

# EL PARQUE NATURAL DEL LAGO DE SANABRIA

Puebla de Sanabria. Arquitectura tradicional

José M. Yarritu

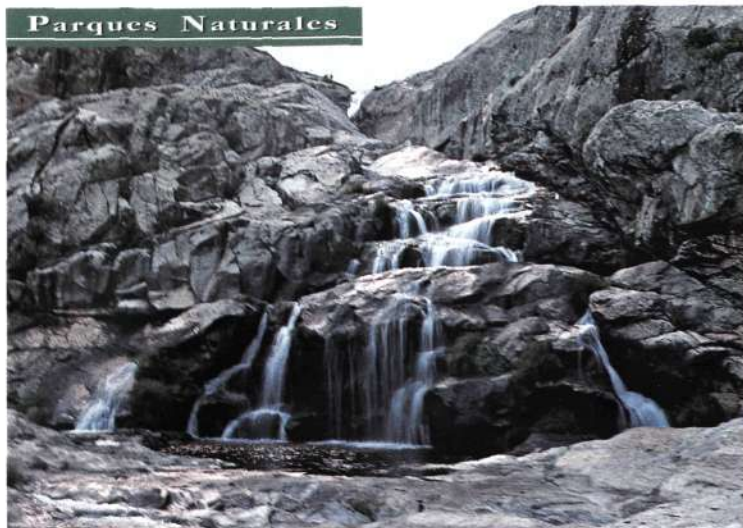
**E**N el noroeste de la provincia de Zamora, allá donde confluyen los límites de León, Orense y Zamora, allá donde se unen las Sierras de La Cabrera Baja, Lardeira y Segundera se encuentra el Parque Natural del Lago de Sanabria.

Si bien la madre natura no fue excesivamente pródiga en dotar de fertilidad a estas tierras, sí lo fue en lo relativo a atractivos naturales y manifestaciones geológicas.

Manifestaciones que se representan bajo el aspecto de circos, valles en artesa y en los lagos y lagunas que salpican la Sierra Segundera.







### ▲ GEOLOGÍA

Los materiales que componen estas sierras son rocas plutónicas llamadas granodioritas y rocas metamórficas como la pizarra; su origen se remonta al periodo Paleozoico en el que constituían parte del gran continente llamado Gondawna.

Durante las sucesivas eras geológicas se produjeron plegamientos y hundimientos, la última elevación tuvo lugar durante la Orogenia Alpina; en el periodo Cuaternario glaciaciones como la del Würm con largas y espesas lenguas glaciares modelaron su definitivo aspecto.

### ▲ OROGRAFÍA

Las Sierras Segundera al O y la de la Cabrera Baja al N conforman la cabecera del valle del río Tera; en la vertiente norte de la Sierra de la Cabrera Baja hay numerosos valles.

La parte alta de las sierras es amesetada conteniendo numerosas lagunas y turberas, en sus laderas se abren profundos valles con forma de "U", allí donde ha aflorado el granito se han formado cañones y los depósitos morrénicos existentes en el fondo de los valles han originado varios lagos.

La Sierra Segundera tiene una alineación SO - N siendo sus mayores alturas Peña Trevinca (2124 m), Peña Negra (2119 m), Peña Surbia (2095 m), Xurbial (2051 m), Xancianal (2048 m) y Moncalvo (2045 m).

La alineación de la Sierra de la Cabrera Baja es O - E sus cimas son Picón (2081 m), Vidulante (2037 m) y Faeda (2024 m) en la zona aquí recorrida, continuando hacia el E por el Alto de Cadabal (2032 m) y Vizcodillo (2122 m).

Varias de las cimas nombradas anteriormente aparecen en el catálogo para el Concurso de los Cien Montes, por lo que algún día tendremos que venir a conocerlas.

### ▲ HIDROLOGÍA

El carácter insoluble del granito y de la pizarra hace que el agua esté presente en todos los rincones, tanto fluyendo por ríos y arroyos como retenida en lagos, lagunas, embalses e incluso absorbida en las turberas.

El río Tera es el eje del Parque; nace entre turberas a los pies de Peña Negra, serpentea en el valle superior, se embalsa en los pantanos de Vega de Conde y Vega de Tera, salta por el cañón del Tera, rellena el Lago de Sanabria y abandona el Parque cubierto por un bosque-galería.

Otros ríos son el Forcadura y el Cárdena discurriendo ambos por su respectivo cañón, el Bibeí que nace en la laguna de la Piartorta y marca el límite occidental del Parque; bajo Peña Surbia y en territorio leonés nace en un bello circo glaciar el arroyo del Lago que después será el río Cabrera, en su tramo alto se encuentra el Lago de la Baña.

Las lagunas ocupan cubetas de origen glaciar situadas entre los 1500 y los 2000 m de altitud y reciben nombres como Laguna de Patos, de la Piartorta, de Fuego Grande, de Yeguas, de los Peces, de Lacillo, de Mancas, etc.

Arriba.  
Cañón del Tera. Tramo medio  
En el centro.  
Cañón del Tera. Tramo alto. Al fondo Peña Trevinca  
Debajo.  
Cañón del Tera.  
Martagón (Lilium martagon)



Los embalses de Puente Porto, Garandones, Playa y Cárdena están situados en la meseta a más de 1550 m de altitud y proporcionan agua a las turbinas de la central eléctrica de Moncabril.

Existen otras manifestaciones acuosas a destacar, tales como las cascadas de Sotillo en el arroyo de las Truchas y un manantial de aguas sulfurosas cerca de la hostería de Bouzas a orillas del Lago de Sanabria.

El Lago de Sanabria o de Villachica es el más extenso entre los de origen glaciar que hay en la península, mide 3.178 m de largo, 1.590 m de ancho, con una extensión de 368'7 Ha.

En sus orillas se han establecido varias áreas recreativas y de baño, campings y establecimientos hoteleros; la navegación a motor está prohibida en sus aguas.

El día 9 de enero de 1959 cedió el muro del embalse de Vega de Tera, el agua retenida tras él se precipitó en loca carrera por el cañón del Tera y arrasó la aldea de Ribadelago causando la muerte a 144 personas.

### ▲ CLIMA

Presenta unos rasgos muy característicos al estar enclavado en la zona de transición entre los climas atlántico y mediterráneo.

La elevada altitud media y el alejamiento del mar originan un clima continental aunque con abundantes precipitaciones.

El invierno es la estación más larga durando unos cinco meses, hay nevadas y fuertes heladas.

La primavera dura un par de meses lloviendo frecuentemente en ella.

