EN PLENA NATURALEZA

En el Noroeste de Castilla y León (provincia de Zamora) se ubica la Comarca de Sanabria y Carballeda donde se encuentra el Parque Natural del Lago de Sanabria y la Sierra de la Culebra.

El Lobo Ibérico

En la comarca de Sanabria y Carballeda existe la mayor población de lobo ibérico de Europa. Por esta razón la huella del lobo en nuestro territorio es omnipresente. Además de las actividades organizadas para intentar su avistamiento en libertad, no deben dejar de visitar las construcciones ligadas a su eterno enfrentamiento con el hombre: Curro de Barjacoba, Cortello de Lubián, Corralones de Ferreras de Arriba.

Centro Temático del Lobo Ibérico (Robledo)
Para los que queráis disfrutar más del Lobo Ibérico en semilibertad es de visita obligada el "Centro de Interpretación del Lobo Ibérico en Robledo de Sanabria", el primer y único centro dedicado al lobo en España.

Más información: www.centrodellobo.es

Berrea del ciervo

La berrea de estos cérvidos en la época de celo -entre mediados de septiembre y principios de octubre- da lugar a una de las mayores manifestaciones de la naturaleza de esta sierra en estado puro.

En nuestros territorios es posible escuchar este gran espectáculo salvaje desde las carreteras y caminos que atraviesan la Sierra de la Atalaya (Santa Cruz de Abranes, Rihonor de Castilla...), la Sierra de la Culebra (Ungilde, Robledo, Manzanal de Arriba, Folgoso...) y los espacios abiertos de La Carballeda (Manzanal de los Infantes, Rioconejos, Muelas de los Caballeros...).

La pesca

Con destacados ríos trucheros, embalses, lagunas y el Lago de Sanabria, nuestra comarca es un destino ineludible para los amantes de la pesca donde se pueden capturar especies como la trucha, el barbo, la boga, entre otros.

BOSQUES EMBLEMÁTICOS

Bosque del Tejedelo (Requejo)

Bosque de tejos milenarios situado en Requejo. También podemos disfrutar de gran cantidad de robles, fresnos, abedules y otras muestras de la flora de la comarca.

Montes de Velilla

Se sitúan en el norte de La Carballeda, entre los municipios de Espadañedo, Justel y Muelas de los Caballeros, y en ellos podemos encontrar manchas de robledal (quercus pyrenaica, quercus robur) con ejemplares centenarios -algunos datados en más de seis siglos-, pinares (pinus silvestris), avellanos y hasta tejos.

Los Acebales (Porto)

En los Acebales, situados en la cuenca alta del río Bibey, destacan dos manchas principales, conocidas como As Cruxeiras y As Hermeadas, que pueden visitarse siguiendo una única ruta de senderismo que sale del mismo pueblo.

Bosque del Carvajal (Pías)

Este bosque de la Alta Sanabria con orientación de umbría hacia la provincia de Ourense, destaca por la convivencia de ejemplares de roble carballo y rebollo (quercus pyrenaica y quercus robur), muy singulares y de extraordinaria belleza. Este robledal se puede visitar utilizando los caminos tradicionales del municipio de Pías.

Los castaños de La Alcobilla (Rábano)

El Santuario de Nuestra Señora de la Alcobilla se encuentra situado en una explanada elevada entre los pueblos de San Justo, Coso, Rábano y Barrio de Rábano. Pese al interés de la pequeña iglesia, los verdaderos monumentos se encuentran a su alrededor: un impresionante agrupamiento de castaños con numerosos ejemplares centenarios, quizás alguno incluso milenario.

Bosques de pino

Se pueden encontrar en Robledo (Prados de Reis), la Requejada, Otero de Centenos, Perilla y Velilla en Muelas de los Caballeros y Vega del Castillo, Espadañedo y Sierra de la Culebra.

Más información: www.sanabriacarballeda.com

Otros bosques y árboles singulares:

Arroyo de los Tejos en Ribadelago; Bosque del Bedual en Porto, Castaños de Hermisende; Castaño de Cervantes; Castaño de Linarejos; Castaño de Quintana; Castaño de Remesal; Castaño de San Juan de la Cuesta; Castaño de San Román; Castaño de Sotillo de Sanabria; Castaño de Vime; Roble de Codesal.

