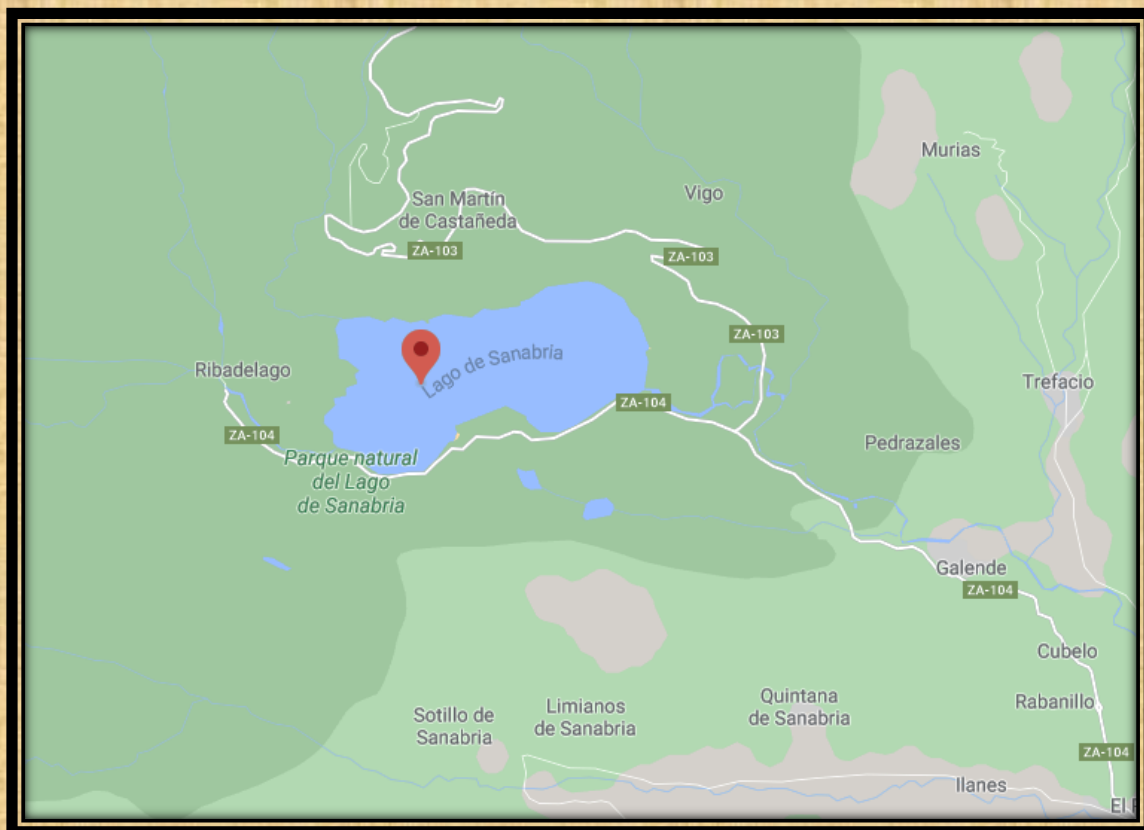


# GUÍA DEL ALUMNO LAGO DE SANABRIA

## LOCALIZACIÓN



## OPCIONES DE RUTAS:

### OPCIÓN 1: SENDA DE LOS MONJES

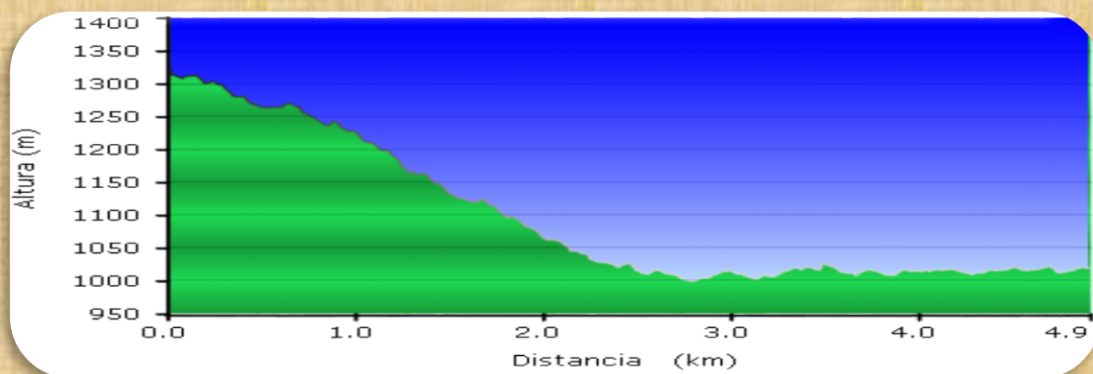
Distancia desde Valladolid: 215 km (2 horas y 30 minutos)

Distancia de la ruta: 5 km

Posibles salidas antes de finalizar la ruta: 4 km Ribadelago

Duración de la ruta: 2 horas aprox.

