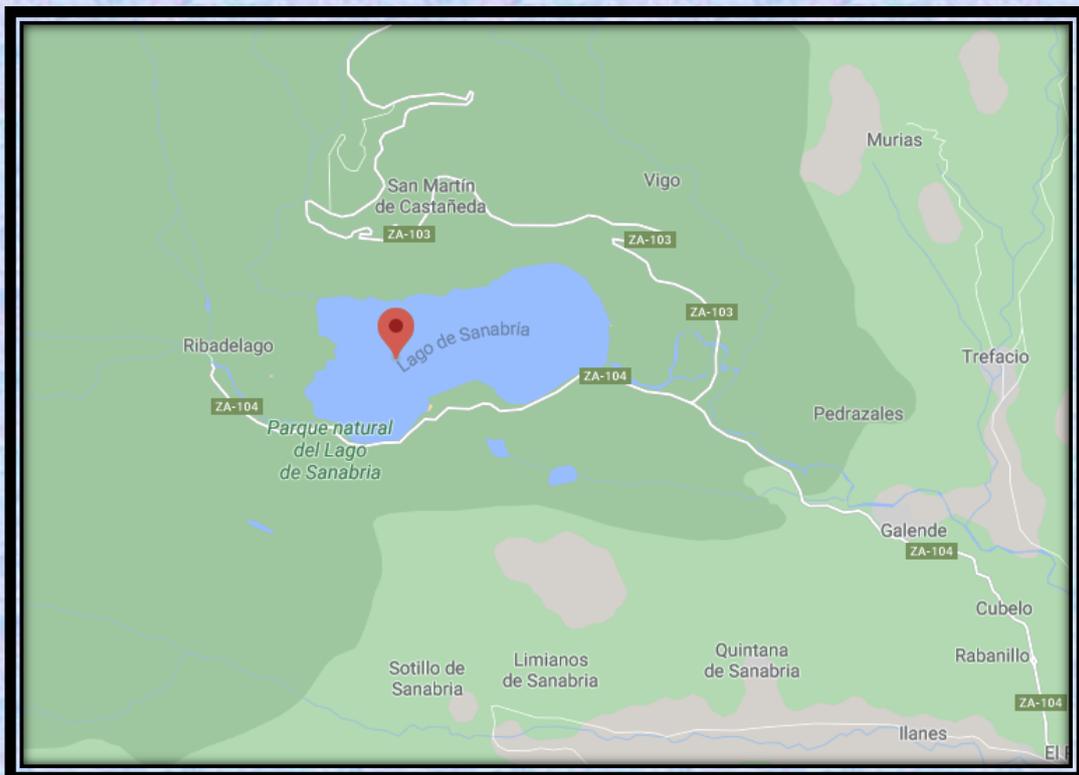


GUÍA DEL ALUMNO

LAGO DE SANABRIA

LOCALIZACIÓN



OPCIONES DE RUTAS:

OPCIÓN 1: SENDA DE LOS MONJES

Distancia de la ruta: 5,2 km

Duración de la ruta: 2 horas aprox.

OPCIÓN 2: CASCADA DEL SOTILLO
Distancia de la ruta: 7,5 km
Duración de la ruta: 3 horas aprox.

Introducción

A través de este cuaderno, tratamos de que el alumnado tenga conocimiento de la ruta que va a realizar con un breve resumen.

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.

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.

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.

Naturaleza

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.

El agua es también otro factor de diversidad. Entre estos ambientes húmedos destacan las turberas por su rareza en latitudes tan bajas, constituidas por masas compactas de diferentes especies del musgo Sphagnum. También nos encontraremos con la planta carnívora de la Drosera.

El bosque dominante es el del robledal, cuyos ejemplares no suelen sobrepasar los 1500 m de altitud.

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.

Fauna

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.

El parque es sobrevolado por 17 especies de rapaces algunas de especial belleza como el águila real, el halcón abejero, el halcón peregrino, el cernícalo vulgar o el búho real. De menor porte, pero no por ello de menor importancia, son las 125 especies de pájaros.

Los reptiles también se encuentran representados con más de 10 especies, entre ellas por víboras y varias culebras.

Existen 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, entre las que destacan el desmán de los Pirineos, la nutria, la marta, el armiño, la garduña y el tejón. De mayor porte, el corzo, el jabalí, el gato montés y el emblemático lobo.



Ayuntamiento  de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes

COLABORADOR:

