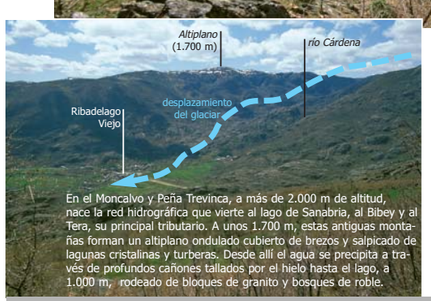
Con 51 m de profundidad máxima y una lámina de agua de 3 km de larga por 1,5 km de ancha, el de Sanabria es el mayor lago natural de la Península de origen glaciar.



En el Moncalvo y Peña Trevinca, a más de 2.000 m de altitud, nace la red hidrográfica que vierte al lago de Sanabria, al Bibey y al Tera, su principal tributario. A unos 1.700 m, estas antiguas montañas forman un altiplano ondulado cubierto de brezos y salpicado de lagunas cristalinas y turberas. Desde allí el agua se precipita a través de profundos cañones tallados por el hielo hasta el lago, a 1.000 m, rodeado de bloques de granito y bosques de roble.

Lagos, brujas y salamandras

El Parque Natural del Lago de Sanabria está situado en el extremo noroccidental de la provincia de Zamora. Fue creado en el año 1978 con el principal objetivo de preservar la **morfología** que esculpieron en sus rocas los **glaciares** cuaternarios, la **pureza de las aguas**, la riqueza de su **flora** y la diversidad de su fauna, muy rica en especies de **anfibios**. Su extensión actual es de 22.365 ha que corresponden, en su mayor parte, a áreas de media y **alta montaña** de las sierras Segundera y Cabrera.

El lago es cuna de **leyendas** y origen de relatos universales que trascienden de generación en generación.

Breve descripción del Espacio Natural

Casa del Parque

En el pueblo de San Martín de Castañeda, dominando el lago desde su orilla norte y en un monasterio cisterciense del siglo XII restaurado encontramos la Casa del Parque, centro de interpretación en el que, a través de un vídeo y de algunos paneles explicativos, trataremos de acercarle los valores que alberga la comarca y que han motivado la creación de este espacio natural protegido.

Rutas y caminos tradicionales

El entorno del Lago de Sanabria ofrece un amplio abanico de posibilidades para el excursionismo. Una red de caminos tradicionales señalizados, une todas las localidades de la zona, constituyendo un valioso legado cultural que habla de las tradiciones sanabresas. Son más de cien kilómetros de paseos sencillos y tranquilos. Para los más aventureros se ofrecen diez sendas de montaña que acercan al visitante a los paisajes más hermosos del Parque Natural. En invierno se puede disfrutar de la nieve con la senda de esquí de travesía.

Los itinerarios interpretativos «Los Trabajos del Pan», «Hombres y Bosques», «Caminos de la Trashumancia» y «Paisajes Culturales» muestran diferentes aspectos de las relaciones entre el hombre y el medio en el Parque y acercan al visitante a más de veinte enclaves de especial interés en este espacio protegido.

Algunos consejos

No está permitida la acampada libre ni el aparcamiento de caravanas dentro del Espacio Protegido.

No se permite el uso de embarcaciones a motor. Tampoco se puede circular con vehículos a motor por las pistas con acceso restringido.

Si tienes pensado realizar alguna ruta por el monte, prepara el calzado y la ropa adecuada.

Guarda la basura que produzcas en una bolsa y depósitala en el primer contenedor que encuentres.

Cierra las portillas de las vallas ganaderas después de atravesarlas.

No es recomendable beber agua de arroyos o ríos.

Evita molestar a los animales que se crucen en tu paseo, sean salvajes o domésticos. Si no eres muy ruidoso, verás bastantes especies.

También debes saber que si vas con tu perro eres el responsable de los daños y accidentes que éste pueda causar; deberás llevarlo controlado.

Está prohibido hacer fuego dentro del Espacio Protegido.

No arranques plantas; siempre las podrás fotografiar, dibujar u observar sin más, tanto tú como el que venga después.

