



ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA

Excursión a ZAMORA

Del 24 al 26 de Junio del 2017



SUMARIO

3	SUMARIO
5	PLAN DEL VIAJE
7	ZAMORA
21	SANABRIA. Comarca Sanabresa
25	SANABRIA. Puebla de Sanabria
31	SANABRIA. Casa del Parque Lago de Sanabria
33	SANABRIA. San Martín de Castañeda
37	SANABRIA. Viaje en catamarán por el lago Sanabria
41	SANABRIA. Vuelta al Lago de Sanabria por “La Senda de los Monjes”
49	MEDINA DEL CAMPO

PROGRAMA VIAJE A ZAMORA

24-25-26 JUNIO 2017

DÍA HORA

- 24 08:00 Salida de Algorta dirección Zamora
 13:30 Llegada al Hotel Dos Infantas **** de Zamora.
 15:00 Comida en el Restaurante Sancho 2
 Tarde libre para visitar Zamora. Se entregará información para que cada uno se organice sobre los lugares a visitar.
 Cena libre

- 25 08:00 Salida de Zamora dirección Puebla de Sanabria.
 09:45 Llegada a la Casa del Parque del Lago de Sanabria

ALTERNATIVA MONTAÑERA

- 09:45 Salida de la Casa del Parque en Rabanillo – Galende
 10:05 Llegada a San Martín de Castañeda
 10:10 Comienzo del recorrido circular al Lago de Sanabria
 14:20 Fin del recorrido montañoso en San Martín de Castañeda

ALTERNATIVA TURÍSTICA

- 09:45 Llegada a la Casa del Parque en Rabanillo – Galende
 10:00 Visita a la Casa del Parque del Parque Natural del Lago de Sanabria
 10:45 Salida hacia Puebla de Sanabria
 10:55 Llegada a Puebla de Sanabria. Tiempo libre. Se entregará información para facilitar la visita
 11:15 Visita guiada al Castillo; a la Iglesia de Nuestra Señora del Azogue y al Museo de Gigantes y Cabezudos
 12:30 Fin de la visita guiada
 13:15 Salida hacia San Martín de Castañeda
 13:45 Llegada a San Martín de Castañeda. Descienden los que deseen. Visita Monasterio San Martín.
 El autobús continuará subiendo para al cabo de 3/4 kilómetros dar la vuelta y descender hacia San Martín, parando en el Mirador de Neveira. De esta forma se contemplará mejor toda esta zona.
 14:15 Llegada a San Martín de Castañeda.

TODOS

- 14:45 Comida en el Restaurante La Terraza de San Martín Castañeda.
 16:20 Salida del Restaurante para dirigirnos a la Playa de Costa Lago y tomar el Catamarán.
 16:40 Llegada a la Playa de Costa Lago
 17:00 Salida del catamarán Helios Cousteau para realizar un crucero por el Lago de Sanabria

- 18:00 Fin del crucero. Degustación de sidra Sanabresa
- 18:45 Salida hacia Zamora
- 20:35 Llegada a Zamora al Hotel Dos Infantas
Cena libre
- 26 09:30 Salida de Zamora hacia Medina del Campo
- 10:45 Llegada a Medina del Campo. Se entregará información para facilitar la estancia en Medina.
- 11:00 Visita guiada al Castillo de la Mota en dos grupos. El segundo grupo comienza a las 11:30. Duración una hora.
- 13:00 Visita guiada al Palacio Real Testamentario. Duración 45 minutos.
- 15:00 Comida en el Restaurante El Arte
- 17:00 Salida de Medina del Campo hacia Algorta
- 21:30 Llegada a Algorta

ZAMORA

Su estratégica localización geográfica, encrucijada de caminos en la Vía de la Plata, y la calidad de su oferta turística y cultural hacen de Zamora un lugar especial. Una ciudad hermosa, tranquila y con muchos paseos. Con sus 66.000 habitantes, puede presumir de ser una pequeña ciudad pero grande en historia, cultura y oferta patrimonial.

Un destino que posee muy buenos recursos patrimoniales. El mejor románico urbano de la península con más de una veintena de edificaciones de este tipo. El Duero, el gran río de Castilla y de Portugal presidiendo la ciudad e icono de referencia turística de Zamora. La catedral y, el recién inaugurado Castillo de Zamora y el Museo Baltasar Lobo, uniendo en su conjunto historia y arte.



Una ciudad histórica, segura, acogedora, y abierta a la experiencia de los visitantes pero con atmósfera y servicios absolutamente actuales.

El pasado de Zamora nos dice mucho de su presente y futuro. La historia de la ciudad nos da las claves de la estructura urbanística actual. La Edad Media y el arte románico configuraron la disposición de sus calles, de sus plazas, condicionadas siempre por un río que ha sido y es parte integrante de esta historia y como no, del urbanismo de la ciudad.

Todo indica que los primeros pobladores de estas tierras fueron los Vacceos, pero será la Roma imperial quien funda Zamora, como una de las poblaciones que destacaba en la calzada romana o Vía de la Plata, que partiendo de Mérida llegaba hasta Astorga y cruzaba el Duero por Zamora.

A mediados del siglo VIII llegaron los árabes que la llamarían Azemur “olivar silvestre” y Semurah “ciudad de las turquesas”. Alfonso III el Magno, la reconquista en el año 893 y la repuebla rodeándola de murallas, convirtiéndose por su emplazamiento y características en la ciudad fortaleza más importante de los reinos cristianos. En el año 981 es tomada por Almanzor “el terrible” y años después vuelve a manos cristianas definitivamente. Fernando I de Castilla la repuebla en el año 1061 y a él se deben la reedificación de la ciudad y las primeras obras de fortificación que se conservan en la actualidad, convirtiéndola en plaza inexpugnable y concediéndole fuero.

Tras la muerte de Fernando I, las tierras quedan divididas entre sus hijos, concediéndole a Urraca el reino de Zamora. Durante su reinado tuvo lugar uno de los acontecimientos más importantes de nuestra historia, lo que se ha dado en llamar “El Cerco de Zamora”. Sancho II, hermano de Urraca, intenta unificar el reino y después de haber despojado de sus tronos a sus hermanos, pone cerco a Zamora el 4 de marzo del año 1072; un asedio que duró más de 7 meses, dando pie al famoso dicho de “no se ganó Zamora en una hora”. El aislamiento acabó el 7 de octubre de ese mismo año, con el asesinato del rey Sancho por parte de Bellido Dolfos, quien después de asesinar al rey a las afueras de la ciudad, entró en la misma, perseguido por el Cid, por una puerta conocida hoy en día como “el portillo de la lealtad” o “portillo de la traición”.

La edad de oro de Zamora es el siglo XII. Es en este siglo cuando se configura su estructura urbana y se edifican la mayoría de sus monumentos más representativos, de estilo Románico, lo que le ha supuesto merecida fama de “Ciudad del Románico”. Durante el siglo XIII y como consecuencia de la reconquista avanzada ya hacia el sur, Zamora deja de tener interés estratégico, y entra en un periodo de quietud. Aún así, al finalizar la Edad Media, Zamora era uno de los principales centros urbanos de Castilla y León. Las guerras con Portugal devolvieron a Zamora el valor estratégico.

En el siglo XV, ya en tiempos de los Reyes Católicos, es escenario de las luchas que la Reina Isabel mantenía por el trono de Castilla contra su sobrina Juana “la beltraneja”. En la batalla de Toro de 1 de marzo de 1476, salió derrotado Alfonso V de Portugal, consorte de Juana, consolidándose de esta manera en Castilla el trono de Isabel y Fernando.



El conflicto contra los franceses, que ocuparon la ciudad durante más de tres años (1809-1813), y el proceso desamortizador, supusieron un duro golpe para el patrimonio histórico-artístico zamorano que se vio seriamente afectado. El pasado de la ciudad sustenta sobradamente el título de “Muy Noble y Muy Leal” que le concediera Enrique IV de Castilla.

En los últimos doscientos años ha experimentado un desarrollo que, aunque lento, ha dejado algunas construcciones de notoriedad en la zona este de la capital. Algunas casas nobiliarias del siglo XIX y las magníficas fachadas de tipo Modernista nos hablan de una Zamora que a principios del siglo XXI brilla con luz propia.

CATEDRAL DE ZAMORA

Situada en el punto más alto de la ciudad, la Catedral de Zamora es una de las catedrales más pequeñas y más antiguas de Castilla y León, siendo declarada Monumento Nacional en el 1889.



Inscrita dentro del denominado Románico del Duero, fue construida por un solo maestro, del que no conocemos ningún dato y, presumiblemente, terminada en 1174 coincidiendo con el reinado de Alfonso VII.



La seña de identidad de la Catedral de Zamora es su espectacular **cimborrio** de influencia bizantina y con escamas de piedra. Se trata de un tambor perforado con 16 ventanas con vidrieras sobre el que se elevan dos cúpulas: una interna semicircular, gallonada y otra externa ligeramente apuntada. Su exterior se ameniza con cuatro cupulillas que sirven para reforzar las esquinas y cuatro frontones hacia los puntos cardinales que apuntalan la bóveda. En la foto se ve el cimborrio tomado desde el Castillo.



Otro elemento importante de la Catedral es la **Torre del Salvador**. Cuenta con 45 metros de altura y se construyó a lo largo del siglo XIII, aunque el estilo es románico. El campanario de la torre posee una amplia planta y es de construcción algo posterior.



Junto con el cimborrio, la **Puerta del Obispo**, en la fachada sur, es quizás la pieza más valiosa de la Catedral. Se puede considerar una obra magistral de la arquitectura románica por el cálculo de las proporciones y el equilibrio entre sus elementos. Se estructura en una triple arquería que queda cobijada bajo una cubierta a dos aguas aunque la parte inferior de la Puerta del Obispo es la que resulta

más interesante de la tres ya que tiene más componentes románicos.