Horarios: salida 8.00 y llegada a las 20.00



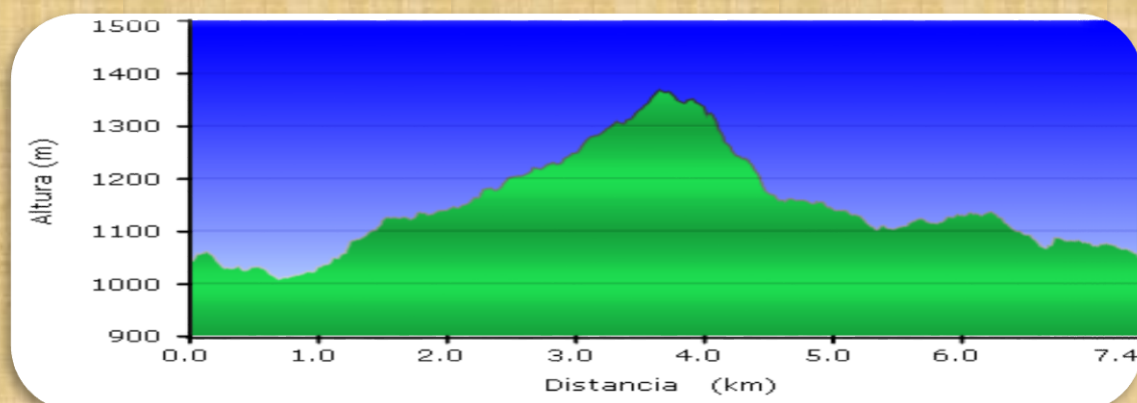
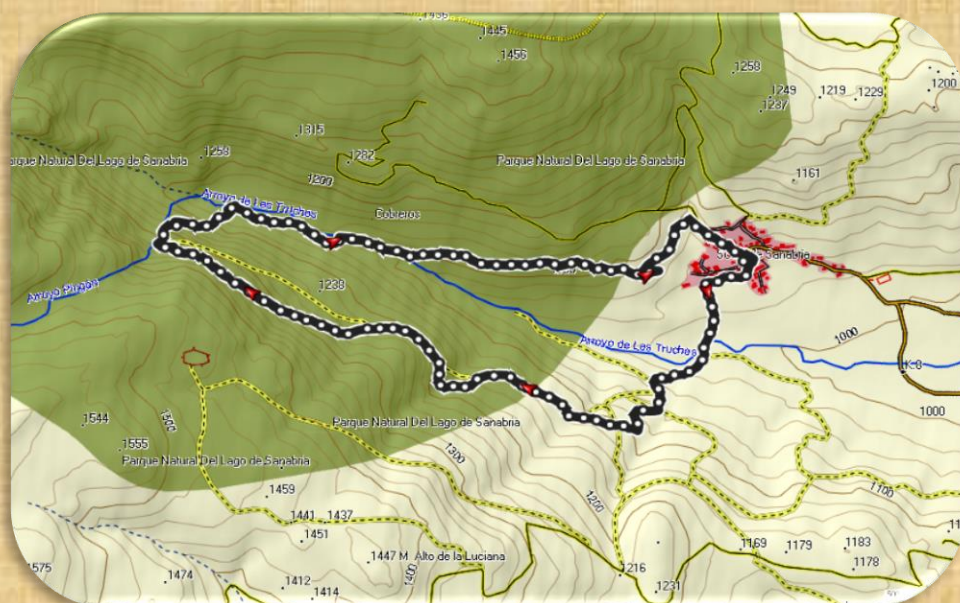
### OPCIÓN 2: CASCADA DEL SOTILLO (Circular)

Distancia desde Valladolid: 208 km (2 horas y 20 minutos)

Distancia de la ruta: 7,4 km

Duración de la ruta: 3 horas aprox.

Horarios: salida 8.00 y llegada a las 20.00



## Introducción

A través de este cuaderno, pretendemos que el profesorado tenga información y conocimiento necesario de la ruta que vamos realizar por medio del programa del “Día Verde”, para poder disfrutar de la naturaleza, aprender y educar sobre el medio ambiente, y fomentar el senderismo.

