
ZAMORA
patrimonio natural

Naturalmente Zamora

Cuatro espacios protegidos de absoluta excepción definen a la provincia de Zamora como un referente en la conservación del patrimonio natural, lo que le ha valido para formar parte de la Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica





También en el aprovechamiento turístico de una riqueza paisajística, faunística y vegetal que la convierte en un modelo exportable de turismo sostenible. El inmenso espejo del Lago de Sanabria, los imponentes cañones de los Arribes, la belleza alada de las lagunas de Villafáfila y los grandes mamíferos de la Sierra de la Culebra son las cuatro coordenadas en las que se orienta el futuro del medio rural zamorano.



Pescador en el Lago de Sanabria
FOTO NAVARRO



Parque Natural del Lago de Sanabria

La huella del glaciar



Laguna de Peces ▲
FOTO ESTUDIO MYNT

La fuerza del hielo

Geología

El entorno del Lago de Sanabria se rodea con la presencia de 1.500 especies vegetales, fruto del encuentro entre la flora mediterránea y la atlántica. Más de 140 especies de aves, con abundancia de rapaces, comparten un cielo desde el que contemplar un paisaje rocoso que conserva intactas las huellas de los últimos glaciares.

Las estribaciones meridionales de las sierras de Cabrera y Segundera cuentan con una treintena de lagunas glaciares, algunas de ellas de extraordinaria grandiosidad, que forman parte del Parque Natural del Lago de Sanabria, Sierra Segundera y Porto. Situadas en parajes de difícil acceso, han permanecido casi inmunes a la alteración por la mano del hombre.

El Lago de Sanabria es la masa de agua que da nombre a este espacio protegido: una longitud máxima de 3.178 metros, una anchura de 1.590 y una superficie de casi 320 hectáreas. Si se pudiera mirar de perfil, veríamos que lo forman dos cubetas: la más occidental alcanza una profundidad de 40 metros, mientras que la oriental llega a los 53.

El paraíso de la trucha

Fauna

Un espacio natural tan marcado por el agua como el de Sanabria alberga un buen número de especies animales vinculadas a este medio. Destaca la presencia de la trucha, tan apreciada para la pesca deportiva como exquisita sobre el plato.

Sobrevuelan este Parque Natural 142 especies de aves, entre ellas rapaces diurnas como el águila real, el halcón abejero —denominado así porque se alimenta de abejas—, el halcón peregrino, el ratonero común, el cernícalo vulgar y el búho real, junto a pájaros como el alcaudón dorsirrojo, el escribano cerillo, el pechiazul y la perdiz pardilla, denominada localmente 'charrela'. Entre los bosques de roble, pueden verse el camachuelo común, el petirrojo, el arrendajo, la abubilla...



Truchas
FOTO SANTOS CID

Junto a la trucha, que en el Lago de Sanabria puede alcanzar dimensiones considerables y su carne adquiere un tono rosado que recuerda a la del salmón, comparten las aguas la bermejuela, el cacho o el barbo. Por lo que respecta a los mamíferos, son 41 las especies presentes: el escurridizo desmán de los Pirineos, varios mustélidos como la nutria, la marta, el armiño, la garduña o el tejón, y otros mamíferos de mayor talla: el corzo, el jabalí y el gato montés.

Vegetación de montaña

Flora

Las 32.302 hectáreas del Parque Natural del Lago de Sanabria, Sierra Segundera y Porto ofrecen un entorno único al amante de la naturaleza, con una flora específica de gran riqueza, que supera las 1.500 especies. Sobre esta diversidad botánica emerge el roble en todo su esplendor, con agrupaciones de árboles que se asoman al lago hasta casi besar sus aguas cristalinas.

El roble, o 'quercus pyrenaica', adaptado al frío y capaz de soportar largos periodos sin agua, abunda en la cuenca del Tera y en las laderas de la Sierra Segundera. Recibe en este rincón zamorano el



Casa del Parque del Lago de Sanabria y alrededores
FOTO J. PASCUAL



nombre de 'carballo' y ha sido desde antiguo parte importante en la economía doméstica sanabresa al proveer a sus habitantes de una sólida estructura para sus casas y de leña para sus hogares. Además del roble, toman el monte formaciones de matorral como la hiniesta, el brezo o el piorno serrano.

El castaño es también una especie representativa del parque, aunque aparece muy diseminada. En la parte alta y media del Tera se da el acebo. Los tejos, muchos de ellos centenarios, se hallan asimismo en barrancos y laderas mezclados con robles. En las márgenes del Tera y en las orillas de ríos y arroyos se encuentran alisos, fresnos y sauces, mientras por todo el Parque se pueden ver el serbal, el cerezo de monte, el avellano y el abedul.

De entre todas las masas forestales de la provincia destaca **"El Tejedelo",** en Requejo, en la comarca sanabresa, una de las manchas de tejo más importantes y mejor conservadas de la Península Ibérica.

Inspiración de Unamuno

Alrededores

La estancia en el parque natural o el baño en las aguas del lago se complementan con la visita al monasterio cisterciense de San Martín de Castañeda. El conjunto formado por el edificio y el lago inspiró a artistas de la talla de Miguel de Unamuno, que ambientó en él una de sus obras cumbre, 'San Manuel Bueno, mártir'.

Lago de Sanabria

LOCALIZACIÓN

Noroeste de la provincia de Zamora, en las estribaciones de la sierra de la Cabrera y Segundera.

