



CASTILLA Y LEÓN

PARQUE NATURAL DEL LAGO DE SANABRIA, SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO**SENDAS DE MONTAÑA**

Nº	RUTA	DISTANCIA (IDA y VUELTA)	DURACIÓN (IDA y VUELTA)	DESNIVEL	DIFICULTAD	COLOR BALIZA	RECORRIDO
1	El Lago y Los monjes	12 km	7 h	350 m	media	azul	Tramo Ribadelago-San Martín: 2h subida y 2h bajada.
2	Cañón del Forcadura	14 km	5,30 h	600 m	media	rojo	
3	Cañón del Tera	11 km	7 h	550 m	alta	verde	Para hacer la ruta circular enlazar con la senda 1 hasta Ribadelago (1,40 h).
4	Cañón de Cárdena	10,5 km	6 h	700 m	alta	naranja	
5	Ribadelago-Laguna de Sotillo	12 km	6 h	650 m	media-alta	amarillo	
6	Cascadas de Sotillo	6 km	4 h	400 m	media-alta	marrón	Se puede coger la conexión a la Laguna de Sotillo (1,30 h ida y vuelta desde conexión a la laguna).
7	Peña Trevinca	24 km	10 h	600 m	alta	azul marino	
8	Porto-Valdeinfierno	10,5 km	5 h	500 m	media-alta	azul	
9	Lag. de Peces-Lag. de Yeguas	6 km	2 h	100 m	baja	azul claro	
10	Cascada de los Vados	8,5 km	4 h	200 m	baja-media	blanco	
11	Presa rota (Emb. Vega Tera)	17 km	8 h	400 m	media	rosa	La senda comienza con baliza verde.
12	Tejos de San Martín	6,4 km	4h	365 m	Media	Blanco- verde	3,2 km desde la Cueva de San Martín o desde la pista Vega de Tera.
13	Laguna de la Clara	2,5 km	1,30 h	41 m	Baja	Negro- amarillo	2,46 km inicio y fin en el embalse de Playa.
14	Cascada de Aguas Cernidas	11,6 km	4h	350 m	media	Morado oscuro	10,4 km si se sale desde San Martín del Terroso. 11,6 km si se sale desde Terroso

Agradecemos nos comuniquen cualquier incidencia. Ustedes son nuestros mejores colaboradores.

Monitores de la Casa del Parque





PARQUE NATURAL DEL LAGO DE SANABRIA, SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO

CAMINOS TRADICIONALES



CASTILLA Y LEÓN

CAMINO TRADICIONAL	DIFICULTAD	DISTANCIA (SOLO IDA)	DURACIÓN (SOLO IDA)
El Puente-Galende	Baja	3 km	45 min.
Galende-Pedrazales	Baja	1 km	20 min.
Pedrazales-Vigo de Sanabria	Baja	3 km	1 hora
Vigo de Sanabria-S. Martín de Castañeda	Baja	3 km	1 hora
Rabanillo-Quintana de Sanabria	Baja	2,5 km	30 min.
El Puente-Puebla de Sanabria	Moderada	5 km	1 h. 30 min.
El Puente-Barrio de Lomba	Baja	2,5 km	30 min.
Galende-Ilanes	Baja	3 km	40 min.
El Puente-Castro de Sanabria	Baja	2,5 km	40 min.
Galende-Trefacio	Baja	3 km	45 min.
Trefacio-Murias	Moderada	3,5 km	1 hora
Cerdillo-Murias-Vigo de Sanabria	Baja	5 km	1 h. 30 min.
Trefacio-Vigo de Sanabria	Baja	3,5 km	1 hora
Trefacio-Villarino de Sanabria	Baja	2,5 km	40 min.
Cerdillo-Colmenar-Molino del Botero	Baja	4 km	1 hora
Quintana de Sanabria-Lago de Sanabria	Moderada	5 km	1 h. 30 min.
Ribadelago Nuevo-Sotillo de Sanabria	Moderada	7 km	2 horas
Sotillo-Limianos-Quintana-Galende	Baja	7 km	1 h. 40 min.
Sotillo de S.-S. Román de Sanabria	Moderada	3,5 km.	1 hora
Sta. Colomba-San Martín de Terroso-Terroso	Baja	4,5 km	1 h. 15 min.
S. Román de Sanabria- Cobreros	Baja	1 km.	20 min.
Cobreros-Avedillo de Sanabria	Baja	2,5 km	40 min.
Avedillo de S.-Sta. Colomba de Sanabria	Baja	2,5 km	40 min.
Riego de Lomba-S. Miguel de Lomba	Baja	3 km	45 min.
S. Miguel de Lomba-Sta. Colomba de Sanabria	Baja	2 km	20 min.
S. Miguel de Lomba-Cobreros	Baja	2 km	20 min.
Sta. Colomba-S.Martín de Terroso-Terroso	Baja	4,5 km	1 h. 15 min.
Sotillo de S.-Avedillo de Sanabria	Moderada	4 km	1 hora
Porto de S.-Xares (límite provincial)	Moderada	7 km	2 h.30 min.
Porto de S.-Barjacoba-Curro dos lobos	Media	11 km	4 horas
Barjacoba-Pías	Media	9 km	3 horas
Villanueva de la Sierra- Pías	Baja	3 km	1 hora