ANDAR, ANDAD

Caminos tradicionales

Los pueblos de Sanabria y Carballeda se han comunicado desde siempre a través de caminos, sendas y veredas. Permitían el acceso desde el poblado hacia los pastos y los bosques y, a la vez, facilitaban las necesarias relaciones entre vecinos. Algunos han desaparecido por el desuso y otros siguen fieles a su cometido, o bien, sirven de excusa para dar un buen paseo y estirar las piernas o para buscar setas. Todos juntos forman una red de rutas de dificultad mínima, que pueden combinarse de distintas maneras según nuestro afán o condición física.

Muchos de ellos, por supuesto, son aptos para realizar en familia. Os ofrecemos una pequeña muestra:

Barjacoba – Pías.
Distancia: 9 km. Duración: 3 h.

El Puente – Puebla de Sanabria.
Distancia: 5 km. Duración: 1,15 h.

Cerdillo – Murias – Vigo de Sanabria.
Distancia: 5 km. Duración: 1,30 h.

Cobreros – Avedillo – Santa Colomba – San Miguel.
Distancia: 9,5 km. Duración: 2,30 h.

Domillas – Gramedo – Espadañedo.
Distancia: 10,1 km. Duración: 3,15 h.

Los Molinos de la Ribera – Muelas de los Caballeros.
Distancia: 5 km. Duración: 1,20 h.

Los Castaños de Ferreras de Arriba.
Distancia: 7,1 km. Duración: 2,30 h.

Más información: www.sanabriacarballeda.com

GRANDES ITINERARIOS

Ruta del Quijote en Sanabria

La Ruta de Don Quijote de la Mancha presenta un conjunto de itinerarios que permiten visitar distintos escenarios de las aventuras de Don Quijote, al tiempo que "recorriendo los caminos sin camino, las sierras y los andurriales" nos acercamos al mensaje cervantino. Visitaremos puntos, que incluso pueden mezclarse, de las distintas aventuras del caballero: la nuestra es sólo una de las infinitas maneras posibles de hacer el camino, pues lo importante es recorrerlo. Y a ser posible, con el libro en la mano.

Por nuestra comarca discurren los siguientes itinerarios:

1: La Cuesta – Montes de León
2: Encrucijada – La Aldonza
3: Sierra Negra – Majadas
4: Marcela – El Gran Lago
5: Acequias – Castillo de los Duques

Más información: www.rutaselquijote.com

Camino de Santiago Mozárabe – Sanabrés

El Camino de Santiago Sanabrés, también denominado Camino Mozárabe, comenzó como un atajo en las peregrinaciones jacobeas por la Vía de la Plata. Los peregrinos dirigen sus pasos hacia Santiago de Compostela desde la localidad zamorana de Granja de Moreruela a través de la comarca de La Carballeda y Sanabria, alcanzando la ruta interior del Camino de los Portugueses en las ciudades gallegas de Verín u Ourense. Su trazado discurre en gran parte siguiendo el antiguo Camino Real, hoy la carretera N-525.

Algunos de sus hitos son:

Rionegro del Puente, Mombuey, Cernadilla, Asturianos de Sanabria, Puebla de Sanabria, Requejo, Padornelo, Lubián.

Más información: www.sanabriacarballeda.com

PLAYAS Y ZONAS DE BAÑO

Playas en el Lago de Sanabria:

La Viquiella, Custa Llago, Arenales de Vigo, El Folgoso.

Playas Fluviales:

Puebla de Sanabria, Requejo, Robleda – Cervantes, Pedralba de la Pradería, Corneira (río Tera, entre Trefacio y El Puente), Rionegro del Puente, Hermisende, Peque, Muelas de los Caballeros, Sejas de Sanabria, Lubián, Chanos, Aciberos, Rosinos de la Requejada, Manzanal de los Infantes, Galende.

Playas de los embalses del Tera:

Cional, Valparaíso, Villardeciervos.

TURISMO EN FAMILIA

Sanabria y Carballeda ha sido y es un destino turístico eminentemente familiar, ya que nuestra comarca ofrece gran variedad de actividades tanto a los mayores como a los pequeños.

Se puede disfrutar en las diferentes épocas del año de actividades como: visitas a Cascos Históricos y otros edificios monumentales, a Centros de Interpretación, zonas de baño, paseo en barco por el Lago , miradores, caminos tradicionales, rutas de senderismo de baja intensidad, rutas micológicas, turismo activo, rutas a caballo, rutas en bici, y en invierno nieve.

Y por supuesto degustar nuestros productos gastronómicos como los habones, ternera sanabresa, setas, castañas, miel, etc.

