

## SENDERISMO

### RUTA BEMPOSTA-FAÍA DA ÁGUA ALTA

26 de enero de 2023

#### CRÓNICA

"Amanece que no es poco..."

Amigos senderistas, de nuevo en marcha con el ánimo intacto como corresponde al comienzo del año, para recorrer un sinfín de caminos y rutas que nos esperan a lo largo de este 2023 y que bajo la batuta de la organización de "viajes Borrego", como dice Deme, llevaremos a cabo, D.M, con una ilusión del primer día.

Con cuatro grados bajo cero y una helada considerable, propia de las fechas en que nos encontramos, a las 8 de la mañana hemos iniciado el viaje en dirección a los Arribes portugueses, con una pequeña parada en Ledesma, para recoger a los compañeros de Peñausende que se incorporaban en este punto.

El paisaje, completamente cubierto de escarcha, transmitía una sensación gélida que poco a poco se iba iluminando con las primeras luces del amanecer que prometían un día perfecto para nuestra ruta.

La presa de Almendra, cubierta de nubes de vapor de agua, también amanecía con aspecto invernal y un poquito fantasmagórico.

En el Mesón de las tres Chimeneas, hemos recogido al compañero de Vitigudino, Antonio Montes que se había desplazado hasta allí para acompañarnos en la marcha y tomar todos café para ir entrando en calor.

Después de cruzar la frontera natural que forma el Río Duero ya en Bemposta hemos comenzado la marcha para llegar hasta la cascada y para entonces el sol ya había hecho acto de presencia y aunque con frío y todo el mundo bien forrado por capas cual cebollas, sólo quedaba empezar a caminar.

Se quedaron 6 compañeros en el bus que comenzarían la caminata en Lamoso, reduciendo el trayecto en 3kms y que le daría una cierta ventaja para llegar más pronto a las cervezas finales... ¡Se creen muy listos!

La ruta, sin problema por el camino entre pueblos, primero y la pista de tierra después hasta llegar a las inmediaciones del refugio para tomar el bocadillo de

la mañana, frutos secos, dulces, cada uno según su gusto, disfrutando del entorno con unas vistas espectaculares.

A continuación, el descenso hasta la "Faía da Água Alta", una preciosa caída de agua de cerca de 60 metros que alimentada por la Ribera del Lamoso desembocará más adelante en el Duero. Con cuidado, hemos alternado los escalones de troncos y tierra con las incontables fotos y vídeos para no perder detalle y no dejar de inmortalizar cada una de las vistas de la cascada desde todos los ángulos posibles.

Dejando atrás la Faía y para continuar el camino, la compañera Charo y la que escribe, hemos tenido un momento de ofuscación al coger el sendero equivocado, pero como siempre hay gente atenta y buena, han evitado la confusión y nos han devuelto a la verdadera senda, eso sí, después de llamarnos, "cabras locas". Muchas gracias, Paloma, Carmen, casi acabamos de nuevo en el refugio, así ha servido para reírnos un rato.

El terreno rocoso y complicado nos llevó hasta la Ribera del Bemposta que discurría en lo más profundo del valle, formando pequeñas caídas de agua entre piedras enormes.

En la subida de nuevo por pista de tierra, podíamos contemplar la vista lejana de la Faía y el paisaje de olivos y quejigos por donde había discurrido toda nuestra ruta.

En Bemposta de nuevo, las cervezas, un pequeño descanso y todos juntos al autobús para ir a comer a Fermoselle. En esta ocasión un Cocido calentito y de postre "periquillos" que ayudarán a reponer fuerzas, seguro.

Después de comer una visita por el pueblo de Fermoselle que pertenece a la comarca zamorana de Sayago cercado por los ríos Duero al Oeste y mediodía y Tormes al Sur.

Cuenta con calles empinadas, arcos medievales, restos del Castillo de Doña Urraca, cuatro ermitas, la Iglesia de la Asunción de estilo gótico, así como tradicionales bodegas excavadas en granito, sobre las que se asientan sus casas, calles y plazas. Desde los numerosos miradores se puede contemplar un paisaje singular que representa la belleza de los Arribes del Duero.

De vuelta a casa, con la luz del atardecer de un día precioso de invierno y que anuncia la primavera con un ligero olor a jara que invita a disfrutar de la

Naturaleza en esa zona tan hermosa de las provincias de Zamora y Salamanca.  
Nos vemos en el camino.

[#asjubiflowers](#)

Flor Rodríguez de Ocampo.

# SENDERISMO

## FAIA DA ÁGUA ALTA EN BEMPOSTA (PORTUGAL)

FECHA: 26 de enero de 2023

### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Se trata de una ruta circular en los alrededores de Bemposta (Portugal), dentro del Parque Natural del Duero Internacional.

Bemposta, a 117 km de Salamanca capital, está formada por los núcleos de Bemposta, Lamoso y Cardal do Douro.