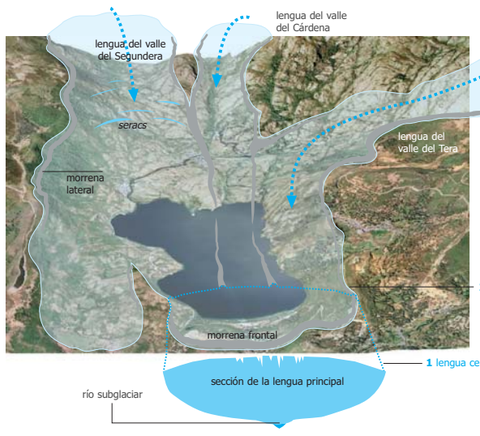
¡Colabora para que todos disfrutemos del entorno!

Camino entre Galende y Quintana de Sanabria.

En Sanabria el invierno es duro. Son frecuentes las noches de helada con temperaturas que pueden llegar a los –12°C, con el contraste, durante el día de suaves temperaturas que invitan a pasear bajo el sol.

En la sierra, algunos días de enero y febrero, las ventiscas pueden hacer bajar el termómetro hasta los –20°C. En años de nieve, las extensas penillanuras son idóneas para la práctica del esquí de travesía. La carretera que sube hasta la «Laguna de los Peces» por San Martín de Castañeda le dejará al borde de la nieve.

Rutas e instalaciones de uso público



Los glaciares arrastran sedimentos que arrancan a lo largo de su cuenca receptora y que son englobados en la masa de hielo o transportados sobre su superficie. Las acumulaciones de estos materiales se conocen como «morrenas». Aguas abajo del lago, la lengua se deshacía y se desplomaba, depositando allí durante milenios ingentes cantidades de sedimentos de los más diversos tamaños: desde tierra y polvo hasta grandes bloques de piedra.

Hace 100.000 años, durante la glaciación del Würm, la última de las glaciaciones del Cuaternario y por un periodo de 90.000 años, se instaló sobre estas montañas una gran masa de hielo, un «glaciar de meseta». Este glaciar, que cubría todo el altiplano con un espeso manto de hielo, se derramaba por todos los valles que descienden desde el macizo, formando largas y potentes «lenguas glaciares». Ríos de hielo que sobreexcavaron estos valles transformándolos en anchos y profundos cañones tallados en la dura roca plutónica. Es precisamente la dureza de la roca que forma el macizo lo que nos permite hoy seguir contemplando esta espléndida morfología que, en otro caso y como ha ocurrido en el resto de los sistemas montañosos de la Península, se hubiera visto alterada por la acción de los agentes erosivos posteriores.

Por el valle del Tera se encajaba, entonces, la principal lengua glaciar. Descendía desde el circo de Trevinca y La Survia, incrementando su espesor conforme se le iba agregando el hielo procedente de los pequeños circos y valles laterales, alguno de ellos tan hermoso como el circo de la Laguna de Lacillo, al pie del Moncalvo.

Al llegar a lo que hoy es Ribadelago esta lengua tenía ya casi 15 km de largo y un espesor de más de 300 m. Aquí, el glaciar del Tera recibía el aporte de las lenguas del Cárdena y del Segundera, incrementando aún más su potencia erosiva y excavando la cubeta que hoy alberga al lago de Sanabria.

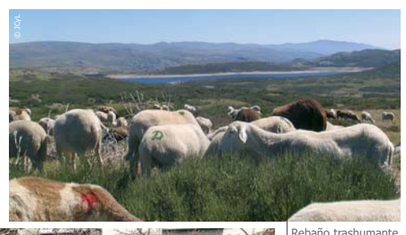
Hace 12.000 años y parece que con relativa rapidez, la glaciación terminó y la lengua glaciar se retiró dejando al descubierto amplios y profundos cañones, valles colgados, rocas aborregadas, estrías glaciares, morrenas y el elemento más característico del Parque Natural y de toda la comarca: el Lago de Sanabria.

