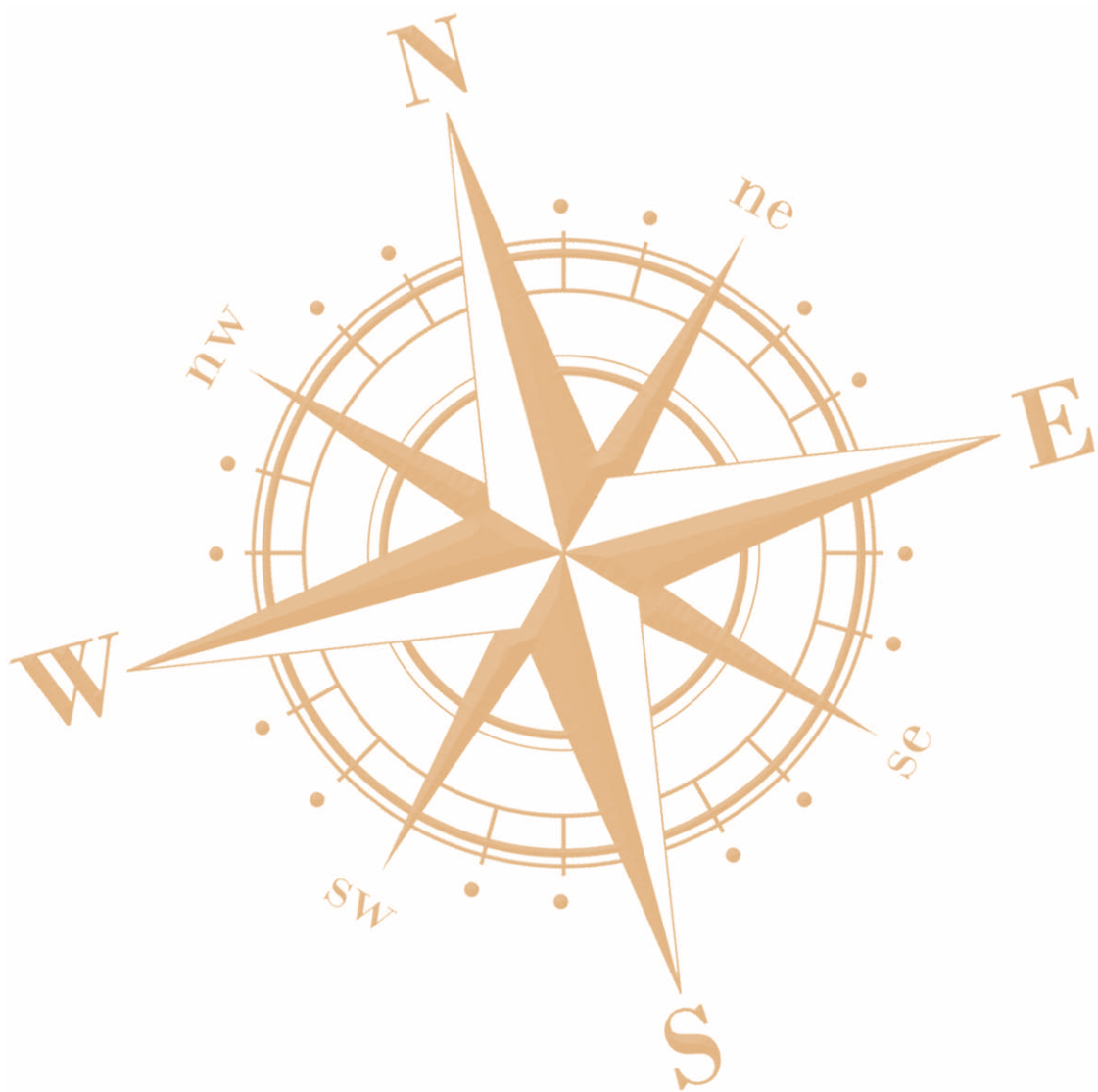


RUTAS DE SENDERISMO POR SANABRIA Y CARBALLEDA



Ejemplar gratuito





PROYECTO DE COOPERACIÓN INTRARREGIONAL

Título : Rutas de senderismo por Sanabria y Carballeda

Edita : ADISAC-LA VOZ

Coordinación : ADISAC-LA VOZ

Fotografías : © Daniel Boyano y ADISAC-LA VOZ

Textos : Daniel Boyano

Diseño y maquetación : PubliSan

Impresión : PubliSan

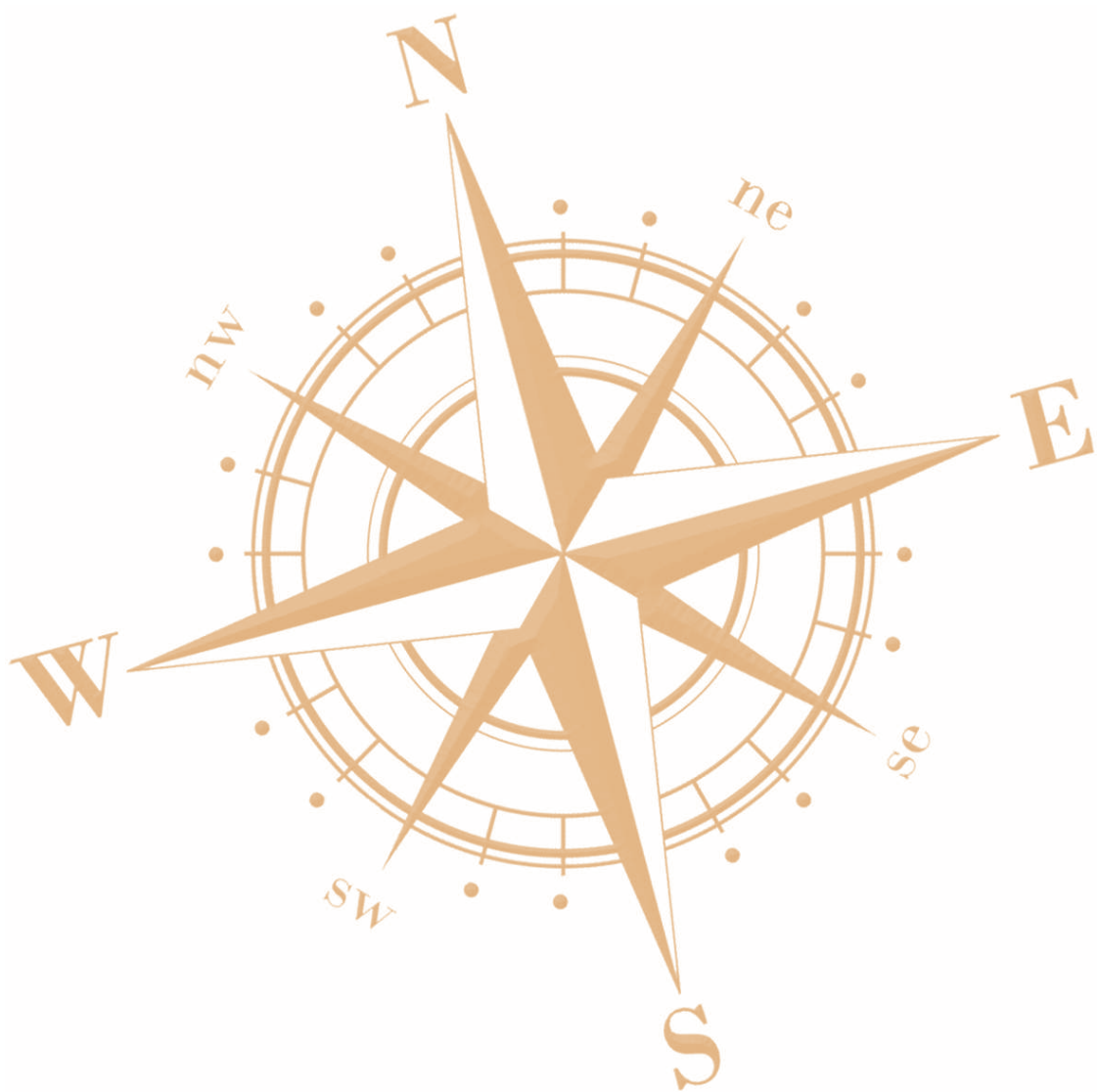
1ª Edición : Julio 2021

COPYLEFT : Sin derechos de autoría ni de copia.

