

GUÍA DEL DOCENTE



PARQUE NATURAL LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO



OPCIONES DE RUTA

OPCIÓN 1: SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA A RIBADELAGO (SENDA DE LOS MONJES)

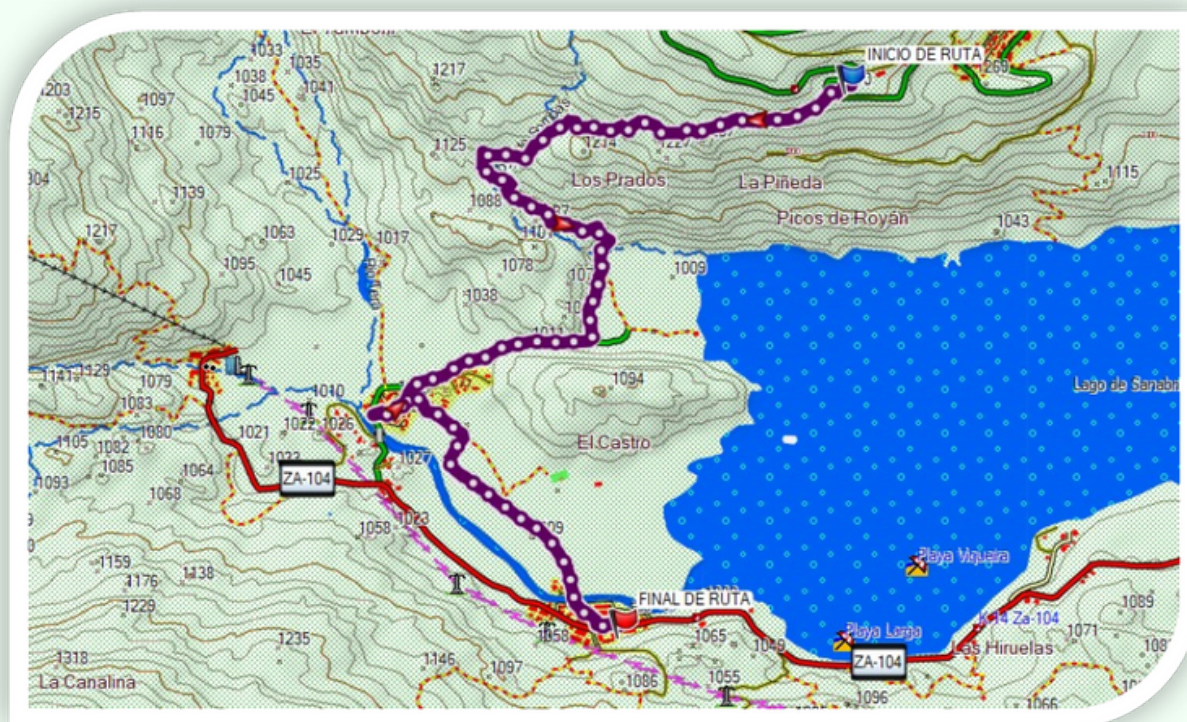
HORARIO 8:00–20:00

 5 KM

 2H

DESDE VALLADOLID → 215 KM (2H 30 MIN)

ESCAPE: 4 KM RIBADELAGO



OPCIONES DE RUTA

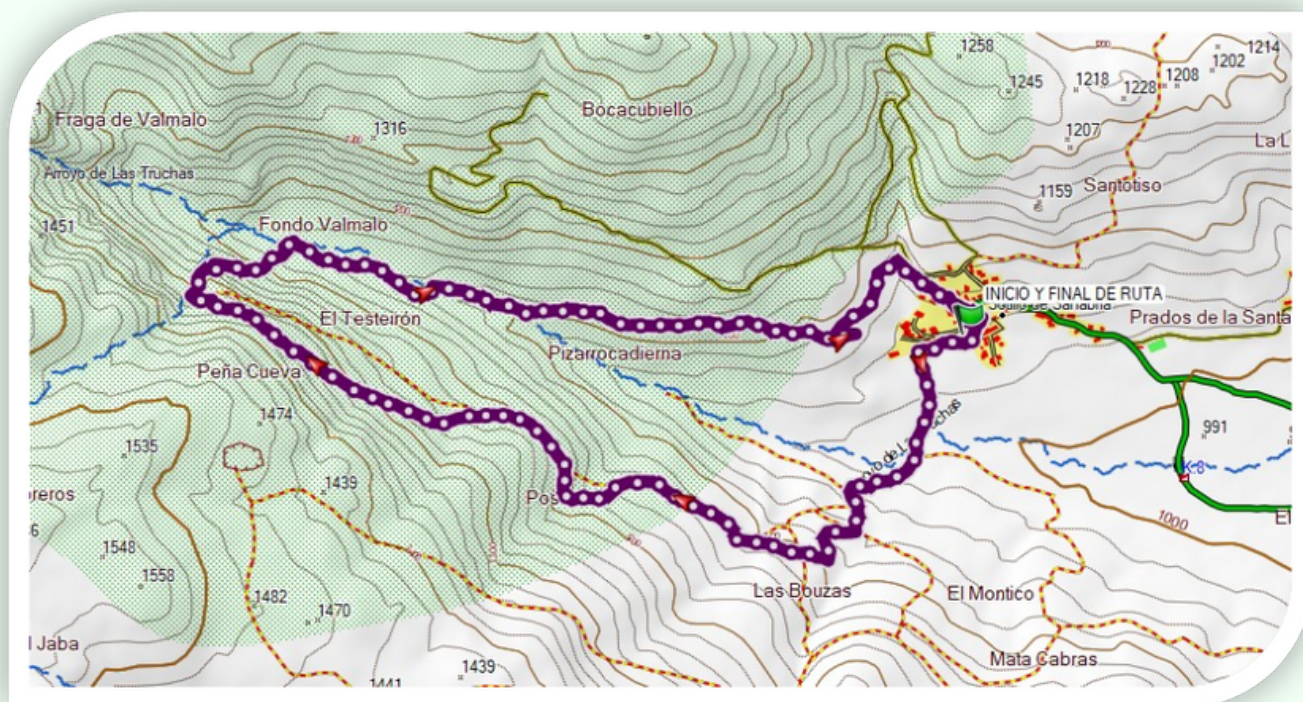
OPCIÓN 2: SOTILLO DE SANABRIA. CASACADA DEL SOTILLO (CIRCULAR)

HORARIO 8:00–20:00

 7,4 KM

 3H

DESDE VALLADOLID → 208 KM (2H 20 MIN)



PARQUE NATURAL

LAS RUTAS SE SITUAN EN EL PARQUE NATURAL LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO.

LA PRIMERA OPCIÓN DE RUTA SALE DESDE EL REFUGIO AL LADO DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA Y DESCENDE HACIA EL LAGO PARA ACABAR LA RUTA EN RIBADELAGO NUEVO. LA SEGUNDA OPCIÓN DE RUTA ES CIRCULAR, EMPIEZA EN SOTILLO DE SANABRIA SUBIENDO HASTA LA CASCADA DE SOTILLO Y REGRESA DE NUEVO HASTA SOTILLO DE SANABRIA.

EL PARQUE NATURAL ESTÁ SITUADO EN EL NOROESTE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA, EN LAS ESTRIBACIONES DE LAS SIERRAS SEGUNDERA Y CABRERA.

EL PARQUE NATURAL FUE CREADO EN EL AÑO 1978 CON EL PRINCIPAL OBJETIVO DE PRESERVAR LA MORFOLOGÍA QUE ESCULPIERON EN SUS ROCAS LOS GLACIARES CUATERNARIOS, LA RIQUEZA DE SU FLORA Y DE SU FAUNA Y LA PUREZA DE LAS AGUAS DEL ÚNICO LAGO GLACIAR DE LA PENÍNSULA IBÉRICA Y DE LAS MÁS DE 20 LAGUNAS QUE COMPONEN, DESPUÉS DEL PIRINEO, EL CONJUNTO LAGUNAR MÁS IMPORTANTE DE LA PENÍNSULA.



