



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



**BTT**

**Puebla de Sanabria**

**Sábado 14 – Domingo 15 de junio de 2025**

## CONTEXTO GEOGRÁFICO

Puebla de Sanabria no es sólo un destino, es un viaje a través del tiempo donde cada piedra, valle y edificio cuentan historias de un pasado glorioso. Enclavada en el norte de Zamora, esta localidad es un tesoro de patrimonio, naturaleza y cultura, un lugar donde se nos ofrecerá una experiencia inolvidable.

Con un casco histórico lleno de calles empedradas con encanto, un impresionante entorno natural y el mayor lago glaciar de la Península Ibérica, esta villa y su gastronomía local es digna de visita y mención sincera en la historia de las provincias de Castilla y León.

Conserva su poso medieval con un castillo imponente, calles estrechas y balconadas de madera. Aire fresco y tranquilidad en cada rincón para desconectar y relajarse, mientras se disfruta de nuestra actividad btt.

Poblaciones que comprende el parque son Moncabril, Pedrazales, Ribadelago Viejo, Ribadelago Nuevo, Vigo de Sanabria, San Martín de Castañeda **(foto de abajo)**.



Y entre los parajes del parque destaca el Circo de Trevinca y La Survia, Circo de la Laguna de Lacillo, Pico Moncalvo, Cañones de Cárdena y Segundera, Cueva de San Martín, Valle de Forcadura, Laguna de los Peces, de la Clara y de Herbosas, Embalse de Puente Porto, de Vega de Conde y de Vega de Tera

## MORFOLOGÍA

Los bosques de robles y castaños con tonalidades ocres, rojas y amarillas en otoño son espectáculo en sí, pero que no dejarán a nadie indiferente en nuestro paseo. También es protagonista la zona por su micología, paraíso para la recolección de setas.



El **Parque Natural del Lago de Sanabria** fue creado en el año 1978 con el principal objetivo de preservar la morfología que esculpieron en sus rocas los glaciares cuaternarios, la pureza de las aguas, la riqueza de su flora y la diversidad de su fauna, rica en especies de anfibios como las ranas, sapos, salamandras y tritones.

## GEOLOGÍA

Ocupa una extensión de 22.365 hectáreas, y dentro de sus límites se encuentra el lago glaciar más grande de la península ibérica (368,5 Hectáreas), así como varias lagunas dispersas por la sierra y distintos vestigios del fenómeno glaciar: valles encajados, morrenas, cañones, etc.

Fue declarado "Sitio Natural de Interés Nacional" según una orden ministerial del Ministerio de Agricultura el 7-II-1946, "Paraje Pintoresco" en 1953 y Parque Natural, según el Decreto 3061/78, en 1978. La altitud del parque varía entre los 997 metros en las orillas del lago, hasta los 2124 metros del pico Peña Trevinca. Constituye un lugar magnífico donde estudiar la acción de los glaciares sobre el terreno. Lagos, lagunas, cañones, rodeado de exuberante vegetación, con innumerables cascadas, valles colgados y profundos cañones.

## CLIMA

Aunque todo el Noroeste de Zamora se encuadra geográficamente en la región mediterránea de la Península Ibérica a través de los cálculos de los índices de termicidad y de periodo de aridez estival se deduce que la comarca sanabresa está en el borde de un gradiente bioclimático.

Posee por un lado características eurosiberianas que la encuadran dentro del piso subalpino de esta región según el periodo de actividad vegetal, aunque el nivel de precipitación y el marcado déficit hídrico de verano indican por otro lado una gran mediterraneidad.

Tiene un clima húmedo con una precipitación media anual en Ribadelago en torno a los 1400 mm, concentrándose las precipitaciones en noviembre-diciembre-enero y el elevado índice de escorrentía de la zona cercana al Lago produce fuertes avenidas de invierno en todos los arroyos. Por el contrario en junio-julio-agosto se produce únicamente el 6% de la precipitación.

Las temperaturas mínimas del agua son de unos 4 grados en enero y de 24 grados de máxima en agosto.