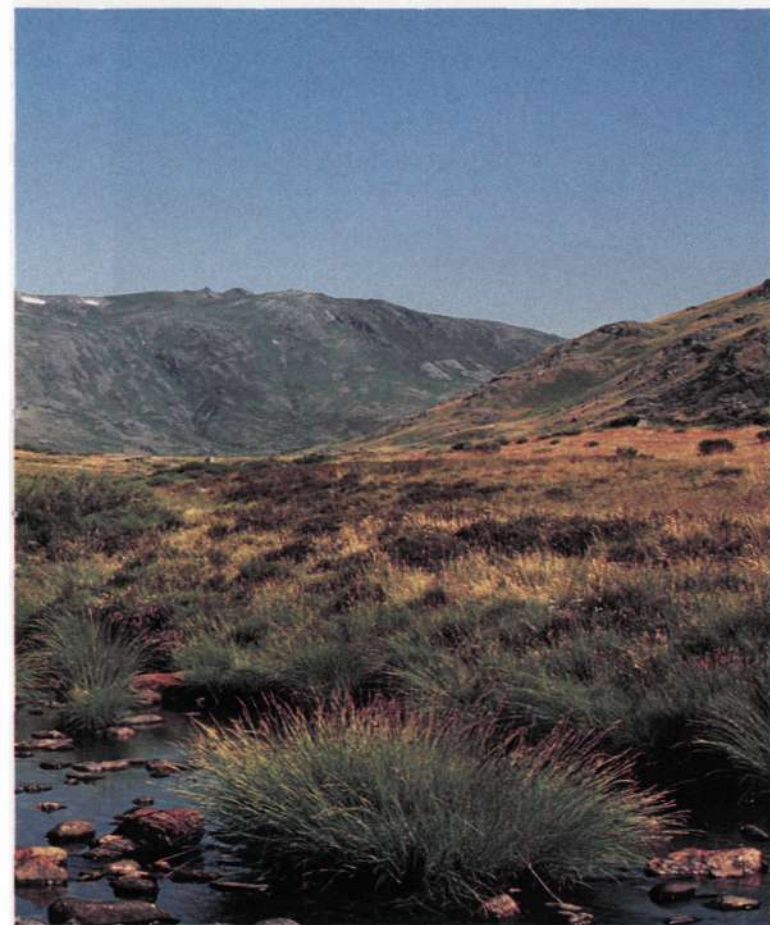
El verano caluroso y seco es la mejor época para recorrer estas sierras, la altura mitiga el calor, son frecuentes las tormentas estivales.

El otoño se reduce a dos meses escasos, las noches son frías y comienzan a formarse nieblas que durante varios días seguidos cubren las zonas altas a partir de los 1500 m de altitud.

### ▲ FLORA

Junto a los ríos se desarrolla el bosque-galería formado por fresnos (*Fraxinus angustifolia*), sauces (*Salix salvifolia*), chopos





(*Populus nigra*), aliso (*Alnus glutinosa*) y avellanos (*Corylus avellana*).

El fondo de los valles está ocupado por pastos, en las laderas y hasta los 1500 m de altitud hay roble (*Quercus pyrenaica*), castaño (*Castanea sativa*), tejo (*Taxus baccata*), serbal de los cazadores (*Sorbus aucuparia*) y abedul (*Betula pubescens*).

Por encima de esta altitud encontramos brezo (*Erica australis*), enebro rastrero (*Juniperus communis subsp. nana*) y cojín de monja (*Genista hispanica subsp. sanabrensis*); en las lagunas existe la característica vegetación acuática y las turberas

están formadas por el musgo *Sphagnum*.

Flores como la azucena silvestre (*Lilium martagon*), centaura (*Centaurea nigra*), dedalera (*Digitalis purpurea*) y genciana (*Gentiana lutea*) dan un toque de color a valles y laderas.

Existen endemismos procedentes del periodo glacial como el *Ranunculus parnassifolium ssp. cabrensis*, la *Armenia bigerrensis*, la *Carqueixa sanabresa* y la *Genarium bohenicum*.

## ▲ FAUNA

Entre los mamíferos destacan el jabalí (*Sus scrofa*), el zorro (*Vulpes vulpes*), el corzo (*Capreolus capreolus*), el turón (*Mustela putorius*), la comadreja (*Mustela iberica*) y el conejo (*Oryctolagus cuniculus*). También suele haber alguna presencia esporádica de lobos (*Canis lupus*) procedentes de la cercana Sierra de la Culebra y la existencia de la nutria (*Lutra lutra*) y del desmán de los Pirineos (*Galemys pyrenaicus*) nos confirma la pureza del agua.

Las aves más representativas son el águila real (*Aquila chrysaetos*), el halcón peregrino (*Falco peregrinus*), la perdiz pardilla (*Perdix perdix hispaniensis*), la abubilla (*Upupa epops*) y el arrendajo (*Garrulus glandarius*).

En las lagunas se pueden observar a la cigüeña (*Ciconia ciconia*), la garza real (*Ardea cinerea*) y la grulla (*Grus grus*).

En el medio acuático viven como pez en el agua la trucha común (*Salmo trutta*), el barbo (*Barbus barbus*), la salamandra (*Salamandra atra*) y el tritón (*Triturus marmoratus*).

Durante el verano cientos de cabezas de ganado vacuno traídas en camiones desde Extremadura pastan en los prados de montaña.

En esta comarca se cría la raza vacuna sanabresa, el día 26 desde mayo a octubre inclusive se celebra una feria en la localidad de Porto de Sanabria, a ella acuden tratantes gallegos y vascos en busca de ejemplares de esta raza que en Euskal Herria se preparan para las "idi-probak".

## ▲ ECONOMÍA

Está basada en la agricultura de subsistencia cultivada en miniparcelas, en la ganadería extensiva de ganado vacuno con carácter estacional, ganadería caprina y en el turismo.

## ▲ GASTRONOMÍA

Aunque este tema no suele ser tratado en *Pyrenaica*, una satisfacción gastronómica no le viene mal a nadie, por lo que paso a enumerar algunos de los platos que por aquí se "cocinan": pulpo a la sanabresa, farinatos, cocido de habones, bacalao a la tranca, trucha de la Abuela, trucha escabechada y chuletón de ternera; finalmente y para ayudar a hacer la digestión hay aguardiente de guindas.

## ▲ VISITA

El clima y nuestra afición y aptitud física nos harán decantarnos por una estación u otra para acudir al Parque.

El invierno con su riguroso clima atrae a los amantes del esquí de fondo y de las travesías invernales sobre terreno nevado, el río Tera puede surcarse en piragua.

La primavera es el momento para realizar travesías menos rigurosas así como para usar la bici de montaña, los piragüistas de aguas bravas pueden navegar en el río Tera.

Durante el verano serán mayoría los practicantes de natación y de los deportes náuticos, los cañones y sierras seguirán estando a disposición de senderistas, montañeros y ciclistas.

En otoño el ocre colorido de los robledales nos incitará a recorrer cimas y valles con la cámara fotográfica presta.

Y por último, cualquier época será buena para contemplar estos parajes y visitar los núcleos habitados de la comarca sanabresa.

## ▲ DEPORTE

Por el número de practicantes, el deporte rey es la natación, en el lago se puede navegar a vela, en piragua y en tabla de windsurf, existiendo algunas competiciones de carácter internacional.

Otros deportes practicables son el esquí de fondo, vuelo en ala delta y parapente, escalada, senderismo, montañismo y bici de montaña.