La opción 1 de la ruta sale desde el refugio a lado de San Martín de Castañeda y descenderemos hacia el lago para acabar la ruta en Ribadelago nuevo. La opción 2 de la ruta es circular empieza en Sotillo de Sanabria subiendo hasta la cascada de sotillo y regresaremos de nuevo hasta Sotillo de Sanabria.

## Senda de los monjes

Los monjes del monasterio de San Martín de Castañeda ejercieron durante siglos el monopolio de la pesca de truchas en el Lago de Sanabria. Y de ahí le viene el nombre: la Senda de los Monjes, uno de los paseos senderistas más tradicionales de cuantos pueden realizarse en este espacio natural.

Es sabido que los monjes cistercienses de San Martín de Castañeda disfrutaron durante toda la larga vida que tuvo su monasterio de un privilegio que les dejaba con la boca abierta: el de explotar -y consumir, se entiende- todo lo que contuvieren las aguas del Lago de Sanabria. Por supuesto, y en especial, unas afamadas truchas que aún hoy son el sueño de quienes le encuentran gusto a eso de tirar la caña y hacer que piquen. De hecho, a la explotación de semejante manjar durante siglos, capricho de mesa y mantel solo al alcance de los más pudientes, junto al cobro del "foro", el tributo que los sanabreses pagaban al monasterio por el uso de los innumerables bienes que atesoraba el convento, debió este gran parte de su prosperidad durante los 900 años que estuvo vivo.



Lo que no se sabe muy bien es quién pudo darles a los monjes fundadores, un grupo de cordobeses que en el siglo X llegaron procedentes del monasterio vallisoletano mozárabe de San Cebrián de Mazote, el chivatazo de que si fundaban donde hoy está el monasterio, además de vivir el resto de sus días en un lugar de belleza incuestionable, gozarían en este mundo del placer de comer un día sí y otro también la carne de un pez considerado la mejor de entre los peces de río. Tampoco fueron los primeros: hay sospechas de que en el mismo lugar pudo existir otro monasterio de época visigoda destruido durante la invasión musulmana.

## Lago de Sanabria

El Lago de Sanabria constituye el sistema lacustre natural de mayores dimensiones existente en España.

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, estrias glaciares y morrenas que rodean todo el perímetro del lago.



Está enmarcado en una cuenca exorreica donde el río Tera constituye el principal sistema hídrico de entrada y salida. A unos 2 Km, por encima del lago, el río Cárdena y el río Segundera se unen al río Tera como sus primeros afluentes, estos dos ríos cuentan con seis embalses que conforman la cuenca hidrográfica del lago, y con una gran cantidad de

humedales y lagunas de pequeña extensión.

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. Las principales de estas playas son, en el extremo oeste, Custa Llagó y Viquiella (la más grande del Parque), estas dos playas son de fina arena. Mientras que en el extremo sureste tenemos Los Arenales de Vigo, Los Enanos, El Pato y EL Folgoso, todas ellas de arena y piedra entremezclada.

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 "Valverde de Lucerna".

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 Valverde de Lucerna.

## Otros lugares de interés

**Cascada de sotillo:** El agua de las Cascadas de Sotillo procede de la Laguna de Sotillo que se encuentra a 1.600 m. (ver la ruta anterior). El nombre hace referencia al pueblo más cercano que es Sotillo de Sanabria.

**La catástrofe de Ribadelago** es la tragedia acaecida en la madrugada del 9 de enero de 1959 en la que fallecieron 144 de los 532 habitantes de Ribadelago (Zamora) al ser arrasado e inundado su casco urbano por la riada que se originó tras la rotura de la presa de Vega de Tera

### Monasterio de San Martín de Castañeda:

Del conjunto monástico tan sólo han llegado hasta nosotros la espléndida iglesia románica, parte de la crujía oriental del claustro reglar y la septentrional del claustro de la hospedería. El templo tiene cruz latina de tres naves con cuatro tramos, crucero cúbico y cabecera formada por tres ábsides semicirculares escalonados. Todo ello realizado con excelente y austera sillería granítica y pizarra.



## Flora y vegetación

La especial localización de este espacio natural, en el límite de la zona húmeda y templada, ha propiciado que presente una gran riqueza florística, con más de 1500 especies vegetales. Esta gran diversidad botánica es, en buena parte, consecuencia de su situación geográfica. Las montañas sanabresas son el límite entre el clima atlántico y el clima mediterráneo. Esta circunstancia, junto con las diferentes orientaciones de sus laderas, sus valles y sus cimas van a determinar la influencia predominante de dos ambientes. Por un lado, las laderas orientadas al norte y al oeste son de predominio atlántico. Por otro lado, las de exposición sur y este tienen características mucho más mediterráneas. Además, las condiciones extremas en que se desarrolla la vegetación de las cumbres más altas, van a permitir la existencia de una flora rara y muy adaptada, hasta el punto de que algunas especies son verdaderas reliquias vivas de la época de las glaciaciones que han llegado hasta nuestros días, sobrevivido y evolucionado aisladas en estas cumbres desde hace más de 10 000 años.