PROTECCIÓN

Parque Natural de 32.302 Ha.

VALORES

El origen glaciar de la zona en la época cuaternaria formó el mayor lago glaciar de la Península Ibérica: 368,5 Ha y una profundidad de 50 m.

CASA DEL PARQUE DEL LAGO DE SANABRIA, SIERRA SEGUNDERA Y PORTO

Monasterio de San Martín de Castañeda
T 980 62 20 63

Rabanillo
T 980 62 18 72

Está situado en un emplazamiento privilegiado sobre el Lago de Sanabria. Se desconoce cuándo se fundó el monasterio, aunque se tiene constancia de una reconstrucción en el año 921. Casi desaparecido tras el periodo de las desamortizaciones de bienes eclesiásticos, hoy se conservan su sacristía, del siglo XVI, y una fachada del siglo XVIII.

En pleno cauce del río Tera, Ribadelago Viejo es un buen ejemplo de la arquitectura sanabresa. En pleno casco urbano, cerca del río, un monumento recuerda a los 144 fallecidos el 9 de enero de 1959 cuando se resquebrajó la presa de Vega de Tera. A pocos kilómetros aguas abajo, junto al lago, Ribadelago Nuevo rompe la armonía con los blancos edificios construidos para cobijar a los supervivientes de la tragedia.



San Martín de Castañeda con el lago al fondo ▸
FOTO NAVARRO





Arribes del Duero
FOTO NAVARRO



Parque Natural Arribes del Duero

Los acantilados más asombrosos de España

La tenacidad del Duero, empeñado en horadar durante millones de años la masa granítica de la comarca de Sayago, ha dado origen al deslumbrante espectáculo de los Arribes, una herida de hasta 200 metros de profundidad en la frontera con Portugal. El micro-clima generado en este espacio fabuloso ha dado origen a la presencia de especies animales y vegetales propias de la región mediterránea.

Una belleza difícil de creer

Geología

La comarca zamorana de Sayago no sería la misma de no estar situada sobre una gran masa de roca eruptiva, un bloque de granito consolidado en la corteza terrestre que condiciona desde la agricultura hasta la arquitectura local. Es el batolito de Sayago, convertido en un espectáculo único en España allí donde el Duero lo atraviesa.

El Parque Natural de los Arribes del Duero se caracteriza por el profundo cañón abierto por el cauce del río, con paredes que sobre-



Arribes del Duero ▸
FOTO PASCUAL



pasan en muchos puntos los 200 metros de altura. A lo largo de unos 80 kilómetros (50 compartidos con la frontera portuguesa), el Duero desciende rápidamente de altitud. Ello ha hecho posible la existencia de un impresionante complejo de presas de producción hidroeléctrica que incrementan la dimensión acuática de este parque natural.

Un rincón mediterráneo

Flora

A lo largo del cauce del Duero se sitúan distintas escalas biológicas propiciadas por las diferencias climáticas entre las cimas del cañón, muchas veces carentes de vegetación, y el espacio cobijado por los paredones de granito.

Las peculiaridades del clima en el conjunto de la comarca de Sayago favorecen el desarrollo de una vegetación baja de tipo mediterráneo (jaras, escobas, espliego, lavanda...), y explica también la existencia de rincones singulares, como el alcornocal de Fornillos de Fermoselle. Al mismo tiempo, en los barrancos característicos de los Arribes del Duero florecen viñas, olivos, madroños o enebros, e incluso algún naranjo, como si el paisaje del Mediterráneo se hubiera trasladado a este rincón

del interior peninsular. Un valle encajado, resguardado del viento y con mucha luz solar se traduce en una temperatura media anual suave, la inexistencia de heladas y unas ciertas condiciones de humedad. Todos estos rasgos dan lugar a una riquísima comunidad vegetal caracterizada por la gran abundancia de especies típicamente mediterráneas.

Buitres y murciélagos

Fauna

El buitre común y el águila real ejercen su reinado en el cielo de los Arribes, que comparten con especies como el alimoche o el halcón peregrino. Los paredones de piedra albergan los refugios donde duermen y se reproducen estas aves singulares que hacen las delicias de los aficionados a la observación. Por la noche es el



Puente Pino ▼
FOTO TICO LUCA

murciélago quien campa a sus anchas en un vuelo en apariencia errático durante el cual este ratón alado se alimenta y mantiene a raya a la población de mosquitos.

Aunque son numerosos los valores naturales, culturales y paisajísticos asociados al parque natural, hay que destacar que se trata de uno de los espacios naturales más valiosos para la fauna de toda Europa. Los cortados y las formaciones de peñascos resultan elementos característicos de este espacio natural donde se localizan especies de gran valor faunístico como el buitre común, el águila real, la cigüeña negra, el alimoche o el halcón peregrino, sin olvidar otras especies de interés como el águila culebrera, el búho real o la chova piquirroja.



Arribes del Duero
FOTO ESTUDIO MYNT

Arribes del Duero

LOCALIZACIÓN
SO de Zamora y NO de Salamanca, en el límite con Portugal.

PROTECCIÓN
Parque Natural de 106.105 Has.

VALORES
Natural, paisajístico y faunístico. Destaca el encajonamiento del río Duero y sus afluentes donde se abren los cañones graníticos más profundos y extensos de la Península Ibérica.