## ▲ ARQUITECTURA

La arquitectura tradicional basada en el uso de la piedra, pizarra y madera así como en el saber de sucesivas generaciones es otro de los tesoros del Parque y de sus inmediaciones. En tal sentido, la localidad más interesante es Puebla de Sanabria: conjunto histórico-artístico, castillo del siglo XV, iglesia románica de la Asunción, del XII.

## ▲ ACCESOS

La vía de acceso más utilizada es la carretera local que desde Puebla de Sanabria llega a Ribadelago Viejo, de ella parten distintos ramales hacia el resto de las localidades.

Un acceso solitario se realiza desde la localidad de Porto situada en el límite occidental del Parque remontando el curso alto del río Bibeí o bien el arroyo de Valdeinfierno, en ambos supuestos se accede a la Sierra Segundera en las cercanías del Moncalvo.

A la porción oriental del Parque se accede directamente desde la localidad de San Ciprián, ya que remontando el arroyo de Carambilla se llega a la Sierra de la Cabrera Baja.

El acceso más duro parte de la aldea de la Baña (León) remonta el curso del arroyo del Lago hasta el lago de la Baña y superando la Portilla de Morteira Cavada accede al Parque por su límite norte.





### ▲ PROBLEMÁTICA MEDIOAMBIENTAL

La presión humana en las zonas fácilmente accesibles (es decir, asfaltadas) del Parque es grande, en verano es habitual sobre todo durante los fines de semana encontrarse con problemas de aparcamiento en la carretera existente en las orillas S. y E. del lago.

Los visitantes pasan el día bajo la sombra de los abundantes robles y se bañan en el lago, al anochecer quedan en el lugar numerosas bolsas de basura y desperdicios que son retiradas por el servicio de limpieza.

Hasta la laguna de los Peces (1707 m) y su entorno llegan bastantes vehículos por la carretera que parte de San Martín de Castañeda, sus ocupantes a lo sumo se acercan caminando hasta la laguna de la Yegua (1790 m) o al embalse de Vega de Tera.

Al refugio libre del embalse de Vega de Tera llegan frecuentemente grupos de jóvenes que permanecen en él uno o dos días, sus inmediaciones están llenas de envases abandonados.

Los senderistas ocasionales suelen limitarse a recorrer algunos de los seis senderos balizados existentes y a remontar el cañón del río Tera para contemplar el muro destruido del embalse.

En el resto del Parque la presencia humana es mínima limitándose a algunos pastores, operarios de alguna empresa eléctrica, biólogos y montañeros.

La depuración de las aguas residuales originadas en las localidades y campings situados en el interior del Parque es un tema no resuelto aún.

En montañas leonesas y orensanas cercanas se realizan extracciones de pizarra que originan fuertes impactos visuales y medioambientales.

### ▲ FIGURAS DE PROTECCIÓN

Su protección ha pasado por varias denominaciones, la primera en 1946 fue la de "Sitio Natural de Interés Nacional del Lago de Sanabria y Alrededores", en 1953 fue declarado "Paraje Pintoresco" y en 1978 recibe la figura de "Parque Natural", por último en 1990 se amplían los límites hasta las 22.365 Ha actuales.

El centro de Interpretación de la Naturaleza en el P.N. del Lago de Sanabria está ubicado en el antiguo monasterio cisterciense



de Santa María en San Martín de Castañeda en verano abre todos los días, en invierno los sábados, domingos y festivos, en enero está cerrado. Tfno: 980 622063

### ▲ RECORRIDOS

Se describen tres recorridos circulares con una duración de dos a tres días cada uno.

El primero de ellos sigue las orillas de cuatro ríos o arroyos: Tera, del Lago, Faeda y de la Forcadura; el tramo del recorrido desde la Portilla de Morteira Cavada al Portillo de Faeda pasando por la localidad de La Baña se desarrolla fuera de los límites del Parque.

El segundo recorrido se conoce como la Integral de Sanabria y consiste en unir todas las cimas superiores a los 2000 m de altitud existentes en el Parque.

Si un banco necesita de tres patas para ser útil, un buen conocimiento del Parque necesita de un tercer recorrido, este discurre por los límites sur y oeste del Parque y retorna al punto de partida por el cañón del río Cardenas.

El punto de inicio y final de los recorridos es Ribadelago Nuevo, localidad que cuenta con hostales, restaurantes y tiendas de alimentación.

Arriba.  
Senda de los Monjes y el Lago de Sanabria  
En el centro.  
La Baña  
A la derecha.  
Cañón del Tera. La cueva de San Martín.  
Cabaña



# POR LOS VALLES GLACIARES



## RECORRIDO UNO (Primer día)

**L**A mañana la hemos ocupado en el viaje de venida, conocer Puebla de Sanabria y llegar a Ribadelago Nuevo. Después de comer damos los últimos toques a la mochila de travesía y bajo su todavía amoroso peso nos disponemos a comenzar a caminar.

Ribadelago Nuevo (1000 m) también llamado de Franco hace ya algunos años, fue construido para albergar a los supervivientes de la riada de 1959, su aspecto es similar al de los pueblos de colonización existentes en Extremadura y que añadían la misma "coletilla" al final de su nombre.

Como la distribución interior y exterior de las casas no eran las apropiadas para las necesidades de sus moradores muchos de ellos reconstruyeron su vivienda de toda la vida en Ribadelago Viejo y retornaron a ellas.

Caminando llegamos a Ribadelago Viejo en donde coexisten viviendas semidestruidas por la riada y las levantadas posteriormente, varias cruces recuerdan los nombres de las personas que fallecieron en aquel desastre.

En el mismo pueblo se cruza el río Tera encontrándonos ahora en la orilla derecha según el sentido de marcha. Dejando atrás las últimas casas cruzamos el campo de fútbol para seguir por un camino, probablemente junto al río se encontrará algún grupo de personas pasando el día y bañándose.

El camino discurre entre huertas y prados cercados por "cortinas" o paredes de piedra, hay roble, acacia, chopo, fresno y bloques de granito.

Seguidamente se abre ante nosotros un gran espacio tapizado con rocas y piedras de todos los tamaños, el camino al cruzarlo se va difuminando y queda reducido a una senda.

En algunas piedras hay impresas marcas verdes y en el suelo están clavadas estaquillas verdes que señalan el recorrido hasta el paraje denominado la Cueva de San Martín aquí sólo crecen retamas y brezo.

Una vez cruzada la zona de aluvión la senda comienza a remontar el cañón. En un tramo han construido una escalera de piedra encontrando tras ella las dos primeras pozas del río.

La senda cambia de orilla buscando la manera más cómoda de ir ganando altura, mientras, el cañón va desplegando parte de su belleza: cascadas, pozas, canales, marmitas de gigante, grandes rocas,...

Ensimismados en su contemplación salimos a un amplio valle llamado Cueva de San Martín (1300 m), en él hay una gran poza, una cabaña, un puente, grandes robles y algunos prados; el agua que discurre y salta por una estrecha entalladura en el granito forma una pequeña cascada antes de llegar a la poza.