La planta de la Catedral es de cruz latina con tres naves, en origen tres ábsides, que se sustituyeron en el siglo XV por los actuales góticos y un crucero poco marcado en planta. Del interior, que tampoco deja indiferente a nadie, destacamos:



El Coro

El Coro es obra de Juan de Bruselas y, después del Cimborrio, es la parte de la Catedral que a más estudiosos, curiosos y entendidos ha atraído a lo largo de los siglos. Tiene una grandiosa reja gótica que lo cierra, sencilla pero con una calidad extraordinaria.



El Claustro. De éste nada queda del original, que sucumbió en el incendio de 1591. El nuevo fue diseñado por Juan del Ribero Rada en estilo escurialense o herreriano. Es sobrio, frío y no tiene ningún tipo de ornamentación. Está compuesto por cuatro naves que rodean un patio a través de cinco arcos de medio punto.

CASTILLO DE ZAMORA

El castillo de Zamora está situado sobre una elevación natural del terreno, siempre ha sido una fortaleza y nunca fue transformado en un castillo palaciego. Existen dos versiones sobre quien mandó construir el castillo: una según las crónicas por Alfonso II de Asturias, aunque es más segura su atribución al primer monarca castellano Fernando I de León. Por tanto, el edificio dataría de mediados del siglo XI. De esta época quedan muy pocos restos.



Para el primer unificador de las coronas castellana y leonesa, la plaza de Zamora constituía uno de los principales núcleos estratégicos en su expansión hacia el territorio musulmán y en la consolidación del naciente reino.



El castillo tiene una planta con forma de rombo en la que destacan tres torres, dos de ellas pentagonales y una tercera heptagonal. Está compuesto por una serie de estructuras concéntricas: foso, contrafoso, liza, estancias y patio interior. El espesor de los muros alcanza una media de dos metros y se refuerza con un profundo foso que rodea el conjunto.

Se trata de una de las obras más importantes dentro del recinto amurallado de la propia ciudad.

Para acceder a él hay un puente que originalmente era levadizo y que va a dar a una puerta con un arco apuntado.

Según narra el romancero, la ciudad aguantó un cerco de más de siete meses, a cuya defensa contribuyó decisivamente el Castillo.

Bajo el reinado de Felipe V se le hicieron reformas destinadas a adaptarlo a las nuevas técnicas de guerra, como la potente artillería.



Tras la pérdida de su razón de ser a partir del siglo XIX, es reutilizado para diversos usos, como la función de cárcel y de diversas escuelas de todo tipo.

Durante el año 2009 se realizan trabajos de recuperación y consolidación de las estructuras defensivas y el edificio. Las últimas excavaciones realizadas en la remodelación desvelan restos arqueológicos de la Edad de Bronce.

Integrado en el Castillo, y formando parte de su conjunto histórico y de su estructura defensiva, ha sido inaugurado el espacio expositivo Baltasar Lobo, Castillo Centro de Arte.

Es Bien de Interés Cultural desde el año 1931 con la máxima protección dentro del Patrimonio Histórico Español.



Vistas de la Catedral desde la Torre del Homenaje



PLAZA MAYOR

En la Plaza Mayor es de destacar:



El edificio del **Ayuntamiento de Zamora**, conocido como Casa de las Panaderas, se construyó a finales del siglo XIX, aunque fue rehabilitado a principios del siglo XX y comenzó a usarse como consistorio en 1950.

Su fachada, de estilo neoclásico, tenía un arco por el que pasaba la Calle del Medio, que comunicaba la Plaza Mayor con la Calle Costanilla.



El **Ayuntamiento Viejo de Zamora** se construyó en el siglo XVII y fue el Consistorio de la ciudad hasta 1950. Es un edificio de dos plantas con fachada porticada hecho con piedra de Peñausende. Es de estilo plateresco español. A pesar de su nombre, no fue el primer ayuntamiento de Zamora, sino que se construyó por ser el anterior demasiado pequeño.

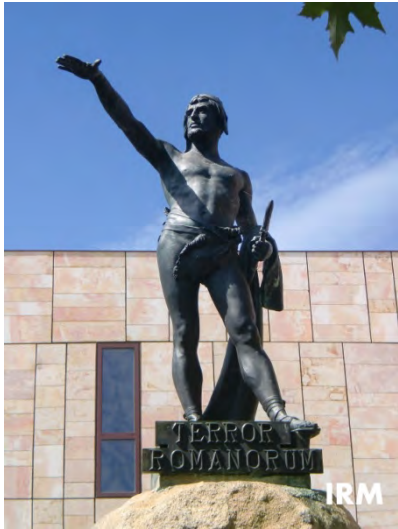


La **Iglesia de San Juan de Puerta Nueva** se comenzó en el siglo XII, aunque hasta el siglo XIV no se terminó. Recibe ese nombre porque en ese lugar se abrió una puerta de la muralla del primer recinto en 1171. Destaca por el rosetón de la portada de la fachada sur, que es uno de los detalles más significativos del románico zamorano. La portada, de medio punto, está decorada con

motivos florales.



PLAZA VIRIATO



La Plaza Viriato se encuentra cercana a la plaza Mayor (conectadas por la Calle Ramos Carrión) y resulta ser un centro urbano por agrupar en torno a ella el edificio de la Diputación Provincial (antiguo Hospital de la Encarnación), el Parador de Zamora (antiguo Palacio de los Condes de Alba y Aliste) y la Oficina de Información y Turismo en el moderno edificio Las Arcadas.

Su nombre histórico originario era "Plazuela de la Hierba" debido a la compra-venta que se hacía en ella. Pasó a denominarse en el siglo XIX como "Plaza de Cánovas del Castillo". En enero de 1904 se coloca la estatua de Viriato en el centro de la Plaza y recibe el nombre del popular pastor lusitano que luchó contra el Imperio Romano. En 1971 se desplazó el monumento del centro de la plaza y se colocó en una de sus esquinas.



El **Palacio de los Condes de Alba y Aliste** fue construido en el siglo XV sobre una antigua alcazaba romana.

De estilo renacentista, destaca por su patio de dos pisos, además de por su escalera, con una bella decoración.

En la actualidad alberga el Parador Nacional de Turismo de Zamora.



El **Hospital de la Encarnación** es un edificio renacentista del siglo XVII.

En la fachada se puede apreciar un altorrelieve barroco de la Encarnación.

Aunque sirvió de hospital, hospicio y cárcel, actualmente es la sede de la Diputación Provincial de Zamora.

Saliendo de la plaza por la calle que está en el lado opuesto al Parador, se llega al Museo Etnográfico de Castilla y León. Siguiendo por la Calle Barandales, que está a la izquierda del Museo, se encuentra una plaza donde está la Iglesia de Santa María la Nueva, uno de los sitios más representativos de la ciudad, ya que allí ocurrió el "Motín de la Trucha". Junto a ella se sitúa el Museo de la Semana Santa, un buen lugar para descubrir la fiesta religiosa más importante de Zamora.



La **Iglesia de Santa María la Nueva** es famosa en Zamora por haber sido el escenario del "Motín de la Trucha", un levantamiento del pueblo contra la aristocracia. Como consecuencia del incendio desatado, la antigua iglesia, del siglo XI, hubo de ser reconstruida en el siglo XII, adoptando el nombre de Santa María la Nueva. Por ello, el ábside y el muro sur son de estilo románico, del siglo XI, y el resto de la iglesia del siglo XII.

Y ya que estamos hablando de iglesias, citar otras dos que se encuentran en esta misma zona:



La **Iglesia de San Pedro y San Ildefonso** fue construida sobre la antigua iglesia visigoda de Santa Leocadia entre los siglos XII y XIII, aunque fue renovada posteriormente en los siglos XV y XVII.

Es famosa por ser el lugar donde se veneran los restos de San Ildefonso y San Atilano. Además, en este lugar fue nombrada patrona de Zamora la Virgen de la Concha.

Fue declarada Bien de Interés Turístico en 1974.



La **Iglesia de Santa Lucía** data del siglo XII, aunque fue totalmente reconstruida en el siglo XVII.

Acoge los fondos del Museo Provincial de Zamora.

DE LA PLAZA MARINA HACIA LA PLAZA MAYOR



Partiendo de la **Plaza de la Marina**, muy cerca del Hotel Dos Infantas, donde nos alojaremos, podremos acercarnos a la zona más monumental, comenzando la ruta por la **calle peatonal de Santa Clara**, que es una calle amplia donde se encuentra la zona de tiendas.



Recorriendo esta calle podremos toparnos con una de las muchas iglesias que hay en Zamora, porque en la ciudad se encuentra el mayor número de concentración de Iglesias y edificios mejor conservados de Estilo Románico de toda Europa, y eso se tiene que notar, por algo se le llama a Zamora la “Ciudad del Románico”. La **Iglesia de Santiago del Burgo**, recientemente rehabilitada, se encuentra enfrente de la plaza de la Constitución. Es bastante pequeña y se puede acceder a ella gratuitamente.



Casi al final de la calle en la plaza Zorrilla se puede observar el **Palacio de los Momos**, que actualmente es el Palacio de Justicia, y aunque no es visitable por dentro, este edificio del siglo XV tiene una bonita puerta ornamentada con escudos y detalles florales.

Continuando la calle y antes de entrar en la Plaza Mayor se accede a la plaza Sagasta. Si os gusta la arquitectura posicionaros de espaldas al Stradivarius y disfrutar del edificio de enfrente, tiene unos balcones con Cariátides muy muy bonitos, (muchas veces se descubren cosas preciosas solo levantando un poquito la mirada).

Al llegar a la Plaza Mayor nos encontraremos con el Ayuntamiento Nuevo a la derecha, al Ayuntamiento Viejo a la izquierda y en medio tendremos a la Iglesia de San Juan de Puerta Nueva

EN LAS CERCANÍAS DE LA PLAZA MAYOR



Desde la Plaza Mayor además de dirigirnos a la Plaza Viriato, y a la Catedral y al Castillo, podemos dirigirnos a las zonas que bajan al río. Así, desde el Ayuntamiento Viejo, actual sede de la Policía Local, podremos acercarnos a una de las calles más típicas, **la calle Balborraz**. Es una cuesta bastante empinada y con unos edificios muy característicos y coloridos donde hay tiendas artesanales y bares.