En caso de utilizar y compartir se citará el origen del documento.

Depósito Legal : ZA 74-2021





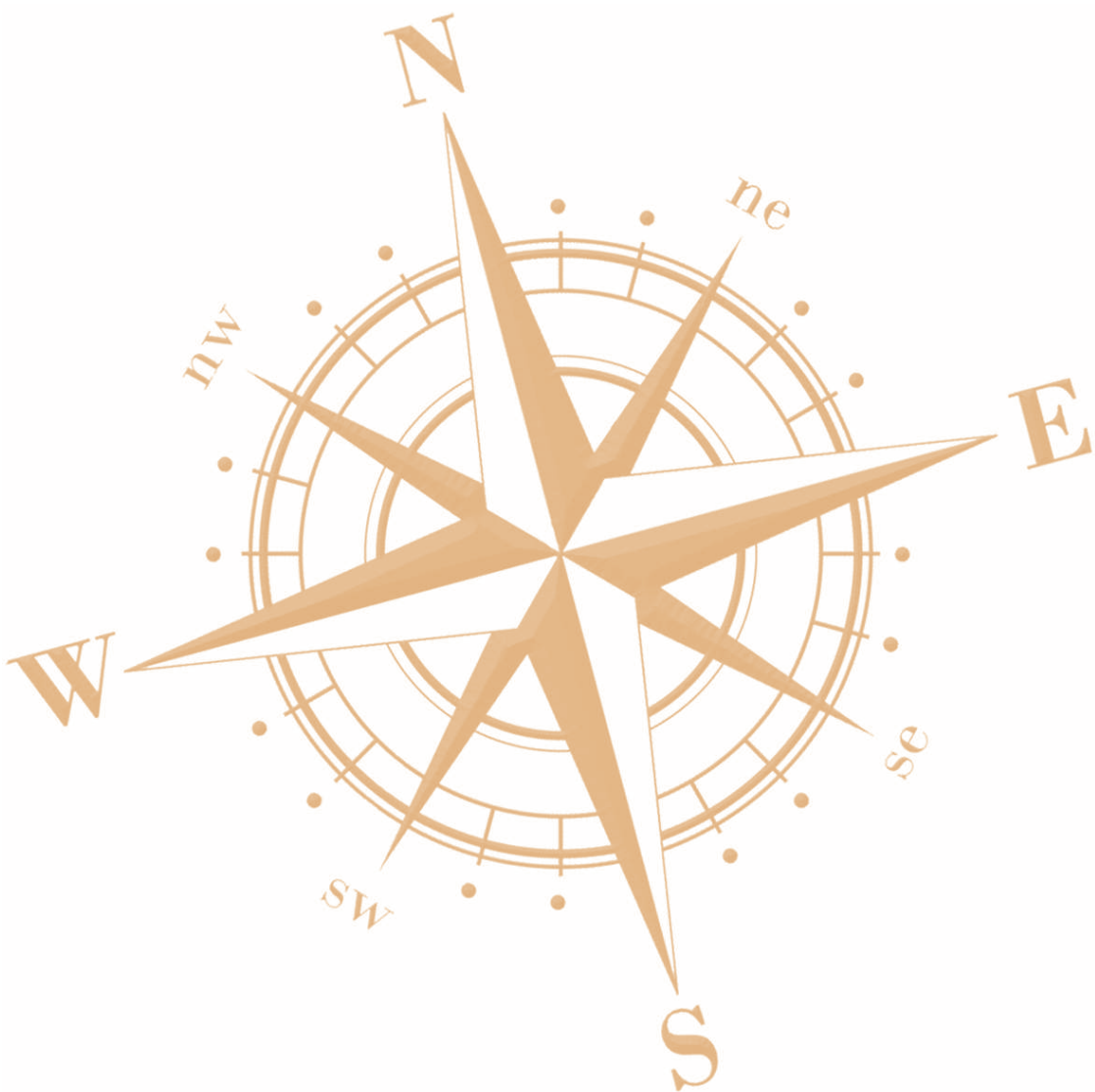
Todas las rutas de esta guía se caracterizan por ser una verdadera aula de naturaleza donde resalta tanto el patrimonio natural como el cultural. Asimismo, estas rutas se pueden conectar con otras pero es necesario programarlo correctamente para no correr riesgos.

Si eres principiante empieza haciendo itinerarios sencillos y siempre acompañado, y recuerda reservar fuerzas para el regreso. De nuestra forma física y las condiciones meteorológicas en las que se decida hacer cada ruta dependerá la equipación que necesitemos y el tiempo que tardemos en realizarla. Por ello esta guía es solo de carácter orientativo y su autor no se responsabiliza de posibles problemas ocasionados por imprudencias de sus usuarios.

Consideramos imprescindible el uso del GPS introduciendo el track recomendado en cada ruta (Código QR) y la hoja del Mapa Topográfico Nacional ya que Sanabria y La Carballeda se caracterizan por cambios bruscos de tiempo. Las descripciones son frías y precisas pero no son demasiado profundas porque al hacer montañismo cada uno tiene que tener sus propias experiencias y no solo repetir las vivencias de la persona que escribe la guía. Asimismo siempre es aconsejable e interesante complementar la información que aquí describo con información de la población local e incluso otras guías, además de conseguir información actualizada sobre fuentes y refugios.

¡Atención!: La información de las diferentes rutas, los mapas, y perfiles, son meramente informativos. Nunca deben ser utilizados como única referencia de planificación de tu itinerario.

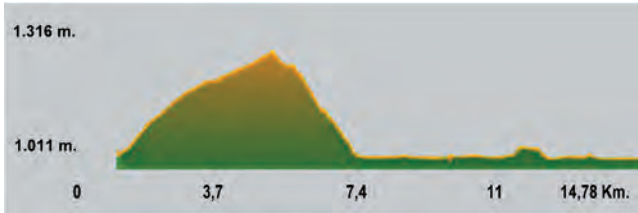
Recuerda que para salir a la montaña hay que ir bien equipado, llevar un teléfono móvil u otro dispositivo de localización, agua, comida... Si vas a ir sólo pon en conocimiento de otra persona a dónde vas a ir.



ÍNDICE

Senda de los Monjes y el Lago	2
Cañón del Forcadura	4
Ruta del Cañón del Tera y Cueva de San Martín	6
Cañón de Cárdenas y Segundera	8
Cascada de Sotillo	10
Laguna de Peces y Trevinca	12
Senda desde Porto a Valdesirgas y Valdeinfierno	14
Senda de la Laguna de Yeguas	16
Senda de la Cascada de los Vados	18
Tejedelo o Teixedelu	20
Cascada de las Aguas Cernidas	22
Curro dos Lobos	24
Castro de as Muradellas desde el Santuario de la Tuiza	26
Senda de Villardeciervos - Cional - Playa	28
Senda de Villardeciervos - La Ermita	30

SENDA DE LOS MONJES Y EL LAGO



Distancia: 14,7 Km.

Dificultad: Media

Recorrido: Circular

Desnivel: 400 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda, camino empedrado y asfalto.

Color y numeración de las balizas: Senda número 1 y balizas de color azul marino.

Duración estimada: 6-7 horas (ritmo paseo).

Época recomendada: Todo el año, en especial primavera y otoño. Puede haber zonas del camino con bastante agua.

Inicio/fin de Ruta: Recomendamos los Arenales de Vigo - Playa del Folgoso porque hay aparcamiento. Se accede desviándose de la carretera ZA-104 antes de llegar al Lago de Sanabria girando a la derecha siguiendo la cartelería de Arenales de Vigo. Cuando ya estás en esta carretera secundaria tienes la opción de estacionar en los propios Arenales de Vigo o continuar hasta el final de dicha carretera llegando a los aparcamientos de la Playa del Folgoso.