## FLORA Y FAUNA

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.



La diversidad de especies caracteriza a este ecosistema situado en el mismo límite entre la zona húmeda y la templada. Bosques de robles coexisten con abedules y sauces, así como acebos y tejos, entre grandes extensiones de matorral. Por otro lado, la abundancia de lagunas, manantiales y arroyos permite la existencia de turberas, una auténtica rareza en estas latitudes. También abundan los fresnos, sauces y castaños.

Al ganar altura, el bosque es sustituido por un matorral de escabonales, cambronales y brezales. En Sanabria se localizan también los famosos endemismos: la carqueixa sanabresa y la *geranium bohenicum*.



Gran presencia de animales: reptiles, roedores, más de 76 especies de aves y 17 de grandes mamíferos. Entre todos ellos destacan la perdiz pardilla, el águila culebrera y el lobo.

Aquí también se cobijan corzos, comadreja, tejones, jabalíes, liebres, conejos, erizos, ardillas, gatos monteses, águilas reales, nutrias (emblema del parque), la lagartija de bocage y la víbora de Seoane, y peces como el escallo o la famosa trucha sanabresa... son algunas de las numerosas especies que habitan este espacio natural, que cuenta con la protección actual desde 1978.



## OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

Además de su alto valor medioambiental, el Parque Natural de Sanabria ofrece valiosos recursos históricos, artísticos y culturales. Junto al interesante monasterio románico de Santa María, en San Martín de Castañeda (sede del Centro de Interpretación del Parque Natural), destacan el conjunto urbano y monumental de Puebla de Sanabria y las numerosas muestras de arquitectura popular distribuidas en los pueblos de la zona.






Antes de entrar en el parque, en la carretera que va hacia el Lago, en Rabanillo de Sanabria, se encuentra la nueva Casa del Parque, que hace función de Oficina de Turismo del Parque.








En el pueblo de San Martín de Castañeda, dominando el lago desde su orilla norte y en un monasterio cisterciense del siglo XII restaurado encontramos la Casa del Parque II, o Centro de Interpretación del Parque II, a través de vídeos y paneles explicativos se trata de acercar los valores que alberga la comarca y que han motivado a la creación de este espacio natural protegido.