PARA LOS + CURIOSOS: [PATRIMONIONATURAL.ORG/ESPACIOS-NATURALES/PARQUE-NATURAL/PARQUE-NATURAL-LAGO-DE-SANABRIA-Y-SIERRAS-SEGUNDERA-Y-DE-PORTO](https://patrimonionatural.org/espacios-naturales/parque-natural/parque-natural-lago-de-sanabria-y-sierras-segundera-y-de-porto)

SENDA DE LOS MONJES

LOS MONJES DEL MONASTERIO DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA TUVIERON DURANTE SIGLOS EL MONOPOLIO DE LA PESCA DE TRUCHAS EN EL LAGO DE SANABRIA, DANDO ORIGEN AL NOMBRE DE ESTA SENDA, UNA DE LAS RUTAS TRADICIONALES DE LA ZONA. ESTOS MONJES CISTERCIENSES DISFRUTARON DURANTE LA VIDA DEL MONASTERIO, DE DISFRUTAR DE TODO LO QUE HUBIERA EN EL LAGO.

LAGO DE SANABRIA

ESTE LAGO ES EL LAGO NATURAL DE MAYORES DIMENSIONES DE LA PENÍNSULA IBÉRICA Y DE LOS MAYORES DE TODA EUROPA. SU ORIGEN GLACIAR SE REMONTA 100.000 AÑOS ATRÁS, Y COMO RESULTADO TENEMOS SUS 369 HECTÁREAS DE SUPERFICIE Y UNA PROFUNDIDAD DE 53 METROS.

ESTE ORIGEN GLACIAR TAMBIÉN EXPLICA LA FORMACIÓN DE ABUNDANTES CIRCOS GLACIARES QUE EN LA ACTUALIDAD SE HAN CONVERTIDO EN LAGUNAS DISTRIBUIDAS A LO LARGO DE TODO EL PARQUE NATURAL.

EL RÍO TERA ES EL PRINCIPAL SISTEMA HÍDRICO DE ENTRADA Y SALIDA DE AGUA. LAS PLAYAS DE ARENA Y PIEDRA PERMITEN EL BAÑO DE LOS VISITANTES Y LA PESCA.

DATOS 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 CERCAÑO QUE ES SOTILLO DE SANABRIA.


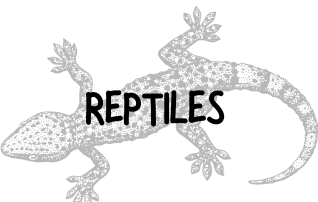


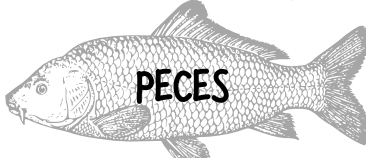
CATÁSTROFE DE RIBADELAGO: ES LA TRAGEDIA ACAECIDA EN LA MADRUGADA DEL 9 DE ENERO DE 1959 EN LA QUE FALLECIERON 144 DE LOS 532 HABITANTES DE RIBADELAGO AL SER ARRASADO E INUNDADO SU CASCO URBANO POR LA RIADA QUE SE ORIGINÓ TRAS LA ROTURA DE LA PRESA DE VEGA DE TERA.

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 PLANTA DECRUZ 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.