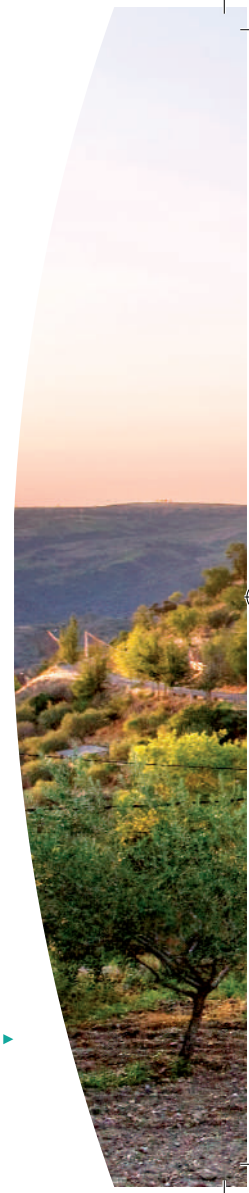
CASA DEL PARQUE CONVENTO
DE SAN FRANCISCO
Fermoselle
T 980 61 40 21

Cruce de caminos

Alrededores

La localidad de Fermoselle ofrece un mirador sobre el parque natural que es también una lección de historia. Cruce de caminos entre lo portugués y lo español, la comarca también está marcada por la confluencia entre dos ríos que son más que cursos de agua: el Duero y el Tormes.

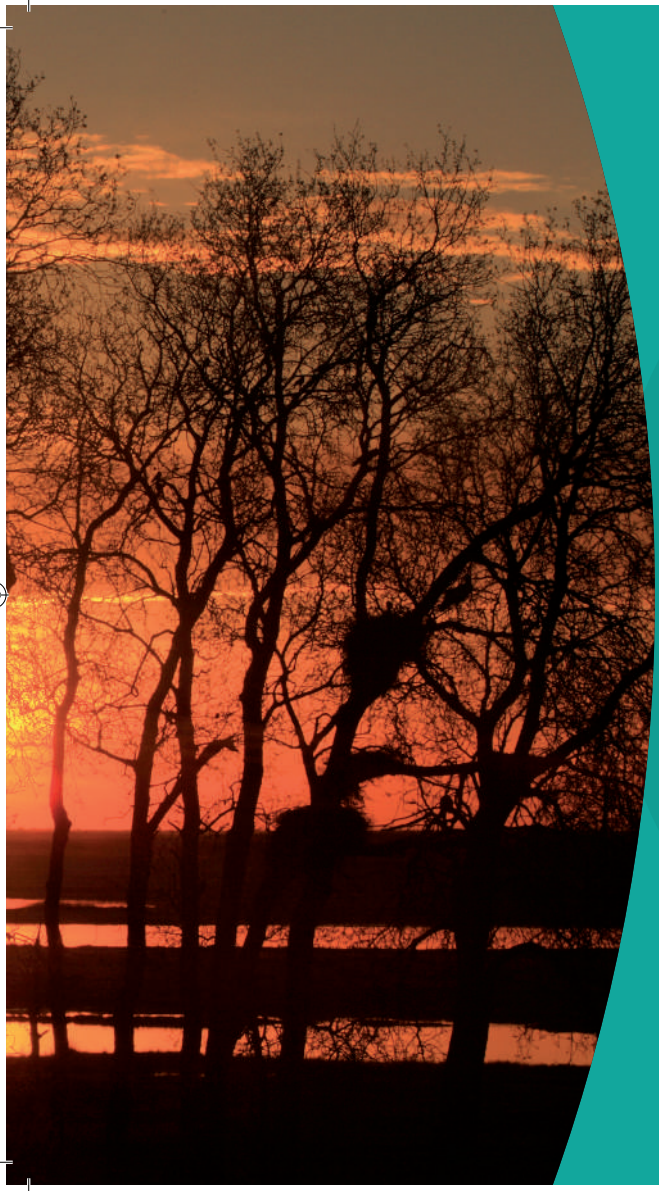
Edificada en granito sobre en una elevación estratégica que permite dominar gran parte del territorio, esta villa cuya historia comenzó mucho antes de la llegada de los romanos absorbe parte del carácter portugués y salmantino, territorios con los que sirve de frontera. El término municipal de Fermoselle tiene parajes realmente espectaculares. La desembocadura del río Tormes, el paraje conocido como Ambasaguas, bien merece una visita pausada. Lo mismo que el puente de la Cicutina, en el Tormes, donde se ha habilitado una zona de baño cercana a unos molinos.