Lugares de Interés: Monasterio de San Martín de Castañeda, miradores naturales del Lago de Sanabria, pueblo de Ribadelago Viejo, Balneario de Bouzas, playas del Lago de Sanabria.

Descripción: El itinerario comienza a la derecha del acceso a la playa del Folgoso con una primera subida a San Martín de Castañeda entre bosque autóctono. Una vez en San Martín, en el entorno del monumento a Unamuno, tenemos un tramo de aproximadamente 2 km de trazado pavimentado en ligero ascenso donde atravesamos

la localidad de San Martín de Castañeda para llegar a un punto señalizado de la ruta donde abandonamos la carretera hacia la derecha para pasar por el camino por un túnel-pasadizo bajo ella a la izquierda. Empezamos a descender por un camino de piedra que nos muestra las mejores vistas del Lago de Sanabria hasta llegar al monumento de Víctimas de la Tragedia en la localidad de Ribadelago Viejo. Desde allí nos desplazamos a Ribadelago Nuevo por terreno pavimentado, paralelo a la carretera principal, como muestra el track. Una vez en la Plaza principal de Ribadelago Nuevo giramos a la izquierda utilizando el estrecho arcén de la carretera ZA-104 hasta la Playa de Custa Llago.

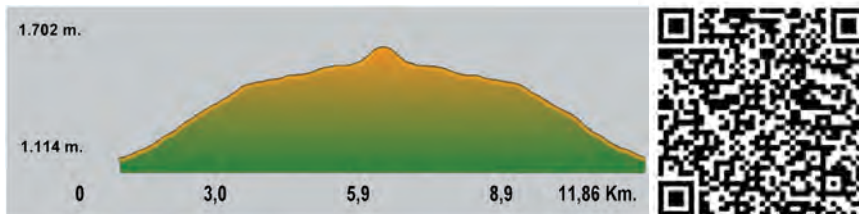
En Custa Llago, abandonamos la carretera ZA-104 para ir por el sendero que sale a la izquierda hacia la Playa de Viquiella, desde donde giraremos a la derecha con una ligera subida hasta incorporarte de nuevo a la ZA-104 unos 500 metros hasta llegar al aparcamiento del Camping de Los Robles, desde donde tenemos que girar de nuevo a la izquierda para bajar por un camino carretero hasta el Balneario de Bouzas.

Desde el Antiguo Balneario de Bouzas hasta los Arenales de Vigo combinamos un pequeño sendero con vistas al Lago a la izquierda, con un último tramo de carretera ZA-104 y el acceso pavimentado a los Arenales de Vigo que al inicio habíamos realizado en nuestro vehículo.

Una vez en los Arenales de Vigo podemos acceder a la propia playa y tomar un sendero a la derecha que nos lleva por la propia orilla del Lago hasta el aparcamiento de la Playa del Folgoso donde hemos aparcado nuestro vehículo.



CAÑÓN DEL FORCADURA



Distancia: 11,86 Km.

Recorrido: Ida/Vuelta

Dificultad: Media.

Desnivel: 584 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 2 y balizas de color rojo.

Duración estimada: 4-5 horas.

Época recomendada: Verano

Inicio/fin de Ruta: Barrio de la Ermita de Gracia de Vigo de Sanabria. Para acceder en vehículo te tienes que desviar en la rotonda de la carretera ZA-104 hacia la carretera ZA-103 en dirección a San Martín de Castañeda y tras escasos kilómetros llegas al cruce con el Pueblo de Vigo de Sanabria, en el que giras a la derecha. Debido al irregular trazado de las calles de Vigo de Sanabria recomendamos mirar en el track el punto donde inicia la ruta, es decir, el Barrio de la Ermita de Gracia.

Lugares de Interés: Vigo de Sanabria, río Forcadura, Chozo tradicional, Valles glaciarios, turberas, Lagunas de los Peces, Museo da Visparra de Vigo.

Descripción: El itinerario comienza en el barrio de la Ermita de Gracia, cruzamos un puente a la derecha, y después de pasar por algunas casas comienza el sendero por zona boscosa, que desde el inicio tiene un importante desnivel y el río Forcadura nos queda a nuestra izquierda, que aunque al principio no lo veamos oiremos

sus aguas. Continuamos subiendo, ya vemos el río Forcadura al pasar por una gran pedrera o lleira, y antes de volver a cruzar el río Forcadura por un pontón, las vistas se abren y divisamos una panorámica excelente del Cañón.

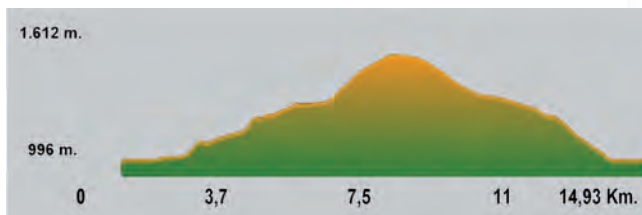
Cruzamos el río, que ahora nos queda a la derecha, y entramos en una zona donde hay que estar atentos a las balizas porque hay muchos prados y piornales que nos pueden despistar. Observamos un chozo tradicional, donde podemos descansar o refugiarnos en caso de lluvia, y varias fuentes naturales.

Ascendemos con un importante giro a la izquierda para cambiar de valle y adentrarnos en un área de turberas, donde procede el desagüe de la Laguna de los Peces, previo a la última subida hasta llegar a la propia Laguna de los Peces.

La vuelta la haremos en sentido inverso.



RUTA DEL CAÑÓN DEL TERA Y CUEVA DE SAN MARTÍN



Distancia: 15 Km.
Recorrido: Circular.

Dificultad: Medio - fácil.
Desnivel: 650 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino carretero.

Color y numeración de las balizas: Senda número 3 y balizas de color verde.

Duración estimada: 6-7 horas.

Época recomendada: Verano

Inicio/fin de Ruta: Aparcamiento de Nabal del Pozo. Para llegar a este aparcamiento debes cruzar el pueblo de Ribadelago Viejo por la carretera ZA-104, pasando primero por el monumento a las Víctimas de la Tragedia, donde también puedes aparcar para comenzar la ruta, y después girando a la izquierda (está indicado Ruta del Cañón) llegas al aparcamiento de Nabal del Pozo.

Lugares de Interés: Arquitectura popular, Ribadelago Viejo, Cañón del Tera, pozas y cascadas del Tera, vistas del Lago de Sanabria, Cueva de San Martín.

Descripción: El itinerario comienza en el aparcamiento de Nabal del Pozo, perteneciente a Ribadelago Viejo. Empezamos por el camino que sale a la izquierda del kiosco de verano. Transitamos por una zona sin excesiva pendiente, cruzando en dos ocasiones el cauce del río, hasta que llegamos a las primeras rocas del Cañón del Tera, donde empieza una fuerte subida, siempre paralelos al río Tera.

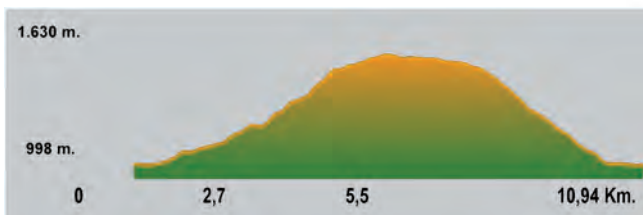
En este primer tramo el río nos queda a la derecha, aunque todavía no lo vemos. Tenemos que extremar las precauciones en la subida ya que se combina sendero con terreno rocoso, siempre balizado.

Llegamos al cruce del río Tera, punto crítico donde se nos exige concentración y atención para pasar el río por piedras sobre las que hay que saltar y teniendo en cuenta que pueden estar resbaladizas. A partir de este punto el río nos quedará a nuestra derecha. Después, y tras una gran cascada que nos queda fuera del camino a la izquierda, seguimos ascendiendo hasta el cruce de la Cueva de San Martín, que está correctamente señalizado. Visitamos la laguna de la Cueva de San Martín girando a la izquierda y después volvemos hasta el cruce para seguir las indicaciones hacia San Martín de Castañeda.

