



La protección del **Lago de Sanabria y su entorno** se remonta al año 1946, con la declaración del “**Sitio Natural de Interés Nacional del Lago de Sanabria y alrededores**” y al año 1953, con la declaración del “**Paraje Pintoresco del Lago de Sanabria y alrededores**”. Su reconocimiento bajo la figura de protección ambiental de “**Parque Natural del Lago de Sanabria y alrededores**” se produce en el año 1978 sobre 5.027 ha, con el principal objetivo de preservar la morfología que esculpieron en sus rocas los glaciares del periodo Cuaternario, la riqueza de su flora y de su fauna y la pureza de las aguas del Lago de Sanabria. En el año 1990, con la intención de preservar toda la cuenca de aguas vertientes al Lago de Sanabria, se ampliaron sus límites hasta las 22.365 ha.

Finalmente, en el año 2017 se amplían de nuevo sus límites hasta alcanzar las 32.302 ha. actuales, pasando a denominarse **Parque Natural Lago de Sanabria y sierras Segundera y de Porto**, extendiéndose por los términos municipales de Porto, Galende, Cobreros y Trefacio en la provincia de Zamora. El Parque cuenta en su interior con 6 núcleos de población, Moncabril, Porto, Ribadelago Nuevo, Ribadelago Viejo, San Martín de Castañeda y Vigo de Sanabria, que en su conjunto suman alrededor de 500 habitantes.

El Parque Natural se extiende por una superficie de media y alta montaña de las sierras Segundera y Cabrera, con alturas que oscilan entre los 947 m. de la localidad de Galende y los 2.127 m. del pico de

PARQUE NATURAL LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO



¿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 80 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.

Peña Trevinca. A unos 1.700 m. de altitud se encuentra un altiplano que ocupa aproximadamente un tercio de la superficie del Parque, en el que se combinan matorrales y pastizales de montaña, junto con lagunas y turberas. Por debajo de esta cota, el roble carballo es la especie dominante, extendiéndose por las laderas y los fondos de valle. A unos 1.000 m. de altitud se encuentra el Lago de Sanabria (318 ha.), que es el elemento natural más significativo del Parque, con una longitud máxima de 3.160 m, una anchura mínima de 900 m. y una profundidad máxima de 53 m, siendo el lago de origen glaciar más grande de la Península Ibérica.

En la actualidad, el Parque Natural forma parte de la **Red de Áreas Naturales de Castilla y León** y cuenta

¿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.

con otras figuras de protección ambiental reconocidas internacionalmente como: **Reserva de la Biosfera Transfronteriza Meseta Ibérica (2015)**, **Zona de Especial Conservación Red Natura 2000 y Zona de Especial Protección para las Aves Red Natura 2000**. Además, el Parque Natural cuenta con la mayor concentración de **Zonas Húmedas declaradas de Interés Especial de Castilla y León**, lo que da una idea de la importancia ecológica de sus lagos, lagunas y turberas.

El **Parque Natural Lago de Sanabria y sierras Segundera y de Porto** recibe anualmente alrededor de 700.000 visitantes, siendo el parque natural con mayor afluencia de toda Castilla y León, por lo que la responsabilidad para su conservación es tarea de todos.



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



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

Parque Natural Lago de Sanabria y sierras Segundera y de Porto 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 32.302 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.



Casa del Parque

La Casa del Parque Natural del Lago de Sanabria y sierras Segundera y de Porto, ubicada en Rabanillo (Galende), constituye el centro de visitantes del Parque. Paneles interpretativos, interactivos, audiovisuales y otros elementos sirven para acercarnos a la flora, fauna, geología, paisaje y etnografía del Lago de Sanabria y su entorno.

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 una 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 también catorce sendas de montaña y un sendero de gran recorrido (GR-84). Además, en invierno, se puede disfrutar de la nieve con una senda de esquí de travesía.

Algunos consejos

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

El uso de embarcaciones está regulado en todo el Parque Natural. No se puede circular con vehículo 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 depositala en el primer contenedor que encuentres.

Cierra las portillas de las valladas 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 este 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!



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 ideales para la práctica del esquí de travesía. La carretera que sube a la Laguna de Peces desde San Martín te dejará al borde de la nieve.

Rutas e instalaciones de uso público



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 sendadumbres 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 «chilón» de ruedas mazzas, 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 Pueblo de Sanabria (s. XVI) y su ayuntamiento de estilo isabelino.