Fermoselle ▸
FOTO ALCINA



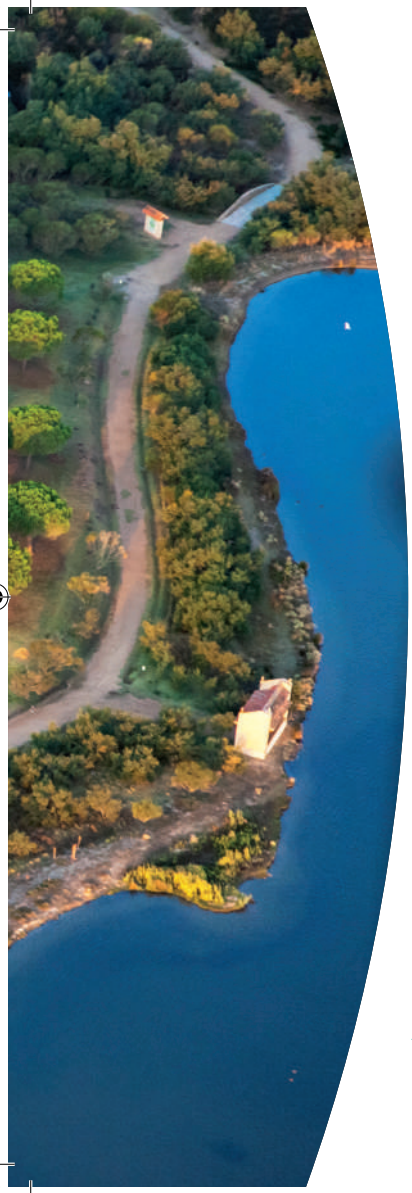




Reserva Natural de las Lagunas de Villafáfila

Espiar a las aves





Al noreste de la provincia de Zamora, rodeado por los palomares que identifican a la Tierra de Campos, se localiza el complejo lagunar de Villafáfila, que constituye uno de los más importantes humedales de la península. Este paraje llano, donde el azul del cielo llega a confundirse con el agua, es el más significado enclave para las aves acuáticas en la geografía de Castilla y León.

Un refugio de agua salada

Geología

Aunque Tierra de Campos se caracteriza por un terreno de suelos arenosos y arcillosos, las Lagunas de Villafáfila son consecuencia de la presencia de rocas impermeables, con una acumulación de agua que da origen a la avifauna más rica de Castilla y León. El carácter salino de sus aguas responde a la gran cantidad de sales que impregnan los materiales que forman su subsuelo.

Una orografía plana, de amplios horizontes, y las características geológicas del terreno son las responsables de la formación de las lagunas de Villafáfila, que confieren a esta zona húmeda una importancia sobresaliente en la Península Ibérica. Aunque Tierra de Campos se define por sus suelos arenosos y arcillosos, las lagunas responden a la presencia en su sustrato de rocas impermeables.

◂ **Fotografía aérea de las Lagunas de Villafáfila**
FOTO NAVARRO

Paisaje marcado por el hombre

Vegetación

La salinidad del agua y el radical contraste entre el invierno y el verano condicionan la vida vegetal en las Lagunas de Villafáfila. En el entorno cerealista, donde habita la avutarda, la concentración parcelaria y la quema de rastrojos redujeron de forma dramática la presencia de los árboles y matorrales que antaño poblaban la zona.

La vegetación de las Lagunas de Villafáfila está condicionada por los ciclos de escasez y abundancia de agua, la elevada salinidad del suelo y el estricto clima continental dominante. En la zona se pueden encontrar plantas típicamente continentales junto a otras capaces de soportar ambientes salinos. Pero el Espacio Natural de las Lagunas de Villafáfila engloba también a su entorno más inmediato, una llanura cerealista dominada por los barbechos y cultivos de cebada y trigo, que suman cerca del el 80% de la superficie, junto a otros como la alfalfa.



Avutardas ▸
FOTO FERNANDO GARCÍA RONCERO



Avutardas y aves migratorias

Fauna

Los meses fríos del año son la época propicia para que los "bird-watchers" se acerque a este punto húmedo de la Tierra de Campo. Aves procedentes de toda Europa hacen de Villafáfila un paraíso para el denominado 'orniturismo', aunque la población de aves no desaparece el resto del año. Este paraje también acoge la mayor concentración europea de avutardas.

La Reserva Natural de las Lagunas de Villafáfila es conocida mundialmente por su población de aves, aunque se da la curiosidad de que uno de los principales reclamos para el aficionado a la observación no está directamente relacionado con el agua acumulada en este paraje. Las zonas de cultivo próximas a las lagunas, incluidas en la reserva, acogen la mayor concentración europea de avutardas. Esta ave zancuda, de unos ocho decímetros de longitud, de color rojo manchado de negro, el cuello delgado y largo y las alas pequeñas, hace las delicias del visitante gracias a su vuelo corto y pesado. De hecho, su nombre proviene del latín: 'avis tarda', o ave lenta.

La avifauna que ha hecho de Villafáfila un referente mundial es la que escoge a las lagunas como su hábitat y que hace de ellas un paraíso del orniturismo en los meses fríos del año, entre noviembre y febrero. La familia

Lagunas de Villafáfila

LOCALIZACIÓN

Noreste de Zamora en plena Tierra de Campos.

PROTECCIÓN

Reserva Natural. Zona de especial protección para las aves. Superficie de 32.682 Has.

VALORES

La mayor población mundial de avutardas. Enclave principal para las aves acuáticas, esteparias y migradoras en Castilla y León.

CASA DEL PARQUE: EL PALOMAR

Ctra. Villalpando, km 1,5 Villafáfila

T 980 58 60 46

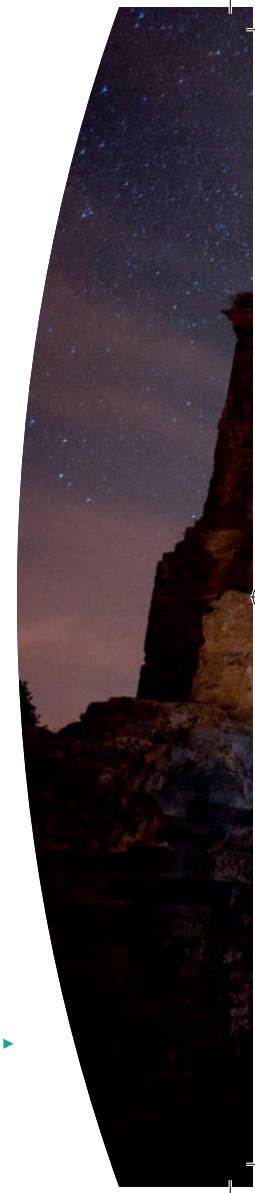
más numerosa está formada por las anátidas, entre las que destaca el ánsar común, junto a especies como el ánade real, la cerceta común, el pato cuchara, el ánade silbón o el ánade rabudo.