## ITINERARIOS. Mapas y características

### INFORMACIÓN TÉCNICA SÁBADO (OPCIÓN 1)

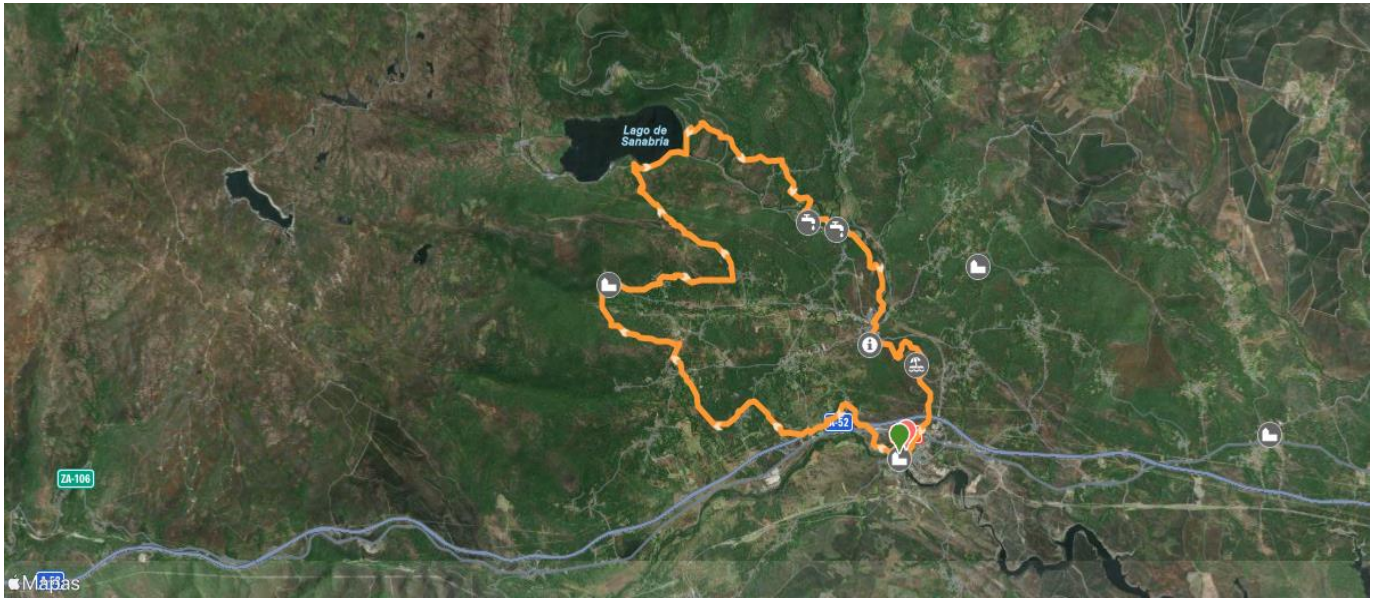
Horarios ruta 	6.00 h (Estimado de marcha con alguna parada)		
Distancia y desniveles	 38.52km	 + 538 m	 - 589 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>3/5</b>	<b>Técnica</b> <b>3/5</b>
Perfil	Buena forma física y experiencia en salidas BTT por senderos emboscados y pistas.		
Material obligatorio	<b>Bicicleta de montaña revisada y casco (indispensables), cámaras de repuesto, desmontables, bomba, gafas de sol, guantes, ropa de abrigo y de agua (mínimo 1 L), material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).</b>		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS	Tfno. Guardia Civil 980.62.00.28
Track	<a href="https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-caminos-tradicionales-2020-53913386?utm_medium=app&amp;utm_campaign=share&amp;utm_source=127002">https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-caminos-tradicionales-2020-53913386?utm_medium=app&amp;utm_campaign=share&amp;utm_source=127002</a>		

## INFORMACIÓN TÉCNICA SÁBADO (OPCIÓN 2)

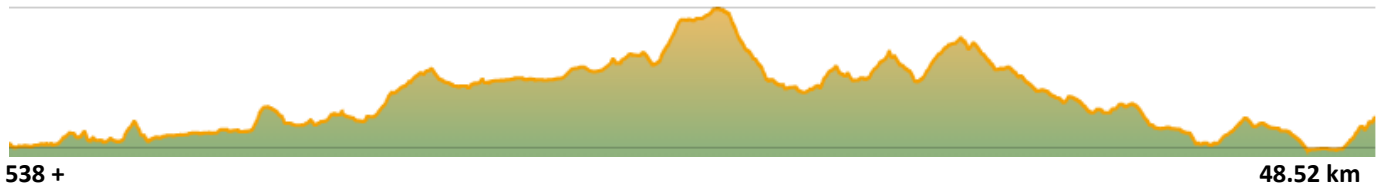
Horarios ruta 	5.00 h (Estimado de marcha con alguna parada)		
Distancia y desniveles	 35.97 km	 + 477 m	 - 477 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	3/5	Técnica 3/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en salidas de BTT.		
Material obligatorio	<b>Bicicleta de montaña revisada y casco (indispensables), cámaras de repuesto, desmontables, bomba,</b> gafas de sol, guantes, ropa de abrigo y de agua (mínimo 1 L), material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS	Tfno. Guardia Civil 980.62.00.28
Track	<a href="https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-al-lago-de-sanabria-por-caminos-tradicionales-110495769?utm_medium=app&amp;utm_campaign=share&amp;utm_source=9731">https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-al-lago-de-sanabria-por-caminos-tradicionales-110495769?utm_medium=app&amp;utm_campaign=share&amp;utm_source=9731</a>		

