



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.

Tomaremos la de la izquierda, que nos conducirá a un viejo edificio que en su día fué una piscifactoría; a partir de aquí cruzamos un puente y ascendemos por un bosque de robles y avellanos, encontraremos restos de un castro celta a mitad del recorrido

Después observaremos posiblemente las mejores vistas del Lago y a partir de aquí el camino se hace un poco más difícil 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 DE FORCADURA

DISTANCIA: 7 km.
DIFICULTAD: MEDIA
DESNIVEL: 500 m.
ruta: SENDA

**Comienza en el Barrio Alto de Vigo de Sanabria,
pasando 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 brezos y retama, cruzaremos un puente con grandes
losas de piedra sobre el río Forcadura.**

El camino continúa ahora por la izquierda del verde valle del río.

**Nos llevará a una zona alta, al lado de la meseta, donde habrá un arroyo que
dejaremos a nuestra izquierda y después de ascender un poco,
nos encontraremos con la Laguna de los Peces (1.707m)**



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.
Comenzamos en Moncabril, a la izquierda antes de llegar a Ribadelago Viejo,**

Al llegar a la central, tomaremos el camino marcado por balizas de color naranja.

**Sinuoso y empedrado en todo su recorrido, asciende entre bosques de robles,
con tramos de matorral, que nos permitirán 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.
En el desvío, tomaremos el camino de la izquierda, 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, y con un pronunciado descenso bastante estrecho y pedregoso.**

**Localizaremos el río por el ruido, pues su cauce aparece bordeando una espléndida
vegetación de ribera, dominada por bosques de robles, brezo, escobas y helechos.**



CASCADAS DE SOTILLO

DISTANCIA: 6 km.
DIFICULTAD: MEDIA
DESNIVEL: 400 m.
ruta: SENDA

Es una de las rutas más bonitas del Parque Natural y una de las más conocidas. Partiremos del Puente de Sanabria con dirección a Sotillo, donde dejaremos el coche.

Cerca del puente, sobre el río Truchas, es donde empieza la senda y veremos las balizas de color marrón que nos guiarán hasta llegar a las cascadas de Sotillo.

Durante el ascenso, algunas veces duro y dificultoso por las piedras, podremos admirar bosques auténticamente vírgenes de especies como acebos, robles, castaños y avellanos. También podremos encontrar multitud de aves e incluso corzos y alguna huella de jabalí.

Recomendamos cuidado en algunos puntos del camino donde es posible resbalar.

Antes de poder divisar las cascadas, oiremos el caer de las aguas sobre el río Truchas. El agua proviene de la Laguna de Sotillo (1.600 m)

El camino de vuelta, bajando hacia la derecha, despacio y con mucho cuidado, donde empezaremos a ver las balizas marrones de vuelta a Sotillo de Sanabria



LAGUNA 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 a Sotillo; para lo que necesitaremos un coche de apoyo.

Comienza en Ribadelago Nuevo, por la primera calle a la izquierda pasando la plaza, continua por una subida empedrada, hasta llegar al cruce que seguiremos por la izquierda. Ascende por el borde del Lago de Sanabria, y se pueden ver serbales, acebos y avellanos. A la zona se la conoce como Beseda, y es uno de los bosques autóctonos mejor conservados.

El bosque comienza a desaparecer al llegar a la altura de la Laguna de Carros (1.330 m) Continuaremos por el camino de la derecha que sale del final de la laguna, tras unos Km. andando subiremos un montículo para ver la Laguna de Sotillo (1.600 m)

Una vez aquí podemos regresar por el mismo camino o tomar la senda que parte junto al arroyo o desagüe de la Laguna de Sotillo; pronto descenderemos 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 podremos oír y ver la majestuosidad de las Cascadas de Sotillo, tras observarlas seguimos la pista forestal repleta de robles que nos conducirá a Sotillo de Sanabria.



CAÑÓN DEL TERA

DISTANCIA: 8 km.
DIFICULTAD: MEDIA
DESNIVEL: 500 m.
ruta: SENDA

CUEVA DE SAN MARTÍN

DISTANCIA: 4 km.
DIFICULTAD: MEDIA
DESNIVEL: 310 m.
ruta: SENDA

Comenzaremos desde Ribadelago Viejo, 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 ascendiendo entre un robledal hasta que volvemos a encontrar el río. Al llegar a un alto, veremos unas escaleras de piedra enormes. Al bajar a ese pequeño valle, a la derecha podemos contemplar la primera poza del Cañón. Siguiendo el sendero marcado con estacas de color verde, ascendemos y veremos las sorprendentes formaciones que el agua ha ido esculpiendo con el paso de los siglos.

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 m)

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 y cruzaremos el arroyo por un puente. Desde este punto ya no habrá más balizas señalizando, por lo que tendremos que tener mucho cuidado y aprovechar la referencia de 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



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 del Moncalvo (2.045 m)

Salimos desde Porto de Sanabria, y empezamos a andar por la pista forestal que encontraremos al final del pueblo, para remontar el valle del Bibey.

El camino nos sorprenderá con tramos de cemento, encontraremos un desvío a la derecha que no tomaremos ya que conduce al río y 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 sortear 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, evitando el Alto de Montonto (1.870 m)

Ahora la pista se convierte en un sendero que continua por la orilla del río Bibey, el cual tendremos que vadear a poca distancia, para continuar nuevamente por la derecha, 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.

RTA: NO EXISTE

Es el pico más alto de la provincia de Zamora (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, para lo que tendremos que cruzar los prados de la izquierda de la laguna, junto al refugio de pastores, cruzaremos un arroyo y tomaremos 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. Seguiremos el camino por la pista forestal paralela al río, tras caminar unos 4 km. el río tuerce hacia la derecha y deberemos continuar 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 más cómodo por la parte Noroeste.

Una vez en la cima veremos los Ancares Gallegos, el Monte del Teleno, la Sierra del Eje (provincia de Ourense) y los valles del río Tera y Jares.



MONCALVO Y LAGUNA DE LACILLO

DISTANCIA: 20 km.

DIFICULTAD: ALTA

DESNIVEL: 500 m.

RTA: NO EXISTE

Es la segunda cumbre más alta de la Sierra de la Segundera, el Moncalvo (2.045 m) y la segunda laguna de mayor tamaño, la Laguna de Lacillo.

Comenzaremos en la Laguna de los Peces, a la izquierda con dirección al Embalse de Vega de Conde hasta llegar a un arroyo que cruzaremos, y cogeremos el camino a la Laguna de la Ventosa (1.848 m). Una vez pasada la laguna descenderemos al Embalse de Vega de Conde (1.582 m), cruzaremos por debajo del dique de la presa para llegar a la pista forestal; iremos por la izquierda, dirección al Embalse de Vega de Tera, tras andar 1 km. por la pista forestal, debemos abandonarla para progresar por el valle del Arroyo Azul, desagüe natural de la Laguna de Lacillo (1.690 m), a la que llegaremos en media hora. Tomaremos la loma de la derecha, que nos lleva hacia la cima de las Tres Marias (1.986 m) una vez aquí, continuaremos por el cordal de la montaña hasta el Moncalvo.

El regreso lo haremos por otro lugar, descenderemos por las Lagunas de Pies Juntos.

Desde aquí, nos servirá de señal el desagüe natural del grupo de lagunas más occidental, que deja a su izquierda la cota de 1.848 m. y continuaremos en busca de la pista forestal que ya utilizamos en la ida, pero ésta vez con destino al Embalse de Vega de Tera, para más tarde seguir por la pista dirección Vega de Conde y luego regresar al punto de partida, la Laguna de los Peces.