FAUNA

MÁS REPRESENTATIVA

 <p>AVES</p>	<p>ÁGUILA REAL HALCÓN ABEJERO RATONERO CERNÍCALO BÚHO REAL HALCÓN PEREGRINO ALCAUDÓN DORSIRROJO PERDIZ PARDILLA</p>
 <p>REPTILES</p>	<p>VÍBORA NORTEÑA VÍBORA HOCICUDA CULEBRA DE COLLAR CULEBRA LISA MERIDIONAL LAGARTO VERDINEGRO LAGARTIJA SERRANA</p>
 <p>MAMÍFEROS</p>	<p>NUTRIA DESMÁN DE LOS PIRINEOS TEJÓN CORZO ZORRO GATO MONTÉS LOBO MARTA JABALÍ</p>
 <p>ANFIBIOS</p>	<p>SAPILLO PINTOJO SAPO PARTERO RANA COMÚN RANA DE SAN ANTONIO TRITÓN JASPEADO SALAMANDRA COMÚN</p>
 <p>PECES</p>	<p>TRUCHA SANABRESA ESCALLO BERMEJUELA CACHO BARBO</p>

FLORA

MÁS REPRESENTATIVA



ROBLEDAL



CASTAÑOS



VEGETACIÓN DE RIBERA



TURBERAS

FAUNA Y FLORA

LA FAUNA DE ESTA ZONA ES MUY RICA, CONTANDO CON MÁS DE 190 ESPECIES DE VERTEBRADOS, SIENDO LA AVIFAUNA MUY IMPORTANTE EN EL LUGAR. PODEMOS OBSERVAR NUMEROSOS EJEMPLARES DE AVES RAPACES Y 125 ESPECIES DE PÁJAROS QUE AYUDAN A CONTROLAR LAS POBLACIONES DE INSECTOS.

ENCONTRAMOS 10 ESPECIES DE ANFIIBIOS EN LOS DIFERENTES HÁBITATS ACUÁTICOS, Y 10 ESPECIES DE REPTILES, QUE AYUDAN A MANTENER EL EQUILIBRIO DEL ECOSISTEMA, ALIMENTÁNDOSE DE PEQUEÑOS MAMÍFEROS. DE ESTOS ÚLTIMOS, DESTACAMOS LA PRESENCIA DEL LOBO.

EN LAS ZONAS DEL LAGO, LAGUNAS, RÍOS Y ARROYOS ENCONTRAMOS 7 ESPECIES DE PECES, DESTACANDO LA TRUCHA.

LA SITUACIÓN DE ESTE ESPACIO NATURAL ENTRE LAS ZONAS HÚMEDA Y TEMPLADA FAVORECE LA PRESENCIA DE UNA GRAN VARIEDAD FLORÍSTICA, CON MÁS DE 1500 ESPECIES.

LAS LADERAS CON ORIENTACIÓN NORTE Y OESTE SE ASEMEJAN AL CLIMA ATLÁNTICO, MIENTRAS QUE LAS DE ORIENTACIÓN SUR Y ESTE SE CARACTERIZAN POR CLIMA MEDITERRÁNEO. POR OTRO LADO, LA PRESENCIA DE LAGUNAS, ARROYOS Y MANANTIALES DA LUGAR A UNA FLORA ACUÁTICA ESPECÍFICA, ADAPTADA UN TIPO DE AGUA: LIMPIA, ÁCIDA Y POCO MINERALIZADA.

ENCONTRAMOS ALGO SINGULAR COMO SON LAS TURBERAS, QUE SURGEN EN MASAS DE SUELO HÚMEDAS, POR LA ACUMULACIÓN Y SU POSTERIOR FOSILIZACIÓN DE RESIDUOS VEGETALES.

PODEMOS DECIR QUE LA ESPECIE DOMINANTE ES EL ROBLE, DENOMINADO EN SANABRIA COMO "CARBALLO", Y SU EXTENSIÓN NO SUPERA LOS 1500 METROS DE ALTITUD. SIN EMBARGO, CUANDO LLEGAMOS AL RÍO TERA O A OTROS ARROYOS, EL ROBLE ES SUSTITUIDO POR ABEDULES, ALISOS, AVELLANOS, SERBALES Y ACEBOS.

NO NOS OLVIDAMOS DE LOS TEJOS Y ENEBROS, Y OTROS PLANTADOS POR EL HOMBRE COMO CASTAÑOS Y NOGALES.

Ayuntamiento  de Valladolid

FMD Fundación Municipal
de Deportes

EN COLABORACIÓN CON:

LA CANICA VERDE

