

183 - Lago di Sanabria

Durante questa escursione faremo un percorso di circa 14 chilometri intorno al Lago di Sanabria, il lago più grande di origine naturale della Penisola Iberica e il lago glaciale più grande d'Europa. Durante la passeggiata possiamo vedere il lago da tutte le prospettive possibili. Grazie alle montagne che circondano il lago, l'escursione ottiene un carattere un po' montuoso e abbiamo circa 400 metri di dislivello.

- Dal parcheggio della spiaggia di El Folgoso (1) attraversiamo la barriera alla fine della strada dove inizia un sentiero, accanto a un palo con un cartello blu per il Percorso 1 e l'indicazione "Senda del Lago y los Monjes".
- Dopo pochi minuti superiamo due sentieri sulla sinistra (2) che ignoriamo e teniamo sulla destra, perfettamente segnalati con un palo e una freccia. Dieci minuti dopo incrociamo un sentiero (3) e seguiamo le indicazioni per andare dritto.
- Dopo 15 minuti un sentiero si unisce a destra (4) ma noi teniamo la sinistra lungo il sentiero e raggiungiamo rapidamente la strada asfaltata ZA-122 dove giriamo a sinistra e camminiamo verso il villaggio di San Martín de Castañeda. Passiamo davanti alla chiesa e al monastero di San Martín de Castañeda (5), che merita sicuramente una visita.
- Proseguiamo ulteriormente lungo la strada asfaltata e lasciamo il villaggio. In una curva arriviamo al "Mirador de los Peces" (6) da cui abbiamo una bellissima vista sul lago. Ora saliamo per circa 50 metri lungo la strada asfaltata, superiamo il cartello della comune di San Martín e circa 450 metri più avanti (7) lasciamo la strada a destra e poi la passiamo sotto attraverso un tunnel, sempre contrassegnato con un segno del percorso.
- Il sentiero scende abbastanza velocemente e dopo circa 45 minuti arriviamo ad un ponte e ad alcuni edifici (8) dove proseguiamo dritti, seguendo ulteriormente le indicazioni del percorso. Cinque minuti dopo giriamo a destra accanto al cartello (9).
- Dopo 10 minuti camminiamo verso Ribadelago (10). Dapprima attraversiamo il villaggio e poco più avanti ad un bivio (11) giriamo a destra. Più avanti superiamo un monumento all'alluvione del 1959 e poi giriamo a sinistra (12).
- Seguiamo alcune frecce verdi sulla superficie della strada e lasciamo nuovamente il villaggio. Dopo circa 10-15 minuti superiamo un ponte sull'acqua (13) e ci teniamo obliquamente a sinistra, attraverso la parte nuova di Ribadelago. Usciamo sulla strada asfaltata ZA-104 (14) e giriamo a sinistra.
- Camminiamo per un po' paralleli alla strada asfaltata, ad un certo punto attraversando la strada asfaltata per continuare il sentiero dall'altra parte.
- A più di due chilometri da Ribadelago vediamo alla nostra sinistra, dall'altra parte della strada, l'indicazione di un ristorante dove inizia un sentiero in cui entriamo (15). Poco più avanti ignoriamo un sentiero con freccia a sinistra, in discesa.
- Ora percorriamo un sentiero lungo il lago e dopo circa 20 minuti ad un piccolo bivio (17) teniamo la sinistra e seguiamo le indicazioni. Il sentiero sale e scende tra gli alberi e dopo 15 minuti arriviamo alla strada asfaltata (18), che proseguiamo.
- Percorriamo poche centinaia di metri lungo la strada asfaltata e alla prima deviazione (19) giriamo a sinistra, in direzione di "Playa Arenales de Vigo". Un po' più tardi superiamo un ponte (20) sul fiume Tera.
- Cinque minuti dopo arriviamo al parcheggio della spiaggia di Los Enanos (21). Qui andiamo a sinistra sulla spiaggia e poi dritti a destra su uno stretto sentiero che corre parallelo alla spiaggia e al lago.
- Seguiamo questo percorso per una decina di minuti e arriviamo nuovamente alla Playa del Folgoso (1).

Foglio tecnico

Durata: 4:00 ore

Distanza: 14,2 km.

Tipo di itinerario: Circolare

Tipo di percorso: Sentieri, strade asfaltate e sterrate

Segnalazione: Pali/segni itinerario 1

Dislivello totale: 405 m.