Guardia Civil

Puebla de Sanabria - Tfno.: 980 62 00 28
C/ del Barrio Veracruz, 17

El Puente de Sanabria - Tfno.: 980 62 02 25
Ctra. de la Gándara, 39

Lubián - Tfno.: 980 62 40 10
C/ Souto da Feira s/n

Villardeciervos - Tfno.: 980 65 49 09
C/ Eras de Rebudillo s/n

Mombuey - Tfno.: 980 642 714 / 980 64 27 14
Ctra. N-525 s/n

Centros de Salud

Puebla de Sanabria - Tfno.: 980 62 09 19
Barrio de San Francisco, s/n

Lubián - Tfno.: 980 62 40 28
C/ Souto da Feira, s/n

Mombuey - Tfno.: 980 64 44 04
Ctra. Villacastín-Vigo, s/n

Farmacias

Asturianos - Tfno.: 980 626 118
El Puente de Sanabria
Galende - Tfno.: 980 621 767
Lubián - Tfno.: 980 624 015
Mombuey - Tfno.: 980 642 755
Palacios de Sanabria - Tfno.: 980 626 036
Puebla de Sanabria - Tfno.: 980 620 167
Puebla de Sanabria - Tfno.: 980 620 363
Requejo - Tfno.: 980 622 436
Trefacio - Tfno.: 980 628 303
Villardeciervos - Tfno.: 980 654 936

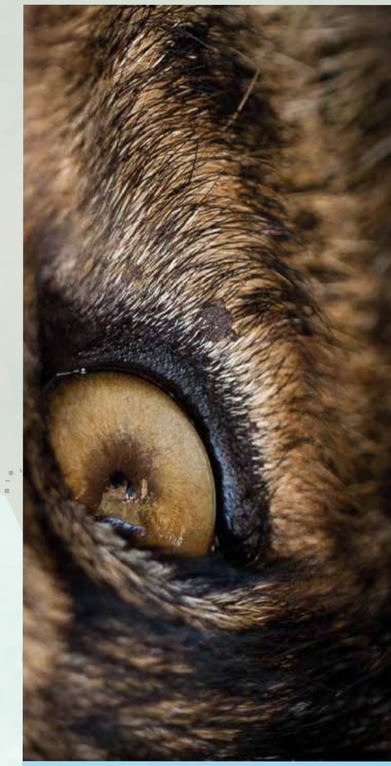
Cajeros automáticos

El Puente de Sanabria
Mombuey
Puebla de Sanabria

Gasolineras

Asturianos - Ctra. N-525 Km., 69,2
Puebla de Sanabria - Ctra. N-525 Km., 84,5
Mombuey - Ctra. N-525 Km., 56,4
Otero de Bodas - Ctra. N-631 Km., 43,4
Padornelo - Ctra. N-525 Km., 103
Puente de Sanabria - Ctra. del Lago Km., 4,723

Junta de Castilla y León
ADISAC - LA VOZ
C/ Matadero 7
49300 Puebla de Sanabria
Tfno. 980 620 931
www.adisadelavoz.com



DESDE LOS ORÍGENES

Las primeras huellas humanas en nuestro territorio:

Los Castros

As Muradellas (Lubián), Santo Toribio (Ferreros), Los Corralones (Espadañedo), Castro del Buracote (Fresno de la Carballeda), Petroglifo de Otero de Bodas.

Desde el medievo:

Iglesias del Románico y otros templos de interés: Donado, Fresno de la Carballeda, Lubián, Manzanal de Arriba, Mombuey, Otero de Sanabria, Puebla de Sanabria, Rábano de Sanabria, Rionegro del Puente, Robledo de Sanabria, Rosinos de la Requejada, San Martín de Castañeda, Sejas de Sanabria.

Conjuntos protegidos:

Puebla de Sanabria
Bien de Interés Cultural, como Conjunto histórico, que incluye también los monumentos de El Castillo, el Ayuntamiento y la Iglesia de Nuestra Señora del Azogue.

Villardeciervos:
Bien de Interés Cultural, como Conjunto histórico.

Santa Cruz de los Cuérragos:
Bien de Interés Cultural, como Conjunto etnológico.

Rihonor de Castilla:
Rio de Onor, Conselho de Río Honor de Europa, declarada en 2005 Aldea Europea, bajo el Tratado de Cooperación Transfronterizo de España y Portugal.

Avistamiento de aves

La riqueza ornitológica de nuestra comarca propició la declaración de dos Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA) en el año 2000. Destacan las poblaciones de perdiz pardilla, aguilucho cenizo, aguilucho pálido, la curruca rabilarga, el pechiazul, el águila real o la culebrera europea, el buitre leonado, el alimoche o el buitre negro, entre otras.