Catedrales de barro

Alrededores

Tan característico de Tierra de Campos como su paisaje llano, en el que se pierde la vista, son los centenares de palomares existentes en la comarca. Este ejemplo de arquitectura popular, construido a base de adobe y tapial, forma parte del paisaje y refuerza la vinculación de la zona con las aves. Son 'catedrales de barro', que ya no poseen el significado económico de antes.

Muy próximas a Villafáfila se encuentran las ruinas del monasterio cisterciense de Moreruela, en el que puede continuar la observación de las aves, ya que el entorno de este complejo religioso está colonizado por un gran número de cigüeñas blancas.



Monasterio de Moreruela ▸
FOTO J. PASCUAL





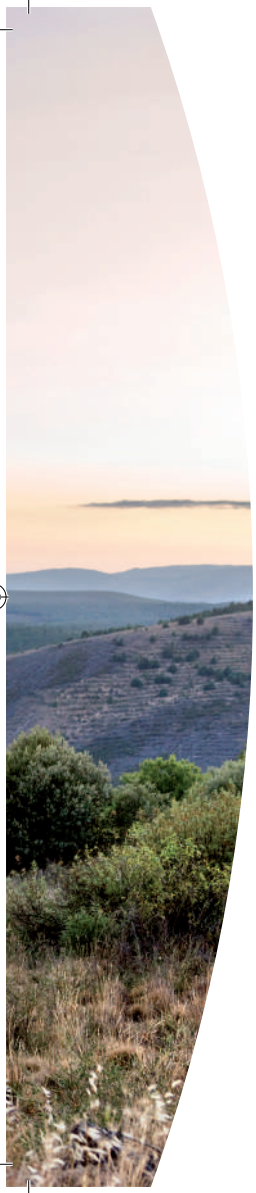
Ciervo en la Sierra de la Culebra
FOTO J. PASCUAL



Reserva Regional de Caza de la Sierra de la Culebra

Los dominios del lobo





Extendida de noroeste a sureste, y asomando su hocico a Portugal, una serpiente verde atrae a cazadores y amantes del medio rural en busca de paisajes insólitos y escenas en las que la naturaleza muestra todo su vigor. El lobo campa a sus anchas por unas tierras en las que, llegado octubre, el entrechocar de las cornamentas y el bramido del ciervo anuncian un espectáculo digno de ser contemplado.

Entre Sanabria y Aliste

Geología

Rodeada por las comarcas de Aliste, Sanabria y la portuguesa Tras Os Montes se levanta la Sierra de la Culebra. Su relieve, de formas suaves y ondulantes, recuerda al reptil que le da nombre y su rostro está marcado por las cicatrices que ha dibujado el agua durante milenios.

La Sierra de la Culebra es de escasa altitud, con una profusión de pizarras y cuarcitas que emergen entre la vegetación. Su mayor altura son los 1.243 metros de Peña Mira, un espléndido balcón sobre la cadena montañosa, y tiene su continuación en el portugués Parque Natural de Montesinhos. Como en otras zonas de montaña, el agua ha modelado un relieve abrupto, con fuertes pendientes; existen torrenteras y pequeños cursos de agua en los que predominan las características erosivas, con el nacimiento de algunos ríos cuyo máximo desarrollo se alcanza en los valles adyacentes a la sierra, como es el caso del río Aliste.

◂ **Paisaje de la Sierra de la Culebra**
FOTO ESTUDIO MYNT

A tiro de prismático

Fauna

La fauna de la Sierra de la Culebra es una de las más ricas de Castilla y León, aunque su fama se debe, sobre todo, a la presencia de la mayor concentración de lobos de España. Con la categoría de Reserva Regional de Caza, este conjunto montañoso puede presumir de la presencia de piezas de caza mayor como el corzo, el ciervo o el jabalí. Otros mamíferos presentes en la zona son la nutria, el gato montés, el erizo, el tejón, la comadreja y el jabalí.

Este espacio protegido cuenta, además, con catorce especies de reptiles, incluidas cinco de culebras: la culebra bastarda, la culebra de escalera, la culebra viperina, la culebra lisa meridional y la víbora hocicuda. Todavía se sitúa en el terreno de la especulación la pregunta sobre el nombre dado desde antiguo a esta sierra, aunque la presencia de estos reptiles alimenta una de las teorías.



El reino del 'Pinus pinaster'

Flora

La riqueza vegetal de la Sierra de la Culebra es equiparable a la faunística, pero el ser humano ha sido menos respetuoso con los árboles que con los lobos o los jabalíes; diferentes modalidades de pino han repoblado la zona en perjuicio de las poblaciones autóctonas, pero siguen contribuyendo a un paisaje agreste digno de ser visitado.

La especie que domina es el *Pinus sylvestris,* al que se unen el *Pinus pinaster* y el *Pinus nigra.* También está presente el encinar, formando masas discontinuas, el brezo y la jara. En la solana de la Peña del Cuervo aparecen junto a la encina el alcornoque y el madroño, junto a olivillas, retamas, escobones y tomillos.