En este punto continuamos ascendiendo, y tras dejar atrás el cruce que nos dirige a Vega de Tera o Presa Rota, continuamos hacia San Martín de Castañeda por un camino que pasa por varios chozos pastoriles y nos muestra unas panorámicas espectaculares del Cañón del Tera. Una vez en la parte superior del cañón bajamos hasta el pueblo de San Martín de Castañeda por el camino balizado primero y el último kilómetro antes de llegar al pueblo por la carretera ZA-103.

Antes de entrar a San Martín, aprovechamos la ruta de los monjes, que nos unimos a ella pasando por debajo de la carreta. Este itinerario descrito en la Ruta 1 tiene espectaculares miradores del Lago de Sanabria, y lo usaremos para descender a Ribadelago Viejo siguiendo las balizas de la ruta 1 hasta el lugar donde hemos comenzado la ruta.





Distancia: 10,94 Km

Recorrido: Circular

Dificultad: Media

Desnivel: 750 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 4 y balizas de color naranja.

Duración estimada: 5-6 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Aparcamiento de Nabal del Pozo. Para llegar a este aparcamiento debes cruzar el pueblo de Ribadelago Viejo por la carretera ZA-104, pasando primero por el monumento a las Víctimas de la Tragedia, donde también puedes aparcar para comenzar la ruta, y después girando a la izquierda (está indicado Ruta del Cañón) llegas al aparcamiento de Nabal del Pozo.

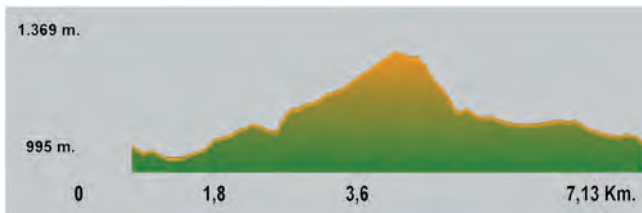
Lugares de Interés: Nabal del Pozo, Ribadelago Viejo, Colmenar Tradicional, Pico del Fraile, Vistas del Lago de Sanabria, Lagunas Glaciarizadas, Cañones Glaciarizados.

Descripción: Al ser un itinerario circular se puede hacer en ambas direcciones. En este caso el itinerario comienza en el aparcamiento Nabal del Pozo de Ribadelago Viejo donde tenemos que cruzar dos pequeños puentes de madera que nos llevan a la carretera que va al poblado y Central de Moncabril, y al salir a ésta vemos nuestro camino hacia la izquierda. En primer momento tenemos a nuestra izquierda el río Segundera y según vamos ascendiendo siguiendo las balizas nos encontramos con el río Cárdena a nuestra derecha. Se abre ante nuestra vista el Cañón glaciarizado del Río Cárdena y observamos el tramo que nos queda por ascender. Combinando

bosques de robles y zonas pedregosas el camino no cesa de ascender. A nuestra espalda empieza a observarse el Lago de Sanabria. En la parte superior tenemos que cruzar el río Cárdena, donde tenemos que extremar las precauciones y tener en cuenta que puede tener mucha agua según la estación del año. Seguimos ascendiendo poco más de un kilómetro y llegamos a la parte superior del cañón. Aquí aparece una pista a la derecha que, dejando a la izquierda en Embalse de Cárdena, nos lleva, primero hasta las Lagunas de la Roya, después el Embalse de Garandones. Posteriormente nos encontramos con un cruce que tenemos que tomar de nuevo a la derecha dirección al Pico del Fraile y siempre siguiendo las balizas naranjas. Hay otro cruce que seguimos recto sin irnos a la derecha, y tras pasar el Refugio de Matanoso llegamos a la Laguna de Payón. Rodeamos esta laguna para comenzar a tener las primeras vistas panorámicas del Lago de Sanabria. Continuamos hasta la caseta habitada del Pico del Fraile. En el Pico del Fraile se acaba la pista y comenzamos a descender, siempre siguiendo las balizas, primero por un sendero rodeado de monte bajo y después de arboleda de robles autóctonos. Podemos observar durante la bajada los restos arquitectónicos del antiguo trazado ferroviario del plano inclinado, por donde se subía materiales para la construcción de las presas anteriormente visitadas. Es recomendable dosificar la bajada debido a su importante desnivel. Antes de llegar a Moncabril aparece un Colmenero donde se resguardaban las colmenas ante posibles ataques de osos o el viento invernal. Desde Moncabril hasta el aparcamiento debemos tomar el mismo camino que utilizamos a la ida.



CASCADA DE SOTILLO



Distancia: 7,13 Km.

Dificultad: Media-fácil.

Recorrido: Circular.

Desnivel: 400 m. aprox.

Posibilidad de unir con Laguna de Sotillo

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 6 y balizas de color marrón.

Duración estimada: 3-4 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Iglesia de Sotillo de Sanabria. A este punto se accede entrando recto a Sotillo por la carretera ZA-L-2692.

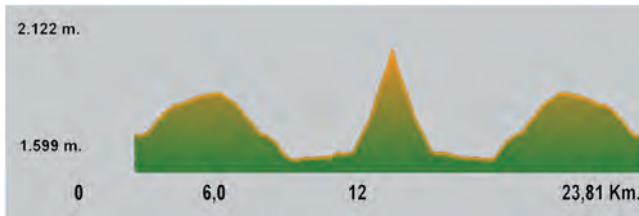
Lugares de Interés: Sotillo de Sanabria, bosque autóctono, área recreativa río Truchas, castaño centenario, geomorfología glaciar.

Descripción: El itinerario comienza en la iglesia de Sotillo, bajando en primer momento hacia la izquierda por las calles de dicho pueblo hasta el área recreativa río Truchas siguiendo siempre el balizado. Abandonamos la pista del área recreativa tras cruzarla y a la izquierda comienza el sendero que, tras varios cruces con caminos cerrados, asciende sin cesar entre el bosque autóctono. Llegamos a la parte de mayor altitud de la ruta dentro del bosque y comenzamos a bajar entre piedras, primero a un mirador natural sobre una gran roca donde se ve el Cañón del Río Truchas y un poco más abajo a las Cascadas de Sotillo. Después continuamos bajando con cuidado porque es la parte más complicada por su exigencia técnica al tener un gran desnivel y existir un gran número de rocas de

diferentes tamaños. Llegamos al fondo del valle donde el camino transcurre sin apenas pendiente paralelo al río que lo vemos a nuestra izquierda. Cruzamos el río por un puente tradicional de madera y continuamos hacia Sotillo, ahora con el río a nuestra derecha. Seguimos paralelos a un caño de agua que tenemos que atravesar y antes de llegar al pueblo de Sotillo nos encontraremos con varios castaños centenarios.



LAGUNA DE PECES A TREVINCA



Distancia: 24 Km.
Recorrido: Ida/Vuelta

Dificultad: Alta
Desnivel: 1.050 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 7 y balizas de color azul.

Duración estimada: 8-9 horas.

Época recomendada: Todo el año. En invierno uso de material invernal.

Inicio/fin de Ruta: Aparcamiento de la Laguna de los Peces. Para acceder en vehículo te tienes que desviar en la rotonda de la carretera ZA-104 hacia la carretera ZA-103 dirección San Martín de Castañeda y tras 17 km de subida llegas al Aparcamiento de la Laguna de los Peces.

Lugares de Interés: Laguna de los Peces, vistas panorámicas del Valle del Tera, Valle del Maseirón, Geomorfología glaciar y Trevinca.

Descripción: El itinerario comienza saliendo del aparcamiento hacia la izquierda mirando a la Laguna de Peces. Rápido llegamos cerca de una pequeña laguna o llagonato alimentado de agua artificialmente en parte. De esta pequeña laguna sale un regato que tenemos que cruzar. Empieza un pequeño ascenso primero entre prados, y luego por un camino de piedra suelta entre monte bajo hasta el entorno de Peña Cabrita, donde comienza un breve

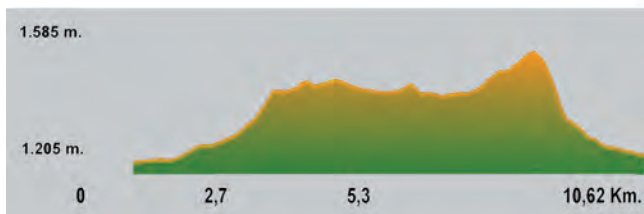
altiplano que atravesamos por el camino señalado. Llegamos a un cruce de caminos en la parte alta y tenemos que girar a la izquierda, antes de descender de forma abrupta al valle alto del río Tera con unas panorámicas inmejorable de dicho valle y del macizo de Trevinca, especialmente desde la Fuente de la Cuchilla. Primero cruzamos el río Pedro con mucha precaución, y después nos dirigimos hacia el Refugio del Río Pedro.