Antiguamente y desde el siglo X fue una calle de artesanos, en ella se encontraban los herreros, laneros, carpinteros...



Enfrente de la Iglesia de San Juan, bajando por la calle La Reina, a pocos metros llegaremos a la **Puerta y Palacio de Doña Urraca**. Cuando se accede desde ese lado no se observa en su esplendor y se aconseja atravesar el arco y disfrutar de la cara externa tanto de la puerta como de la muralla que ese encuentra muy bien conservada. Este trozo

pertenece a la primera muralla que se construyó en Zamora en el S.XI.

DE TAPEO POR ZAMORA

ZONA CENTRO (Entre Santa Clara y San Torcuato)



EL LOBO. Pinchos morunos

En la leyenda de la entrada se hacen llamar como “el rey de los pinchitos” y toda la gente que allí se concentra así te lo hace pensar. Las comandas en El Lobo se piden diciendo la cantidad de pinchos morunos que quieres que piquen y la cantidad de los que no piquen: “2 que síííí, 1 que noooooo”.



BAMBÚ.- Tiberios

La tapa más famosa del Bambú son los tiberios que, aunque suene extraño, no son más que mejillones con una salsa de tomate un pelín picante. Además, también tienen perdices (sardinas rebozadas con o sin salsa). Sí, los nombres que se gastan en este bar son... ¿diferentes?



BAR SEVILLA. Tosta de jamón

Este bar tradicional es famoso por sus tostas de jamón y sus triángulos.



EL CABALLERO. Patatas mixtas

El bar Caballero tiene las mejores patatas de Zamora. Se pueden pedir con 2 salsas: brava o alioli. Y cuando se pide con las 2 salsas, es ponerlas a la vez (*patatas mixtas*). Además de patatas, se pueden pedir chipirones, figones, crestas, callos, etc.



BAR COFRADE.- Tosta de solomillo

El bar Cofrade (c/ Aire 3) está especializado en tostas y las tiene tanto calientes como frías. A pesar de ser pequeño, dispone de un montacargas que conecta con la cocina para que cada una de las tostas se haga al momento. Las más famosas son las tostas de solomillo con salsa de queso Valdeón.

ZONA HERREROS



BAYADOLIZ. Triángulos

Estos sandwiches de jamón y queso se han hecho famosos por su salsa secreta y por el “requemao” de fuera. También son famosas sus alitas de pollo.



PORTILLO DE LA TRAICIÓN. Croquetas de chipirones con ali-oli y salsa negra

Buen bar de tapeo que, además, cada semana saca una tapa nueva. Una de las tapas fijas es su croqueta de chipi y salsa alioli



BAR DE LUZ. Tostas

Un bar con todo tipo de tostas: de setas, de solomillo, hamburguesitas con rulo de cabra, etc. A destacar “la fagita”



EL CHORIZO.- Chorizo a la brasa

Como su propio nombre indica, la tapa típica de aquí es un chorizo. Más concretamente, un trozo de chorizo a la brasa pelín picante con pan zamorano.

OTROS BARES DE TAPEO



CHILLÓN. Tortilla de patata con salsa de Pimentón.

Este bar de la calle Diego de Ordax 6 está especializado en la tortilla de patata. La puedes pedir sin salsa o con salsa que, a pesar de que digan que es salsa de pimentón, es la salsa de los callos.



LOS CAPRICHOS DE MENESES. Bacalao con helado de pimentón

El restaurante “Los caprichos de Meneses” está ubicado en la Plaza San Miguel y tiene una carta de tapas exquisita siendo el bacalao con helado de pimentón su tapa con más éxito. También tiene mucha salida la tosta de foie.



CAFÉ VIRIATO. Jamón ibérico, huevo de codorniz y jeta de cerdo

Este bar, ubicado en la calle del mismo nombre (cerca del ayuntamiento), es uno de los más premiados de Zamora



LA VALENCIANA SHOCK

Helados, gofres, batidos y cafés

Nada mejor forma de finalizar nuestra ruta de tapas en Zamora que con un perfecto helado digestivo. Uno de los mejores lugares es Valenciana Shock, junto a la Plaza Mayor.

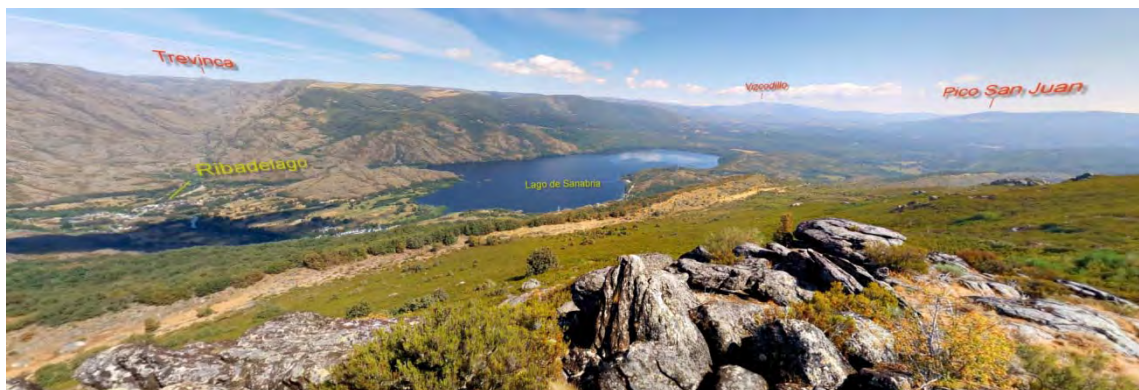
LA SAL. Degustación de vinos.

El dueño de este bar es premio sumiller Nariz de Plata, así que nadie mejor que él para aconsejarnos un buen vino para maridar cualquier tapa.

SANABRIA COMARCA SANABRESA

La Comarca de Sanabria, a caballo de las estribaciones y los valles del conjunto serrano de Cabrera y Segundera, posee una indudable identidad física y cultural derivada de su especial situación entre las provincias de León, Zamora y Orense y el vecino distrito portugués de Tras os Montes. El ambiente de montaña y su localización periférico ha marcado el carácter de la región en sus diversos aspectos.

Orográficamente la comarca sanabresa, que está situada en el noroeste de la provincia de Zamora, tiene un marcado carácter montañoso, donde en ocasiones se alcanzan cotas superiores a los 2.000 metros de altitud, con una geomorfología muy accidentada y abrupta donde se presentan desniveles acusados y fuertes pendientes. Se trata de un territorio cuyo eje vertebrador es el río Tera, nacido en la sierra Segundera, al que afluyen otros arroyos como el Trefacio, Vilarino y Truchas.



Esta comarca, dividida en 15 municipios (o ayuntamientos), que a su vez incluyen varios pueblos o pedanías, cuenta con un notable sentimiento de identidad, dadas las afinidades geográficas, económicas, sociales e históricas de los municipios que la conforman. Sin embargo, no cuenta con un ente administrativo que lo represente y gestione.



Arquitectura Popular Sanabresa

Se caracteriza por el uso de materiales constructivos de la zona, tales como la piedra en los muros, la madera en puertas, ventanas y corredores, y la pizarra en las cubiertas. La funcionalidad de las construcciones marca en muchas ocasiones las tipologías, y así nos encontramos viviendas de planta rectangular y una sola

planta, de dos plantas, aprovechando a veces la de abajo para el ganado, o casas con corredores y galerías.

Otra característica peculiar de esta arquitectura es la decoración de la factura popular que tanto abunda en la mayoría de los pueblos. Existen además otro tipo de construcciones populares como las cortinas o cercas de piedra que delimitan la propiedad, los molinos de agua y las numerosas iglesias y ermitas que abundan en todos los pueblos de la comarca.



La Gastronomía Sanabresa

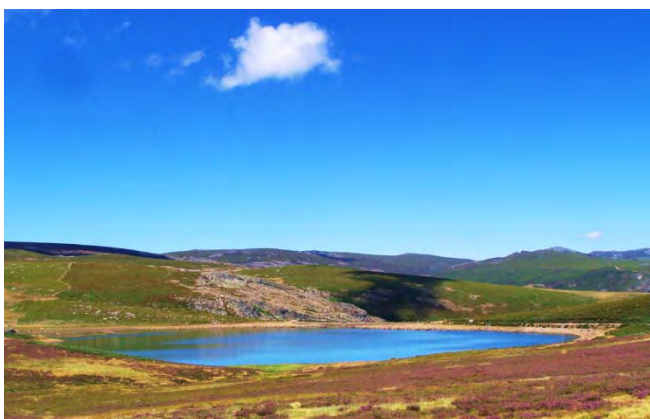
Se basa en la utilización de productos del lugar de gran calidad. Ese es el caso de los famosos habones de Sanabria, alubias grandes que se cocinan con las manitas del cerdo y constituyen uno de los platos más sabrosos de estas tierras.

Otro es, sin duda, la carne de ternera sanabresa (con su chuletón), ganado autóctono de la comarca y junto a ella, las truchas del río Tera y el pulpo que aunque marítimo, nunca falta en nuestras romerías y mesones locales.

Y aún hay que añadir los frutos de la naturaleza tales como las setas abundantes y cada vez más usadas en la cocina local ("los cucurriles", champiñones y boletus), y las frutas de temporada entre las cuales destacan las castañas y las manzanas reineta.

EL PARQUE NATURAL DEL LAGO DE SANABRIA

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, muy rica en especies de anfibios: ranas, sapos, salamandras y tritones.



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.

La altitud del Parque Natural varía entre los 997 metros en las orillas del lago, hasta los 2.124 metros del pico de Peña Trevinca.