En el altiplano de la sierra, el hielo excavó en su desplazamiento innumerables «cubetas». Unas se convirtieron en lagunas de aguas transparentes, el segundo conjunto lagunar más importante de la Península Ibérica. Otras se fueron rellenando de sedimentos y de musgos a lo largo de miles de años, dando lugar a las turberas.

El gneis es una roca metamórfica formada a partir de sedimentos volcánicos.

Gneis «Ollo de sapo» (ojo de sapo), roca muy frecuente en todo el Parque Natural.

Geología y relieve



Rebaño trashumante de la comarca de Aliste que agosta en la Sierra de Aciberos, Puente Porto.

Vacas de la raza autóctona alistano-sanabresa en la Feria de Porto, importante muestra de ganado que se celebra el día 26 de mayo, junio, agosto, septiembre y octubre.

La comarca de Sanabria tiene una indudable identidad cultural, derivada de su situación en la confluencia entre León, Zamora, Orense y la región portuguesa de «Tras os Montes». Estas influencias y las servidumbres derivadas del trabajo agrícola y ganadero en el duro ambiente de la montaña han marcado las formas arquitectónicas de las edificaciones, su funcionalidad y su perfecta armonía con el paisaje. También contribuyeron a la construcción de un original dialecto que hoy permanece vivo en la memoria de los mayores: el sanabrés.

Las tierras, a excepción de las situadas en la vega, son pobres. Los cultivos tradicionales se localizaban en pequeñas huertas, las «cortinas». En el secano se sembraba centeno y patatas y los prados regados proporcionaban hierba para el mantenimiento del ganado durante el invierno, ganado que al llegar la primavera era conducido a los pastos de la Sierra.

Como ganaderos que han sido desde tiempos remotos, el lobo es uno de los protagonistas de las leyendas y cuentos que se repiten frente a la lumbre en una oscura noche sanabresa. Podremos ver algún carro «chillón» de ruedas macizas, o escuchar el tambor y la gaita sanabresa en una celebración popular.

Edificaciones de interés especial son el monasterio de San Martín de Castañeda, fundado por monjes cordobeses en el s X sobre un cenobio visigodo, el castillo de Puebla de Sanabria (s. XVI) y su ayuntamiento de estilo isabelino.

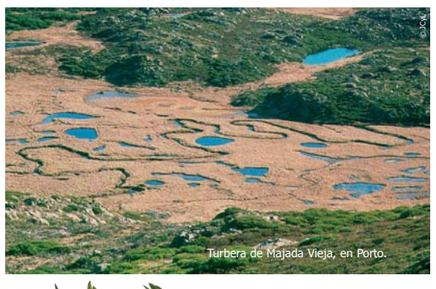
Como toda edificación tradicional que se adapta a los recursos del medio, en Sanabria los gruesos muros son de granito y los tejados de pizarra, con la que también se construyen sus curiosas chimeneas. Las ventanas pequeñas evitaban la pérdida de calor que aportaba el ganado alojado en las cuadras de la primera planta y el hogar de la cocina. A la planta superior se puede acceder por una escalinata exterior de piedra. Esta planta —la vivienda— suele presentar un corredor orientado al sur.

Patrimonio social y cultural

Fresno de hoja estrecha.

Drosera rotundifolia.

Las turberas son formaciones que pueden alcanzar varios metros de espesor y que conservan, capa por capa, el registro fósil de la historia climática y botánica de entorno. Son masas compactas de diferentes especies del musgo *Sphagnum*, y tienen una flora asociada característica, como la pequeña planta carnívora drosera.



Turbera de Majada Vieja, en Porto.

Prado de siega junto al arroyo de la Mondera, en Avedillo de Sanabria.

El *Ranunculus parnassifollus* ssp. *cabrerensis* es uno de los endemismos del Parque.

Tejo.

Este narciso (*Narcissus triandrus*) es frecuente en los claros y orlas de los rebollares de la comarca sanabresa.

