



Trekking no Lago de Sanabria com Pedro Guedes

REF. PILSP

Espanha

Em Sanabria encontramos o maior lago de origem glaciária de toda a Península Ibérica, situado a poucos quilómetros de Bragança. A ele juntam-se pequenas lagoas dispersas pelas proximidades com vales que são rasgados por riachos e cascatas rodeados por um anfiteatro de montanhas. A vegetação é exuberante e ganha tonalidades de castanhos e dourados com a entrada do Outono. Este é o cenário que percorremos a pé ao longo de vários trilhos circundantes ao lago de Sanabria. O alojamento é um acolhedor hotel rural, onde regressamos todos os fins de tarde após a caminhada do dia, para um reconfortante descanso.

Líder Nomad:

Pedro Guedes acumula mais de uma década de experiência enquanto monitor de montanha e guia de trekking. Actualmente concilia esta actividade com a gestão da sua loja de montanha Espaços Naturais.

Testemunho de Clientes:

“Um dos mais belos Parques de Espanha. E aqui tão perto de nós” Jorge A.

Destques:

- Observe o maior lago de origem glaciária da Península Ibérica
- Caminhe por entre bosques de bétulas e carvalhos
- Percorra caminhos usados desde o séc. XII pelos monges da ordem de Cister
- Sinta as tradições vivas nas aldeias de Sanabria
- Contemple as cascatas de Sotillo
- Visite o vale do rio Tera, um dos mais belos do parque de Sanabria



Épocas de Partida: Janeiro a Dezembro	Duração da viagem: 4 dias
Actividades: Trekking	Alojamentos: Hotel Rural

Data	Preço	Notas	Outros serviços	Preço
1 a 4 Dezembro 2011	280 €		Suplemento de alojamento individual	100 €

Dia 1 San Martin de Castañeda

Este dia é dedicado à ida até Sanabria, para que possa chegar à hora que lhe for mais conveniente. Não deixe de parar em Puebla de Sanabria para visitar o castelo dos condes de Benavente. Aproveite para conhecer San Martin de Castañeda e entrar no ritmo calmo de um ambiente rural. Esta pequena aldeia tem uma localização privilegiada, pois é um autêntico miradouro natural que nos proporciona uma vista sobranceira sobre o lago de Sanabria e nos transporta no tempo para o período medieval.

O alojamento que usamos é um acolhedor hotel rural, onde voltamos todos os fins de tarde após a caminhada do dia. Esta noite, vamos festejar a entrada do novo ano com um jantar especial no Parador de Puebla de Sanabria.

Alojamento: Hotel rural

Alimentação: Jantar

Dia 2 Sotillo

Depois do pequeno-almoço saímos para percorrer um trilho que sobe pelo lado norte do vale do rio Truchas. Por entre o frondoso bosque começamos a ouvir o som da água cada vez mais próximo, até nos depararmos com umas belas cascatas, envoltas na vegetação, onde predominam carvalhos, bétulas e teixos. Os azevinhos são também comuns nestes bosques e, junto aos cursos de água, no fundo dos vales, encontramos ainda salgueiros e ulmeiros. A fauna da região é abundante e muito diversificada, mas alguma é também muito esquiva. É preciso estarmos atentos e em silêncio para sermos brindados pela presença de um lobo ibérico ou de um gato-bravo a esgueirar-se por entre a vegetação. Mais fácil é observarmos corços, perdizes ou imponentes águias-reais a sobrevoar silenciosamente os céus. Continuamos o percurso, afastamo-nos lentamente do rio pela margem sul e regressamos por fim à povoação.

Alojamento: Hotel rural
Alimentação: Pequeno-almoço

Dia 3 Canhão do rio Tera

O dia começa com uma subida fácil logo à saída de San Martin de Castañeda, ao longo da margem direita do rio Tera. Podemos observar trutas e outros peixes a nadar nas límpidas e frias águas do rio, enquanto continuamos por um caminho que nos leva ao lugar de Cueva de San Martin e seguimos depois pelo fundo do vale até Ribadelago Viejo, que fica a cerca de 1000 metros de altitude. É um anfiteatro natural imponente, onde a origem glaciária do vale se pode observar com facilidade pelos gigantescos maciços de granito que o cercam e deixam escapar apenas o canhão do rio Tera, de onde viemos. De seguida, tomamos um antigo caminho que foi, no passado, usado pelos monges da ordem de Cister e que nos leva de volta a San Martin de Castañeda. Antes de jantar, no seguimento do percurso de hoje, deixamos-lhe como sugestão visitar o belo mosteiro que data da época medieval e que albergou os monges da ordem de Cister desde o séc. XII. É neste mosteiro que funciona hoje o centro de interpretação do Parque Natural do Lago de Sanabria, onde é possível encontrar exposições sobre a região.

Alojamento: Hotel rural
Alimentação: Pequeno-almoço

Dia 4 Galende

Começamos o percurso do dia em Galende para descobriremos caminhos que faziam parte das ligações ancestrais do quotidiano destes aldeões. Aqui ainda se usam, para fins mais recreativos, os velhos caminhos e veredas que atravessam a floresta e encurtam as distâncias entre as aldeias de Sanabria. Vamos ligar com os nossos passos Galende, Trefásio, Murias, Vigo de Sanabria e Pedrezales num percurso circular que nos trás de volta a Galende, com a mente embebida em tradições e lugares quase parados no tempo. A caminhada termina a meio da tarde, a tempo de regressar a Portugal no mesmo dia.

Alimentação: Pequeno-almoço

Inclui:

- 3 noites de alojamento
- 3 pequenos-almoços
- Acompanhamento de guia Nomad durante todas as actividades
- Seguro

Exclui:

- Transporte para Sanabria
- Alimentação