La Faia da Água Alta, una cascada cerca de 60 metros de altura, es uno de los monumentos naturales más importantes de todo el Parque Natural del Duero Internacional, está enclavada en un terreno rocoso y sobrio, pero con una vegetación muy variada. Se surte de las aguas de la Ribeira de Lamoso que desemboca en el Duero.

Comenzamos la ruta por la parte baja de Bemposta, en dirección Lamoso, por un buen camino que en suave bajada nos llevará a cruzar el puente de la Ribeira de Bemposta, donde se inicia una subida por un camino en muchos tramos empedrado, que después de unos 3 km nos dejará a la entrada de la pequeña aldea de Lamoso

Atravesamos el pueblo, y a unos 50 m a nuestra izquierda según la marcha, veremos el cartel informativo donde que señala el principio de la ruta La Faia da Água Alta. Después de 1,3 km. de

pista en descenso, salvo algún pequeño tramo, se llega al refugio en la cabecera de la cascada.

Aquí es donde el sendero se estrecha bruscamente y comienza un descenso paulatino en continuos zigzags. Lo mejor del recorrido son las vistas. La cascada aparece ante nuestros ojos en todo su esplendor. El descenso finaliza en un puente de madera desde el que tenemos también unas vistas estupendas.

Cruzamos el puente y comenzamos el ascenso para llegar a la parte más alta del salto. En este punto tenemos unas bonitas vistas de las dos riberas. Aquí dejamos la Ribeira de Lamoso, para entrar en la Ribeira Bemposta, el valle que vamos a recorrer ahora por un sendero estrecho, un poco rompe piernas, reforzado con pasarelas de madera. Con terreno mojado hay que ir con cuidado para evitar sustos.

Este camino salva un desnivel de unos 200 metros hasta Bemposta, donde termina esta bonita ruta de senderismo.

## **FICHA TECNICA**

- Nombre: Faia Da Água Alta
- Fecha de realización: 26 de enero de 2023
- Realizada: Grupo Senderismo Asojubiduro
- Localización: Bemposta
- Tipo de Recorrido: Circular
- Dificultad: Media
- Distancia: 10.200 km
- Desnivel Acumulado de Subida: 418 m
- Desnivel de Bajada: 420 m

- Cota máxima: 731 m.
- Cota mínima: 466 m.
- Tipo de firme: Caminos y Senderos,

The screenshot shows a Windows 7 desktop with a Chrome browser window open to a Wikiloc page. The page title is 'Cascada. La Faia da Agua Alta. Bemposta (Portugal)'. The browser address bar shows the URL: 'es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cascada-la-faia-da-agua-alta-bemposta-portugal-36218561'. The page content includes a map with an orange route, a profile graph, and technical details for the route.

He realizado esta ruta	
Autor	Emilio ( El Frutas )
15.094	883 1 7936
Distancia	Desnivel positivo
9,26 km	368 m
Dificultad técnica	Desnivel negativo
Moderado	368 m
Altitud máxima	Trailrank
731 m	42
Altitud mínima	Tipo de ruta
466 m	Circular

## RUTA ALTERNATIVA

Podrá iniciarse la ruta en la localidad de Lamoso, con lo que se acortaría el recorrido unos 3 kilómetros.

## **HORARIOS:**

08,00 Salida de la Plaza de Gabriel y Galán

09,30 Parada para café en Fermoselle

10,00 Salida para Bemposta

10,30 Comienzo de ruta

11,45 Bocado en refugio

14,00 Fin de ruta y salida para Restaurante España de Fermoselle

14,30 Refrigerio y comida

Regreso a Salamanca a la hora que se acuerde.

Como siempre todos los costes de autobús, seguro, café y comida serán a partes iguales entre los asistentes. Las consumiciones antes de la comida serán por cuenta de cada uno.

## **ADVERTENCIAS GENERALES**

- Llevar agua y bebidas isotónicas (y beberlas)
- Llevar frutos secos y productos energéticos
- No pasar por alto el “bocata”
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado adecuado (que sujete el pie y no resbale)
- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata: de aluminio, madera o bambú
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.
- Es conveniente llevar botiquín individual

## **RESPONSABILIDAD**

Los organizadores y la Asociación declinan toda responsabilidad derivada de daños personales que puedan producirse durante el desarrollo de la Actividad, incluyendo el contagio por Coronavirus.

Los participantes actúan bajo su exclusiva responsabilidad y cualquier gasto que se ocasione por accidente o evacuación será a cargo exclusivamente suyo, salvo que el Seguro colectivo se haga cargo del mismo.

En esta ruta estaremos cubiertos por un Seguro de Accidentes, Rescate y Responsabilidad Civil.

Todos los asistentes estaremos obligados a utilizar mascarilla durante el viaje en autobús.