Paisaje de la Sierra de la Culebra ▼
FOTO ESTUDIO MYNT



Sierra de la Culebra

LOCALIZACIÓN

Noroeste de Zamora, en la comarca de Aliste.

PROTECCIÓN

Espacio Natural de 67.340 Has.

VALORES

Mantiene una de las poblaciones estables y más numerosas de lobo ibérico además de otras especies como el ciervo, jabalí, zorro...

CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL LOBO IBÉRICO DE CASTILLA Y LEÓN

Información y reservas:
T 980 567 638

Interpretar al lobo

Alrededores

En la localidad de Robledo, próxima a Puebla de Sanabria en plena sierra de la Culebra, se encuentra un centro de interpretación dedicado de forma monográfica al lobo ibérico. Es un lugar de estudio e interpretación de esta especie tanto desde el punto de vista científico como etnográfico y cultural. Cuenta con un cercado de 20 hectáreas donde viven dos manadas de lobos en semi libertad.



Lobo ibérico ▸
FOTO FERNANDO GARCÍA RONCERO







Naturaleza y Turismo Activo de Zamora

La riqueza del escenario natural de la provincia de Zamora es toda una garantía para el amante de la naturaleza.

La amplia oferta de actividades que recorren estos rincones del medio rural, en permanente conexión con la esencia de la naturaleza, permiten disfrutar de una amplia oferta a través de empresas especializadas en todo tipo de prácticas de turismo rural y activo, como el senderismo, las rutas ecuestres y prácticas medioambientales.

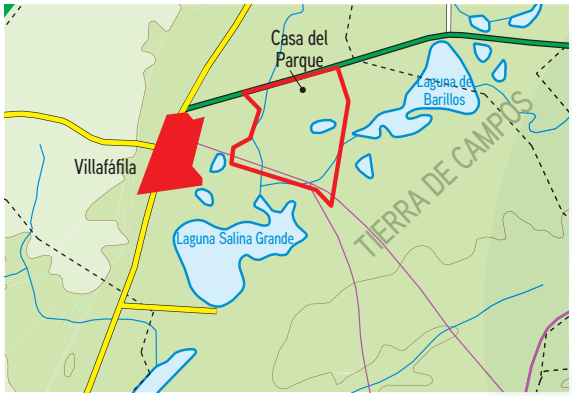


Peregrinos a su paso por Castrotorafe ▼
FOTO SILVINO MARTÍN

TIERRA DE CAMPOS

Ruta de las Lagunas y Salinas

Senderismo - Observación de aves



Ruta circular sin desnivel para realizar en bicicleta o caminando, entre lagunas, restos romanos y campos de cereal.

Se Inicia le recorrido en la localidad de Villafáfila, en dirección este, hacia las lagunas, donde la señalización nos acercará al Puente de Villardiga a través de los caminos de la reserva, entre palomares. Nos encontramos entre la laguna de Barillos y Salina Grande, es en este punto donde podemos acercarnos al observatorio de Otero y regresar al mismo punto, para acercarnos a la Casa del Parque, lugar perfecto para la observación de las aves mas características de la Reserva Natural Lagunas de Villafafila.

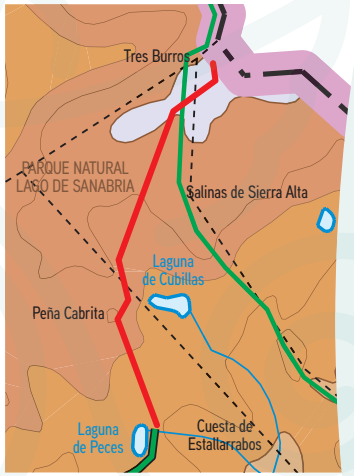
Época recomendada: Invierno y primavera

Distancia: 7 km.

MONTAÑAS DE SANABRIA

Ruta de los Tres Burros (La Plana)

Trekking - Raquetas de nieve - Esquí de travesía



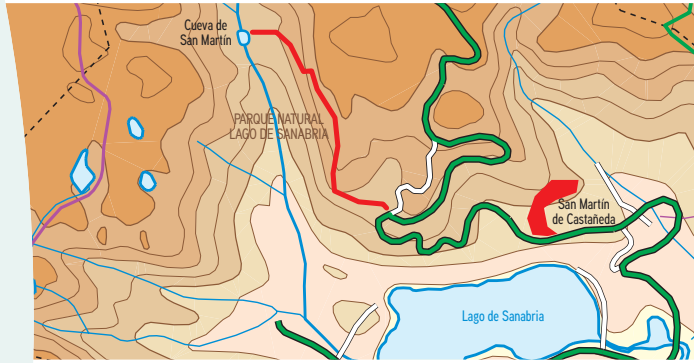
Ruta con desnivel para realizar a pié o en época invernal con raquetas de nieve o esquí de travesía. Parte desde la famosa Laguna de los Peces, siempre ascendiendo hasta los tres burros, límite provincial con León.
Iniciamos el recorrido en la Laguna de los Peces, dirección noroeste, hacia el antiguo refugio de pastores, de aquí una subida y nos situamos a una altura de 1800 m, con vistas al Montalvo y su circo glaciar, se intuye el Cañón del Tera y se deja ver el pico de peña Trevinca. Si el día es despejado en el horizonte podremos divisar tres rocas, las que dan nombre a esta ruta, por su parecido a tres burros a lo lejos.
Dirección Norte, pasando, antes de la última subida, por el valle glaciar que se dirige a la Laguna de Cubillas o de las Yeguas.
Al llegar a los Tres Burros disfrutaremos de unas magníficas vistas de la vertiente leones y los valles de río Cabrera.
Época recomendada: Todo el año

Distancia: 12 Km. / Ida y vuelta

Desnivel: 300 m

Cueva de San Martín

Trekking



Un recorrido que nos adentra en el cañón del Tera, el más grande e importante que los glaciares modelaron en Sanabria.