El agua es también otro factor de diversidad. La abundancia de arroyos, manantiales, lagunas, turberas y zonas encharcadas permiten la existencia de una flora acuática característica y adaptada a las características de aguas limpias, ácidas y escasamente mineralizadas que se encuentran en este espacio natural. Entre estos ambientes húmedos destacan las turberas por su rareza en latitudes tan bajas, constituidas por masas compactas de diferentes especies del musgo *Sphagnum* y que pueden alcanzar varios metros de espesor, que no tienen parangón en ningún otro lugar de la península ibérica. Estas turberas son el hábitat preferido de la *Drosera* —pequeña planta carnívora— y de algunas especies de *Sphagnum* de difícil localización en otros puntos de la península o incluso de presencia limitada a esta zona.

El bosque dominante es el del robledal, cuyos ejemplares no suelen sobrepasar los 1500 m de altitud y que en están bien adaptados para afrontar los fríos del invierno y el prolongado estiaje. Este árbol, que en Sanabria recibe el nombre de Carballo, ha sido aprovechado desde antiguo en la economía doméstica sanabresa, tanto en la construcción de sus hogares tradicionales, como para leña.

En las vaguadas frías y húmedas, principalmente en las márgenes del río Tera o de algunos arroyos, es frecuente que los robles sean sustituidos por alisos, abedules, avellanos, serbales y acebos. También es frecuente observar la presencia de tejos centenarios y enebros, muchos de ellos verdaderos supervivientes de algún incendio. Ya más cercanos a los pueblos y plantados por el hombre, se suelen divisar castaños y nogales, algunos de ellos de gran porte.

## Fauna

La fauna de este territorio también se aprovecha de esta variedad de ambientes para diversificarse, incluyendo más de 190 especies de vertebrados.

Hay presencia de 7 especies de peces que se encuentran en el hábitat del lago, las lagunas y las cristalinas aguas ríos y arroyos. De estas últimas destaca la trucha, muy apreciada en la pesca deportiva y de exquisita degustación culinaria. En el lago llega a alcanzar unas dimensiones considerables y su carne suele tener un tono rosado asalmonado. Formando parte de un plato de la cocina zamorana: la trucha a la sanabresa.



El parque es sobrevolado por 17 especies de rapaces diurnas, algunas de especial belleza como el águila real, el halcón abejero, el halcón peregrino. En lugares más apartados y de difícil acceso, pueden ser observados el busardo ratonero, el cernícalo vulgar o el búho real. De menor porte, pero no por ello de menor importancia, son las 125 especies de pájaros que con trinos y revoloteos alegran este espacio natural y lo ayudan a mantener a raya a las poblaciones de insectos. Algunos de estos últimos encuentran en este hábitat su distribución más meridional. En las zonas mayor altitud de pasto se pueden observar el alcaudón dorsirrojo, el escribano cerillo, la perdiz pardilla o el pechiazul. Más abajo, en los bosques de roble, se divisan el camachuelo común, el petirrojo, el arrendajo o la abubilla, entre otros.

Los reptiles también se encuentran representados con más de 10 especies, entre ellas por víboras (víbora nortea y víbora hocicuda), varias culebras (de collar, viperina, lisa meridional, lisa nortea, etc.). Son, por lo general, animales poco apreciados pero que sin embargo juegan un importante papel en el equilibrio natural de este espacio natural, al alimentarse preferentemente de pequeños mamíferos como el ratón y el topo que, sin predadores, pueden llegar a convertirse en verdaderas plagas.

Los numerosos humedales, lagunas, fuentes y cerca de las corrientes de agua, son zonas adecuadas para la existencia y desarrollo de las 10 especies de anfibios, entre otros, el sapo partero común, la rana común, la rana de San Antonio, el tritón jaspeado y la salamandra común.

Por lo que respecta a los mamíferos, los más destacados son el desmán de los Pirineos, la nutria, la marta, el armiño, la garduña y el tejón. Y ya de un mayor tamaño el corzo, el jabalí, el gato montés y el emblemático lobo.



**COLABORADOR:**