En Sanabria conviven más de 1.500 especies vegetales, lo que representa una notable riqueza florística. Esta gran diversidad botánica es, en buena medida, consecuencia de su situación geográfica. Las montañas de Sanabria constituyen el límite entre el clima atlántico y el mediterráneo. Debido a ello, las diferentes orientaciones de sus laderas, sus valles y sus cimas van a determinar la influencia predominante de uno de estos dos ambientes. Por otra, las condiciones extremas de las cumbres sólo van a permitir la existencia de una flora rara y muy adaptada que, en el caso de algunas especies como el *Ranunculus parnassifollus* ssp. *cabrerensis* o la *Armeria bigerrensis*, son verdaderas reliquias vivas de la época de las glaciaciones.

La abundancia de arroyos, manantiales, lagunas, turberas y zonas encharcadas permiten, también, la existencia de una flora acuática característica de estas aguas limpias, ácidas y escasamente mineralizadas.

Por debajo de los 1.500 m, el bosque dominante es el robledal de rebollo, formado por pies relativamente jóvenes ya que, desde antiguo, ha sido explotado como parte importante de la economía doméstica sanabresa, proveyendo a sus habitantes de vigas para las casas y de leña para sus hogares. En las vaguadas frías y húmedas el roble es sustituido por hermosos abedulares salpicados de serbales y acebos.

También existen en la comarca rodales de tejos centenarios como «Tejedelo» de Requejo o «Valle de Tejos», supervivientes de este mal endémico que son los incendios. Los enebros se agarran a las rocas desnudas de los cañones. Plantados por el hombre cerca de sus casas crecen nogales y castanos, algunos de gran porte.

El rebollo, aquí conocido como «carballo», está bien adaptado a los fríos del invierno y al prolongado estiaje.

Vegetación y flora

Collalba gris.

Dentro del grupo de las aves sobrevuelan estas montañas rapaces como el águila real, el halcón abejero, el halcón peregrino o el búho real. En los pastos de altura podemos observar especies como la perdiz pardilla —denominada localmente «charrela»—, el alcaudón dorsirrojo, el pechiazul y el roquero rojo. Más abajo, en el robledal, otras aves como el camachuelo, el petirrojo o los carboneros, nos alegran con sus trinos.

Entre los mamíferos se encuentra el desmán ibérico, escurridizo mamífero acuático de costumbres nocturnas, varios mustélidos como la nutria, la marta, el armiño, la garduña y el tejón, y entre los mamíferos de más talla encontramos al corzo, el jabalí, el gato montés y un animal emblemático, el lobo, protagonista habitual de los cuentos y las leyendas de Sanabria que sin embargo es cada vez menos frecuente. Esperemos no encontrarlo pronto entre las especies que han desaparecido de la comarca en el siglo pasado, como el oso.

En Sanabria se han identificado más de 190 especies de vertebrados. De ellas, 7 especies de peces tienen su hábitat en el lago, las lagunas y las aguas cristalinas de los ríos y arroyos. Merece especial mención la trucha, apreciada presa para la pesca deportiva y exquisita a la hora de degustarla. En el lago, la trucha puede alcanzar dimensiones considerables y su carne adquiere un tono rosado que recuerda a la del salmón. Su fama se cita ya en legajos del siglo X.

Dos especies de víbora —v. hocicuda y v. común— junto con la lagartija serrana, son los reptiles más comunes de Sanabria.

Tejón.

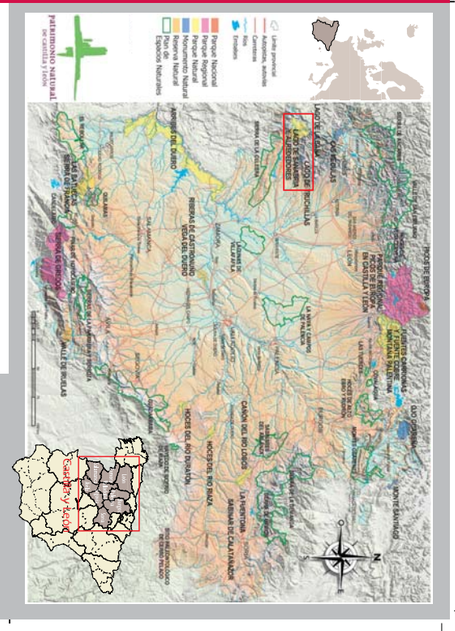
Toda la comarca resulta muy adecuada para la existencia y desarrollo de anfibios, dado el elevado número de zonas húmedas. En sus arroyos, lagunas, fuentes y pilones cría el sapillo pintojo ibérico, el sapo partero común, la rana común, la rana patilarga, la ranita de San Antonio, el tritón jaspeado y la salamandra común. Todas estas especies están protegidas, a pesar de lo cual sus poblaciones siguen descendiendo de forma alarmante.