Continuamos el camino de nuevo entre grandes pastos y turberas y en el fondo del valle cruzamos el río Tera por un puente de madera para recorrer dicho valle durante 3 kilómetros sin mucha dificultad hasta llegar a la base de la propia montaña de Trevinca donde nos esperan 500 metros de desnivel de subida. Esta subida la realizamos primero entre prados y monte bajo para después llegar a la zona más comprometida donde tenemos que realizar alguna pequeña trepada por sus rocas de pizarra.

Una vez en la cumbre hacemos el mismo camino al revés. Tenemos que guardar fuerzas para volver a subir la zona del valle del Tera denominada “la Cuchilla” que en la ida habíamos descendido. Además debemos dosificarnos bien ya que esta es una de las rutas más exigentes de Sanabria.



SENDA DESDE PORTO A VALDESIRGAS Y VALDEINFIERNO



Distancia: 10,6 Km.

Dificultad: Media.

Recorrido: Casi Circular.

Desnivel: 500 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 8 y balizas de color azul oscuro.

Duración estimada: 4-5 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Porto de Sanabria. Para llegar al punto de inicio es necesario cruzar el pueblo entero hasta el comienzo de la Calle Cancela, donde existe una gran fuente con pilón y se puede aparcar.

Lugares de Interés: Arquitectura popular, molino tradicional, Río Bibey, Cañón de Valdeinfierno, turberas, Cañón y embalse de Valdesirgas, geomorfología glaciar, Acebrales.

Descripción: El itinerario comienza en la calle Cancela de Porto de Sanabria, primero subiendo por una pista, con tramos de cemento, que abandonamos hacia la derecha tras 700 metros para cruzar el río Bibey por un puente de madera próximo a un molino tradicional y una fuente. Ascendemos por el Cañón de Valdeinfierno por un

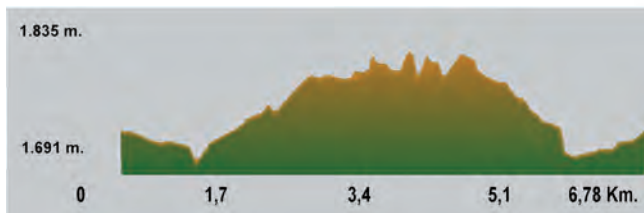
hermoso sendero entre vegetación autóctona y vistas de dicho Cañón. Pasado el kilómetro 3 de la ruta cruzamos el río Valdeinfierno con cuidado en una zona que hay que extremar las precauciones por agua o hielo.

Giramos de nuevo a la derecha y nos dirigimos hacia el embalse de Valdesirgas siguiendo las balizas, primero por un sendero y después giramos por una pista a la derecha y luego a la izquierda. Seguimos por la pista pasando por delante de una caseta y comenzamos a bordear el Embalse de Valdesirgas abriéndonos mucho para cruzar pastos de montaña y una pequeña subida rocosa.

Después giramos a la derecha y luego a la izquierda siguiendo nuestras balizas. Llegamos a la parte alta donde nuestro itinerario se junta con el GR-84, señalizado con balizas blancas y rojas, y comenzamos a descender por una zona de acebos, abedules y otras especies del bosque autóctono hasta la carretera ZA-102. Giramos a la derecha caminando con precaución por el arcén durante un kilómetro para llegar de nuevo a Porto.



SENDA DE LA LAGUNA DE YEGUAS



Distancia: 6,78 Km.

Dificultad: Fácil.

Recorrido: Ida/Vuelta.

Desnivel: 250 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 9 y balizas de color azul claro.

Duración estimada: 2-3 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Aparcamiento de la Laguna de los Peces. Para acceder en vehículo te tienes que desviar en la rotonda de la carretera ZA-104 hacia la carretera ZA-103 dirección San Martín de Castañeda y tras 17 km de subida llegas al Aparcamiento de la Laguna de los Peces.

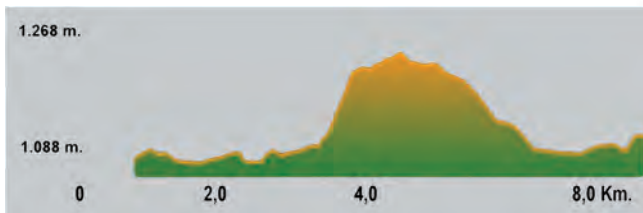
Lugares de Interés: Arquitectura popular, Laguna de Yeguas o Murias, turberas, Laguna de los Peces, Geomorfología glaciar.

Descripción: El itinerario comienza desde el aparcamiento de la Laguna de los Peces hacia la derecha por un camino adaptado para personas con movilidad reducida que lleva hasta la presa de la Laguna de los Peces sin ninguna dificultad. Después de cruzar la presa, que en invierno puede tener hielo, comienza una ligera subida frontal totalmente balizada por un camino empedrado que nos lleva hasta la Laguna de Yeguas, concretamente a la

salida de agua de dicha laguna. Pasamos dicho desagüe de la laguna por un puente que es una gran laja de piedra. Bordeamos por la derecha la laguna próximos a ella, hasta llegar a los chozos y refugios tradicionales, donde también existe una fuente. La vuelta la emprendemos por el mismo camino de ida.



SENDA DE LA CASCADA DE LOS VADOS



Distancia: 8 Km.

Dificultad: Fácil

Recorrido: Ida/Vuelta.

Desnivel: 300 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino empedrado.

Color y numeración de las balizas: Senda número 10 y balizas de color gris.

Duración estimada: 3-4 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Ermita de las Nieves de San Ciprián de Sanabria. Se accede por la carretera ZA-V-2645 y está en la entrada del pueblo existiendo aparcamientos.

Lugares de Interés: Arquitectura popular, Rudeiras o Roderas, Curmineiru o Colmenero, Cascada de los Vados, Bosque de Abedules, Fauna local.

Descripción: El itinerario comienza en la Ermita de las Nieves de San Ciprián de Sanabria. Caminamos 100 metros siguiendo la carretera hasta la plaza donde está el bar y el cruce y giramos a la derecha por una calle otros 100 metros donde volvemos a girar a la derecha, siempre siguiendo las señales. Comenzamos una pequeña bajada por dicha calle y llegamos a un punto que hay que girar a la derecha donde comienza un camino carretero, que al

inicio cruza un regato.

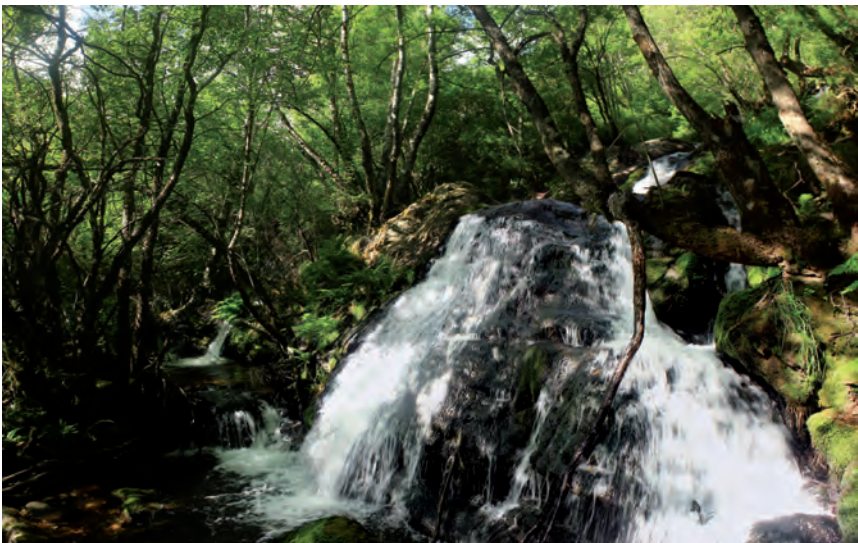
Continuamos buscando ahora la zona baja del valle del río Trefacio, que atravesamos por un puente de piedra con unas vistas inmejorable.

