

## ACTIVIDAD PARA GRUPOS Y COLECTIVOS

# “Recorrido mixto en el Lago de Sanabria”

**LanTur** les ofrece un **día de actividad en el Lago de Sanabria**. Un recorrido guiado a pie y en canoa, que les permitirá conocer de forma diferente y divertida la morfología del Lago Natural más grande de Europa.

### DESCRIPCIÓN

Desde la **Playa del Folgoso** situada en la zona este del Lago de Sanabria, y una vez dividido el grupo de participantes en dos, iniciaremos el recorrido hasta nuestro destino, Poza del Naval, localizada en las inmediaciones del **Cañón de Río Tera**, en la localidad de Ribadelago Viejo. Para ello, la mitad del grupo realizará este trayecto en Canoas de 2 + 1 plazas, y la otra mitad llegará hasta el punto de encuentro recorriendo sendas y caminos tradicionales.

Terminado el almuerzo, cada grupo cambiará a la actividad no realizada anteriormente, regresando al punto de partida donde finalizarán nuestros servicios.

Durante los recorridos nuestros monitores explicarán la morfología del lago de origen glaciar más grande del continente europeo.



**Dificultad:** Baja – Media

**Duración total:** 6 a 7 horas (incluyendo tiempo de picnic)

**Mín./Máx. participantes:** 20/64 pax.

**Edad mínima recomendada a partir de 12 años**

### INCLUYE

#### RECORRIDO A PIE

- **Monitores - guía** (1 ó 2 dependiendo del número de participantes).

#### RECORRIDO EN CANOA

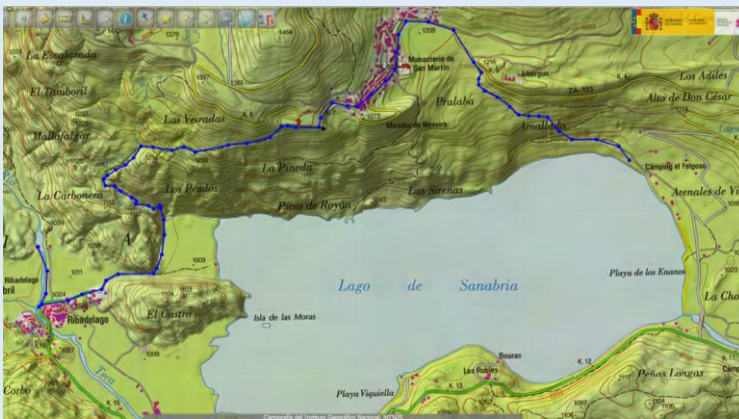
- **Monitores – guía** (1 ó 2 dependiendo del número de participantes).
- **Explicación de técnicas de paleo y seguridad.**
- **Canoa Canadiense 2+1 Plazas:** Muy estables y resistentes, adaptadas a cualquier nivel de conocimiento de remo.
- **Chalecos salvavidas:** Salvavidas homologado por participante.
- **Bidones estancos:** Bidones estancos de 50 l. de capacidad, perfectamente acoplables a las embarcaciones utilizadas (según disponibilidad).
- **Remos dobles:** 2 Remos dobles por cada embarcación que facilitan la maniobrabilidad y estabilidad.

- **SEGURO DE ACTIVIDAD**

### NO INCLUYE

- **Comida Campestre:** (OPCIONAL) . Si desean este servicio deberán indicarlo con la suficiente antelación. **Incluye:** Dos bocadillos tamaño medio de embutido frío, bollo, pieza de fruta y zumo.
- **Ropa adecuada para cada una de los recorridos** (es necesario llevar zapatillas que se puedan mojar para la actividad de canoa distintas del calzado utilizado en el recorrido a pie. Aconsejable un chubasquero y pantalón de deporte en el caso de día ventoso).

## Ruta de senderismo



Plano (www.ign.es)

El **recorrido a pie** discurre por la zona norte de Lago de Sanabria. **Sendas y caminos tradicionales** que nos llevarán a visitar localidades tan pintorescas como **San Martín de Castañeda** o **Ribadelago Viejo** donde podremos observar la arquitectura típica de la zona. El **Camino de los Monjes**, que une estas dos localidades, nos ofrece impresionantes vistas de varios **miradores situados a 250 metros** por encima de las aguas de Lago de Sanabria.

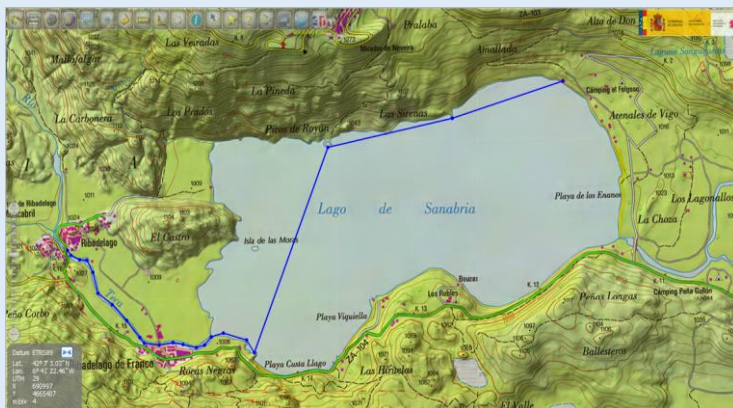
**Dificultad:** Baja - Media

**Distancia:** 6,5 Km.

**Desnivel +:** 280 metros.

**Duración aprox.:** 2,30 a 3 horas.

## Recorrido en Canoa



Plano (www.ign.es)

El trayecto en **Canoa** comienza en la **Playa del Folgoso** y nos lleva sin demasiado esfuerzo hasta la localidad de **Ribadelago Viejo**. Remando cercanos a la orilla Este del Lago de Sanabria, nos encontraremos con lugares tan atractivos como las playas de **Las Sirenas** y de **Dos Bahías**, donde podremos realizar una parada para recuperar fuerzas. Si el tiempo nos lo permite, visitaremos zonas de trampolines naturales, para finalmente remontar el Río Tera hasta nuestro destino.

**Dificultad:** Aguas mansas, nivel fácil.

**Distancia:** 5,0 Km.

**Desnivel:**

**Duración aprox.:** 2 a 2,30 horas.

### CONDICIONES Y OBSERVACIONES

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** Se requiere un **mínimo de 20 personas** en total para poder realizar el recorrido mixto. El grupo de participantes se dividirá en dos en el comienzo de la actividad, juntándose a la hora del almuerzo y de nuevo en la llegada en la Playa del Folgoso.

**SALIDA Y LLEGADA:** Los dos recorridos descritos tienen como salida y posterior llegada (intercambiados los grupos) en la **PLAYA DEL FOLGOSO**.

**EDAD DE LOS PARTICIPANTES:** El recorrido a pie puede ser algo exigente debido al desnivel que se debe salvar; en cualquier caso cada persona o responsable deberá valorar su condición física.