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.



Existe una 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, comadrejas, tejones, jabalíes, liebres, conejos, etc. y peces como el escallo o la famosa trucha sanabresa.



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.

En el Parque Natural existen dos Casas del Parque: una en Rabanillo de Sanabria, (que hace la función de Oficina de Turismo del Parque), y la otra en San Martín de Castañeda.

SANABRIA PUEBLA DE SANABRIA

Puebla de Sanabria es un municipio situado en el noroeste de la provincia de Zamora, a 113 km de la capital provincial, y enclavada en la comarca natural de Sanabria. El municipio, que tiene una superficie de 81,39 km², cuenta con 1460 habitantes. Destaca el notable nivel de conservación de su patrimonio paisajístico y medioambiental, de características similares a las del cercano espacio natural protegido del Parque Natural del Lago de Sanabria.



Su casco urbano se encuentra en un territorio al que naturaleza ha dotado de especiales características defensivas, modeladas a lo largo de los siglos por el arroyo Ferrera y los ríos Tera y Castro, que le han dado su especial fisonomía de espigón. Además, su ubicación estratégica junto a la frontera con Portugal, hizo de esta plaza que desde antiguo fuera una villa aforada, fortificada y amurallada, lo que le dio un notable protagonismo en la formación histórica del territorio que le rodea. Fue sede de un notable poder militar, eclesiástico y político que a lo largo de los siglos generó un rico patrimonio arquitectónico y monumental que en 1994 llevó a que la villa fuera declarada bien de interés cultural en la categoría de Conjunto Histórico.

CONJUNTO HISTÓRICO-ARTÍSTICO



Nada más cruzar el río y adentrarnos en los que hoy constituye el centro de la población (la Plaza del Arrabal), se advierte una hermosa fuente, conocida como "El Pílon", y una empinada calle de piedra, en cuyas inmediaciones se encuentran las más austeras fachadas.



La arquitectura se caracteriza por el uso de materiales constructivos de la zona, tales como la piedra en los muros (granitos de la zona, fundamentalmente), la madera en tejados, puertas, ventanas, voladizos y balconadas, y la pizarra en los tejados. Predominan en las casas los corredores y galerías. Los corredores son amplios y las galerías están casi siempre acristaladas. Además, los trabajos de rejería vienen a embellecer más aun estas ya de por sí atractivas construcciones.

Las casas de esta localidad guardan aún el recuerdo de antiguos momentos de esplendor. Muestran estas construcciones una gran riqueza ornamental. Los blasones y escudos de armas aparecen en sus fachadas, grandes modillones copiosamente contorneados sustentan los aleros y algunas de las balconadas más hermosas de la Comarca.



Aún se conserva buena parte de las Murallas que protegían todo este Conjunto Histórico Artístico, desde las cuales se contemplan vistas sin igual de la Comarca Sanabresa. Algunas zonas de la muralla conservan, también, las "garitas" por las que se hacían las vigilancias.

CASTILLO DE LOS CONDES DE BENAVENTE

Se encuentra en un amplio llano, en la cumbre de la precipitada mole de roca por donde discurre la Villa. A 960 m. de altitud, es innegable que el lugar y el emplazamiento hacían de dicha fortaleza algo inexpugnable.



Fue edificado en la segunda mitad del siglo XV, bajo el mandato del IV Conde de Benavente, D. Rodrigo Alonso Pimentel, cuyos blasones y los de su esposa aparecen en la puerta principal del castillo.



Es de planta regular y en el centro posee una enorme y casi cuadrada Torre del Homenaje, conocida popularmente como "El Macho", constituida por varias plantas, protegida por un puente voladizo. Merece la pena disfrutar del paisaje que se divisa desde lo alto de la misma.

El Macho se encuentra rodeado por un recinto amurallado, protegido por cubos semicilíndricos distribuidos desigualmente. En el flanco oriental, que mira al valle del río Tera, se abren numerosas ventanas y un gran balcón, que animan la fachada. Un bello blasón sobre repisas, constituye prácticamente el único ornamento del austero conjunto.

En la parte Norte del recinto amurallado se encuentra el Centro de Recepción de Visitantes, en la "Casa del Gobernador". En el castillo también se ubican la Biblioteca Municipal, Sala de Exposiciones y el Salón de Actos. En el año 2006, la Torre de Homenaje se convirtió en el Centro de Interpretación de las Fortificaciones. El Castillo está totalmente restaurado y es de los mejores conservados de España.

LAS MURALLAS

La muralla se construyó a la par que el Castillo. Una cerca murada con mampostería de lajas en hiladas roscas, con mortero de cal y arena en sus lienzos orientales. Los muros de ésta, cerca de los siglos XII y XIII, tenían una anchura de metro y medio, formando una planta poligonal irregular con tendencia a ovalada. Sus máximas cotas se extendían en el eje N-S con 600 m., y en el eje E-O con 150 m. abarcando una superficie aproximada de 8 hectáreas. Ésta planta, que partía de los muros orientales, cerraba únicamente el caserío localizado junto a éste, era la zona más septentrional del actual casco urbano, perfectamente dibujada a través del moderno trazado vial y urbano.

Este recinto se defendía por varios cubos y torres cuadradas dispuestas irregularmente a lo largo de todo el perímetro de la cerca. De aquellos cubos y torres hoy nada queda en pie.



Éste primer recinto reformado a lo largo de la Edad Media, sería posteriormente agrandado en sus extremos norte y sur. Así, en el siglo XVII, entabladas las guerras con Portugal, se decide la ampliación y modernización de las cercas de Puebla de Sanabria, acondicionándolas para las circunstancias de la época.

IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA DEL AZOGUE

En la Plaza Mayor, cerca del Castillo, se encuentra la iglesia parroquial, bajo la advocación de Nuestra Señora del Azogue, que es la patrona de Puebla y otorga este curioso nombre al templo, cuyos orígenes se remontan a un término árabe cuyo significado era mercado, indicándonos el uso mercantil que tuvo la Plaza Mayor.



Su construcción data de finales del siglo XII, de esta época conserva sus restos románicos en los muros laterales de la nave y en el hastial con su portada.

Los capiteles románicos de la puerta occidental muestran decoraciones de tipo vegetal y el tema bíblico de Adán y Eva tentados por la serpiente. En los fustes de dicha puerta aparecen

cuatro figuras humanas adosadas, ataviadas con el atuendo de la época, son dos varones con escrituras en sus manos y una pareja de nobles en actitud orante.

No menos curioso es la cabeza humana que sobresale por encima de las arquivoltas de la puerta de la fachada occidental, insertada sobre el muro.

El amplio crucero y su cabecera poligonal son góticos y están cubiertos por bóvedas de crucería estrelladas. En el interior se conserva una Pila Bautismal del siglo XIII con figuras talladas en el frontal. Se hallan también una pieza musical de museo: el órgano del coro, bello instrumento datado en 1780 y del que surgieron notas musicales hasta 1930.

El suelo de la iglesia guardó durante años un secreto hasta que en 1995 tras las obras de restauración se descubrieron un mar de lápidas funerarias que ocupaban toda la superficie del templo y que hoy en día son visibles a través de unas enormes baldosas de cristal transparentes.

La Torre del Campanario resalta altiva, aunque poco concordante con la sobriedad románica de la edificación primitiva. Alberga un gran reloj que marca impasivo el paso del tiempo por los cuatro costados y avisa con sus campanadas las horas y las medias.

ERMITA DE SAN CAYETANO



Es una pequeña ermita situada junto al castillo, y la Plaza Mayor y adosada a la Iglesia de Nuestra Señora del Azogue. De estilo neoclásico, fue construida en el siglo XVIII por la familia Ossorio.

El exterior tiene diferentes ornamentos como escudo, pilastras, rosetón... Posee una fachada bellamente ornamentada que contrasta con el entorno. El interior consta de una sola nave con bóveda de cañón y cúpula sobre el altar mayor totalmente de piedra.

En el altar mayor hay un precioso retablo barroco y una pequeña capilla barroca, levantada en memoria del patrón fundador D. Lucas García Ossorio.

AYUNTAMIENTO (CASA CONSISTORIAL)



Es una sobria edificación, que se eleva sobre la Plaza Mayor, frente a la iglesia. La fachada es de la época de los Reyes Católicos (siglo XV). Está construida por grandes bloques de granito de la zona, con dos plantas porticadas, en la que destacan dos elegantes torreones a ambos lados, acabados en forma de pirámide y con cruces de forja en sus cúspides.

Tanto la planta superior como la inferior están dotadas de unos enormes y elegantes arcos de piedra con elegantes capiteles. La cubierta, como en el resto de edificaciones de la villa, es de pizarra de la zona.

MUSEO DE GIGANTES Y CABEZUDOS

El museo de Gigantes y Cabezudos está ubicado en el Salón de los Obreros, sede de la Asociación Católica Obrera. Se trata de un edificio integrado en el casco histórico de la Villa y que pasa desapercibido ya que no hace alarde de grande ostentación.

A pesar de ello, guarda en su interior figuras de incalculable valor, los Gigantes y Cabezudos de Puebla de Sanabria. Considerada una de las mejores comparsas giganteras de España su tradición se remonta al año 1848, fecha en el que se tiene constancia de la presencia de dos figuras de alto porte, la Negra y el Chino. Servían para anunciar la festividad de Nuestra Señora de las Victorias y acompañar sus pasos en su solemne procesión (8 de septiembre).



Más tarde, por el temor de que esta tradición desapareciera por considerarla pagana, en 1955 la Corporación Municipal adquirió otros dos gigantes: el Zapatero y la Zapatera. A partir de esta fecha el número de integrantes fue aumentando. En 1991 se adquieren los Reyes, en 1996 se incorporan los Sanabreses y por último en 2002 se unen a la agrupación los Condes de Benavente, antiguos dueños y señores de la Villa.