### TRACK OPCIÓN 1

[https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-caminos-tradicionales-2020-53913386?utm\\_medium=app&utm\\_campaign=share&utm\\_source=127002](https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-caminos-tradicionales-2020-53913386?utm_medium=app&utm_campaign=share&utm_source=127002)

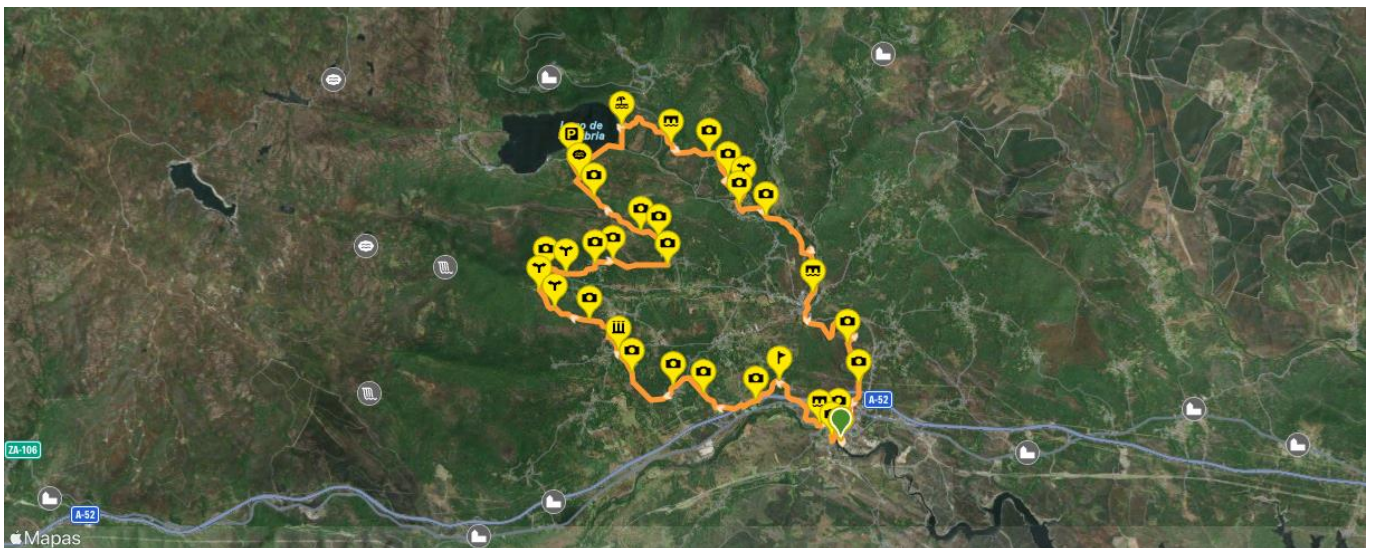


## RELIEVE OPCIÓN 1



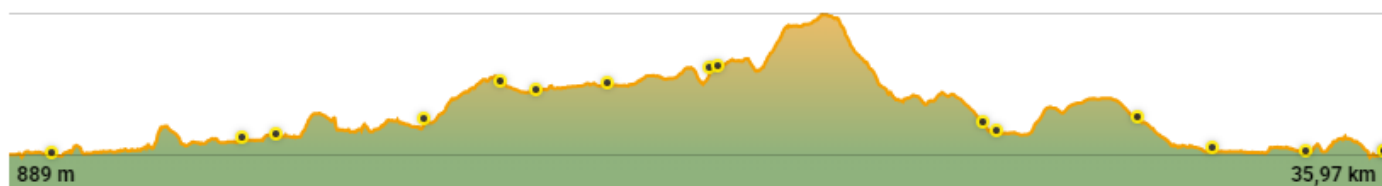
## TRACK OPCIÓN 2

[https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-al-lago-de-sanabria-por-caminos-tradicionales-110495769?utm\\_medium=app&utm\\_campaign=share&utm\\_source=9731](https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/puebla-de-sanabria-al-lago-de-sanabria-por-caminos-tradicionales-110495769?utm_medium=app&utm_campaign=share&utm_source=9731)





