

REFUGIOS DE MONTAÑA

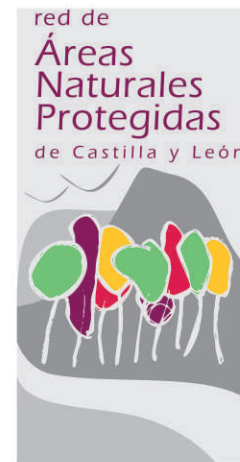
- 1 Refugio de Puente Porto, Porto.
- 2 Refugio de Valdesirgas, Porto.
- 3 Refugio de la Sierra de Rábano, Porto.
- 4 Refugio de la Majada, Murias.
- 5 Refugio de Cubello, Santa Colomba.
- 6 Refugio de Peña Cueva, Cobrerros.
- 7 Refugio de Matanoso, Ribadelago.
- 8 Refugio das Corvaceiras, Porto.
- 9 Refugio de Montaña de la Agrupación Montañera Zamorana en Chanos de Anta, Vigo de Sanabria.
- 10 Refugio de Montaña de la Agrupación Montañera Zamorana en Vega de Conde, Porto.
- 11 Refugio de los Puertos de Ungilde y Quintana, Porto.
- 12 Refugio de Río Pedro, Porto.
- 13 Refugio de la Porpasa, Porto.
- 14 Refugio de Corrais, Porto.
- 15 Refugio El Marmolín, Porto.
- 16 Refugio de Campo Laiol, Porto.
- 17 Refugio de la Majada de Trefacio.
- 18 Refugio de la Odoxia, Cobrerros.
- 19 Refugio de Valdespino, Porto.

ARQUITECTURA TRADICIONAL

- 1 Molino de Ínsula en Ribadelago.
- 2 Molinos en el casco urbano de Porto, Porto.
- 3 Muíño de Riba, Muíño do Medio y Muíño de Baixo.
- 4 Molino de la Majada en S. Miguel de Lomba.
- 5 Molino Losao en Limianos.
- 6 Molino del Fresno en Ilanes.
- 7 Molino del Barrio de Arriba o del Tío Vicente en Vigo de Sanabria.
- 8 Muíño da Freita en Porto.
- 9 Horno del Chano en Trefacio.
- 10 Horno del Barreiro, Trefacio.
- 11 Horno de Las Vallinas en Vigo.
- 12 Horno de La Cella en Quintana.
- 13 Horno del Castro en San Martín de Castañeda.
- 14 Casa de vacas de Cerreda, Porto.
- 15 Casa de vacas de La Cacheta, Porto.
- 16 Casa de vacas do Castelo, Porto.
- 17 Chozos y corrales de la Laguna de Murias.
- 18 Chozo de la Majada de Valdesirgas, Porto.
- 19 Chozo de la Vereda en la Laguna de Sotillo.
- 20 Chozo de Salgadeiros, Porto.
- 21 Casa Sanabresa La Cella en Quintana.
- 22 Curro dos lobos, Barjacoba.
- 23 Colmenar de Cerdillo.
- 24 Colmenar de Anastasio en Ribadelago.
- 25 Colmenar de Faldriego en San Ciprián.

CAMINOS TRADICIONALES

	Distancia (Km)	Duración
El Puente - Galende	3,0	0 h 45 m
Galende - Pedrazales	1,0	0 h 20 m
Pedrazales -- Vigo de Sanabria	3,0	1 h 00 m
Vigo de Sanabria - San Martín de Castañeda	3,0	1 h 00 m
Rabanillo - Quintana de Sanabria	2,5	0 h 30 m
El Puente - PuebLa de Sanabria	5,0	1 h 15 m
El Puente - Barrio de Lomba	2,5	0 h 30 m
Galende - Ilanes	3,0	0 h 40 m
El Puente - Castro de Sanabria	2,5	0 h 30 m
Galende - Trefacio	3,0	0 h 45 m
Trefacio - Murias	3,5	1 h 00 m
Cerdillo - Murias - Vigo de Sanabria	5,0	1 h 30 m
Trefacio - Vigo de Sanabria	3,5	1 h 00 m
Trefacio - Villarino de Sanabria	2,5	0 h 30 m
Cerdillo - Colmenar - Molino del Botero	4,0	0 h 40 m
Quintana de Sanabria - Lago de Sanabria	5,0	1 h 15 m
Ribadelago Nuevo - Sotillo de Sanabria	7,0	2 h 00 m
Sotillo de Sanabria - Limianos de Sanabria - Quintana de Sanabria - Galende	7,0	1 h 15 m
Sotillo de Sanabria - San Román de Sanabria	3,5	0 h 50 m
San Román de Sanabria - Cobrerros	1,0	0 h 15 m
Cobrerros - Avedillo de Sanabria	2,5	0 h 30 m
Avedillo de Sanabria - Sta. Colomba de Sanabria	2,5	0 h 30 m
Riego de Lomba - S. Miguel de Lomba	3,0	0 h 45 m
Porto - Xares	7,0	2 h 30 m
Porto - Barjacoba	11,0	4 h 00 m
Barjacoba - Pías	9,0	3 h 00 m
Villanueva de la Sierra - Pías	3,0	1 h 00 m
Sotillo de Sanabria - Avedillo de Sanabria	4,0	1 h 00 m
Sta. Colomba - S. Martín del Terroso	4,5	1 h 00 m
Riego y San Miguel de Lomba - Sta. Colomba y Cobrerros	1,5	0 h 15 m



LEYENDA

- Límite municipal
- Límite del Parque Natural
- ① Senda del Lago y los Monjes (baliza azul)
- ② Senda de Vigo de Sanabria a la Laguna de Peces (baliza roja)
- ③ Senda de la Cueva de San Martín y Cañón del Tera (baliza verde)
- ④ Senda de los ríos Cárdena y Segundera (baliza naranja)
- ⑤ Senda de Ribadelago a la Laguna de Sotillo y Sotillo (baliza amarilla)
- ⑥ Senda entre la Cascada de Sotillo y la Laguna de Sotillo (baliza marrón-amarilla)
- ⑦ Senda a la Cascada de Sotillo (baliza marrón)
- ⑧ Senda de Peces a Peña Trevinca (baliza azul)
- ⑨ Senda hacia Porto por Valdesirgas y Valdeinfierro (baliza azul oscuro)
- ⑩ Senda de la Laguna de Yeguas (baliza azul claro)
- ⑪ Senda de la Cascada de los Vados (baliza gris)
- ⑫ Senda de Presa Rota (baliza rosa)
- ⑬ Senda de Los Tejos (baliza verde-blanca)
- ⑭ Senda de la Laguna de la Clara (baliza amarilla-negra)
- ⑮ Senda de la Cascada de Aguas Cernidas (baliza morada)
- GR-84 Sendero de Gran Recorrido GR-84 "Montaña de Sanabria"
- Ruta de Esquí de Travesía
- Camino tradicional
- Carretera
- Autovía
- Camino



parque natural

Lago de Sanabria y sierras Segundera y de Porto