Llevamos una hora caminando y éste es un lugar perfecto para descansar un rato, los vecinos de San Martín tienen derechos de leña y pastos en este valle, el camino de acceso parte de la para nosotros orilla derecha alejándose en fuerte pendiente del fondo del cañón.

Una vez recorridos unos 700 m vemos un grupo de acebos en el lado derecho del camino, en este punto hemos de dejarlo y tomar una senda a la izquierda que en 20 m pasa sobre un pequeño puente de hormigón y luego junto a dos cabañas y un prado.

Desde aquí tenemos una perfecta vista del valle de la Cueva de San Martín, hemos de cruzar un nuevo valle con una poza y cubierto de retamas y sauces; probablemente en el siguiente tramo perderemos la senda pero no es necesario cambiar de orilla, el cañón se estrecha pero pronto las paredes se alejan.

En el lecho del río comenzamos a encontrar trozos del muro de la presa arrastrados por la riada, pudiendo divisar a lo lejos el muro reventado del embalse de Vega de Tera (1506 m), en este tramo abunda el escobonal.

Una vez en la base del muro cruzamos el río por un puente metálico para tomar el camino que en un par de zigzags y entre ruinas de construcciones pasa ante la llamada "Casa del Ingeniero" utilizada como refugio, cuenta con cuatro habitaciones y cocina, está sucio y destartado, en el exterior hay basura despararrada, cercana se mantiene en pie la ermita. La noche la pasaremos en el refugio.

## RECORRIDO UNO (Segundo día)

**P**OR la mañana reiniciaremos la marcha por la pista que desde Porto recorre los embalses de la parte alta, descendiendo al cañón en el punto en el que nos encontramos y llega hasta el embalse de Vega de Conde, distante unos 4 km.

Las laderas de nuestra izquierda pertenecen a la Sierra Segundera y por ellas descienden pequeños arroyos que son el desaguadero de algunas lagunas situadas más arriba.

Tras recorrer 2'5 km nos encontramos a la izquierda una cabaña que normalmente está habitada por un pastor excepto en invierno, hay varios perros y lo más normal es que nos ladren.

A partir de este punto y si es primavera - verano contemplaremos hasta 300 o 400 vacas pastando en el valle, que permanecen aquí hasta finales de septiembre en que las trasladarán en camiones a Extremadura.

Poco más adelante está el arroyo Azul que evacúa el agua de la laguna Lacillo (1650 m) anclada en un precioso circo glaciar, seguimos adelante sin descubrir su belleza hasta que en el segundo itinerario pasemos por ella.



A la derecha. Valle de La Baña. Cantera de pizarra. En el centro. Majada en la laguna de la Yegua. Más a la derecha. Lago de Sanabria



Llegados al refugio cercano al embalse de Vega de Conde (1582 m) hacemos una parada con objeto de conocerlo: cuenta con cocina y dos habitaciones con tarima de madera, está sucio pero menos destaralado que el de anoche; depende de la Agrupación Montañera Zamorana y en alguna ocasión puede estar cerrado, hay una fuente en el exterior.

Siguiendo la pista encontramos a la izquierda y cerca de la cola del embalse un redil y dos chozos, a la derecha hay otro más; probablemente ninguno de ellos sirva para hacer noche ya que el ganado suele entrar en ellos.

Se termina la pista y el valle alto del río Tera muestra su forma de "U" derivada de la actividad glaciár, el río formando pequeños meandros serpentea sobre su fondo tapizado de pasto, brezo, arándano y musgos; al fondo se divisa Peña Trevinca.

Una vez bajo Peña Trevinca, el valle gira a la derecha y toma mayor pendiente, el río es solamente un torrente que salta entre las piedras, las matas de brezo y piorno ocupan un mayor espacio durante la subida y flores como la santolina y el martagón nos alegran la vista.

Al llegar al último valle o plataforma queda atrás Peña Trevinca, delante tenemos sin embargo a Peña Surbia (2095 m), a la derecha Vidulante (2037 m) y entre ambos a la Portilla de Morteira Cavada (1851 m).

La zona llana del valle recibe el nombre de Vega el Geijo, la turbera en ella existente está surcada por numerosos canalillos de agua, es conveniente rodearla so pena de ver hundirse en el fango a nuestras botas y pies.

En la Portilla de Morteira Cavada habremos realizado la primera cuarta parte del recorrido, en la vertiente leonesa contemplamos un valle con la típica forma glaciár, en primer término hay un lago colmatado, antes de llegar a él brotará agua en la ladera originándose el arroyo del Lago tributario del río Cabrera que da nombre a la comarca leonesa en la que ahora penetramos.

Por una senda no muy marcada en la pizarra bajamos hacia el lago colmatado, antes de llegar a él brotará agua en la ladera originándose el arroyo del Lago tributario del río Cabrera que da nombre a la comarca leonesa en la que ahora penetramos.

Una vez en el lago (1700 m) podemos acercarnos a la pared de sur del circo para rellenar las cantimploras con el agua que de ella mana, hay una pequeña oquedad al pie de la pared.

Hay que llegar al cantil para contemplar el valle en toda su magnitud, bajo nosotros hay dos lagos más. Esta zona es Monumento Natural de la Junta de Castilla y León en una superficie de 731 Ha.

En el tramo medio hay dos canteras de pizarra que con las pistas, cortas y escombreras lo han destrozado; el siguiente tramo hasta La Baña permanece oculto a nuestra vista y se mantiene en buen estado.

El descenso hacia el lago de La Baña se hace por la orilla derecha, si perdemos la senda lo que no hay que hacer es acercarse a los cortados que llevamos por la izquierda; la vegetación está formada por piorno, retama, brezo, arándano, tojo y genciana.

El lago de La Baña (1390 m) está retenido por una morrena glaciár, el agua se filtra a un último lago de menor tamaño corriendo ya por la superficie a partir de aquí.

Reseñamos la existencia en la otra orilla de un pequeño chozo con chimenea apto para tres personas sentadas; la civilización se hace notar en forma de ruido procedente de las canteras de pizarra.

El camino descendiendo por la ladera derecha del valle, comienzan los prados separados por lajas de pizarra. Para cruzar la zona de influencia de las canteras de pizarra hay que usar la pista que llega hasta ellas.

La visión de un viejo camino llamado de Tierrallana junto al río Cabrera y de un puente hace que abandonemos la pista en busca del camino que se ciñe al río.

Hemos ganado con el cambio ya que las orillas están pobladas con chopo, abedul, tomillo, santolina y manzanilla, además de envolvernos el murmullo del agua.

En un par de ocasiones se cambia de orilla, durante un tramo nos acompaña un canal de riego, por la derecha recibimos a los arroyos Cebas y Cuadro, la presencia de algunas huertas nos avisa de la proximidad de la localidad de La Baña (1020 m).