Vacas de la raza autóctona alisano-sanabresa en la Feria de Porto, importante muestra de ganado que se celebra en los meses que van de mayo a octubre.



Casa popular, Galende.

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 ventanitas 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

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 de Sanabria, 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, la hocicuda y la común, junto con la lagartija serrana, son los reptiles más comunes de Sanabria.



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 alcudón 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.

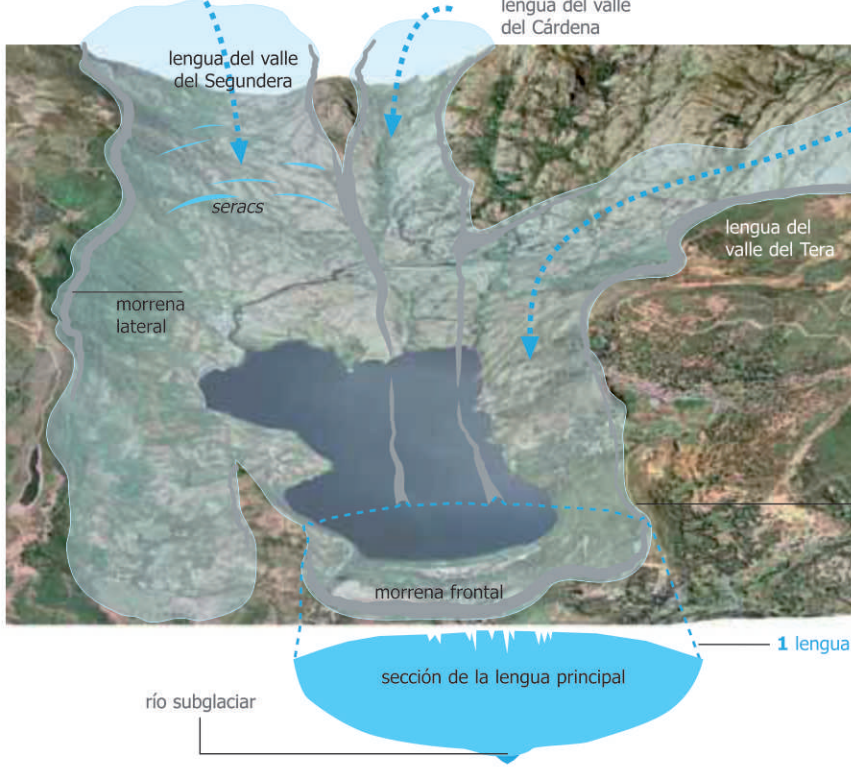
Entre los mamíferos se encuentra el desmán ibérico, escurridizo mamífero acuático de costumbres nocturnas, varios mustélidos como la nutria, la marta, el armiño, la garduña y el tejón, y entre los mamíferos de más talla encontramos al corzo, el jabalí, el gato montés y un animal emblemático, el lobo, protagonista habitual de los cuentos y las leyendas de Sanabria.



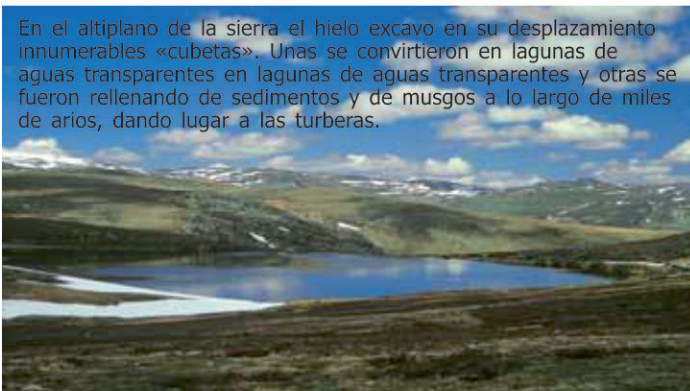
Conchas de náyade.



Breve descripción del Espacio Natural



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».



En el altiplano de la sierra el hielo excavó en su desplazamiento innumerables «cubetas». Unas se convirtieron en lagunas de aguas transparentes en lagunas de aguas transparentes y 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.

Geología y relieve



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 parnassifolius* ssp. *cabrerensis* o la *Armeria bige-rensis*, 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 abedules 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.

Vegetación y flora



Fauna