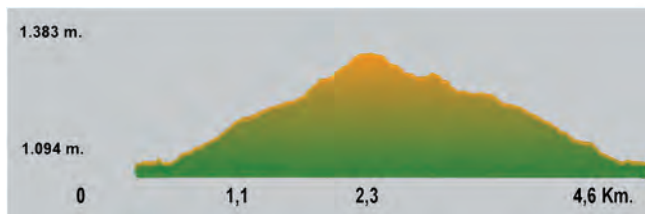
Seguimos caminando por el fondo del valle, girando en los cruces a la izquierda siguiendo el balizado, hasta un colmeneiro o curmineiru de piedra de planta circular usado para proteger a las colmenas del viento y animales como el oso.

El camino carretero se transforma en senda empedrada con una importante pendiente donde se observan las rudeiras o roderas de los carros que antaño circulaban por estos caminos. En esta zona el sendero transcurre sobre piedra y a la izquierda no dejamos de escuchar y ver el río.

Seguimos ascendiendo con inmejorables vistas, ahora también de varias cimas de la Sierra de la Cabrera, hasta llegar a la Cascada de Los Vados, donde nos espera un pequeño bosque de abedules.

La vuelta la realizaremos por el mismo camino.





Distancia: 5 Km.

Recorrido: Semicircular.

Tipo de terreno: Senda.

Dificultad: Medio-fácil.

Desnivel: 350 m. aprox.

Color y numeración de las balizas: Senda número 12 y balizas de color verde y blanca.

Duración estimada: 3-4 horas.

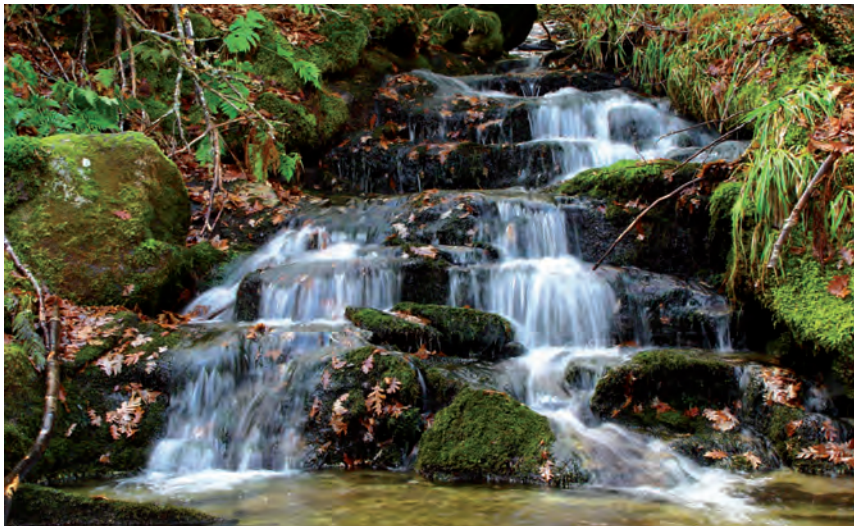
Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Aparcamiento del Tejedelo o Teixedelo en Requejo de Sanabria. Para llegar este punto recomendamos que te ayudes de Google Maps. Viniendo por la N-525 desde Puebla de Sanabria hay que pasar varios barrios del pueblo de Requejo y girar a la izquierda en una gran raqueta frente al Hostal Tu Casa y donde existe señalización hacia el bosque de tejos. Descendemos por este camino pavimentado pasando por el cementerio y después de cruzar el río giramos a la derecha por una pista de tierra la cual tenemos que transitar durante más de 3 km hasta llegar al viaducto del tren de alta velocidad y después al aparcamiento del Tejedelo.

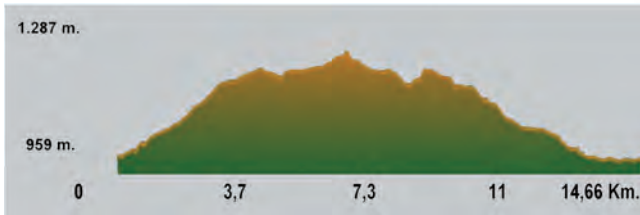
Lugares de Interés: Bosque autóctono, tejos milenarios, mirador, merendero.

Descripción: El itinerario comienza a la izquierda del aparcamiento por un sendero con poco desnivel hasta que atravesamos el regato del Teixedelu por un puente de madera, donde existe un merendero. A partir de ese momento la pendiente es constante, primero entre monte bajo y después, cogiendo el primer cruce señalizado a la

izquierda, en un bosque autóctono de robles donde se culmina en un mirador del bosque de Tejos. Desde el mirador tenemos una importante bajada hasta el Teixedelu o Tejedelo, y después de atravesarlo por una pasarela de madera continuamos bajando siguiendo las balizas hasta llegar al cruce del inicio, donde descenderemos por el tramo de monte bajo anteriormente ascendido.



CASCADA DE AGUAS CERNIDAS



Distancia: 14,6 Km.

Recorrido: Ida/Vuelta.

Dificultad: Medio-fácil.

Desnivel: 400 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino carretero.

Color y numeración de las balizas: Senda número 14 y balizas de color morado.

Duración estimada: 4 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Plaza de Terroso. Desde la N-525 entras en la calle Abajo de Terroso que te lleva a su confluencia con la calle Cabecero, ahí está la Plaza de Terroso con su rueda de molino en el centro.

Lugares de Interés: Arquitectura popular y religiosa, bosque autóctono, Cascada de Aguas Cernidas, Geomorfología Glaciar.

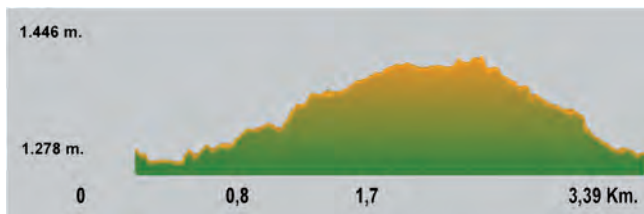
Descripción: El itinerario comienza en la plaza de Terroso y se inicia por la calle Cabecero, que al terminar se convierte en camino hacia la derecha y después de cruzar la A-52 entramos en un bosque autóctono por un camino carretero. Proseguimos las balizas evitando desviarnos por el camino de Santiago. Atravesamos un regato con un depósito de agua, y tras varios cruces en los que seguimos las balizas, llegamos a un caño paralelo al propio camino que seguimos.

Posteriormente llegamos a una zona de prados con piornos donde tenemos que estar atentos a las balizas y es ahí donde comienza un pequeño sendero hasta el primer mirador de la Cascada de Aguas Cernidas. En este mirador vemos los distintos saltos de agua

de la cascada desde la distancia. Continuamos nuestro camino balizado hasta llegar a la propia cascada. Volvemos por el mismo camino hasta llegar a un punto que nos desvía a San Martín de Terroso a la izquierda. Si disponemos de tiempo y del track de la ruta podemos elegir esta opción y si no regresar por el mismo camino por el que vinimos.

Suponiendo que vamos hacia San Martín de Terroso continuaríamos hacia la izquierda y llegamos al primer barrio de San Martín de Terroso, después llegamos al barrio de la Parroquia, descendemos por la carretera ZA-L-2696, cruzamos la A-52 y giramos a la derecha por un camino pavimentado que nos lleva a la plaza de Terroso donde comenzamos la ruta.





Distancia: 3,5 Km.

Recorrido: Ida/Vuelta o circular.

Dificultad: Fácil

Desnivel: 200 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda.

Color de las balizas: Flechas amarillas

Duración estimada: 2 horas.