En la actualidad, siguen cumpliendo su función encomendada tiempos atrás, recorren las calles de la Villa el día 7 de septiembre alegrando y animando a pequeños y mayores con su incesante baile característico (giran 180° de izquierda a derecha) y acompañan a la patrona el día de su procesión, el 8 de septiembre.

Los Gigantes van siempre custodiados por figuras más pequeñas, los Cabezudos. En el museo se pueden observar un total de 26 Cabezudos que representan desde seres mitológicos: diablos, brujas, enanos, magos... pasando por personajes literarios: Don Quijote y Sancho Panza, Dumbo, Pinocho... hasta guardia civiles, señoritos, Napoleón, etc. Algunos de estos pequeños "cabezones", como el guardia civil, el Napoleón y las gigantillas, datan también de 1848

SANABRIA

CASA DEL PARQUE LAGO DE SANABRIA

Esta Casa del Parque que se encuentra en la localidad de Rabanillo de Sanabria, a 7 Km. de Puebla de Sanabria, tiene también la función de Oficina de Turismo del Parque Natural.



Los espacios más destacados en que se divide la casa son:

Espacio "Conoce el Parque Natural":

Se trata de un espacio donde los visitantes podremos observar y apreciar los diferentes hábitats del Parque Natural, diferenciando dichos hábitats según la altitud.

Espacio "Descúbrelo en Sanabria":

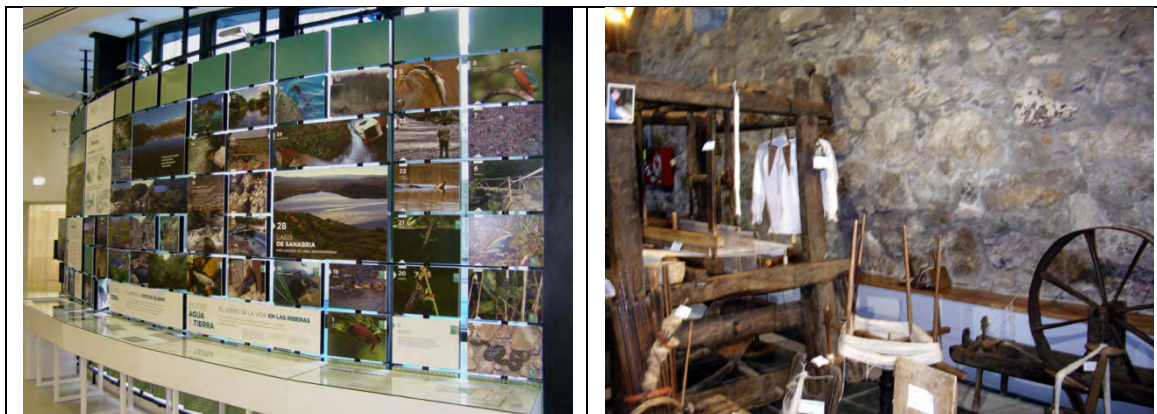
Aquí podremos "visitar" algunos lugares y puntos de interés del Parque Natural, que por su situación o por motivos de accesibilidad, en muchas ocasiones no tendríamos oportunidad de conocerlos.

Espacio "Geología y glaciario":

Esta sala está dedicada a la geología y el glaciario, cuyo protagonismo es notorio en este enclave natural que tiene el orgullo de poseer el Lago de origen glaciar más grande de toda la Península Ibérica.

Espacio "El rincón de la memoria":

Esta sala nos permite retroceder a un pasado reciente pero amenazado y en muchos casos, desconocido, que para algunos será un recuerdo y para otros un descubrimiento. Es en este lugar donde la leyenda del Lago cobra vida y protagonismo.

**Zona de audiovisual:**

En la sala audiovisual se proyecta periódicamente un vídeo sobre el Parque Natural del Lago de Sanabria y alrededores que nos acerca de nuevo a la majestuosidad de este Espacio Natural.

Laboratorio de limnología:

Permite llevar un control exhaustivo de los parámetros de calidad ambiental dentro de este Espacio Natural.

Senda botánica:

Además de estas instalaciones, la Casa del Parque del Lago de Sanabria y alrededores cuenta con una senda interpretativa en la que el visitante puede recrearse observando más de 80 especies botánicas.

Se trata de una representación de las principales especies que se dan dentro del Espacio Natural del Lago de Sanabria y alrededores. Esta senda finaliza con una recreación de un huerto ecológico, al más puro estilo sanabrés.

SANABRIA SAN MARTIN DE CASTAÑEDA

Ubicada en el interior del término municipal de Galende encontramos la localidad de San Martín de Castañeda, que se alza sobre más de 1.200 metros de altitud, y que cuenta con una población de 135 habitantes

Se trata de un territorio de gran valor natural que también cuenta con un amplio patrimonio cultural. Entre sus lugares de interés destacan el Monasterio de Santa María de San Martín de Castañeda; el Parque Natural de Lago de Sanabria, y un Centro de Interpretación y Conocimiento de su naturaleza.

Se encuentra junto a la orilla norte del lago de Sanabria, a unos 200 m sobre el nivel del agua y dista 18 km de la cabeza de partido de la comarca, Puebla de Sanabria.



Su emplazamiento junto al lago, influyó para que los monjes del cister construyeran aquí su monasterio, del que se conservan restos de los siglos XVI y XVII.

Probablemente el origen de este pueblo se diese con las primeras construcciones anexas y de servidumbre para el Monasterio de San Martín de Castañeda, en el período suevo-visigótico del siglo VI.

Posteriormente, durante la Edad Media, fue reconstruido el monasterio, refundándose la localidad anexa, que quedó integrada en el Reino de León, cuyos monarcas convirtieron al monasterio en uno de los principales centros monásticos del reino leonés.

En la Edad Moderna, San Martín de Castañeda fue una de las localidades que se integraron en la provincia de las Tierras del Conde de Benavente y dentro de esta en la receptoría de Sanabria. No obstante, al reestructurarse las provincias y crearse las actuales en 1833, la localidad pasó a formar parte de la provincia de Zamora, dentro de la Región Leonesa, quedando integrado en 1834 en el partido judicial de Puebla de Sanabria.

El dialecto tradicional del pueblo es el llamado "senabrés" o "pachuecu" que según los expertos es una variedad local del leonés o asturleonés con algunos rasgos de transición al gallego. Este dialecto ha ido perdiendo fuerza en relación al castellano a lo largo de las últimas décadas si bien aún es conocido y hablado por parte de los habitantes de San Martín, especialmente por los de edad más avanzada.

MONASTERIO SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA

El Monasterio de esta localidad fue uno de los mayores complejos religiosos de la provincia de Zamora hasta el s. XIX. En sus orígenes fue uno de los cenobios de mayor importancia en el Reino de León, hecho por el cual se documentan varias estancias de reyes leoneses en el mismo, como las de Ordoño III de León en diciembre del año 952 y en septiembre del 953.



De origen desconocido, se sabe que fue reconstruido en el 921 por monjes mozárabes procedentes de Córdoba, conservándose el epígrafe fundacional. Asimismo, se recogen donaciones en beneficio del monasterio desde el reinado de Ramiro II de León en el año 940. Posteriormente, en el siglo XII, sería reformado tomando el aspecto que ha llegado hasta

nuestros días (a excepción de la parte destruida en el siglo XIX) por iniciativa de Alfonso VII de León.

La iglesia es un edificio con grandes pilares cuadrados estructurada en tres naves. San Martín de Tours es el patrono y su imagen se conserva en el interior de este templo, pero además en el friso de la puerta, se encuentra esculpida en piedra otra imagen del santo a caballo, cortando la capa con su espada para darle la mitad a un pobre. Otra imagen de gran valor es el de la Virgen de la Peregrina, patrona del pueblo y cuya fiesta se celebra el primer domingo de septiembre. Estas imágenes, junto con el retablo renacentista y la sillería del coro, forman un conjunto de gran valor.



Declarado Monumento Histórico–Artístico, el Monasterio de San Martín de Castañeda es el único templo conservado íntegro de los monasterios cistercienses que hubo en la provincia.

En sus dependencias se encuentra la Casa del Parque Natural del Lago de Sanabria y Alrededores.

CASA DEL PARQUE DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA



Planta baja

En la planta baja de este monasterio cisterciense del s. XII tenemos una exposición de arte de la iglesia anexa entre los que destacan por su realce los sarcófagos trabajados en piedra y con tapas de madera de nogal donde están representadas figuras con nobles vestiduras (siglo XIV).

Además, hay una representación de maquetas de edificios típicos de la zona así como de antiguas herramientas y aperos. También en esta planta se encuentra la sala de audiovisuales.

Área de atención al público

Un espacio de acogida donde un monitor informa sobre distintos aspectos del Parque Natural.

Geomorfología y glaciario

En este espacio se puede aprender, en primer lugar, todos los aspectos relativos a las rocas y sus orígenes. También se explica el relieve como mosaico de unidades y formas y los glaciares, auténticos ríos de hielo. Finalmente descubriremos que Sanabria es un ejemplo de modelado glaciar.

Limnología

En este espacio realizaremos un retrato robot al Lago de Sanabria, conociendo todo sobre los lagos. A continuación estudiaremos el Ciclo del agua y las adaptaciones que flora y fauna han hecho para sobrevivir en ella, pasando así a conocer los peces del Lago.

Flora y fauna

Esta área está destinada a descubrir la riqueza de vida que hay en distintos ecosistemas de la zona como son: Las Cumbres, el Bosque, las Zonas húmedas para terminar con el "Medio humanizado".

Aspectos humanos y conservación

Aquí se explica la vida en Sanabria: la relación hombre-medio como base de la economía sanabresa, el aprovechamiento de los recursos naturales y la cultura y tradiciones que persisten.

Finalmente se habla de los incendios y de la incidencia negativa del hombre en el paisaje, terminando por una reflexión sobre la necesidad de conservación del entorno natural.