Cárabo.

Nutrias.

Conchas de náyade.

Fauna



red de Espacios Naturales de Castilla y León

Junta de Castilla y León

PARQUE NATURAL

LAGO DE SANABRIA Y ALREDEDORES

El Espacio Natural

Lago de Sanabria y alrededores

(Zamora)

¿Por qué se protege Sanabria?

- Para conservar la morfología que esculpieron en sus rocas los glaciares cuaternarios.
- Por su flora, rica en endemismos adaptados a las condiciones extremas de este entorno de montaña.
- Por su fauna, especialmente diversa en anfibios, y con especies emblemáticas como la nutria y el raro mejillón de río o náyade.
- Por la pureza de las aguas del único lago glaciar de la Península Ibérica y de las más de 30 lagunas que componen, después del Pirineo, el conjunto lagunar más importante de España.
- Por la cultura ancestral de sus pueblos, que han mantenido hasta nuestros días un interesante legado de tradiciones y una arquitectura popular adaptada al medio.

¿Qué es un Espacio Natural Protegido?

Es una zona rural con valores naturales especiales que deben ser preservados a través de modelos de **desarrollo sostenible**.

De esta manera se busca la mejora de la calidad de vida de los habitantes del espacio desde la **participación** —implicando a la población— pero preservando los usos tradicionales y asegurando los recursos naturales a las **generaciones futuras**.

¿Qué es un Parque Natural?

Es un espacio de relativa extensión, notable valor natural y singular calidad biológica, en el que se compatibiliza la coexistencia del hombre y sus actividades con los procesos dinámicos de la naturaleza, a través de un uso equilibrado y sostenible de los recursos.

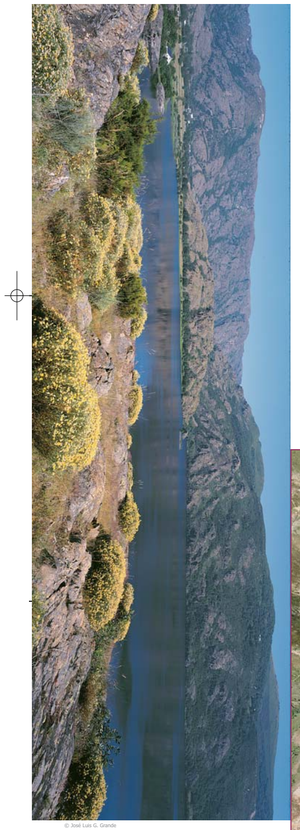
sanabria:Maquetación 1 27/6/08 13:21 Página 1

sanabria:Maquetación 1 27/6/08 13:21 Página 2

El Lago de Sanabria fue declarado «Sitio Natural de Interés Nacional» según una orden ministerial del Ministerio de Agricultura el 7-II-1946, así como «Paraje Pintoresco» por orden ministerial del Ministerio de Educación Nacional el 23-X-1953.

Posteriormente, se declaró Parque Natural según Decreto 3.061/78. El Decreto 122/1985 de la Junta de Castilla y León, modificaba el anterior Decreto.

En el año 1990, el Parque conoció una importante ampliación, al pasar de 368,5 ha a 22.365 ha, merced al Decreto 121/90. Forma parte de la Red de ZEPA de Castilla y León con el código ES-4190009 y de la propuesta de LIC con el código ES 4190103.



