



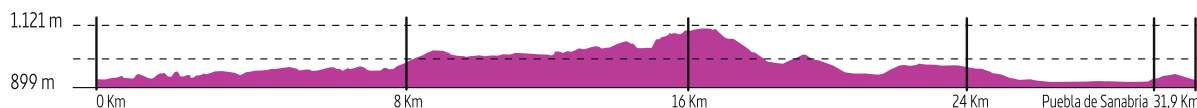
Ruta btt "Puebla-Lago de Sanabria"

·Matrícula: CCL-PDS-002

·Distancia: 31,9 km. ·Recorrido: Circular, señalado en doble dirección.

·Ascensión acumulada: +644 m. ·Dificultad: Media/Alta.

·Elevación min/máx: +899 m./+1121 m. ·Duración: 3,45 horas.



Inicio / Fin de ruta

En cualquier punto.

Tipo de Terreno

Caminos y senderos tradicionales, caminos entre robledales con abundante vegetación. Tramos asfaltados en travesías urbanas.

Descripción

La Ruta "Puebla-Lago de Sanabria", se ampara en el nombre del **lago glaciar** que con sus 318 hectáreas de superficie y una profundidad que alcanza hasta 51 metros, le convierten en el mayor de la Península Ibérica. La ruta aprovecha los antiguos **camino tradicionales** del entorno, atravesando los bosques más abundantes en el entorno, formados por el **roble melojo o rebollo**. También se localizan interesantes manchas de **acebo y tejo**, mientras que los **abedules y alisos** son abundantes en las riberas de los caudalosos ríos que descienden de las cimas.

El sentido de marcha, es menos exigente iniciarlo saliendo de Puebla de Sanabria en dirección al Lago, tomando dirección a El Puente, ya que en sentido contrario de Puebla hacia los altos de Quintana de Sanabria el desnivel tiene ascensos bastante exigentes.

Además de su alto valor medioambiental el **Parque Natural de Sanabria y alrededores** ofrece valiosos recursos históricos, artísticos y culturales. Junto al interesante **monasterio románico de Santa María**, que alberga la sede interpretativa del Lago de Sanabria en la cercana localidad de San Martín de Castañeda. Destacan el **conjunto urbano y monumental de Puebla de Sanabria** y las numerosas muestras de **arquitectura popular** distribuidas en los pueblos de la zona.

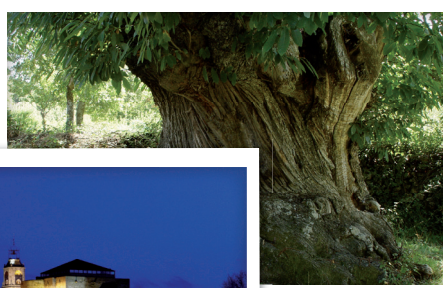
En Puebla de Sanabria, el **castillo de los Condes de Benavente**, construido a mediados del siglo XV, fue la edificación militar defensiva más importante de este territorio con la finalidad de afianzar la frontera con Portugal. En el entorno, el emblemático **lobo ibérico**, protagonista antaño de cuentos y leyendas, aunque presente, es hoy cada vez más difícil de ver.

Lugares de interés

Molinos harineros de agua, arquitectura tradicional sanabresa, Lago de Sanabria, Casa del parque Lago de Sanabria y alrededores (Galende), Castillo de Conde de Benavente (Puebla de Sanabria), río Tera y playas fluviales.

Poblaciones

Puebla de Sanabria, El Puente, Galende, Pedrazales, Lago de Sanabria, Quintana de Sanabria, Ilanes, Castro de Sanabria.



IMBA España. Rutas Homologadas por International Mountain Bicycling Association, España y registradas en el Registro Nacional de Rutas para Bicicletas de Montaña de la Real Federación Española de Ciclismo.

Ruta btt "Puebla-Lago de Sanabria"



Oficina de Turismo



Centro Interpretativo/
Monumento



Camping



Centro BTT



Albergue



Restaurante



Alojamiento

TELÉFONOS DE INTERÉS

EMERGENCIAS: 112

ADATA: 980 680 107

Asociación para el Desarrollo de Aliste,
Tábara y Alba.

ADISAC - LA VOZ: 980 620 931

Asociación para el Desarrollo Integrado de
Sanabria y Carballada, La Voz.

CENTROS BTT

Trabazos. Calle del Concejo, 1

Tf.: 980 68 10 85 (Ayuntamiento).

Tf.: 980 68 10 64 (Hostal El Cruce).

OFICINAS DE TURISMO:

• Alcañices: 980 680 368

• Puebla de Sanabria: 980 620 734

• El Puente: 980 621 408

ADATA Asociación para el Desarrollo de Aliste, Tábara y Alba. Plaza del Reloj, 7. 49500

Alcañices (Zamora). España. +34 980 680 107 www.adata.es

ADISAC - LA VOZ Asociación para el Desarrollo Integrado de Sanabria y Carballada, La Voz. c/ Matadero, 7. 49300

Puebla de Sanabria. (Zamora). España. +34 980 620 931 www.adisaclavoz.com