Zona audiovisual

Periódicamente se proyecta un vídeo de 15 minutos de duración. Las características generales del espacio, los habitantes, la vida cotidiana en los alrededores, la fauna y flora, etc.



SANABRIA

VIAJE POR EL LAGO DE SANABRIA

EL LAGO DE SANABRIA

Hace unos 100.000 años, en el Pleistoceno Superior, un impresionante glaciar con lenguas de hielo de más de 20 kilómetros sirvió de origen al actual Lago de Sanabria. Hoy, sus 369 hectáreas de superficie fluvial (aproximadamente, 1,5 Km. de ancho por 3 Km de largo) y una profundidad que alcanza hasta los 53 metros, lo convierten en el mayor lago natural de la Península Ibérica y en uno de los mayores de toda Europa (siendo el mayor de origen glaciar).



Gracias al glaciar, también se formaron abundantes circos glaciares que ahora se han convertido en lagunas distribuidas a lo largo de todo el Parque Natural. Amplios y profundos cañones, estrías glaciares y morrenas que rodean todo el perímetro del lago.



El lago cuenta con varias playas de arena y piedra entremezcladas con árboles y naturaleza, en las que está permitido tanto el baño como la pesca.

Hay multitud de campings cerca del lago que dan acceso a recodos del mismo para poder disfrutar de baños veraniegos. También dispone de zonas más

accesibles con servicios de hostelería, merenderos, alquiler de barcas y zonas acondicionadas para el baño y para disfrutar de una gran variedad de actividades y deportes acuáticos como el buceo, la vela o el windsurf. Pero la piragua es quizá la mejor opción a la hora de adentrarnos por la orografía del lago



Partiendo de Custa Llago, la playa principal del lago, y en dirección al interior del lago, existe un cortado de piedra subacuático de unos 10 m de longitud. Y casi rozando con la otra orilla una pequeña pero hermosa "isla" con vegetación (la Isla de Las Moras), que aparece en la fotografía de la izquierda.

Otra visita curiosa son los restos del antiguo Balneario de Bouzas (finales del siglo XIX), situado en un pintoresco paraje en la orilla derecha del lago. Donde siguen fluyendo sus aguas medicinales sulfurosas, que se vertían en unas bañeras desde una fuente.

El lago es cuna de leyendas y origen de relatos universales que trascienden de generación en generación. Siendo famosa la leyenda del origen del lago sobre el pueblo "Villaverde de Lucerna".

El 1 de junio de 1930, Miguel de Unamuno visitó el Lago de Sanabria, lugar del que quedó prendado y en el que se inspira para escribir el libro "San Manuel Bueno, mártir" en el que dejó dos poesías, siendo la primera de ellas referida al pueblo de San Martín de Castañeda. La segunda, de rima más artificiosa, se refiere a la leyenda de Villaverde de Lucerna.



Otra forma de ver el Lago de Sanabria es desde la perspectiva de la leyenda de Villaverde de Lucerna. Es curioso reseñar que muchos lagos del norte de España y también de Francia, Alemania o Irlanda, comparten la misma leyenda de una ciudad sumergida. En el caso del Lago de Sanabria esa ciudad sería Villaverde de Lucerna.

Cuenta la leyenda que en la festividad de San Juan (14 de junio) en una noche de fuerte tormenta, llegó a Villaverde de Lucerna un peregrino intentando encontrar cobijo y alimento. El peregrino fue puerta por puerta intentando ser acogido, siendo rechazado por todos los vecinos, demostrando un gran egoísmo y falta de caridad. Solo en una alto a la salida del pueblo encontró a dos mujeres haciendo pan en un horno de leña, las cuales se apiadaron de él dándole cobijo y preparando un pequeño panecillo que introdujeron en el horno para dárselo, pero ante el asombro de las mujeres el pan empezó a crecer de tal forma que no era posible sacarlo del horno, probaron entonces con panecillos más pequeños hasta que uno salió y se lo ofrecieron al peregrino. El peregrino resultó ser Jesucristo, el cual decidió castigar al pueblo y pidió a las mujeres que se quedaran en el horno y no salieran. Al retomar el camino se paró en un lugar y dijo “Aquí clavo mi bastón, aquí salga un gargallon”. Entonces, del lugar empezó a brotar un caudal de agua que en poco tiempo cubrió todo el pueblo, quedando sólo a salvo el lugar donde se encontraba el horno de leña.

Días después, un vecino con la ayuda de una pareja de bueyes “Redondo” y “Bragado” intentó sacar del fondo del lago las dos campanas de la iglesia, solo consiguiendo sacar una, y se dice que la campana que se hundía le decía a la que salía *“tú te vas, Verdosa, yo me quedo Bamba y hasta el fin del mundo no seré sacada”*. Y por eso, cuenta la leyenda que desde entonces, en la noche de San Juan, las personas de bien oyen el repique de la campana que está en el fondo del lago.

CRUCERO EN EL HELIOS COUSTEAU

Durante una hora realizaremos un crucero en el catamarán Helios Cousteau. Desde comienzos del 2011, el lago cuenta con este catamarán eólico-solar, dotado con el equipamiento necesario para realizar recorridos didácticos y turísticos y facilitar la investigación subacuática. También dispone de una cámara de video acuática con la que se va viendo el fondo del lago durante la travesía.



El barco, que es un proyecto de la Estación Biológica Internacional y forma parte de la Red Europea de Observatorios de la Biodiversidad Acuática, es el primero del mundo propulsado exclusivamente por energía solar y eólica. Dispone de un ascensor en la zona de popa para facilitar la práctica del buceo y el acceso de personas con movilidad reducida.

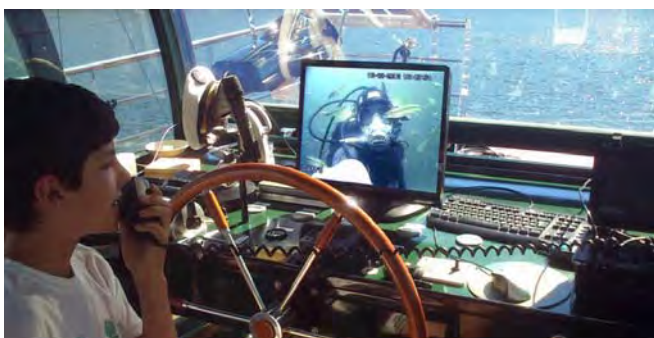
La embarcación tiene una dimensión turística y didáctica porque permite recorrer las 318 hectáreas de superficie del lago de Sanabria desembarcando en determinados parajes sin necesidad siquiera de utilizar cualquier otra infraestructura, e incluso de adentrarse a través de cámaras subacuáticas en los 51 metros de profundidad que alcanzan sus aguas.

Tiene capacidad para 80 personas, seis metros de manga y 19 de eslora, y cuenta con 20 paneles solares semitransparentes y cuatro molinos eólicos. En condiciones óptimas alcanza los 10 nudos de velocidad y puede alcanzar una autonomía de 24 horas.

El catamarán, rebautizado como Helios-Sanabria, es cien por cien ecológico, lo que significa que carece de emisiones, residuos, efluentes y cero decibelios sobre la tasa de ruido ambiente.



Pero la equipación tecnológica del catamarán no termina ahí. El barco cuenta con grandes pantallas y todo un sistema de cámaras que muestran a los viajeros cómo funciona. Nos explicarán el funcionamiento de los paneles solares y nos calcularán la energía que están aportando a cada motor en ese momento, así como los propios motores en aislamiento.



A continuación, los buzos se sumergirán con cámaras de alta definición y un sistema de comunicación por el que nos explicarán lo que estaremos viendo en el fondo y se podrán realizar preguntas.

La visita, además de disfrutar del paisaje, incluye un repaso por la fauna y la flora del lago, así como los aspectos culturales de la zona (por aquí cerca está la posada donde Unamuno escribió San Manuel Bueno Mártir).

El catamarán cuenta también con un pequeño laboratorio a bordo, en el que se analizan muestras del limo depositado.

VUELTA AL LAGO SANABRIA POR “LA SENDA DE LOS MONJES”

0h00' 1.228m. Partiremos del **Monasterio Cisterciense de San Martín de Castañeda** (siglo XII) que actualmente alberga el Centro de Interpretación del Parque Natural del Lago de Sanabria. En 1931, el Monasterio de San Martín de



Castañeda fue declarado Monumento Histórico Artístico Nacional. El 23 de junio de 1953, el lago de Sanabria, con el monasterio de San Martín de Castañeda, fue declarado Paraje Pintoresco Nacional. Posteriormente, en el último tercio del siglo XX, el lago de Sanabria y su entorno fueron declarados Parque Natural y lo que quedaba en pie de los

edificios conventuales del monasterio, restaurado para ese fin, se convirtió en el Centro de Interpretación del Parque. El templo también fue restaurado y continuó ejerciendo funciones de parroquia.

Saldremos de la explanada del Monasterio y tomaremos a la izquierda la carretera que asciende a la Laguna de los Peces.



0h12' 1.251m. Llegaremos al **Mirador de Neveira**, que cuenta con tres carteles informativos, desde donde se tiene una excelente panorámica del lago.



0h22' 1.303m. Seguiremos ascendiendo por la orilla de la carretera hasta llegar a un **desvío a la derecha** donde tenemos el letrero “Senda de los Monjes” y al pie de este un poste pintado de azul en su parte superior (la ruta que seguiremos está señalizada, aunque muy escasamente, con el color azul).



Tomaremos un sendero que a continuación pasa por un túnel bajo la carretera y comenzaremos a descender entre grandes piedras, vegetación arbustiva, robles y algún avellano.



0h31' 1.258m. En nuestro descenso, por cierto bastante dificultoso por ser en su mayoría de piedra, llegaremos a distintos **miradores naturales** donde tendremos al alcance de la vista el lago al completo y los pueblos de Ribadelago Viejo (antiguamente Ribadelago de Franco) a la derecha, y Ribadelago Nuevo a la izquierda.