Setas y hongos

El territorio de Sanabria y Carballeda cuenta con un importante recurso como es la recolección de hongos comestibles. Las épocas de producción de estos hongos son en otoño y primavera.

Existe una arraigada tradición en la recogida de especies como el famoso cucurril (Macrolepiota procera), los boletus (Boletus edulis, reticulatus), los níscalos (Lactarius deliciosus), los huevos de rey (Amanita caesarea), el rebozuelo (Cantharellus cibarius) , etc.

Rutas micológicas

El Pinar de Terroso
Transcurre por el pinar de Terroso. Distancia: 5,2 Km

Muelas de los Caballeros
Transcurre por el robledal de Muelas. Distancia: 5 Km

Monte la Fraga
Vigo, Trefacio, Galende y Pedrazales. Distancia: 9,5 Km

Villardeciervos
Peñas de Castro y fuente Valdesicoso. Distancia 10,5 Km

* Para más información consultar guía específica de setas de la comarca.

Rutas medias

Cascada y Laguna de Sotillo de Sanabria
Recorrido: 11 km - Tiempo: 5 h. - Dificultad: Media

Senda de los Monjes (Ribadelago – San Martín de Castañeda)
Recorrido: 4 km - Tiempo: 2 h. - Dificultad: Baja/Media

Cañón del Tera (Ribadelago)
Recorrido: 8 km - Tiempo: 5 h. - Dificultad: Media/Alta

Cañón del Cárdena y Pico del Fraile (Ribadelago)
Recorrido: 11 km - Tiempo: 7 h. - Dificultad: Media/Alta

Cueva de San Martín y Presa Rota (S. Martín de Castañeda)
Recorrido: 18 km - Tiempo: 8 h. - Dificultad: Media/Alta

Los Vados (San Ciprián)
Recorrido: 10 km - Tiempo: 5 h. - Dificultad: Baja

Ribera del Río Negro (Sejas de Sanabria)
Recorrido: 7 km - Tiempo: 3 h. - Dificultad: Baja

Valdesirgas y Valdeinferno desde Porto
Recorrido: 10,5 km - Tiempo: 5 h. - Dificultad: Media/Alta

Cañón del Forcadura
Recorrido: 7 km - Tiempo: 4 h. - Dificultad: Media.

Lago de Truchillas desde Escuredo
Recorrido: 5 km - Tiempo: 4,30 h. Dificultad: Media.

Cuevas de La Mora y de Valdefelas desde Villarejo de la Sierra
Recorrido: 12,3 km. - Tiempo: 3,30 h. - Dificultad: Baja.

Peña Mira y Sierra de la Culebra desde Linarejos
Recorrido: 17 km.- Tiempo: 6,30 h. - Dificultad: Media.

Para los más entrenados

Peña Trevinca desde Laguna de Peces
Recorrido: 24 km. - Tiempo: 8 h. - Dificultad: Alta.

Vizcodillo y Laguna de Lacillo
Recorrido: 22,3 km - Tiempo: 8,3 h - Dificultad: Media/Alta

Pico Faeda y Testero Ciudad desde San Ciprián
Recorrido: 24,5 km. - Tiempo: 9 h. - Dificultad: Alta.

Sendero de Gran Recorrido GR84 Montaña de Sanabria

Sendero de diseño que ofrece una oportunidad para acercarse a la naturaleza, disfrutar de los valores ambientales del Parque Natural y conocer las pequeñas localidades. La diferencia de nivel es de más de mil metros, tomando como referencia el punto de origen y las altas cotas de la Sierra de la Cabrera y la Sierra Segundera. El sendero está planificado para recorrerse al menos en seis días.

1ª Jornada: Desde la Casa del Parque, en Rabanillo, hasta el Refugio de la Laguna de las Yeguas, en la Majada de la Sierra de Murias.

2ª Jornada: Desde la Majada de Murias hasta el Refugio de Río Pedro.

3ª Jornada: Desde el Refugio de Río Pedro hasta Porto.

4ª Jornada: Desde Porto hasta el Refugio Campo Laiol.

5ª Jornada: Desde el Refugio Campo Laiol hasta Refugio de la Odosia, en la Sierra de Sotillo.

6ª Jornada: Desde el Refugio de la Odosia hasta la Casa del Parque en Rabanillo.

Más información: www.patrimonionatural.org

Rutas de BTT

Un conjunto de rutas especialmente diseñadas y señalizadas para su recorrido en bicicleta, que nos acercan a algunos de los lugares más emblemáticos de nuestro territorio.

