

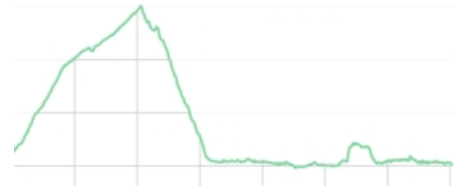
183 - Lago de Sanabria

Durante esta caminata realizamos una ruta de unos 14 kilómetros alrededor del lago de Sanabria, el lago de origen natural más grande de la Península Ibérica y el lago glaciar más grande de Europa. Durante la caminata podemos ver el lago desde todas las perspectivas posibles. Gracias a las montañas que rodean el lago, la caminata adquiere un carácter algo montañoso y tenemos unos 400 metros de desnivel.

- Desde el aparcamiento de la playa de El Folgoso (1) pasamos por la barrera al final de la carretera donde comienza un sendero, junto a un palo con una señal azul de la ruta 1 y la indicación "Senda del Lago y los Monjes".
- Pasados unos minutos pasamos dos senderos a la izquierda (2) que ignoramos y nos mantenemos a la derecha, perfectamente señalizado con un palo y una flecha. Diez minutos más tarde cruzamos un camino (3) y seguimos la señalización para ir recto.
- A los 15 minutos se une un sendero por la derecha (4) pero nos mantenemos a la izquierda por el sendero y rápidamente desembocamos en la carretera asfaltada ZA-122 donde giramos a la izquierda, y caminamos hacia el pueblo de San Martín de Castañeda. Pasamos por la iglesia y el monasterio de San Martín de Castañeda (5), que sin duda merece una parada.
- Seguimos más por la carretera asfaltada y salimos del pueblo. En una curva llegamos al "Mirador de los Peces" (6) desde donde tenemos una vista muy bonita sobre el lago. Ahora ascendemos unos 50 metros por la carretera asfaltada, pasamos la señal de población de San Martín y unos 450 metros más adelante (7) dejamos la carretera por la derecha y luego caminamos por debajo de ella por un túnel, nuevamente señalizado con una señal de la ruta.
- El sendero desciende bastante rápido y después de unos 45 minutos llegamos a un puente y unos edificios (8) donde seguimos recto, siguiendo más las señales de la ruta. Cinco minutos después giramos a la derecha junto a la señalización (9).
- Después de 10 minutos caminamos hacia Ribadelago (10). Primero caminamos por el pueblo y un poco más adelante en una bifurcación (11) giramos a la derecha. Más adelante pasamos un monumento conmemorativo de la inundación de 1959 y luego giramos a la izquierda (12).
- Seguimos unas flechas verdes en la superficie de la carretera y salimos del pueblo nuevamente. Después de unos 10-15 minutos pasamos por un puente sobre el agua (13) y nos mantenemos oblicuamente a la izquierda, por la parte nueva de Ribadelago. Salimos a la carretera asfaltada ZA-104 (14) y giramos a la izquierda.
- Caminamos paralelos a la carretera asfaltada durante algún tiempo, en un punto cruzando la carretera asfaltada para continuar el sendero por el otro lado.
- Más de dos kilómetros más allá de Ribadelago vemos a nuestra izquierda, al otro lado de la carretera, una señal hacia un restaurante donde comienza un sendero en el que entramos (15). Un poco más adelante, ignoramos un sendero con una flecha a la izquierda, cuesta abajo.
- Ahora caminamos por un sendero a lo largo del lago y después de unos 20 minutos en una pequeña bifurcación (17) nos mantenemos a la izquierda y seguimos la señalización. El sendero sube y baja entre los árboles y después de 15 minutos desembocamos en la carretera asfaltada (18), por la que continuamos.
- Caminamos unos cientos de metros por la carretera asfaltada y en el primer desvío (19) giramos a la izquierda, en dirección a "Playa Arenales de Vigo". Un poco más adelante pasamos por un puente (20) sobre el río Tera.
- Cinco minutos más adelante llegamos al aparcamiento de la playa de Los Enanos (21). Vamos a la izquierda aquí en la playa y luego directamente a la derecha en un camino estrecho que corre paralelo a la playa y al lago.
- Seguimos este camino durante unos diez minutos y llegamos de nuevo a la Playa del Folgoso (1).

Ficha técnica

Duración: 4:00 horas
 Distancia: 14,2 km.
 Tipo de marcha: Circular
 Tipo de camino: Senderos, pistas asfaltadas y sin asfaltar
 Señalización: Palos/señales ruta 1
 Desnivel total: 405 m.
 Punto más alto: 1.303 m.
 Dificultad: Media (3/15)



¿Cómo llegar?

La ruta comienza en la playa de El Folgoso, aunque por supuesto es perfectamente posible comenzarla en otro punto de la ruta alrededor del lago. Desde Puebla de Sanabria o la A-52 sigue la ZA-104 hacia Galende. Aproximadamente 2,5 kilómetros después de Galende en la rotonda, continúa recto por la ZA-104 hacia Ribadelago / Lago de Sanabria. Gira a la derecha 750 metros después de la rotonda, en dirección "Playa Arenales de Vigo". Sigue esta carretera hasta el final hasta que termine en la Playa del Folgoso y aparca el coche allí en el parking.



Coordenadas GPS:
 Latitud: N 42.07.716
 Longitud: W 6.42.101



© Ibereffect S.L. Todos los derechos reservados.