Época recomendada: Todo el año.

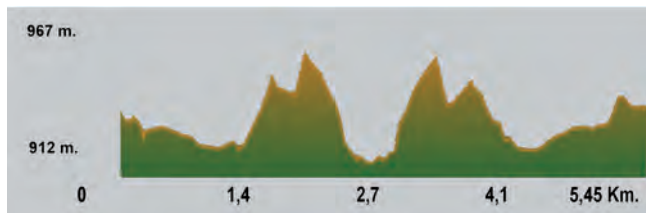
Inicio/fin de Ruta: El inicio es en la calle Real de Barjacoba o Barxacova. Entrás al Barjacoba y sigues recto 200 metros por la calle Real de Barjacoba donde inicia el itinerario.

Lugares de Interés: Arquitectura popular, flora autóctona, paisaje glaciario, Curro dos Lobos.

Descripción: El itinerario comienza en Barxacova con una pequeña subida a la izquierda desde la calle Real por un camino carretero donde las vistas del valle glaciario de Barxacova son inmejorables. Además existe diversa cartelería que nos explica el patrimonio cultural y natural del lugar. Rápido llegamos a la trampa de lobos de planta circular "Curro dos Lobos". En este momento podemos elegir la opción de volver por el mismo camino señalado por el que hemos llegado (opción fácil) o realizar la ruta circular que son aproximadamente los mismos kilómetros y es más completa.







Distancia: 6 Km.
Recorrido: Ida/Vuelta.

Dificultad: Fácil
Desnivel: 200 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda.

Color de las balizas: Al ser dos rutas unidas tiene balizas del Concello de Lubián y balizas con flechas amarillas. Es fácil de interpretar.

Duración estimada: 3 horas.

Época recomendada: Todo el año.

Inicio/fin de Ruta: Santuario de la Tuiza. Para llegar al Santuario viniendo por la A-52 toma la salida 108 hacia N-525, en dirección Chanos. En la rotonda, toma la tercera salida en dirección N-525. Gira a la derecha y baja por la calle larga siguiendo la cartelería.

Lugares de Interés: Arquitectura popular, Santuario de la Tuiza, Molino, Miradores del Tuela, Castro de As Muradellas, Chozo pastoril.

Descripción: El itinerario comienza en el Santuario de la Tuiza desde donde descendemos paralelos al viaducto de la A-52 hacia un cartel de madera donde se inicia el itinerario y se explica el patrimonio natural y cultural. Después de cruzar una pasarela de madera sobre el río Tuela, giramos a la derecha y llegamos a un molino por un camino ancho. Tras la parada recuperamos el camino en la parte superior, que ahora se convierte en sendero y transitamos por el sombrío bosque de robles pasando por algunos miradores



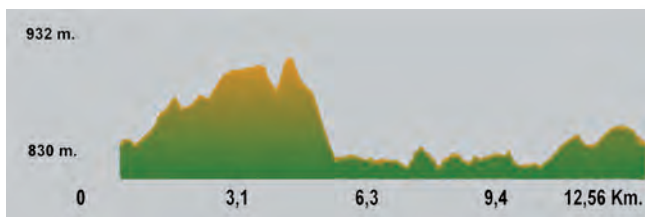


del Tuela con cartelería y una cascada en la otra orilla del río. Después del último mirador comienza una pequeña subida que después de pasar por un chozo pastoril tradicional nos conecta, girando a la derecha, con el camino corto que nos lleva directamente al Castro de As Muradellas, primero por zona boscosa y luego por las laderas del valle abierto.

Dentro del Castro de As Muradellas se puede realizar un pequeño itinerario por la zona arqueológica pero hay que tener cuidado ya que se transita sobre piedras y rocas que pueden resbalar. La vuelta la hacemos por el mismo camino que la ida.



SENDA DE VILLARDECIERVOS - CIONAL - PLAYA



Distancia: 13 Km.
Recorrido: Circular

Dificultad: Fácil
Desnivel: 200 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino carretero.

Color de las balizas: Balizas de color blancas y amarillas.

Duración estimada: 4 o 5 horas.

Época recomendada: Todo el año

Inicio/fin de Ruta: Oficina de Turismo de Villardeciervos. Dicha oficina está muy próxima a la estatua del ciervo en la carretera ZA-952.

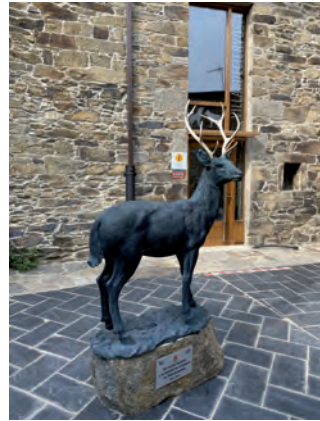
Lugares de Interés: Arquitectura popular y religiosa, embalse de Valparaíso, Sierra de la Culebra, playas.

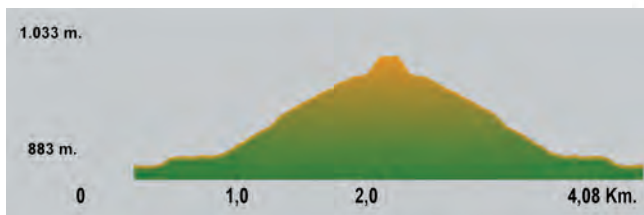
Descripción: El itinerario comienza en la Oficina de Turismo de Villardeciervos y está balizado con marcas blancas y amarillas, aunque otro pequeño recorrido interplayas el color de las balizas es rojo. Las balizas con líneas paralelas indican la continuación o camino correcto, mientras que las balizas con dibujo en forma de "X" nos indican el camino equivocado. Transitamos por las monumentales calles del pueblo siguiendo la señalización hacia la Fuente del Caño para iniciar este primer tramo lejos del embalse y paralelos a la carretera ZA-P-2639, primero entre monte bajo y luego entre arbolado.

El itinerario se convierte y cruza varios cortafuegos correctamente señalizados y se dirige dirección al embalse. Después de un

importante giro a la derecha vamos paralelos al propio embalse antes de cruzar la carretera ZA-P-2639.

Después de cruzar la carretera continuamos próximos a la orilla del embalse por un bosque de robledal autóctono hasta la Playa de Villardecievros. En este punto giramos a la derecha por la pista pavimentada hasta llegar de nuevo a Villardecievros. Es una ruta fácil muy bonita acompañado de robles, pinos, monte bajo y sobre todo con la posibilidad de seguir paralelo al embalse de Valparaíso, disfrutar de sus vistas y como no de las estupendas playas, tanto la de Cional como la de Villardecievros.





Distancia: 4 Km.

Recorrido: Ida/Vuelta.

Dificultad: Fácil.

Desnivel: 150 m. aprox.

Tipo de terreno: Senda y camino carretero.

Color de las balizas: Balizas de color blancas y verdes.

Duración estimada: 2 horas.