Se inicia cerca de la localidad de San Martín de Castañeda, a la salida del pueblo, en la explanada después de una curva cerrada nada mas pasar las últimas casas. La senda esta situada a la izquierda de la carretera, al cruzar un pequeño puente, hacia las naves de ganado, dejándolas a la derecha y subiendo entre robles, hasta llegar al collado cercano al pico Teleno, desde donde bajaremos hasta llegar a la poza de la Cueva de san Martín.

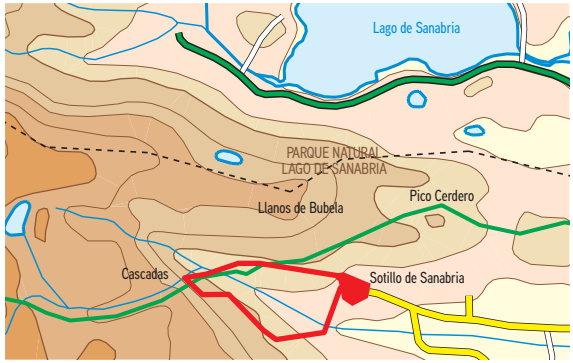
Época recomendada: Todo el año

Distancia: 10 Km. / Ida y vuelta

Desnivel: 300 m

Cascadas de Sotillo

Senderismo



Un recorrido que nos adentra en el cañón glaciar del río Truchas, donde el magnífico bosque caducifolio, se muestra como una imagen de lo que debió ser común en este Parque Natural.

Empezamos el camino cerca de la Iglesia de San Lorenzo, donde ya existen señales indicando el camino hasta llegar al puente sobre el rio Truchas, lugar donde iniciamos la ascensión entre este magnífico bosque de robles, sin dejar el camino, llegaremos a la cascada que cae desde la Laguna de Sotillo, un lugar mágico. Para regresar, el camino que desciende hasta el cauce del rio, basta con seguirlo para regresar a Sotillo.

Época recomendada: Todo el año (Invierno / Primavera con agua)

Distancia: 7 Km / Circular

Desnivel: 360 m

Miradueros (Cozcurrita - Fariza)

Trekking



El arroyo Picón cuenta con numerosos restos de molinos, sus aguas caen al Duero por las conocidas lastras que se pueden ver desde el mirador de las Barrancas. Cozcurrita cuenta la iglesia Sta. Mª Magdalena s. XII románica, pequeña y hermosa. Encontramos las primeras señales en el puente medieval de Fariza, que siguiendo el cauce del arroyo Picón, se dirige hasta el pontón del Puerto, puente típico de Sayago que todavía sigue en pie con el paso de los años. El camino que sube entre encinas lleva a la Ermita del castillo y su mirador, el Duero a nuestros pies.

Para llegar a Cozcurrita, debemos situarnos detrás de la ermita para bajar al cauce del arroyo y sus molinos y de nuevo ascender a esta localidad, pasando por su iglesia románica.

Dejando atrás el pueblo por la senda paralelo a la carretera encontraremos otro camino a la derecha, señalado como GR (Rojo y blanco) que nos lleva hasta Fariza.

Época recomendada: Todo el año (Primavera con agua en el arroyo)

Distancia: 9 Km / Circular

Calzada Romana Mirandesa

Bicicletas de montaña - Senderismo



Este tramo de la Calzada parte desde Arcillo, atravesando el pueblo encontraremos las señales que nos llevarán al Puente de la Albañeza, en prefecto estado de conservación y en uso actualmente, al llegar a la Dehesa del mismo nombre, podremos ver restos de calzada y las casas de la Albañeza. Abelón cuenta con restos de calzada bastante claros.