Continuaremos la marcha en descenso siempre entre robledal pedregoso por un bello sendero con abundante sombra para muy cerca cruzar el arroyo de Sorribas con poco agua.



0h55' 1.143m. Seguidamente, llegaremos a una pequeña llanura donde existe un estrecho **punte construido en piedra**. En toda esta zona habrá que cruzar varias veces, sin excesiva dificultad, distintos arroyos. Seguramente, en épocas de importantes lluvias o de deshielo, será más complicado el descender por esta ruta.



Al final del descenso cruzaremos un nuevo puente, y dejando a nuestra derecha un viejo edificio dedicado actualmente a la ganadería, tomaremos un cómodo camino. Pronto llegaremos a una bifurcación donde giraremos a la derecha para pasar una cancilla.



1h35' 1.013m. En un corto espacio de tiempo nos encontraremos a la entrada de **Ribadelago Viejo**, donde lo primero que veremos son las ruinas de la antigua iglesia y un pequeño monolito al lado de la calle dedicado a una víctima de la riada del río Tera a través del "Cañón del Tera". Poco más adelante, llegaremos al monumento dedicado a las víctimas de la catástrofe por la rotura del

embalse de Vega de Tera el día 9 de enero de 1959. El "Cañón del Tera" es una estrecha garganta por la que discurre el río Tera. En el muro del embalse se abrió una brecha de 140 metros que liberó 8 millones de m³ de agua y alcanzó una altura de 9 metros durante 14 minutos, arrasando el pueblo en la noche del día 9 de enero de 1959 y provocando la muerte de 144 de sus 549 habitantes, de los cuales solamente se recuperaron 28 cadáveres.

Tras realizar las correspondientes fotografías retrocederemos unos 100 metros y llegaremos a un cruce de calles donde hay un panel con las direcciones de

las rutas del Cañón del río Cárdena, Tera y Senda de los Monjes que es la que seguiremos por ser la ruta que nos ocupa.



1h53' 1.016m. A continuación giraremos a la izquierda tomando la estrecha pista asfaltada que en un escaso kilómetro nos situará en la entrada de **Ribadelago Nuevo** después de pasar un puente sobre el Tera. Fue construido poco después de la catástrofe para aquellas familias que habían perdido su casa y no quisieron o no les dejaron volver a su pueblo de origen. Actualmente es un pueblo turístico con hostales, restaurantes y cafeterías. Al finalizar el pueblo quedará a nuestra izquierda los restos del campanario de la Iglesia de Ribadelago Viejo. Dejaremos atrás Ribadelago Nuevo y comenzaremos a caminar por la orilla de la carretera siendo entretenida ya que va pegada al lago.



2h12' 1.016m Llegaremos a la pequeña **playa Custa Llago**, que es de arena fina, donde está el embarcadero del barco subacuático "Helios Costead", el primer catamarán eólico-solar del mundo. También desde esta playa veremos en frente las abruptas montañas con

los bien definidos cañones de las rutas: "Cañón del río Cárdena", "Bajada por el Tubo" y "Cañón del río Tera", siendo estas las principales rutas de montañismo del Parque.



Continuaremos por la carretera y tras recorrer unos 400 metros entraremos en la playa Viquiella siendo esta también de arena fina y la más grande de todas las del lago, contando con pasillo para minusválidos y bar con terraza. Dejaremos la playa subiendo unas escaleras pegadas al bar para salir a un monumento en homenaje al Cuerpo Forestal del Parque, saliendo nuevamente a la carretera.

2h35' 1.018m. Después de caminar 600 metros tomaremos un desvío a la izquierda por camino (estando en este lugar la entrada posterior del camping Los Robles), el cual rodea el camping para caminar ya pegados a la orilla del lago llegando al antiguo **Balneario de Bouzas** (finales del siglo XIX), el cual está casi en ruinas.

Unos metros más adelante, ya por sendero, y en un pequeño espacio a la derecha están dos antiquísimas bañeras esculpidas o labradas en piedra de

granito y una fuente por la que siguen fluyendo sus aguas medicinales sulfurosas.



Continuaremos la marcha por el sendero que, a poca distancia, penetra en un bonito robledal al borde del lago donde encontraremos nuevamente los postes o balizas con el color azul que nos invitará a desviarnos a la izquierda a través de grandes piedras. Esta senda pedregosa no siempre es visible al estar totalmente tapada por las hojas de los robles, por lo

que hay que tener un poco de intuición para seguirla. Este sendero, precioso pero dificultoso, continúa durante un kilómetro de recorrido para finalizar saliendo a la carretera donde hay dos postes (uno de dirección con el nombre de la ruta y el otro una baliza de señalización), para visión de los senderista que vienen en sentido contrario.



3h08 A continuación, tras recorrer unos 200 metros abandonaremos la carretera ZA-104 girando a la izquierda donde hay letreros con los nombre de las playas que nos faltan por recorrer. Seguiremos todavía por asfalto, pasando un **punto sobre el Tera**, estando ya cercana la playa de los Enanos, a la que llegaremos y que a su entrada hay un buen aparcamiento de coches, un pasillo de

madera y una cafetería. Descenderemos a la playa, siendo esta de arena mezclada con pequeñas piedras y otras grandes incrustadas en la arena y con mucha vegetación y robles alrededor lo que la hace ser una playa protegida de los vientos



A partir de esta, ya caminaremos por una sombreada senda que va paralela al Lago, a escasos 2-3 metros del agua, entre robles, recorriendo la orilla del lago. Pasaremos junto a varias construcciones, y cruzaremos pequeño tramos de playa de arena, pasando por la playa de los Arenales de Vigo de Sanabria y posteriormente por la de "El Pato" con cafetería y terraza.

3h21' 1.013m. Seguiremos esta reconfortante senda para llegar a la última playa que no es otra que la **playa del Folgoso**. Igualmente de arena y piedras menudas.



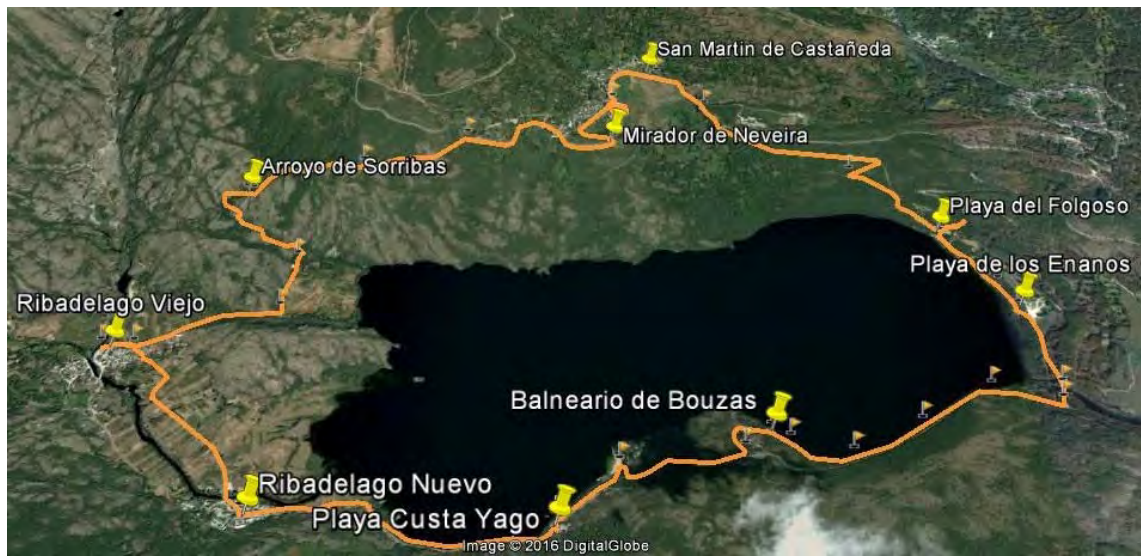
Saldremos de la playa para continuar la ruta pasando por una barrera metálica con los colores blanco y rojo. El camino asciende suavemente entre robledal, que llegado a una bifurcación tomaremos el ramal de la derecha, y que durante el ascenso tendremos algunos claros del bosque donde podremos contemplar algunas vistas del lago y de los extensos robledales para finalmente desembocar en la carretera donde tendremos los letreros anunciando un Albergue Juvenil y un monumento con un poema de Miguel de Unamuno.



4h00' 1.228m. Poco más adelante, tras entrar en el pueblo de San Martín de Castañeda, llegaremos al **Monasterio de San Martín**, lugar de partida

DATOS RESUMIDOS

DISTANCIA:	14,4 kilómetros
DURACIÓN:	4 horas
DIFICULTAD:	Media
ALTURA MÍNIMA:	1.013 metros
ALTURA MÁXIMA:	1.303 metros
DESNIVEL ACUMULADO:	320 metros



MEDINA DEL CAMPO

La muy noble, leal y heroica villa de Medina del Campo, que se encuentra situada en la provincia de Valladolid, en una amplia llanura al sur del Duero, tiene una larga y antigua historia. Se han encontrado restos arqueológicos de la Edad del Hierro en la zona del Castillo que da una idea de la antigüedad de los asentamientos humanos en el lugar.

Aunque por la localidad pasaron romanos y árabes, fue en época cristiana cuando Medina inició su esplendor.

Medina del Campo siempre estuvo relacionada con monarcas y personajes de su entorno. En Medina del Campo nacieron Fernando I de Antequera, Alfonso V y Juan II, y en esta villa murieron Leonor Urraca de Castilla e Isabel la Católica.

En la Edad Media fue una población importante llegando a tener más de 10 iglesias y albergó la corte itinerante de Isabel la Católica. Más tarde, Medina se sumó a la revuelta comunera, siendo famoso el episodio en el que Medina se niega a entregar sus cañones al obispo Fonseca que quería atacar Segovia con ellos, como consecuencia Medina fue incendiada por distintos lugares. No volvió a levantar cabeza. A cambio la ciudad de Segovia levantó un monumento a Medina por su valentía que puede verse hoy en día.



