

## Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto



En el Pleistoceno Superior, hace 100.000 años, un impresionante glaciar con lenguas de hielo de más de 20 kilómetros sirvió de origen al actual Lago de Sanabria. Hoy, sus 318 hectáreas de superficie y una profundidad que alcanza hasta 51 metros, lo convierten en el mayor lago glaciar de la Península Ibérica.

Los bosques más abundantes en el entorno del Lago de Sanabria son los formados por el roble melojo o rebollo. También se localizan unas 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 o comunican entre sí las distintas lagunas localizadas en el interior del Parque Natural.

### Declaración

---

**Categoría:** Parque Natural

**Superficie (ha):** 32.302 ha.

**Municipios en la provincia de Zamora:** Cobreros, Galende, Porto, Trefacio

### Casa del Parque

---

#### Casa del Parque de San Martín de Castañeda

Un espacio de acogida donde un monitor informa sobre los distintos aspectos del Parque Natural y te ayuda a planificar la visita de cada viajero.

**Dirección:**

Plaza de la Iglesia, s/n. 49361

**Teléfono:** 980 622 042

**Email:** cp.sanabria@patrimonionatural.org

**Página Web:** [http://www.patrimonionatural.org/casas.php?id\\_casa=17](http://www.patrimonionatural.org/casas.php?id_casa=17)

#### Casa del Parque del Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto

Se trata de un espacio donde el visitante podrá observar y apreciar los diferentes hábitats del Parque Natural, diferenciando dichos hábitats según la altitud. Dentro de este espacio, podrá aprender todo lo relacionado con los hábitats del Lago de Sanabria, elemento esencial del Parque.

**Dirección:**

Ctra. ZA-104, Km 4,5. 49360

**Teléfono:** 980 621 872

**Email:** cp.sanabria@patrimonionatural.org

**Página Web:** [http://www.patrimonionatural.org/casas.php?id\\_casa=168](http://www.patrimonionatural.org/casas.php?id_casa=168)

**Página Web:** <http://www.miespacionatural.es/espaciospanel/2661>

### Medio Natural

---

**Fauna:** Gran presencia de animales con 76 especies de aves y 17 de grandes mamíferos. Entre todos ellos destacan la perdiz pardilla y el lobo.

**Relieve:** Modelado glaciar cuaternario que ha dado lugar al mayor lago de origen glaciar de la Península Ibérica.

**Vegetación:** Predominio de los robledales. Alisos, fresnos, sauces, abedules, acebos, tejos y castaños.

### Rutas

---

## Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto



### Cascada de Sotillo (Lago Sanabria - Senda 6)

**Trayecto:** Circular  
**Longitud:** 6 km.  
**Dificultad de la ruta:** Media

### Cañón del Cárdena - Pico del Fraile (Lago Sanabria - Senda 4)

**Trayecto:** Circular  
**Longitud:** 10,5 km.  
**Dificultad de la ruta:** Alta

### Cañón del Forcadura (Lago Sanabria - Senda 2)

**Trayecto:** Lineal  
**Longitud:** 14 km.  
**Dificultad de la ruta:** Alta

### Cañón del Tera (Lago Sanabria - Senda 3)

**Trayecto:** Circular  
**Longitud:** 12 km.  
**Dificultad de la ruta:** Alta

### El lago y los monjes (Lago Sanabria - Senda 1)

**Trayecto:** Circular  
**Longitud:** 12 km.  
**Dificultad de la ruta:** Media

### Laguna de los Peces - Laguna de las Yeguas (Lago Sanabria - Senda 9)

**Trayecto:** Lineal  
**Longitud:** 6 km.  
**Dificultad de la ruta:** Baja

### Laguna de los Peces a Peña Trevinca (Lago Sanabria - Senda 7)

**Trayecto:** Circular  
**Longitud:** 24 km.  
**Dificultad de la ruta:** Alta

### Porto de Sanabria-Valdesirgas-Valdeinfierno (Lago Sanabria - Senda 8)

**Trayecto:** Lineal  
**Longitud:** 10,5 km.  
**Dificultad de la ruta:** Media-Alta

### Ribadelago Nuevo - Laguna de Sotillo (Lago Sanabria - Senda 5)

**Trayecto:** Lineal  
**Longitud:** 12 km.  
**Dificultad de la ruta:** Media-Alta

### Ruta de Gran Recorrido Montaña de Sanabria, de Porto al Refugio de Laiol (GR 84)

## Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto



**Trayecto:** Travesía

**Longitud:** 14,4 km.

**Dificultad de la ruta:** Alta

### Ruta de Gran Recorrido Montaña de Sanabria, de la Casa del Parque Natural Lago de Sanabria al Refugio de Yeguas (GR 84)

**Trayecto:** Travesía

**Longitud:** 17,7 km.

**Dificultad de la ruta:** Alta

### Ruta de Gran Recorrido Montaña de Sanabria, del Refugio de Riopedro a Porto (GR 84)

**Trayecto:** Travesía

**Longitud:** 22 km.

**Dificultad de la ruta:** Alta

### Ruta de Gran Recorrido Montaña de Sanabria, del Refugio de Yeguas al Refugio de Riopedro (GR 84)

**Trayecto:** Travesía

**Longitud:** 15,1 km.

**Dificultad de la ruta:** Alta

### Ruta de Gran Recorrido Montaña de Sanabria, del Refugio de la Odosia a la casa del Parque Natural Lago de Sanabria (GR 84)

**Trayecto:** Travesía

**Longitud:** 13,3 km.

**Dificultad de la ruta:** Alta

## Actividades náuticas

---

### PATINES CUSTA LLAGO

Ctra. Ribadelago, s/n. Ribadelago (Galende). 39362 Zamora.

**Teléfono:** 687 664 951

Hidropedales.

### PATINES SAN JUAN

PARQUE NATURAL LAGO DE SANABRIA. Galende. 49360 Zamora.

**Teléfono:** 639 644 295

Hidropedales.

### MORANEA SANABRIA

Playa Viquiella - Lago de Sanabria. Galende. 49360 Zamora.

**Email:** moraneasanabria@outlook.es

**Teléfono:** 679 214 672

### DESARROLLO DE NODOS TURÍSTICOS, S.L.

C/ Pablo Morillo, 28, 4ºD. Zamora. 49013 Zamora.

## Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto



**Email:** [gestion@lantur.es](mailto:gestion@lantur.es)

**Teléfono:** 607 791 549

Hidropedales. Piragüismo en todas sus modalidades: Canoa, Kayak, etc..

### Para saber más

---

#### Otras webs

<http://www.miespacionatural.es/espaciospanel/2661>

[http://www.patrimoniounatural.org/ren.php?espacio\\_id=3](http://www.patrimoniounatural.org/ren.php?espacio_id=3)