© José Luis G. Grande

Teléfonos de interés

Servicios generales

Casa del Parque de San Martín de Castañeda 980 622063
Junta de Castilla y León. Servicio Territorial de Medio Ambiente. Sección de Espacios Naturales y Especies Protegidas.... 980 559600
Información Turística de Castilla y León www.jcyl.es/turismo 902 203030
Emergencias 112

Alojamientos

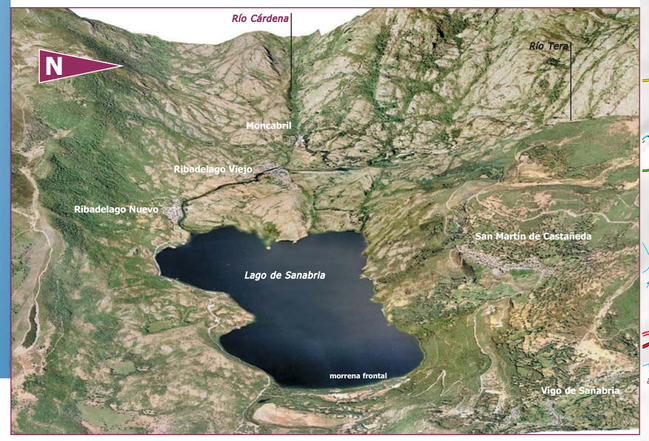
C.R.A. «El Vidalo». Galende 980 626742
C.R.A. «A Mureña». Galende 980 626742
C.R.A. «Jeijo». Limianos 980 567979
Posada «La Hacienda del Císter». Pedrazales 980 620473
C.T.R. «La Halladera». Porto 980 624201
C.T.R «Porto». Porto 980 624090
C.R.A. «Casa Rosalía». Rabanillo 980 620287
C.R.A. «El Caseto». Ribadelago 980 626718
C.T.R. «La Pedrosa». Ribadelago 980 626757
C.R.A. «Los Millares». Ribadelago..... 980 626747
C.T.R. «El Recreo». San Martín de Castañeda 980 622006
C.T.R. «El Rincón de Trefacio». Trefacio 980 628300
C.R.A. «Casa Nogalejas». Vigo de Sanabria..... 607 768425
C.R.A. «El Trubio». Vigo de Sanabria 980 621466
C.T.R. «El Cuelmo». Trefacio 980 620931
Albergue Juvenil. San Martín de Castañeda..... 980 622053
Camping «Peña Gullón» 2ª cat. Galende..... 980 626772
Camping «Los Robles» 1ª cat. Ribadelago 980 626774
Camping «El Folgoso» 2ª cat. Vigo de Sanabria 980 626774
Apartamentos rurales «El Fontano». Galende 980 626732
«El Mirador de Sanabria». San Martín de Castañeda 980 622009
Cabañas de madera «La Albarina». Galende 636 058844
Cabañas de madera «Playas Verdes». Galende 980 626742
Cabañas de madera «Lago de Sanabria». Vigo.....667 400700
Cabañas de madera «Sanabria». Vigo..... 980 621466
Hostal «Los Chanos-Entrelagos» *. Galende 980 621677
Hostal «Los Chanos-El Ruso» *. Galende 980 621827
Hospedería «Bouzas» *. Galende 608 305394
Hostal «La Chopera» *. El Puente de Sanabria 980 620287
Hostal «Gela» *. El Puente de Sanabria 980 620340
Hostal «El Ministro» *. El Puente de Sanabria 980 620260
Hostal «El Panchito» *. El Puente de Sanabria 980 620217
Hostal «El Puente» *. El Puente de Sanabria..... 980 620708
Hostal «Los Rochi» *. El Puente de Sanabria 980 621479
Hostal «César» *. Ribadelago..... 980 626746
Hostal «Don Pepe» **. Ribadelago..... 980 626747
Hostal «San Martín» **. Ribadelago 980 626759
Hostal «Monasterio». San Martín de Castañeda..... 980 628022

«Paja» tradicional del centeno en Quintana de Sanabria para separar el grano de la paja.

Cubierta de «cuelmo» (haces de paja de centeno) en el molino de San Miguel de Lomba.

