

GUÍA DEL ALUMNO



PARQUE NATURAL LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO



CONSEJOS PARA LA RUTA



ROPA CÓMODA Y
ADAPTADA AL CLIMA



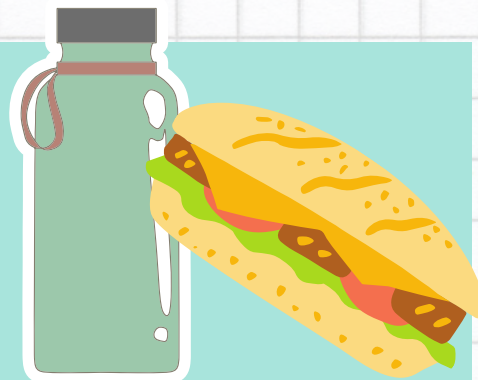
MOCHILA ADECUADA



CALZADO DE
MONTAÑA



CALCETINES ALTOS



AGUA Y COMIDA



GORRA Y
PROTECCIÓN SOLAR



CHUBASQUERO O CAPA
DE AGUA



ROPA DE CAMBIO



¡DISFRUTA!

OPCIONES DE RUTA

OPCIÓN 1: SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA A RIBADELAGO (SENDA DE LOS MONJES)

 A 215 KM DE VALLADOLID

 5 KM

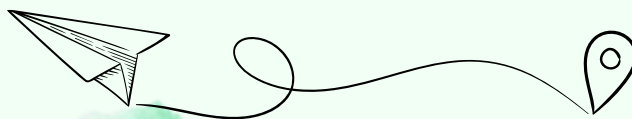
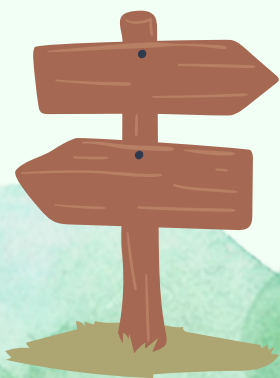
 2H

OPCIÓN 2: SOTILLO DE SANABRIA. CASCADA DEL SOTILLO (CIRCULAR)

 A 208 KM DE VALLADOLID

 7,4 KM

 3H



PARQUE NATURAL

LAS RUTAS SE SITUAN EN EL PARQUE NATURAL LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO. ESTÁ SITUADO EN EL NOROESTE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA, EN LAS ESTRIBACIONES DE LAS SIERRAS SEGUNDERA Y CABRERA.

EL PARQUE NATURAL FUE CREADO EN EL AÑO 1978 CON EL PRINCIPAL OBJETIVO DE PRESERVAR LA MORFOLOGÍA QUE ESCULPIERON EN SUS ROCAS LOS GLACIARES CUATERNARIOS, LA PUREZA DE LAS AGUAS, LA RIQUEZA DE SU FLORA Y LA DIVERSIDAD DE ESPECIES ANIMALES.

ESTE ENTORNO PERMITE DISFRUTAR DEL LAGO DE SANABRIA, EL ÚNICO LAGO GLACIAR DE LA PENÍNSULA IBÉRICA, Y ES EL SEGUNDO CONJUNTO LAGUNAR MÁS IMPORTANTE DESPUÉS DE PIRINEOS.

LA SEGUNDA OPCIÓN DE RUTA ES CIRCULAR, EMPIEZA EN SOTILLO DE SANABRIA SUBIENDO HASTA LA CASCADA DE SOTILLO Y REGRESA DE NUEVO HASTA SOTILLO DE SANABRIA.

SENDA DE LOS MONJES

LA PRIMERA OPCIÓN DE RUTA SALE DESDE EL REFUGIO SITUADO AL LADO DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA Y DESCIENDE HACIA EL LAGO PARA ACABAR LA RUTA EN RIBADELAGO NUEVO.

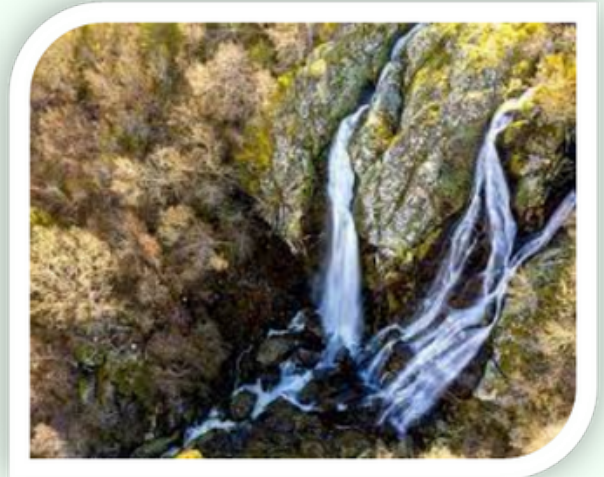
LOS MONJES DEL MONASTERIO DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA EJERCIERON DURANTE SIGLOS EL MONOPOLIO DE LA PESCA DE TRUCHAS EN EL LAGO DE SANABRIA. DE AHÍ LE VIENE EL NOMBRE: LA SENDA DE LOS MONJES. UNO DE LOS PASEOS SENDERISTAS MÁS TRADICIONALES DE CUANTOS PUEDEN REALIZARSE EN ESTE ESPACIO NATURAL.

DATOS DE INTERÉS

LAGO DE SANABRIA



CASCADA DE SOTILLO



CATÁSTROFE RIBADELAGO


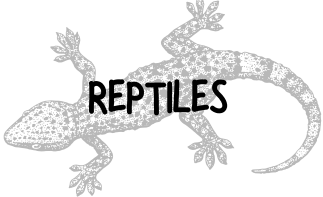


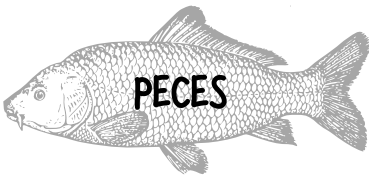


MONASTERIO S. MARTÍN DE CASTAÑEDA



FAUNA

MÁS REPRESENTATIVA

 <p>AVES</p>	<p>ÁGUILA REAL HALCÓN ABEJERO RATONERO CERNÍCALO BÚHO REAL HALCÓN PEREGRINO ALCAUDÓN DORSIRROJO PERDIZ PARDILLA</p>
 <p>REPTILES</p>	<p>VÍBORA NORTEÑA VÍBORA HOCICUDA CULEBRA DE COLLAR CULEBRA LISA MERIDIONAL LAGARTO VERDINEGRO LAGARTIJA SERRANA</p>
 <p>MAMÍFEROS</p>	<p>NUTRIA DESMÁN DE LOS PIRINEOS TEJÓN CORZO ZORRO GATO MONTÉS LOBO MARTA JABALÍ</p>
 <p>ANFIBIOS</p>	<p>SAPILLO PINTOJO SAPO PARTERO RANA COMÚN RANA DE SAN ANTONIO TRITÓN JASPEADO SALAMANDRA COMÚN</p>
 <p>PECES</p>	<p>TRUCHA SANABRESA ESCALLO BERMEJUELA CACHO BARBO</p>

FLORA

MÁS REPRESENTATIVA



ROBLEDAL



CASTAÑOS



VEGETACIÓN DE RIBERA



TURBERAS

Ayuntamiento  de Valladolid

FMD Fundación Municipal
de Deportes

EN COLABORACIÓN CON:

LA CANICA VERDE