En ella se entremezclan las viejas casas de pizarra y las nuevas construcciones de hormigón, es la localidad más poblada de la Cabrera Baja celebrando sus fiestas el 16 de julio.

Tomamos una cerveza en el bar de la plaza y como aún quedan tres horas de luz solar decidimos adelantar parte del camino de mañana.



Salimos de La Baña por el camino del valle de Faeda, la última construcción es un molino fluvial en buen estado.

El paisaje es sumamente atractivo con prados, bosque - galería en el arroyo y los barrancos de Cadaval y Montrabea con sus empinadas laderas.

Como complemento diremos que por el camino del barranco de Cadaval y luego por la senda se asciende a lo alto de la sierra y descendiendo por el arroyo Riopedro se llega directamente a la cola del embalse de Vega de Conde. Este camino lo usaban los obreros de La Baña que trabajaron en la construcción de los dos embalses de la cabecera del río Tera.

Volviendo a nuestro camino sigue penetrando en el valle de Faeda, un canal de riego lleva agua en dirección contraria a la nuestra.

Cuando el valle se divide en dos y un arroyo cruza la pista, es el momento de localizar el chozo con capacidad para dos personas situado a la izquierda entre unos robles, en el que pasaremos la noche.

## RECORRIDO UNO (Tercer día)

**E**N la bifurcación del valle se toma el de la izquierda (de menores dimensiones que el de Faeda), tras unos 800 m el camino gira a la derecha y pasa a la ladera E del valle de Faeda, siguiendo por ella hasta su cabecera en la que hay un manantial y restos de una majada.

Después de hacer algunos giros sale al collado (1879 m), en la Sierra de la Cabrera Baja, un ancho cortafuegos recorre la línea cimera y una pista desciende hacia la aldea de San Ciprián, en la vertiente zamorana.

A la izquierda se encuentra el pico Faeda (2024 m) incluido en el Catálogo. Dejando la mochila entre unos brezos seguimos el cortafuegos hasta su cima; hay vértice geodésico pero no cuenta con buzón.

En la panorámica distinguimos al N los Montes Aquilianos y la Sierra del Teleno, al E la propia Sierra de la Cabrera Baja, al S el valle de Tera y la Sierra de la Culebra y al O la Sierra Segundera.

De nuevo en el collado, recogemos la mochila y nos dirigiremos durante unos 4 km hacia el O por la parte alta de la sierra. Se camina bien ya que la vegetación está formada por enebro rastro, brezo y cojín de monja.

Sin llegar a La Plana (2007 m) describimos un arco hacia el S. llevando por la izquierda a la laguna Las Salinas (1750 m) casi colmatada y al valle del arroyo de Carambilla hasta trasponer la loma que nos separaba del arroyo de la Forcadura y entrar de nuevo en terrenos del Parque.

Desde la loma se divisa la laguna de Yeguas (1790 m) y más lejana la de los Peces (1707 m). Una vez a orillas de la primera es necesario visitar y admirar (si es que sigue en pie) la cabaña de pastor construida totalmente con piedra extraída del cantil existente en la orilla norte.

Abandonamos la laguna por su desagüe siguiendo una senda en fuerte descenso junto al arroyo. Borrada la senda se llega al

fondo del valle sin contratiempos. El arroyo describe meandros por la turbera en la que pastan numerosas reses, hay un chozo con cúpula de piedra y tierra.

Por la derecha descende el arroyo del Fuego cuyas aguas proceden de la laguna de los Peces; el recorrido desde la laguna hasta Vigo de Sanabria está marcado con estaquillas rojas y las seguiremos desde ahora.

Se estrecha el valle y la retama aumenta de altura. Pasamos junto a dos chozos con redil comenzando un rápido descenso por la Cuesta de Estallarrabos e iniciándose el cañón de la Forcadura con altas paredes aunque no verticales, pozas y pequeñas cascadas.

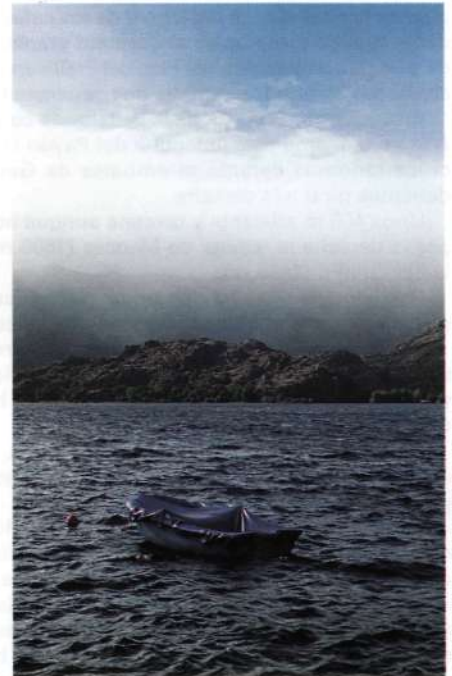
La senda baja hasta el arroyo, lo cruza por un puente hecho con una gran losa y se ensancha algo permaneciendo a unos 50 m sobre el arroyo.

Cuando el cañón se abre aparecen ante nuestra vista los prados, y el camino mulero pasa a ser de carro entrando por él en Vigo de Sanabria; justo al cruzar el puente (ahora estamos en la orilla derecha) hay una fuente en la que podemos refrescarnos y coger agua.

En Vigo es recomendable detenerse en el barrio de La Ermita para contemplar la bien conservada arquitectura tradicional, por la carretera dejamos atrás Vigo y el desvío a San Martín de Castañeda, ya por la zona del Camping El Fogoso alcanzamos la orilla del Lago de Sanabria.

El lago lo rodeamos por su lado sur bien por la senda o por asfalto durante unos 5 km hasta llegar a Ribadelago Nuevo, terminando este recorrido.

## LA INTEGRAL DE SANABRIA



## RECORRIDO DOS (Cuarto día)

**P**OR la mañana hemos repuesto las provisiones y vuelto a preparar la mochila. Tras comer en uno de los restaurantes de Ribadelago Nuevo nos disponemos a comenzar la llamada "Integral de Sanabria".

Por carretera llegamos a la entrada de Ribadelago Viejo desde donde sale por la izquierda un ramal a la Central Eléctrica de Moncabril.

Llegando al poblado se inicia por la izquierda la Senda del Cañón del Cárdena marcada con estaquillas anaranjadas y que no tomaremos.

De la trasera del edificio de las turbinas parte la senda - camino hacia el Pico del Fraile con una fuerte pendiente y dando muchas curvas entre robles.

Al doblar uno de los recodos nos sale al paso la tubería de presión y el "Plano Inclinado" que era una plataforma con raíles por





A la derecha. Laguna de la Piatorta. Gencianas. En el centro. Monte Picón (2081 m) Más a la derecha. Puebla de Sanabria. Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción. Portada.



la que subían el material utilizado en la construcción de los embalses.

Bajo los robles nos concedemos un descanso mientras contemplamos la panorámica del lago y de los cañones del Tera y del Cárdena; cuando pisamos ya el desnudo granito termina la dura subida y llegamos al paraje del Pico del Fraile en el que hay varias edificaciones y lo más importante, una generosa fuente (1570 m).