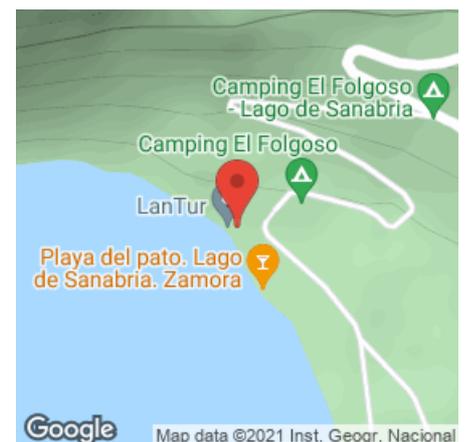
Punto più alto: 1.303 m.

Difficoltà: Mezza (3/15)



Come arrivarci?

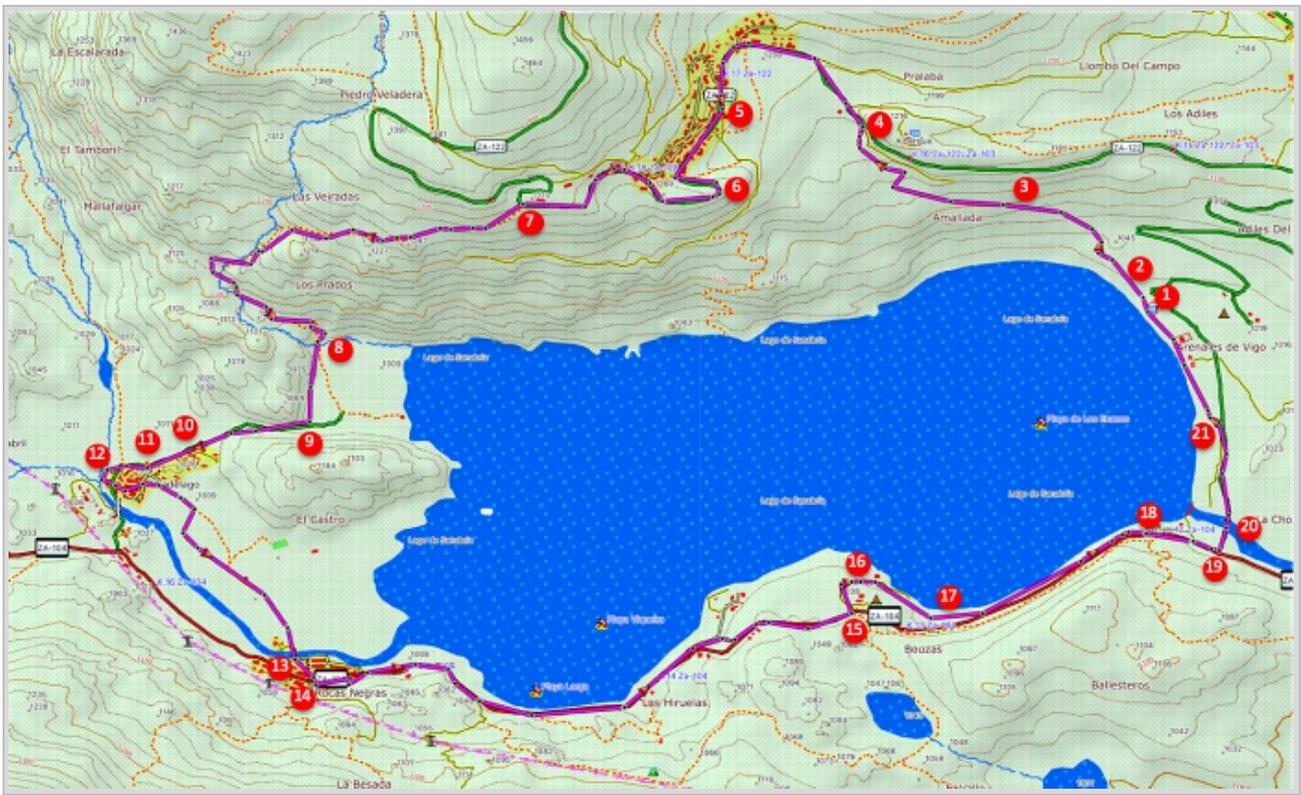
Il percorso inizia dalla spiaggia di El Folgoso, anche se ovviamente è perfettamente possibile iniziarlo in un altro punto del percorso intorno al lago. Da Puebla de Sanabria o dalla A-52 seguire la ZA-104 verso Galende. Circa 2,5 chilometri dopo Galende alla rotonda, proseguire dritto sulla ZA-104 verso Ribadelago / Lago de Sanabria. Girare a destra 750 metri dopo la rotonda, verso "Playa Arenales de Vigo". Seguire questa strada fino alla fine fino a quando non finisce alla Playa del Folgoso e parcheggiare lì l'auto nel parcheggio.



Coordinate GPS:

Latitudine: N 42 07.716

Longitudine: W 6 42.101



© Ibereffect S.L. Tutti i diritti riservati.