Las «pulperas» son indispensables en las fiestas y romerías de la comarca.

Artesano cestero en Vigo de Sanabria. En algunas localidades aún se fabrican cestos y talegas de «vergonta», nombre que se da al mimbre en la zona.



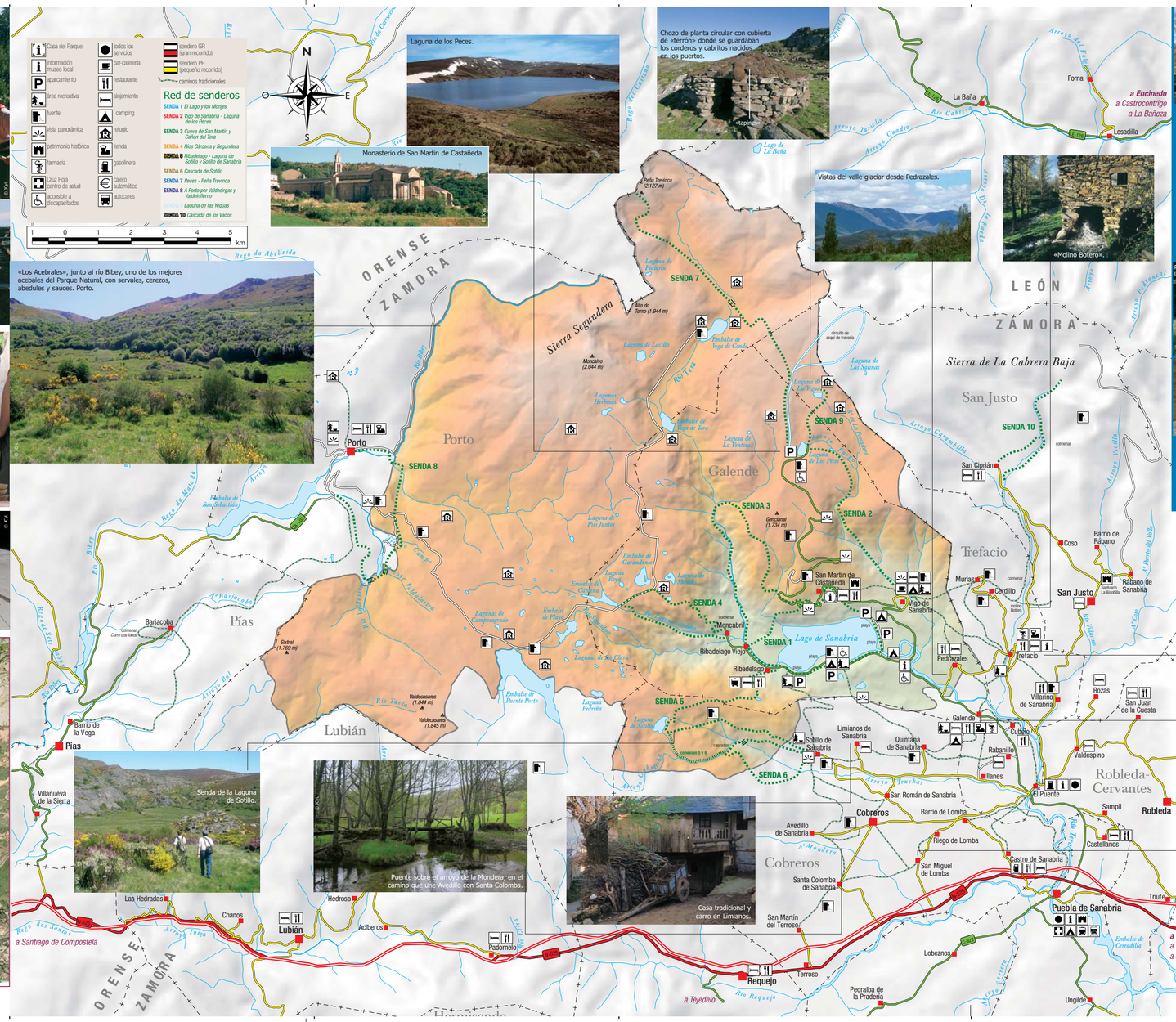
© Junta de Castilla y León, 2008 mobiliario PMO artesanía, fotografía y acuarelas