Proseguimos por una pista señalizada con barras para la nieve. A la vera misma está la laguna del Payón (1580 m); al llegar a un cruce tenemos delante el embalse de Garandones (1614 m) y debemos girar a la derecha.

Unos 400 m adelante y cercana aunque no visible se encuentra por la derecha la laguna de Mancas (1600 m) y algo más alejada la del Cuadro (1650 m).

Paralelo a la pista hay un tendido eléctrico, al salir a un alto se divisan al fondo el Moncalvo y Peña Trevinca.

Por la izquierda tenemos la cuenca del arroyo de Valdeinferno con turberas en su parte más baja. Cuando la pista gira hacia el E. y pierde altura la abandonamos para salir hacia el NO en busca del Moncalvillo (2028 m).

Ante nosotros se encuentra una majada, si hay un rebaño de cabras es conveniente dar un rodeo ya que seguramente habrá perros guardándolas.

Entre brezos y arándanos llegamos al Moncalvillo, la línea de cumbres es redondeada y los puntos de referencia escasos siendo fácil despistarse si la niebla está presente.

Llevando por la derecha a las colmatadas Lagunas Herbosas (1800 m) se llega a la plana cima del Moncalvo (2045 m) que cuenta con vértice geodésico y un pequeño buzón.

Como la tarde va cayendo nos encaminamos hacia el refugio del embalse de Vega de Conde para pasar la noche en él y para ello llegamos al collado (1970 m) situado sobre el vaso de la laguna de Lacillo (1697 m), descendemos a ella y por el arroyo Azul salimos a la pista. A 1 km por la izquierda se encuentra el refugio.

## RECORRIDO DOS (Quinto día)

**P**OR la mañana recogemos agua en el manantial del refugio, retornamos sobre nuestros pasos hasta la laguna de Lacillo y con rumbo NO remontamos la ladera para salir al collado de las Tres Marías (1888 m), en el que hay tres piedras hincadas de unos 70 cm de altura y una fuente.

A partir de aquí la línea cimera coincide con el límite del Parque y por ella llegamos a la laguna de la Piatorta (1860 m) en la que nace el río Bibeí.

El recorrido ahora es un continuo sube-baja pasando por las cimas de Piatorta (2014 m), Xurbial (2051 m) y Xancianal (2048 m) dominando el tramo alto del río Tera.



Al pasar junto a una pequeña laguna comienza la subida a Peña Trevinca (2124 m), en cuya cima hay una cruz de hormigón caída, un nacimiento, una placa - recuerdo y un buzón; en cuanto a panorámicas distinguiremos a la sierra del Teleno y Montes Aquilianos, el Macizo de Manzaneda y la Sierra de la Culebra.

Paulatinamente giramos hacia el E. al pasar por Peña Negra (2199 m) y Peña Surbia (2095 m) formadas por pizarras, hemos llegado al punto más septentrional del Parque y debemos ir hacia el SE., asimismo diremos adiós a Orense y serán ya leonesas las laderas y las tierras existentes en nuestra izquierda.

Un rápido descenso nos lleva a la Portilla de Morteira Cavada en donde cortamos al itinerario anterior. En un ascenso no tan rápido llegamos a la cima de Vidulante (2037 m) desde donde tenemos una visión longitudinal del arroyo del Lago.

Llegados a la laguna de los Patos (1995 m) contemplamos cómo Picón (2081 m) se introduce en León. Caminando sobre cojín de monja y brezo llegamos hasta su vértice geodésico, la pizarra ha dado paso al granito.

El pico Camello (2008 m) también se encuentra en León separando a los solitarios valles glaciares de Cuadro y Cadaval; llegar hasta su cima no requiere un gran esfuerzo y lo consideramos una prolongación de la "Integral". En los collados hay senderos que descienden hacia La Baña.

Retornamos al límite del Parque en la Sierra de Cabrera Baja con la caída de la tarde, para pasar la noche descenderemos por el arroyo de Vidulante en busca del refugio forestal existente a unos 500 m del cauce del río Tera.

Cuenta con dos habitaciones y cocina, no tiene mobiliario y está limpio. Aunque no hemos encontrado agua en sus cercanías es una buena alternativa con relación a los dos refugios de los embalses.



## RECORRIDO DOS (Sexto día)

**R**EMONTAMOS el arroyo hasta el collado para continuar el recorrido en el punto donde le dejamos ayer, siendo la cima llamada Riopedro (2000 m) la primera por la que pasamos.

Descendemos a la laguna de Fueyo Grande (1925 m); en ella nace el arroyo Riopedro y siguiendo su curso con la vista divisamos el Moncalvo y bajo él al refugio de Vega de Conde.

La siguiente cima llamada Tres Burros (2028 m) es llana y en ella nos despedimos de los dosmiles y de los valles leoneses, ya que ahora tomamos rumbo SO y luego S. para ir perdiendo altura levemente.

Con suerte pasaremos cerca de las ruinas de una cabaña y junto a alguno de los curiosos hitos con forma de torre que se mantienen en pie.

La laguna de Yeguas es visible desde lejos y hemos de encaminarnos hacia la cima situada a su derecha llamada Peña Cabrita (1904 m).

Desde ella se dominan las lagunas de Yeguas y de los Peces, también se puede reconocer todo el cresterío de las Sierras Segundera y de la Cabrera Baja.

Descendemos por la ladera S. de Peña Cabrita pasando junto a un refugio forestal antes de llegar a la laguna de los Peces.

Desde la laguna caminaremos durante 1 km por la carretera asfaltada, cuando gira hacia la izquierda la dejamos y descendemos por el valle. Esta zona se llama La Fincada.

El valle en su parte baja está encharcado por lo que saldremos a la carretera cerca de la fuente Chanos. En la siguiente curva y sin señalizar sale por la derecha y en descenso el camino viejo discurre entre pequeños robles.

Saldremos a una pista y luego a la carretera, una vez que hayamos rebasado el refugio de San Bernardo buscaremos el paso bajo la carretera correspondiente a la Senda de los Monjes (marcas azules).

El firme de la senda en ocasiones está empedrado y en otras la roca está desnuda, hay buenas vistas sobre el lago, el arbolado es variado, roble, abedul, avellano, serbal de cazadores y un guindo al que prestamos una atención exclusiva durante 10 minutos, debido a sus jugosos frutos.

Pasando por frescos rincones, por un puente de lajas y ya por una zona de prados y castaños llegamos a Ribadelago Viejo; para terminar el recorrido cubrimos sobre el asfalto el último kilómetro hasta Ribadelago Nuevo.

LA SANABRIA  
OLVIDADA



## RECORRIDO TRES (Séptimo día)

**C**OMENZAMOS el recorrido tomando el camino empedrado que comienza por la derecha de la plaza de Ribadelago Nuevo

y que rodeado de robles y rocas de granito vá elevándose por la ladera. En este tramo se supera la morrena lateral del glaciar.