No podemos hablar de Medina sin hablar de sus ferias. Tuvieron gran relevancia en la antigüedad hasta el punto de que venían gente de otros países (Inglaterra, Francia...) a ellas y convirtieron a la villa en un lugar abierto y cosmopolita. Gracias a una Bula Papal se celebraban en domingo y sus tratos sólo tenían validez si se firmaban después de la Misa que se celebraba en la Iglesia Colegiata desde un balcón que se abre sobre el atrio de la misma. Desde entonces en Medina se abre los domingos todo, incluidos los Bancos, así se pueden realizar todas las compras en domingo y realizar las gestiones bancarias y se siguen celebrando las ferias, reconvertidas hoy en Mercadillo que se sitúa junto a la plaza de toros.

Entre las construcciones importantes de la Villa, que ha sido declarada Conjunto Histórico-Artístico, se encuentran el castillo de la Mota construido entre los siglos XII y XV; el Palacio Real Testamentario, pequeño testimonio de lo que fue, hoy convertido en museo de Isabel la Católica y su relación con la villa; el Ayuntamiento, construcción del siglo XVII levantado sobre sillares de granito; La Casa de los Arcos; la casa del Peso, relacionada esta con el comercio de la villa; el Palacio de los Dueñas con patio columnado; las Reales Carnicerías, construcción del siglo XVI autorizada por los Reyes Católicos, para vender carne, etc.

EL CASTILLO DE LA MOTA

El castillo toma su nombre debido a su situación, en lo alto de La Mota de Medina. Una Mota es la denominación a una elevación en una meseta, un lugar privilegiado por su situación estratégica ya que desde él se divisa mucho territorio, lo que da ventajas defensivas.



Parece ser que su construcción comenzó en el siglo XII, conservándose aún algunos restos de la antigua muralla y posteriormente ha sido ampliado varias veces hasta culminar con la ampliación de la barrera defensiva realizada por los Reyes Católicos que le rodearon con un foso con acceso en ángulo que impedía el derribo de su entrada con arietes y otras medidas de defensa.



El Castillo de la Mota está en muy buen estado y lo primero que llama la atención es el material con el que está construido, al ser de ladrillo. Parece ser que este material es muy bueno para estas edificaciones militares. El motivo es que este material amortigua muy bien los impactos de proyectiles y piedras lanzadas con catapultas o cañones ya que el ladrillo absorbe el impacto, se deteriora pero no se rompe o desmorona como la roca.

Además de los impactos, la torre y los muros del castillo están llenos de otro tipo de agujeros llamados mechinales que eran los utilizados para instalar los andamios para las tareas de reconstrucción.

El Castillo tiene tres zonas bien diferenciadas:

El Vestíbulo



Al entrar al castillo hay una zona defensiva entre la muralla exterior y el edificio principal, en la que se ven las oquedades para los soldados con sus puntos de mira y huecos para las armas. También se pueden ver algunas zonas de los calabozos o fosos donde guardaban a los prisioneros de guerra para el intercambio de rehenes.

En distintos niveles se puede acceder a la zona de artilleros, con pasillos de gran altura para que el humo se despejara y líneas de mira para que las baterías de cañones pudieran afinar el disparo.

El Patio de armas



En la zona central del castillo, hay un patio de armas que da acceso a las dependencias interiores. Es muy interesante conocer la visita que hizo la reina Isabel a su hija Juana, saber el lugar dónde lloraba la ausencia de su esposo, o incluso como curiosidad anacrónica visitar una habitación de la Sección Femenina, fruto de los años del franquismo, que se conserva como ejemplo de lo que cómo debían

ser estas habitaciones de las señoritas de la época.

Además hay otra buena cantidad de dependencias y salones con mapas, cuadros y muebles de la época que satisfacen al visitante si tiene interés también en ver cómo era la vida en la época medieval.

La torre del Homenaje



La impresionante Torre del Homenaje es otra parte muy interesante del Castillo. Fue durante el reinado de Enrique IV cuando se llevó a cabo la culminación de su Gran Torre del Homenaje, que tiene 40 metros de altura.

Desde allí, aprovechando la altura se puede divisar tanto la ciudad de Medina del Campo, como los núcleos Ferroviarios de la zona, y en días claros la población de Madrigal de las Altas Torres. También es perfecto para ver los restos de la muralla del siglo XII a los pies del castillo.

La línea de almenas muestra los huecos a los pies de las almenas llamados matacanes que eran utilizados para lanzar desde lo alto piedras, aguas fecales y otros desperdicios a los posibles asaltantes para evitar que escalasen a la torre, siendo este otro elemento defensivo importante.

Los muros de este castillo han sido testigos de importantes acontecimientos, y han cobijado en ellos a personajes históricos de tanta envergadura como Isabel la Católica, que nació en la localidad de Madrigal de las Altas Torres, a tan sólo 27 kilómetros de Medina del Campo, y que vino a acabar sus días en el Castillo de la Mota.

También vivió en él la heredera al trono de Castilla Doña Juana, conocida popularmente como Juana la Loca, que deseaba marchar del mismo e irse a Flandes para reunirse con su amado Felipe, y sufrió un grave ataque de locura entre los muros del castillo, en el cual se encontraba de hecho encerrada por orden de sus progenitores, aunque ella no lo sabía.

César Borgia es otro de los personajes relacionados con este castillo, ya que estuvo preso en él, escapando del mismo al descolgarse de la torre ayudado por un sirviente.

A pesar de la época de esplendor que vivió el castillo, y tal como suele suceder, el edificio fue cayendo en desuso con el paso del tiempo, empezando para él el declive. Sin embargo, a principios del siglo XX es declarado Monumento Nacional, lo que provoca que se lleven a cabo en él diversas restauraciones, instalándose en él, en la década de los 40, una escuela de mandos de la Sección Femenina de Falange.

Actualmente, el castillo es propiedad de la Junta de Castilla y León, y en su interior se llevan a cabo actividades culturales como talleres, exposiciones, cursos, conferencias y otros eventos de la misma índole.

LA PLAZA MAYOR



Es una de las plazas más grandes de España, toda ella porticada y en ella se celebraban antiguamente las Ferias y, más tarde, los encierros y las corridas de toros hasta que se construyó la actual plaza de toros. Antiguamente la plaza estaba ajardinada pero en la última rehabilitación echaron abajo los árboles y jardines para obtener

este amplio espacio. En el suelo hay unas plaquitas de bronce que representan los oficios que estarían representados en el antiguo mercado medieval. No se corresponde con realidad alguna, pero quedan bien.

En la plaza se encuentran La Colegiata de San Antolín, La Casa Consistorial, la Casa de los Arcos y el Antiguo Palacio de la Corona (Palacio Testamentario), todos ellos en una misma línea. Justo enfrente está la Casa del Peso que tiene en sus bajos uno de las cafeterías más antiguas de Medina.

EL AYUNTAMIENTO



A mediados del siglo XVII el Consistorio decidió trasladar el Ayuntamiento desde la ribera del río a la Plaza Mayor, en el emplazamiento del antiguo matadero. La fachada principal, completamente simétrica, es de piedra granítica de grandes sillares, con dos balcones corridos, uno por planta, para acoger a las autoridades durante las celebraciones. La fachada de la calle de Gamazo, con sus dos arcos de piedra, seguramente reutilizó materiales procedentes del anterior edificio consistorial. Por necesidades de espacio, a lo largo de los siglos se han ido incorporando construcciones anexas al complejo administrativo municipal. Actualmente forma una unidad interior con la Casa de los Arcos, el Palacio Real y otros edificios más modernos.

LA COLEGIATA DE SAN ANTOLÍN



La Colegiata de San Antolín es, junto con el Castillo de La Mota, el edificio histórico más importante de Medina del Campo. Se encuentra situado en la Plaza Mayor y, aunque la parte principal es característica del gótico final, la construcción es compleja, abarcando estilos desde principios del siglo XVI hasta el siglo XVIII, e incluso

modificaciones posteriores, muchas de ellas debidas a necesidades de mantenimiento y reparación.

La monumentalidad de la Colegiata, obra de Juan Gil de Hontañón del siglo XVI, custodia el Pendón de los Reyes Católicos. Ennoblecen su interior un retablo plateresco y el retablo de San Gregorio, decorado con primorosas pinturas renacentistas del siglo XVI. A sus encantos se suman diversas capillas, una Piedad de Juan de Juni, la sillería del coro del siglo XVII, y un fabuloso órgano.

En lo alto de la torre de esta iglesia se conserva una gran campana del siglo XVI (campana María) y por encima se encuentra el gran reloj que conserva dos carneros que golpean sus cuernos a los cuartos y que son los originales del siglo XVI y corresponden al primitivo reloj que adornaba la torre. Más arriba se encuentran una pareja de maragatos (nativos de una región leonesa: La Maragatería) del siglo XIX y que flanquean una campana gótica

EL PALACIO REAL TESTAMENTARIO



El acontecimiento más importante que ha ocurrido en este lugar es el dictado del testamento de la reina Isabel la Católica (12 de octubre de 1504) y su posterior muerte (26 de noviembre del mismo año).

El edificio, que data ya del siglo XIII, se utilizó como residencia real, aunque tras el reinado de los Reyes Católicos y diversas

vicisitudes históricas, acabó convirtiéndose en una cárcel y después en el propio ayuntamiento de Medina.

En el año 2004 fue habilitado como centro de interpretación sobre la reina Isabel la Católica, su relación con Medina y su testamento.

LAS REALES CARNICERÍAS



carne, sino que ofrece otros muchos productos alimenticios.

Las Reales Carnicerías es un edificio singular donde los halla y referencia en toda España de este tipo de construcciones de abastos y mercados. Del siglo XVI, tiene la particularidad de que nunca perdió la función para la que fue construido: ahora no es un matadero dedicado a la venta de