## RELIEVE OPCIÓN 2

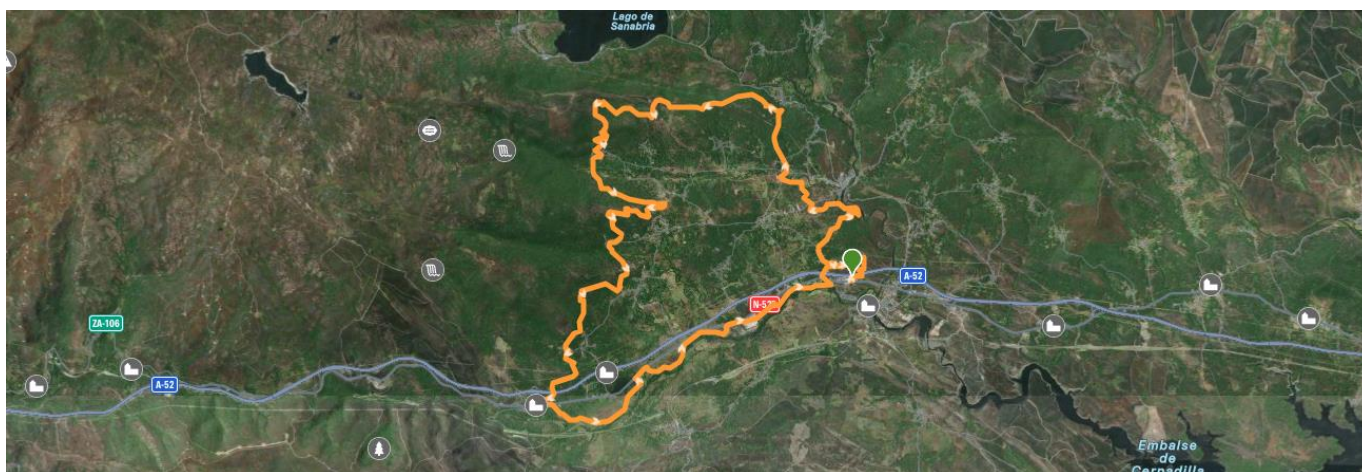


## INFORMACIÓN TÉCNICA SÁBADO (OPCIÓN 3)

Horarios ruta 	6.00 h (Estimado de marcha con alguna parada)		
Distancia y desniveles	45.35 km	+ 901 m	- 901 m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física	4/5	Técnica 3/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en salidas BTT por senderos emboscados y pistas.		
Material obligatorio	<b>Bicicleta de montaña revisada y casco (indispensables), cámaras de repuesto, desmontables, bomba, gafas de sol, guantes, ropa de abrigo y de agua (mínimo 1 L), material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).</b>		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS	Tfno. Guardia Civil 980.62.00.28
Track	<a href="https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/rutasen-308-pena-alta-104272849">https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/rutasen-308-pena-alta-104272849</a>		

## TRACK OPCIÓN 3






<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/rutasen-308-pena-alta-104272849>