Al llegar a una zona llana encontramos un regato y un bebedero para el ganado, aquí se toma a la izquierda un camino que discurre bajo algunas hayas, fresnos y avellanos.

Cuando dejamos atrás la zona húmeda reaparece el robledal, el camino sale a un prado que cruzamos para llegar a las proximidades de la laguna de Carros (1330 m). Se encuentra casi colmatada y por un sendero recorremos su orilla sur.

Retrocedemos hasta el punto desde el que contemplamos por primera vez la laguna, el camino se difumina estando señalado con dos o tres cairns y gira a la derecha remontando sesgadamente la ladera para salir al Alto de los Llanos de Bubela, en los cuales desaparece el arbolado.

La ahora senda discurre por el terreno abierto llamado Prados del Campo de Ribadelago, a la izquierda se halla el valle del río Truchas en el cual se encuentran las cascadas de Sotillo y un interesante arbolado.

En esta zona se coincide con el Camino de la Sierra o Cañada de Sotillo a Porto; está trazada sobre el cordal que asciende hacia el embalse de Puente Porto y se encuentra casi tapada por pequeños matorrales de brezo, arándano y escobonal.

Caminando sobre la senda daremos vista a la laguna de Sotillo (1600 m) represada en su extremo sur por un dique e inicio del arroyo Truchas.

Nuestra ruta continúa hacia el oeste ganando altura por el cordal, contemplaremos por la derecha los Lagunallos de Majada Vieja casi secos en la época estival. En el punto más alto del cordal (1760 m) tendremos bajo nuestros pies a la laguna Pedrina.

Comienza ahora un suave descenso con el que alcanzamos el embalse de Puente Porto (1646 m) que iremos bordeando hacia el noroeste.

Al cruzar su dique salimos a la pista que desde Porto se dirige a la cabecera del valle del río Tera, la tomamos hacia la izquierda en un recorrido de unos 10 km inicialmente llanos con pequeñas lagunas y turberas; luego ya en fuerte descenso llega a la localidad de Porto de Sanabria en el valle del río Bibeí.

Porto (1200 m) es un pequeño pueblo con arquitectura en granito, madera y pizarra, hay algunas construcciones nuevas que desentonan por su ampulosidad sobre el resto. Pasaremos la noche aquí.

## RECORRIDO TRES (Octavo día)

**E**L tramo a recorrer hoy tiene una longitud de unos 33 km hasta Ribadelago Nuevo, por lo que cabe la opción de interrumpirlo en la cabecera del río Tera y pasar la noche en alguno de los refugios allí existentes.

Nosotros lo realizaremos en una jornada ya que una vez alcanzada la cuerda que separa los valles del Bibeí y del Tera puede decirse que casi todo el camino es llano o en descenso.

En la parte final se desciende por el cañón del río Cárdena, que aunque está balizado necesita de una hora y media para su descenso.

Paralelo al anterior se encuentra el cañón del río Segundera, no está balizado siendo su descenso dificultoso debido a lo escabroso del terreno y a los tramos de enmarañada vegetación que lo puebla.

Dejamos atrás Porto caminando por el carril de hormigón que arranca de las últimas casas del pueblo, el carril discurre por la orilla izquierda del río Bibeí en el sentido de marcha, entre paredes de piedra y prados.

Después de superar un fuerte repecho se termina el hormigón comenzando el firme de piedra, el camino se mantiene llano durante unos 5 km, cruza el río en tres ocasiones y está hormigonado en algunos tramos.

El arbolado a lo largo del río escasea y termina desapareciendo, las márgenes están ocupadas por prados y espaciadamente se contemplan las cabañas tradicionales.

En la Vega de Valdelienda el valle describe un giro hacia la derecha terminándose el ancho carril y quedando al descubierto el viejo camino sobre el que coincide la senda usada por el ganado.



A la derecha.  
Laguna Sotillo  
En el centro.  
Valle del río Bibei.  
Vega de Valdelienda.  
Pared Debajo.  
San Miguel de Castañeda.  
Gaitero



Este es un buen lugar para contemplar las perfectas paredes hechas con irregulares piedras de granito y que se mantienen en pie sin ningún tipo de argamasa.

La senda cruza el río pasando a la orilla izquierda, gana altura entre matas de retama, piorno y brezo y al superar la morrena central del glaciar aparece ante nosotros el fondo plano del valle en una longitud de un km con algunas turberas.

Recorremos la falda del monte Montonto (1858 m). Al llegar al fondo del valle éste se divide en dos, el de la derecha es el del arroyo de Piatorta llegando directamente a su laguna pero es muy empinado.

Ello hace que optemos por continuar faldeando el Montonto ascendiendo por el valle de la izquierda llamado del arroyo de Survia y de menor pendiente.

Hay restos de un camino y las sendas de ganado van desapareciendo, el terreno está limpio ya que sólo hay pastizales y matas dispersas de brezo, retama y arándano.

Alcanzamos la cuerda de la Sierra Segundera por la derecha de Peña Trevinca sobre el bello valle glaciar del arroyo del Maiserón, perteneciente a la cuenca del río Tera.

Es en este punto donde tomamos la opción de ir acercándonos a Ribadelago Nuevo caminando hacia el sur sobre la Sierra Segundera, después de las cimas de Xurbial y Piatorta llegamos a la laguna de Piatorta origen del río Bibei.

Más adelante y tras bordear el vaso de la laguna de Lacillo pasamos junto al vértice del Moncalvo comenzando a descender en busca de la pista que desde Porto recorre estos páramos y llega a los embalses del río Tera.

Llegados a ella (1760 m) nos encaminamos hacia el sur, en unos 3 km aparece a nuestra derecha el embalse de Garandones (1614 m). No hemos de usar la pista que por la izquierda se dirige hacia el Pico del Fraile.

Una vez rodeado el embalse de Garandones descubrimos el de Cárdena (1566 m) distante un km.

Antes de llegar a su presa se inicia en el lado izquierdo de la pista la senda balizada en color naranja trazada en el cañón del Cárdena.

Su descenso no presenta dificultades siendo entretenido debido a las cascadas, panorámicas y arbolado que posee finalizando en el poblado de la Central Eléctrica de Moncabril. Por carretera llegamos a Ribadelago Nuevo terminando por ahora nuestra estancia en tierras zamoranas.



