



### RUTAS DE SENDERISMO Y BTT

- [S]** "Camino Zamorano Portugués de la Vía de la Plata". Kilómetros: 106 desde Zamora a Quintanilha (Portugal). Línea de doble dirección. Dificultad media.
- Como uno de los Caminos Jacobos más antiguos, proviene del Camino de la Vía de la Plata procedente de Mérida, y llega a Zamora para desviar su trazado atravesando las tierras del Pan, Alba, Aliste y Tras os Montes (Portugal), en dirección a Santiago de Compostela.
- Discurriendo vertebralemente cerca de la carretera N-122, pasa en su tránsito a Portugal por 18 localidades: Zamora, La Hiniesta, Valdeperdices, Almendra del Pan, El Campillo, Muelas del Pan, Ricobayo, Cerezal de Aliste, Bermillo de Alba, Fonfría, Fornillos de Aliste, Ceadea, Arcillera, Vivinera, Alcañices, Sejas de Aliste, Trabazos y San Martín del Pedroso.
- [S]** **Alcañices-São Martinho de Angueira**. Ruta del "Contrabando y el Estraperlo". 13,9 km. Ruta transnacional lineal señalizada de doble dirección desde Alcañices hasta São Martinho de Angueira, siguiendo el curso del río Angueira. Dificultad baja/media. Tfno: 980 680 107 / 980 680 001. Email: adata.zamora@gmail.com.
- [S]** **Cerezal de Aliste**. Ruta de "El Sofrerol de Cerezal", 10,1 km. Ruta de "Los Molinos del Arroyo del Lugar", 7,5 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 553 005. www.ayto-mueasdelpan.com.
- [S]** **Ferreuela de Tábara**. Ruta al "Corralviejo", 12,5 km. Tfno: 980 591 039. www.ayuntamientoferreuela.com.
- [S]** **Escober**. Ruta de "Camino de Moratones", 12,5 km. Tfno: 980 591 039. www.ayuntamientoferreuela.com.
- [S]** **Sesnáñez**. Ruta de "El Aguilón y los Pladicos", 10 km. Tfno: 980 591 039. www.ayuntamientoferreuela.com.
- [S]** **Fonfría**. Ruta de "La Rivera", 4,8 km. Ruta de las Peñas, 7,2 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 688 805.
- [S]** **Latado y Trabazos**. Ruta del "Aceite", 19 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 681 085.
- [S]** **Muelas del Pan**. Ruta de "Los Arribazos del Esla", 8,63 km. Ruta del "Castro y la Ermita de San Esteban", 8,2 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 553 005.
- [S]** **Nuez de Aliste y Trabazos**. Ruta de "Peña Beneita", 11,1 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 681 085.
- [S]** **Nuez de Aliste-Quintanilha (Portugal)**. Ruta de "La Chanera-Colado", Nuez y Quintanilha, 18 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 681 085. www.trabazosdealiste.es.
- [S]** **Ricobayo de Alba**. Ruta de "Los Perones", 8,1 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 553 005.
- [S]** **Riofrío de Aliste y Abejera**. Ruta de "Las Pariciones y los Pastores", 16,8 km. Ruta de "El Descenso del Becerril", 23,1 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 598 001. Web: www.museomicologico.com. facebook.com/museomicologico.
- [S]** **Trabazos**. Ruta de "Los Lobos", 15 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 681 085. www.trabazosaliste.es.
- [S]** **Villafior**. Ruta de "La Barca de Villafior", 2,1 km. Ayuntamiento. Tfno: 980 553 005. www.ayto-mueasdelpan.com.
- [BTT]** "Sierra de la Culebra". 204 kilómetros. Circular de doble dirección. Dificultad media/alta. Discurre por 27 localidades del entorno de la Sierra de la Culebra.
- [BTT]** "Río Aliste". 65 kilómetros. Línea de doble dirección. Discurriendo vertebralemente cerca de la carretera N-122, pasa en su tránsito a Portugal por 16 localidades, desde San Pedro de las Herrerías hasta Carbajales de Alba.
- [BTT]** "Los Castros". 51 kilómetros. Circular de doble dirección. Dificultad media/alta. Discurre por Rabanales, Grisuela, Ufones, y Matellanes.
- [BTT]** "La Raya". 47 kilómetros. Circular de doble dirección. Dificultad media/alta. Discurre por Trabazos, Nuez, San Martín del Pedroso, Latado y Villarinno Tras la Sierra.
- [BTT]** "La Caduerna". 41,3 kilómetros. Circular de doble dirección. Dificultad media/alta. Discurre por Nuez de Aliste.
- [S]** **Ferreuela de Tábara**. "Ruta al Corralviejo", 12,5 km. Tfno: 980 591 039. Email: adminferre@hotmai.com.
- [S]** **San Vitero**. "Paseo de Valzaroso", 12 km. Tfno: 980 681 479. Email: ayto-sanvitero@gmail.com.
- [S]** **Ferreuela de Tábara**. "El Aguilón y los Pladicos", 10 km. Tfno: 980 591 039. Email: adminferre@hotmai.com.
- [S]** **Escober de Tábara**. "Camino de Moratones", 12,5 km. Tfno: 980 591 039. Email: adminferre@hotmai.com.
- [S]** **Riofrío de Aliste y Abejera**. "Las Pariciones y los Pastores", 16,8 km. "El Descenso del Becerril", 23,1 km. Tfno: 980 598 001. Email: aytoriofrío@interbook.net.
- [S]** **Sarracín de Aliste**. "El Lobo y el Madroño", 19,3 km. Tfno: 980 598 001. Email: aytoriofrío@interbook.net.

### RUTAS MICOLÓGICAS

**Rabanales**. Varias rutas, que pueden ser guiadas en temporada, discurren por diferentes localidades. Como ejemplos, el entorno del encinar de Grisuela, la ribera del río Mena, el jaral de Mellanes, los rodaledos de Rabanales y Tollila, y el pinar de Matellanes. Contacto: Ayuntamiento de Rabanales. Tfno: 980 681 882. aytorabanales@zamoradipu.com, y Asociación micológica "Boletus Edulis", Tfno: 660 420 359. Museo micológico: Ctra. de Alcañices s/n. Tfno: 669 322 834. Web: www.museomicologico.com. facebook.com/museomicologico.

### TERRITORIO ADATA Reserva de la Biosfera "Meseta Ibérica"

El ámbito de actuación de la Asociación para el Desarrollo de Aliste, Tábara y Alba, "A.D.A.T.A." abarca estas tres comarcas agrarias del NO de Zamora, delimitadas por la Sierra de la Culebra, el río Duero, Portugal y el embalse del Esla.

La superficie de actuación es de 2.018 Km<sup>2</sup>, con 31 ayuntamientos, 102 núcleos de población y un total de 11.689 habitantes, lo que ofrece una densidad media de 5,79 habit./Km<sup>2</sup>.

En este paisaje conviven las llanuras con los valles y pequeñas formaciones montañosas. Son abundantes los cursos de agua, destacando el Aliste y sus afluentes (que da nombre a la comarca), el Manzanas, el Esla y el Duero, que crea unos escarpados Arribes.

La comarca conserva un rico y singular patrimonio arquitectónico, cultural y artesanal, base de la vida de sus gentes. La actividad económica se centra en la ganadería y la agricultura, junto a pequeñas empresas agroalimentarias y de servicios.