## RELIEVE OPCIÓN 3

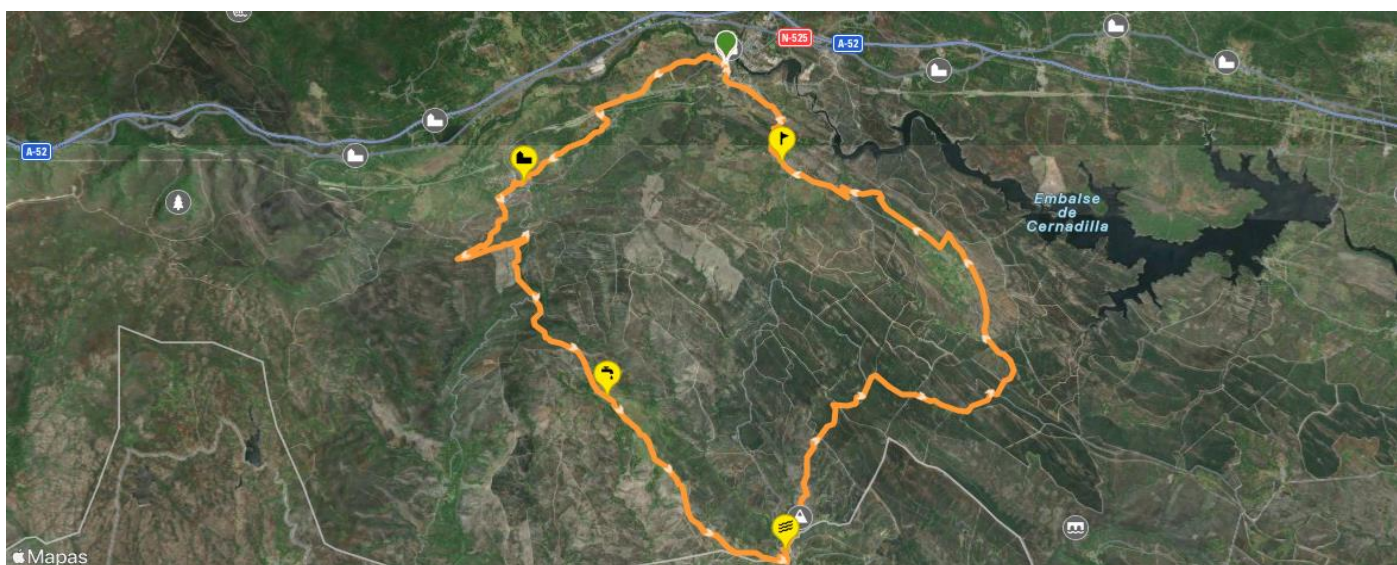


### INFORMACIÓN TÉCNICA DOMINGO

Horarios ruta 	6.00 h (Estimado de marcha con alguna parada)			
Distancia y desniveles	 48.19 km	 + 824 m	 - 824 m	
Tipo recorrido	 Circular			
Dificultad	Física	3/5	Técnica	3/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en salidas BTT por senderos emboscados y pistas.			
Material obligatorio	<b>Bicicleta de montaña revisada y casco (indispensables), cámaras de repuesto, desmontables, bomba,</b> gafas de sol, guantes, ropa de abrigo y de agua (mínimo 1 L), material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).			
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS	Tfno. Guardia Civil 980.62.00.28	
Track	<a href="https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/sanabria-puebla-de-sanabria-rihonor-de-castilla-robledo-de-sanabria-23-mayo-2021-73915917">https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/sanabria-puebla-de-sanabria-rihonor-de-castilla-robledo-de-sanabria-23-mayo-2021-73915917</a>			

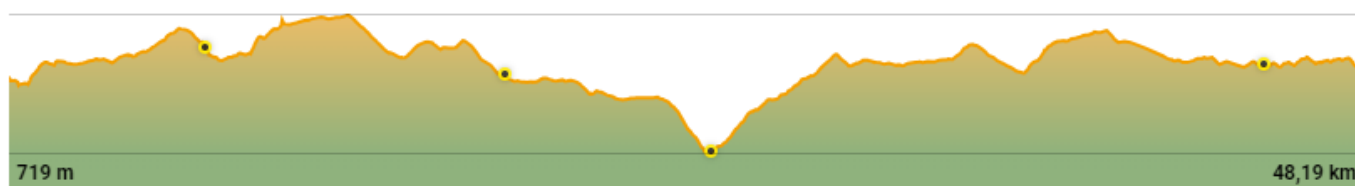
## TRACK DOMINGO

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/sanabria-puebla-de-sanabria-rihonor-de-castilla-robledo-de-sanabria-23-mayo-2021-73915917>





## RELIEVE DOMINGO



## DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Aquí se presenta nuestra ruta del sábado en dos versiones que casi no se diferencian, salvo en unos pocos kilómetros de extensión. Saliendo del mismo pueblo de El Puente realizaremos esta ruta en sentido inverso al track que se apunta, teniendo como final el paso por Puebla de Sanabria a El Puente. La opción 2 y 3 se seguirán según los tracks facilitados, saliendo desde el mismo alojamiento.