Epílogo

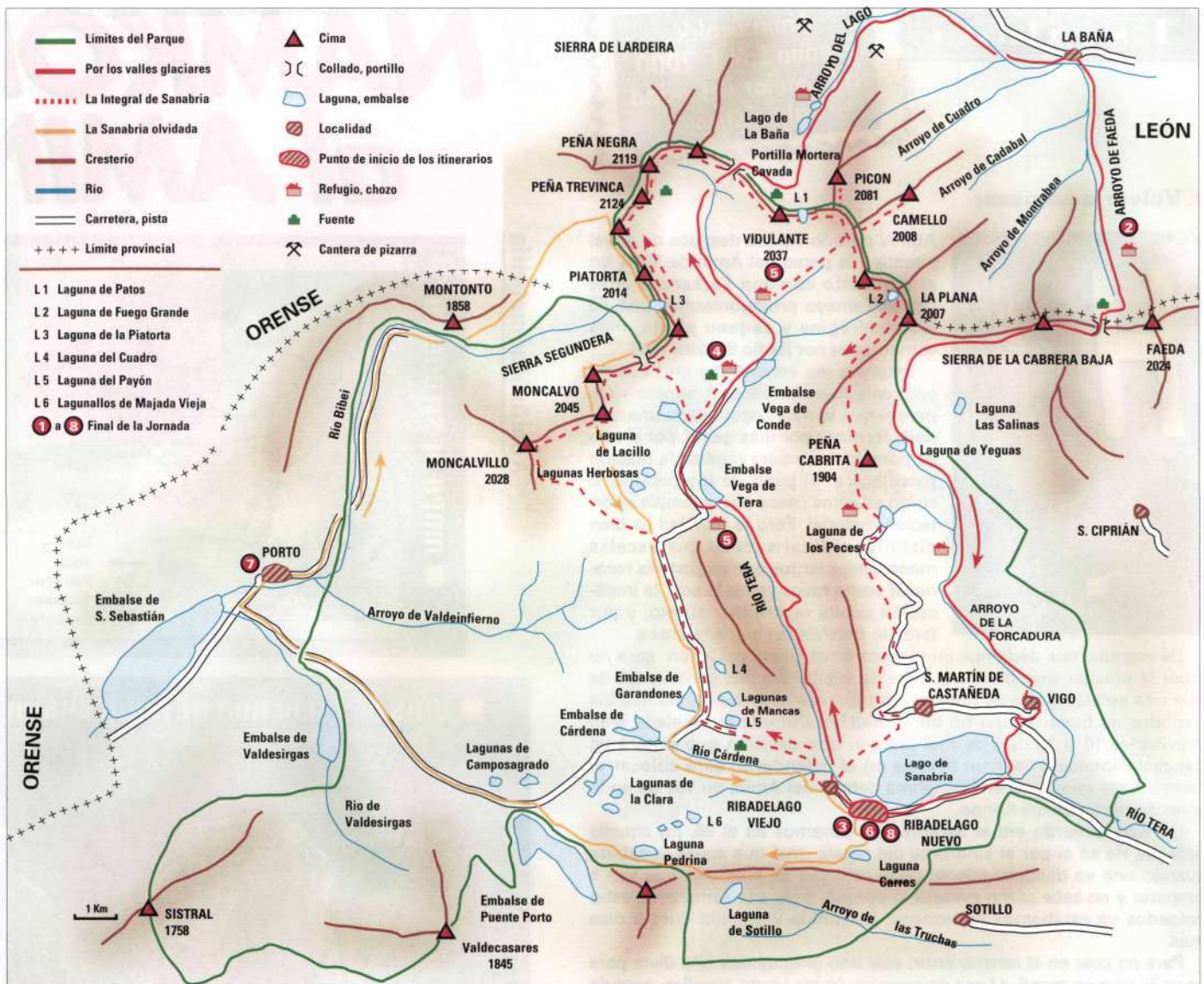


FOTOS DEL AUTOR

Este es el resumen de los ocho días durante los cuales estuvimos recorriendo el Parque y que nos permitieron tener un conocimiento global de los ecosistemas aquí existentes.

Quiero recalcar la total soledad que nos envolverá una vez que abandonamos las proximidades del Lago de Sanabria. □





### Por los valles glaciares

RECORRIDO	SALIDA	LLEGADA	DESNIVEL	DISTANCIA	DURACIÓN	REFUGIO
<b>UNO (1er Día)</b>	RIBADELAGO NUEVO	EMBALSE VEGA DE TERA	506 m ↑	12 km	3 h 30'	Deplorable, basuras desparramadas
<b>UNO (2º Día)</b>	EMBALSE VEGA DE TERA	ARROYO DE FAEDA a 1300 m de altitud	550 m ↑ 830 m ↓	28 km	8 h 00'	Chozo para dos personas sin comodidades. En La Baña camas
<b>UNO (3er Día)</b>	ARROYO DE FAEDA (1300 m)	RIBADELAGO NUEVO	630 m ↑ 930 m ↓	24 km	7 h 00'	Hostal, pensión, camping

### La integral de Sanabria

<b>DOS (4º Día)</b>	RIBADELAGO NUEVO	EMBALSE VEGA DE CONDE	1045 m ↑ 463 m ↓	22 km	6 h 00'	Mal estado, tarima de madera en dos habitaciones
<b>DOS (5º Día)</b>	EMBALSE VEGA DE CONDE	REFUGIO EN ARROYO VIDULANTE	1090 m ↑ 934 m ↓	27 km	8 h 00'	Aceptable, sin mobiliario
<b>DOS (6º Día)</b>	REFUGIO EN ARROYO VIDULANTE	RIBADELAGO NUEVO	450 m ↑ 1100 m ↓	22 km	6 h 00'	Hostal, pensión, camping

### La Sanabria olvidada

<b>TRES (7º Día)</b>	RIBADELAGO NUEVO	PORTO DE SANABRIA	850 m ↑ 650 m ↓	23 km	6 h 00'	Granja "La Malladera". Literas
<b>TRES (8º Día)</b>	PORTO DE SANABRIA	RIBADELAGO NUEVO	1000 m ↑ 1200 m ↓	35 km	9 h 00'	Hostal, pensión, camping

### NOTAS

#### ALOJAMIENTO

Hay hostales, pensiones y casas de turismo rural en casi todos los pueblos.

En el entorno del lago existen tres campings que abren de Semana Santa a septiembre inclusive.

En San Martín de Castañeda se encuentra el refugio San Bernardo de la Agrupación Montañesa.

■ **Recorrido realizado:** por José M. Yarritu y Saker.

ra Zamorana, C/. Estación 9, Zamora. Tfno. 980 520420.

Porto, literas en la Granja-Escuela "La Halladera". Tfno. 980 624201.

La Baña (León) habitaciones: 923 - 415113

#### BIBLIOGRAFÍA

● Ladoire P. "El Lago y las montañas de Sanabria". Ed. Librería Cervantes.

● López Vázquez L. y Acero. M A. "Andar por Sanabria: Guía del Parque Natural del Lago de Sanabria". Ed. Penthalon.

● Carreño J A. "El Parque Natural del Lago de Sanabria". Ed. Everest.

#### CARTOGRAFÍA

● Mapa - Guía Lago de Sanabria. Escala 1 : 50.000 M.O.P.

● Parque Natural del Lago de Sanabria. Escala 1:50.000 Junta de Castilla y León.

● SGE 1:50,000 229 (10 - 11) "Encinedo".

● 264 (10 - 12) "Puebla de Sanabria".

● 228 (9 - 11) "Viana del Bollo".

● 266 (9 - 12) "A Gudiña".