Puebla de Sanabria al Lago de Sanabria (Circular)
Kilometraje: 31,9 Km. - Ciclabilidad: 100%
Duración aprox.: 3,45 h. - Dificultad: Media

La Carballeda, Mombuey (Circular)
Kilometraje: 44,20 Km. - Ciclabilidad: 100%
Duración aprox.: 3,45 h. - Dificultad: Media

Sierra de la Culebra (Circular) Puebla de Sanabria - Tábara
Kilometraje: 201,00 Km. - Ciclabilidad: 100%
Duración aprox.: 25 h. - Dificultad: Media

Más información: www.bttalistesanabria.es

SERVICIOS

Oficinas de Turismo

Puebla de Sanabria
Castillo de Puebla de Sanabria.
Plaza Castillo, 1 - Tfno.: 980 62 07 34

Ayto. de Galende – Puente de Sanabria
C/ Plaza, s/n - Tfno.: 980 62 14 08

Alto de Sampil
Carretera ZA-104 km. 2,5 (Abierta en julio y agosto)

Rionegro del Puente
Oficina de Turismo Municipal (Palacio Diego de Losada)
Plaza Diego Losada, 10- Tfno.: 980 65 21 61

Villardeciervos
C/ América, s/n. Tfno.: 980 03 27 00

Museos y Centros de Interpretación

Casas del Parque Lago Sanabria y Sierras Segundera y de Porto
Rabanillo - Galende
Carretera ZA – 104, km. 4,5 - Tfno.: 980 62 18 72

Monasterio de Santa María.
S. Martín de Castañeda
Plaza de la Iglesia, s/n. - Tfno.: 980 62 20 42

Centro del Lobo Ibérico Félix Rodríguez de la Fuente
Robledo de Sanabria - Tfno.: 980 56 76 38

Centro de Interpretación de las Fortificaciones.
Castillo de Puebla de Sanabria
C/ Muralla Mariquillo
Puebla de Sanabria - Tfno.: 980 62 07 34

Escuela Micológica de Ungilde
C/ Barrio Morales, 25 - Ungilde - Tfno.: 980 62 09 61

Museo de Gigantes y Cabezudos
C/ San Bernardo
Puebla de Sanabria - Tfno.: 980 62 07 34

Centro de Interpretación de la Vida Pastoril.
Los Corralones
Ferreras de Arriba (Es necesaria Cita Previa)
Tfno.: 980 593104

Centro de Interpretación de la Miel.
Sagallos – Tfno. 649 506 778

Teléfonos de Emergencia

Guardia Civil: 062
Emergencias JCYL: 112

Mercados

El Puente de Sanabria: Todos los lunes del año.

Mombuey: Todos los miércoles del año.

Porto: Feria de Ganado: El último fin de semana de los meses de junio a Octubre.

Puebla de Sanabria: Todos los viernes del año.

Rionegro del Puente: Todos los domingos del año.

Mercado Medieval de Puebla de Sanabria: En torno al 15 de agosto.

Feria de Artesanía de El Puente de Sanabria: En torno al 21 de agosto.

Romerías

Nuestra Señora de La Rivera en Sejas de Sanabria: Tercer domingo de agosto.

Nuestra Señora de La Peregrina en Donado: Primer domingo de Septiembre.

Nuestra Señora de La Alcobilla en Rábano: 8 de septiembre.

Nuestra Señora de La Carballeda en Rionegro del Puente: Tercer domingo de Septiembre.

Nuestra Señora de La Tuiza en Lubián: (último domingo de septiembre).

Nuestra Señora de los Remedios en Otero de Sanabria: primer domingo de Octubre.

Otros eventos y actividades

Concentración Internacional de Motos "Lago de Sanabria", en El Puente de Sanabria: Segundo fin de semana de Julio.

Carnaval de Villanueva de Valrojo: Mascaradas de La Filandorra en Ferreras de Arriba: 26 de Diciembre.

Mascaradas de La Talanqueira en San Martín Castañeda: 5 de Enero

Mascaradas de La Visparra en Vigo de Sanabria: 25 de Diciembre

El Reinado en Hermisende: primera semana de enero.

Festival Folk nas Portelas: en Lubián: en torno al 5 de Agosto.

Regata del Lago de Sanabria: (Comprobar fechas anuales).

Ultra Sanabria: en torno al 12 de octubre.

Mountain Bike: Puebla de Sanabria – Finales de Julio.

Legua Urbana: Puebla de Sanabria – Finales de Agosto.

PARQUE NATURAL

del Lago de Sanabria y Sierra de la Culebra

Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica