

## CLUB UNIVERSITARIO DE MONTAÑA DE MURCIA

ACTIVIDAD	<b>PARQUE NATURAL DE SANABRIA</b>
-----------	-----------------------------------

LUGAR	<b>Galende (Zamora)</b>
PRECIO	<b>206,00 €</b>
PLAZAS	<b>26 Socios federados (incluida guía)</b>
FECHA-HORA ida	<b>Sábado 29 junio 2019 – 8.00 hrs. hotel Ibis Murcia</b>
FECHA-HORA vuelta	<b>Viernes 5 julio 2019 tarde-noche</b>

Viaje de montaña al Parque Natural de Sanabria y Alrededores, situado en el noroeste de la provincia de Zamora. En este parque podremos apreciar claramente las huellas que han dejado los glaciares del cuaternario sobre el terreno, como, por ejemplo, el lago de Sanabria, el mayor lago de origen glaciar de España.

### PROGRAMA

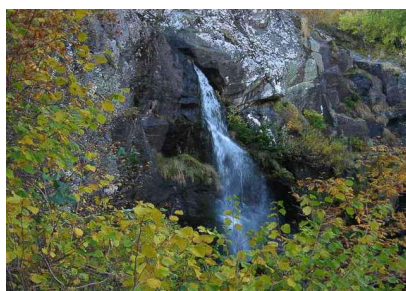
Tanto las excursiones como el orden en el que están programadas pueden variar según criterio de la guía.

#### **Sábado 29 junio: Salida de Murcia**

A las 8 de la mañana saldremos hacia nuestro destino, el pueblo de Galende, en Zamora (a 759 km, de los cuales 748 son de autovías y autopistas). Este será el lugar donde nos alojaremos todos los días. Cena incluida.

#### **Domingo 30 junio: Ruta cascada y laguna de Sotillo**

Después de desayunar nos desplazamos al pueblo de Sotillo (a 10 km), donde se inicia esta ruta circular. Por una senda entre bosques de roble llegamos a la cascada de Sotillo, luego continuamos ascendiendo hasta salir del bosque y entre prados y escobas llegaremos a la laguna de Sotillo. La vuelta al pueblo de Sotillo la haremos por sendas que se encuentran en la vertiente contraria del mismo valle. Ruta por sendas y algún tramo fuera de senda sin dificultad técnica. .  
Distancia 14 km aprox. Desnivel 650 metros.



#### **Lunes 1 Julio: Cañón del Tera y cueva de San Martín**

La ruta se inicia en Ribadelago Viejo (a 10 km). Seguimos aguas arriba el río Tera, primero por sendas. A medida que nos metemos en el cañón la senda desaparece y seguimos ascendiendo

entre piedras, pudiendo utilizar las manos para superar alguna trepada fácil, hasta llegar a la cueva de San Martín, una gran poza con cascada entre las paredes del cañón (si se tuerca podremos bañarnos en las pozas que hay durante el recorrido). Luego saldremos del cañón por una senda empinada y nos dirigiremos al pueblo de San Martín de Castañeda, donde cogeremos la senda de los Monjes hasta Ribadelago Viejo, donde tenemos los coches. **Distancia 16 km aprox. Desnivel 650 metros.**



### **Martes 2 Julio: Día libre**

Día libre. Las opciones para este día son muchas, según le apetezca a cada uno: ir hasta Portugal y visitar la ciudad de Bragança (a 51 km), visitar Puebla de Sanabria (a 14 km), ir a las playas del Lago de Sanabria, piragüismo por el lago, hacer alguna ruta de montaña, etc.

