rapaces,...

Su fácil acceso por la 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: hoteles, centros rurales, campings, 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 la pesca de la trucha, vela, piragüismo, mountain-bike, windsurf y sobre todo **senderismo.** Para los aficionados a este deporte se han señalizado unas sendas y caminos tradicionales para el disfrute del mismo.

Si tienes pensado realizar alguna ruta por el monte, prepara el calzado y la ropa adecuada.

No está permitida la acampada libre.

Evita beber agua de arroyos o ríos, por muy clara o limpia que se vea.

Debes saber que si vas con tu mascota eres el responsable de los daños y accidentes que ésta pueda ocasionar; deberás llevarla siempre controlada.

Guarda la basura que produzcas en una bolsa y depósitala en el primer contenedor que encuentres.

Está prohibido hacer fuego dentro del Parque Natural.

No arranques plantas; siempre puedes fotografiarlas, dibujarlas u observarlas sin más, tanto tú como el que venga después.

¡Cuida el Espacio Protegido para que todos lo disfrutemos!