Caminos cuidados y senderos con espectaculares bajadas y un entorno repleto de vegetación, con la señalización bastante apropiada para nuestro más sencillo tránsito. En los pueblos encontraremos fuentes para rellenar agua caso de ser necesario.

En la ruta de la opción 2 aparecerá algún tramo de carretera, donde se coincide con el GR84, señalizado con marcas de recorrido Btt, lo cual se agradece.

El domingo los parajes son deshabitados, grandes bosques y matorrales singulares con arroyos de agua en el recorrido. No es una ruta para endureros, siendo una de las más largas del IMBA en Zamora, llamada "Tras la huella del lobo", hoy tan de moda en la actualidad. Calificada como algo de dificultad, pero sin mayor suerte en dos o tres rampas. Pasaremos por pistas muy adecuadas entre brezos, robles y castaños, la Sierra de la Atalaya, hasta llegar a una carretera que se dirige a Portugal. Entretenido sube y baja. A la salida vamos a una pista entre castaños, con tendencia a la bajada y se llega tras 7 kms a la frontera con Portugal, con pueblos contiguos como Rihonor de Castilla, español y Río de Onor, en Portugal. Pueblo con veredas del río, puentes y fuentes sonoras. Pasado el pueblo subiremos lo bajado, siendo 5 kilómetros de subida por pistas forestales muy amplias, con pino repoblados, en dirección Norte hacia la Peña Rachada, luego al Este, en la confluencia de la Sierra de la Culebra con Sanabria. La pista cruza el Arroyo de Fuente Pesada y más adelante el de las Truchas. Bordeamos Robledo, donde hay instalado un centro de observación de lobos que se puede visitar con tranquilidad y cita previa. Ahora la ruta al Noroeste hacia el pueblo de Ungilde, carretera durante unos 2 kilómetros y dejamos por el ilustre sendero del día, la vegetación y fauna habitable que nos deja Puebla de Sanabria.

## FECHA, HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO

***Viernes 13 de Junio a partir de las 14:00 horas.***

El lugar de encuentro será el alojamiento **Posada Real La Yensula**, calle Río Truchas, 17, 49350, El Puente, Zamora. Teléfono 980620287.



## NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un

peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.

- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

## LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

### TRANSPORTE

El viaje se hace en coches particulares. El coordinador pondrá en contacto a los participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

**Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros/as socios/as como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del/a coordinador/a y de los/as otros/as participantes.**

### PRECIOS

- Con seguro para BTT: **82€.**
- Sin seguro para BTT: **88 €**
- Se aplicará un descuento de 8 € para coordinadores y colaboradores del club.

Los **gastos por compartir vehículo se abonarán aparte**, siguiendo el modelo establecido en el punto 6.3 de nuestro [Protocolo de participación](#).

### INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del 6 de mayo de 2025 a las 22:00 h.



**PAGO:** Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

**De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.**

## ANULACIONES

**PLAZO Y COSTE DE CANCELACIÓN:** La cancelación con siete días o menos de antelación al día de inicio de la actividad tiene como penalización el importe total de la actividad, importe que retendría y repercutiría el alojamiento. La penalización con más de ocho días de antelación al día de inicio de la actividad tiene un coste de 2 euros, y si es menor de 25 euros.

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de participación en actividades disponible en la web del club <http://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

## COORDINADOR

**Paloma Jiménez Hernández.** Tfno.: 630.37.77.20. Correo electrónico: [gourblanc@hotmail.com](mailto:gourblanc@hotmail.com)

## CÓMO LLEGAR

Desde Madrid, sencillo y rápido recorrido por la A-6, incluye peajes. Otra opción, no siendo las únicas por la A-601 y después A-6, con media hora más de duración del viaje, aproximadamente.