### **Miércoles 3 Julio: Pico Moncalvo 2.044 mts.**

Después del desayuno nos desplazamos hasta el pueblo de San Martín de Castañeda y de allí hasta la laguna de los Peces donde aparcaremos los coches (a unos 20 km de Galende). Allí comienza nuestra ruta. Desde allí bajamos al valle del río Tera y ascendemos al pico Moncalvo pasando por la laguna del Lacillo. La vuelta la haremos por la otra vertiente de la montaña hasta llegar nuevamente al Lacillo y de allí a los coches. Ruta por sendas y tramos fuera de senda. **Distancia 20 km aprox. Desnivel 1000 mts. aprox.**



### **Jueves 4 Julio: Cañón de los ríos Cardena y Segundera.**

Después de desayunar, nos dirigimos en coches al poblado de la Central Hidroeléctrica de Moncabril (a 9.5 km). Por un camino empedrado ascendemos entre bosques de robles. Al llegar arriba nos encontraremos con la pista forestal proveniente de Porto que enlaza con el embalse de Vega de Conde; el paisaje se vuelve rocoso y salpicado de lagunas glaciares. Pasada la laguna Payon abandonamos la pista y descendemos por otra senda empedrada hasta los coches. La ruta es por sendas empedradas y un tramo de pista. **Distancia 11 km aprox. Desnivel 700 mtrs.**



### ***Viernes 5 julio: desayuno y vuelta a Murcia***

#### **ALOJAMIENTO**

Nos alojaremos todos los días en el Hostal Los Chanos de Galende, en habitaciones dobles con dos camas, salvo 4 que son cama doble, con baño individual, en régimen de media pensión (desayuno y cena), que haremos en el restaurante que esta en frente del hostel “Gastrobar el Ruso”. En el hostel tendremos una sala a nuestra disposición. Justo debajo del hostel esta el supermercado.



#### **TRANSPORTE**

- Se hace en coches particulares. El club no facilita el transporte.
- Una vez se cierran las inscripciones, se abrirá un grupo de Whatsapp donde podréis poneros de acuerdo y agruparos en coches.
- Generalmente el gasto de carburante lo asumen los ocupantes del vehículo, excepto el dueño del coche. Serán aproximadamente 1800 km, contando todos los desplazamientos. Como cada coche tiene un consumo distinto, el gasto de cada uno se acordará entre el que ponga el coche y los ocupantes.

#### **NOTA IMPORTANTE PARA LOS PARTICIPANTES**

- Rutas dirigidas a socios federados mayores de edad.
- Nos alojaremos en lugares que no tienen muchos servicios, así que procurad llevar las cosas importantes que necesitéis. En el pueblo hay supermercado y farmacia (no muy surtida).
- Sobre las rutas, son rutas por montaña, por lo que requieren tener habito en actividades similares. En la descripción de cada una tenéis datos básicos sobre las mismas: distancia, desnivel, etc.,. Si necesitáis más información contactad con la guía.
- Si llueve se harán las rutas igualmente (salvo alertas meteorológicas o si la guía estima oportuno no hacerla) por lo que hay que llevar ropa que aguante la lluvia.
- Sobre el tiempo que nos encontraremos: puede llover, hacer frio, mucho calor... Hay que llevar un poco de todo.



**PRECIO: QUE INCLUYE.**

EL ALOJAMIENTO EN HABITACIÓN DOBLE CON BAÑO INDIVIDUAL, EN RÉGIMEN MEDIA PENSIÓN TODOS LOS DIAS (DESAYUNO Y CENA),

**GUIA DE LA ACTIVIDAD: MARTA GARCIA 687192980**

INSCRIPCIÓN  
Y BAJAS

**Inscripciones** a partir del viernes **24 de mayo a las 8 de la mañana**, rellenando el formulario del enlace adjunto.

<https://forms.gle/WqVGtuLjPay7LLJ2A>

Publicada la lista de los participantes, para confirmar la reserva, hay que hacer **transferencia** a la cuenta de Arquia **ES15 3183 3000 4110 0847 2027** por **206 euros (fecha tope para hacer el ingreso el 02 de junio 2019).**

El último día para **darse de baja recuperando el dinero** es **el 02 de junio**. Después de esa fecha solo se recuperará el dinero siempre que haya alguien que ocupe su plaza.