Época recomendada: Todo el año

Distancia: 22 Km / Ida y vuelta

La senda del río Aliste

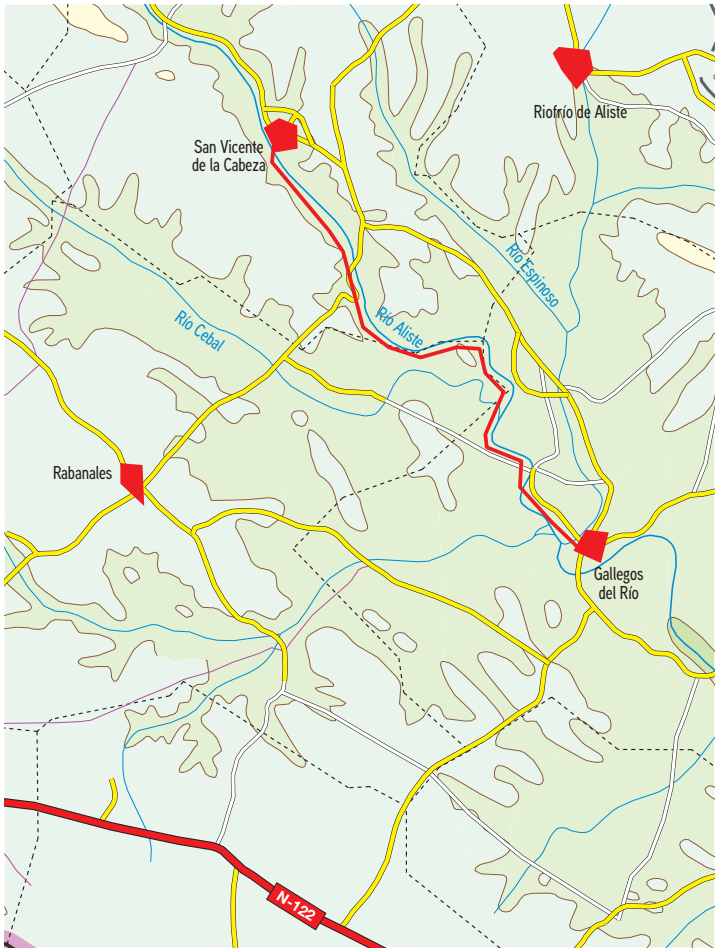
Senderismo - Bicicletas de montaña

El río Aliste da nombre a la comarca, nace en el corazón de la Sierra de la Culebra, en San Pedro de las Herrerías. Esta senda sirvió a peregrinos y pastores de camino a las tierras Sanabresas.

Existe la posibilidad de unir los 47 Km. que separan Vegalatrave de Mahide por la ribera, pero hemos elegido este tramo intermedio, que parte de Gallegos del Río, entre praderas y arboledas, pasando la desembocadura del río Frío hasta Flores, localidad que atravesamos y seguimos el cauce, encontrando a nuestro paso las conocidas "norias", que los burros zamoranos hacían girar para sacar el agua que regaba las huertas, aun en uso algunas de ellas. Un molino nos indica que hemos llegado a Bercianos, situado entre un valle y una montaña. Continuando entre huertos y arboledas está San Vicente de la Cabeza, fin de este recorrido sin ningún tipo de desnivel.

Época recomendada: Otoño, Primavera

Distancia: 24 Km ida y vuelta



Empresas de Turismo Activo

TURMA OCIO, S.L.
Piragüismo, senderismo, tirolina, rappel...
T 616 001 810 - 980 161 854
www.turma.es
turismo@turma.es

PATINES SAN JUAN
Alquiler de patines Lago de Sanabria
T 639 644 295

RICOBAYO NATURAL
Rutas guiadas, paseo y alquiler en embarcaciones: motoras, canoas, vela
T 980 553 008

EUROPARQUES HISPANO-LUSOS S.R.L.
Crucero ambiental por los Arribes del Duero y Lago de Sanabria
T 980 557 557 - F 980 557 557
www.europarques.com
info@europarques.com

ZAMORA NATURAL
Actividades de turismo activo en espacios y parques naturales
T 655 821 899 - F 980 160 078
www.zamoranatural.com
zamoranatural@zamoranatural.com

TRADES AVENTURA
Senderismo, piragüismo y bicicleta de montaña
T 609 712 379
www.tradesaventura.com
info@tradesaventura.com

VENIATA
Senderismo, observación del lobo y observación astronómica
T 980 683 378
info@ctveniata.com

DESARROLLO DE NODOS TURÍSTICOS
Alquiler de piraguas y embarcaciones en el lago de Sanabria
T 607 791 549
gestion@lantur.es

PAINTBALL TORO
T 616 122 758
reservas@paintballtoro.es

PAINTBALL SANABRIA
T 980 620 295 - 685 976 931
srtapioles@yahoo.es

PATINES CUSTA LAGO
Alquiler de patines Lago de Sanabria
T 687 664 951

MORANEA SANABRIA
Alquiler de patines Lago de Sanabria
T 679 214 672
moraneasanabria@outlook.es

GLOMARK
Paseo en globo
Telf 647 461 196
eventos@glomark.es

GRANJA ESCUELA "LA GUARDIA DEL LOBO"
T 675 687 611
g.e.guaridadellobo@hotmail.com

SANABRIA A CABALLO
T 678 420 815
info@pedrazalesrural.es

CENTRO HÍPICO EQUUS DURI ZAMORA
T 980 051 002
info@equusduri.com

LLOBU
Observación del lobo en libertad, rutas guiadas, Birdwatching, micología
T 677 873 017
info@llobu.es

NUEVO OCIO
Deportes de Aventura, Paintball
T 696 562 947

EL MIRADOR DEL LOBO
Senderismo, Trekking, observación de fauna: lobo, berrea
T 630 762 042
elmiradordellobo@gmail.com

MILANATURA
Micología, senderismo, berrea
T 649 506 778
milanatura@yahoo.es

ZAMORA AVENTURA
Senderismo, cometas de tracción, rutas con raquetas de nieve, geológicas, paintball, tiro con arco
T 980 409 999
info@zamoraventura.com

DSARRIBA PARAMOTOR
Parapente y paratrike
T 620 511 000
www.desdearribaparamotor.com
dsarribes@gmail.com

A VISTA DE LOBO
Observación lobo ibérico, berrea del ciervo, pesca, micología
T 605 257 072
www.avistadelobo.com
info@avistadelobo.com

ILEX CONSULTORA AMBIENTAL
Observación de fauna y visitas a espacios naturales y centros de interpretación de Castilla y León
T 980 671 307
ilexconsultores@yahoo.es

AHERCA-TRAS LA HUELLA DEL LOBO
T 600 575 769
aherca@aherca.com



Cascada de Sotillo
FOTO J. PASCUAL