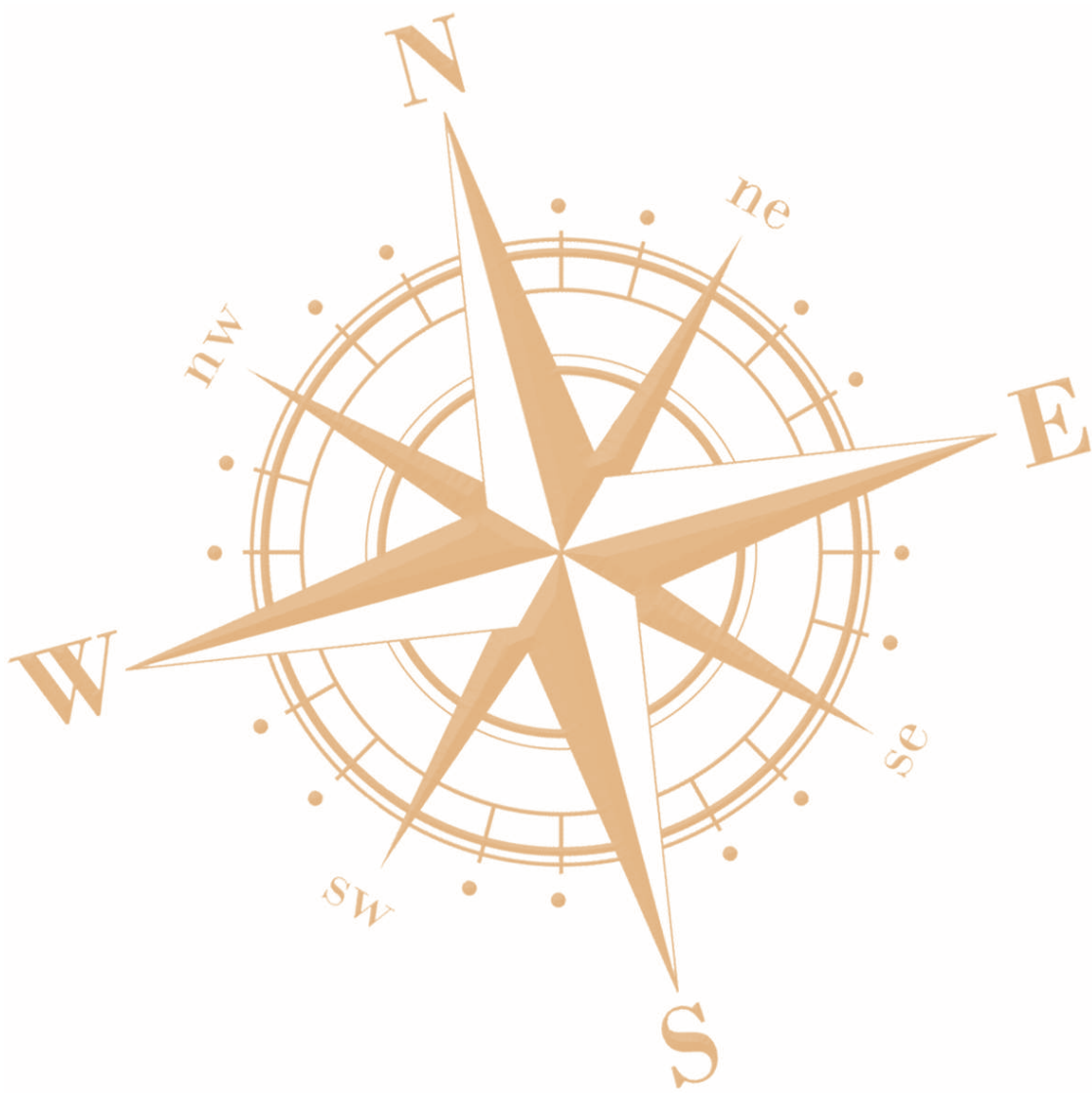
Época recomendada: Todo el año

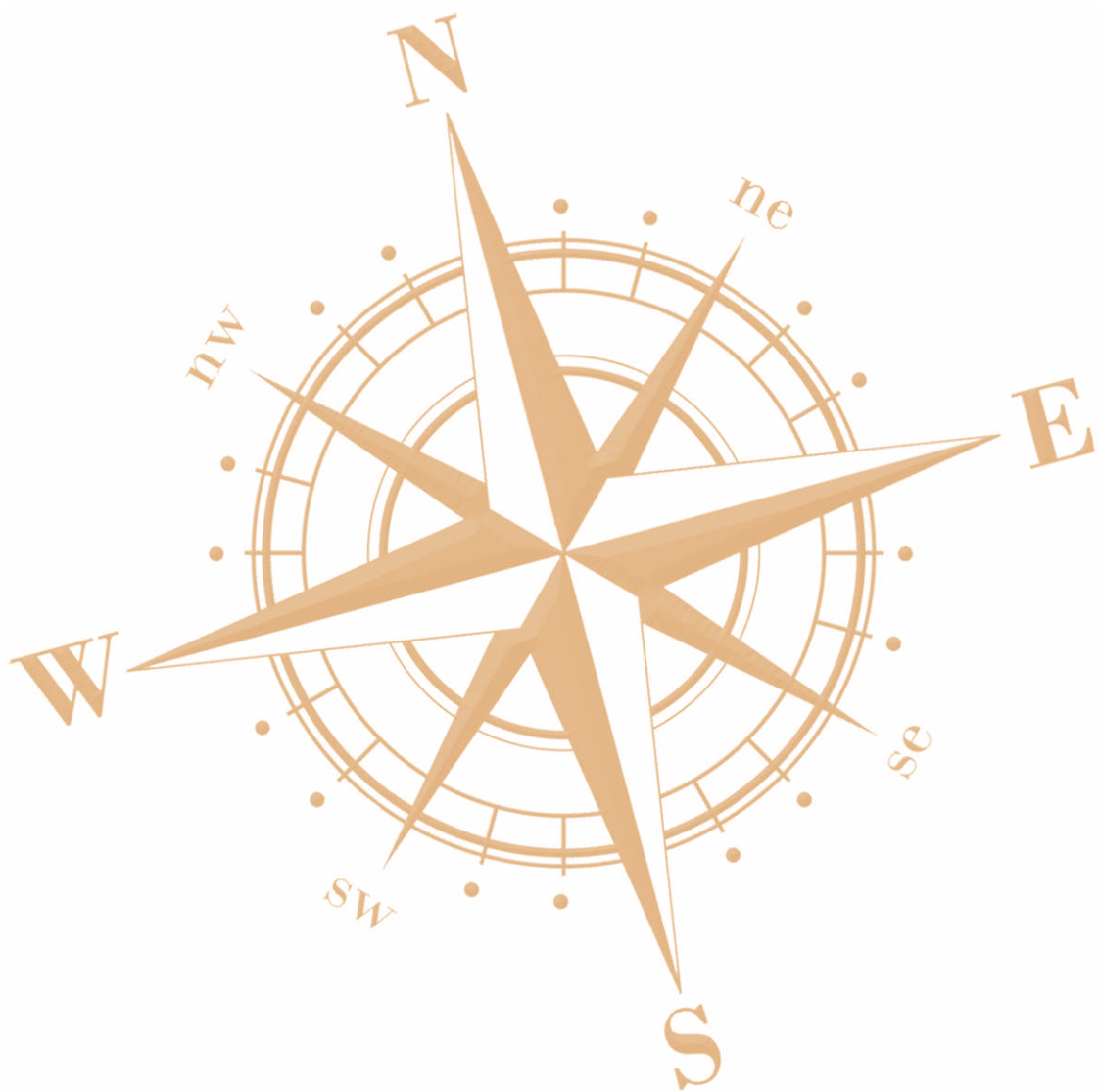
Inicio/fin de Ruta: Entre el kilómetro 4 y 5 de la carretera ZA-V-2638 de Villardeciervos a Ferreras de Arriba, arbolado

Lugares de Interés: Arquitectura popular y religiosa, Sierra de la Culebra, Ermita, Cueva.

Descripción: Es un itinerario lineal balizado con marcas blancas y verdes donde las balizas con líneas paralelas indican la continuación o camino correcto, mientras que las balizas con dibujo en forma de "X" nos indican el camino equivocado. La primera parte de la ruta transcurre por un camino ancho en ascenso que tenemos que seguirlo, primero con un cruce a la derecha y después a la izquierda para llevarnos hasta la Ermita. Aquí te sorprenderá ver los restos de una antigua Ermita sin techo y asientos de tocones de madera. Cuenta con una réplica de la Virgen de La Encarnación, además de una fuente próxima con mesa y asientos. Iniciaremos una subida justo por detrás de donde está la Virgen. Es una senda estrecha de camino entre piedras que conducen primeramente a una oquedad o cueva y subiendo un poco más hacia nuestra izquierda llegamos a un punto rocoso donde tendremos unas vistas sensacionales desde esta altura. El camino de regreso es por el mismo itinerario que el de ida.









A DATA

ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO DE
ALISTE, TÁBARA Y ALBA



Subvencionado por :



FONDO EUROPEO
AGRICOLA DE
DESARROLLO RURAL:
EUROPA INVIERTE EN
LAS ZONAS RURALES