Casa del Parque
Información museo local
aparcamiento
área recreativa
fuente
vista panorámica
patrimonio histórico
farmacia
Cruz Roja centro de salud
accesible a discapacitados
todos los servicios
bar-cafetería
restaurante
alojamiento
camping
refugio
tienda
gasolinera
cajero automático
autocares
sendero GR (gran recorrido)
sendero PR (pequeño recorrido)
caminos tradicionales

Red de senderos

SENDA 1 *El Lago y los Monjes*
SENDA 2 *Vigo de Sanabria - Laguna de los Peces*
SENDA 3 *Celeva de San Martín y Carlón del Tera*
SENDA 4 *Ríos Cárdena y Segundera*
SENDA 5 *Ribadelago - Laguna de Sotillo y Sotillo de Sanabria*
SENDA 6 *Cascada de Sotillo*
SENDA 7 *Peces - Peña Trevinca*
SENDA 8 *A Porto por Valderrigas y Valderitero*
Laguna de las Yeguas
SENDA 10 *Cascada de los Vados*

1 0 1 2 3 4 5 km


N
O
E
S
Laguna de los Peces.
Monasterio de San Martín de Castañeda.
«Los Acebrales», junto al río Bibey, uno de los mejores acebales del Parque Natural, con servales, cerezos, abedules y sauces. Porto.
Chozo de planta circular con cubierta de «terrón» donde se guardaban los corderos y cabritos nacidos en los puertos.
«tapias»
Vistas del valle glaciar desde Pedrazales.
«Molino Bolero».
ORENSE
ZAMORA
LEÓN
ZAMORA
Sierra Segundera
Sierra de La Cabrera Baja
Porto
Galende
Trefacio
San Justo
Pías
Lubián
Cobreros
Robleda-Cervantes
Puebla de Sanabria
Lago de Sanabria
Porto
Galende
Trefacio
San Martín de Castañeda
Vigo de Sanabria
Pedrazales
Ribadelago Viejo
Ribadelago
Moncabrí
Pías
Barjacoba
Barrio de la Vega
Villanueva de la Sierra
Lubián
Las Hedradas
Chanos
Hedroso
Aciberos
Padornelo
Requejo
Terroso
San Martín del Terroso
Sotillo de Sanabria
Limianos de Sanabria
Quintanilla de Sanabria
Galende
Rabanillo
Cubillo
Ilanes
Valdespino
Villarino de Sanabria
Rozas
San Juan de la Cuesta
San Román de Sanabria
Barrio de Lomba
Avedillo de Sanabria
Riego de Lomba
San Miguel de Lomba
Santa Colomba de Sanabria
Castro de Sanabria
Castellanos
Sampil
Robleda
El Puente
Triufe
Lobeznos
Pedralba de la Pradería
Ungilde
Coso
Barrio de Ribano
Ribano de Sanabria
Murias
Cerdillo
Forna
La Baña
Losadilla
Lago de La Baña
Perla Trevinca (2.127 m)
Alto do Torno (1.944 m)
Monzalfeo (2.044 m)
Gerdanal (1.734 m)
Sabral (1.703 m)
Valdecasares (1.844 m)
Valdecasares (1.845 m)
SENDA 1
SENDA 2
SENDA 3
SENDA 4
SENDA 5
SENDA 6
SENDA 7
SENDA 8
SENDA 9
SENDA 10
a Santiago de Compostela
a Tejedelo
a Encinedo
a Castrocontrigo
a La Bañeza
a Palacios de Sanabria
a Benavente (N-VI)
a Zamora
Río Cárdena
Río Tera
Río Bibey
Río Cabreiro
Río Tuela
Río Requejo
Río Negro
Río Manzanas
Río Duero
Río Esla
Río Tera
Río Cuba
Río Pedroso
Río Frío
Río Ribeira
Río Vilarino
Río Cuba
Río Tera
Río Tera
Río Cuba