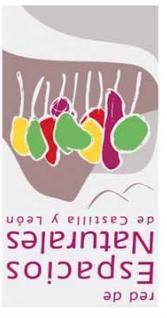




Castilla y León
Junta de



Ruta Lago de Truchillas de Truchillas Rutas e instalaciones de uso público

"Tras la pista del glaciar"
RUTAS E INSTALACIONES
DE USO PÚBLICO

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

TIPO DE RECORRIDO: lineal (ida y vuelta por el mismo camino)
PUNTO DE PARTIDA: aparcamiento situado a 1,5 km del pueblo de Truchillas
DISTANCIA: 11 km (ida y vuelta)
DURACIÓN: 5 horas (ida y vuelta)
DESNIVEL: 554 m
DIFICULTAD: media
TIPO DE CAMINO: sendero
USO RECOMENDADO: peatonal
ÉPOCA DEL AÑO: todo el año, excepto con nieve
ÁREAS RECREATIVAS: Puerto de Truchillas
FIGURA DE PROTECCIÓN: Monumento Natural
SUPERFICIE: 1.066 Ha



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

A poco más de 1 km de Truchillas, junto al puente sobre el río del Lago, tributario del Truchillas, el aparcamiento sirve como lugar de inicio de la ruta. Siguiendo el serpenteante curso del río del Lago, custodiado por bosques de abedul, aliso y roble, la senda se dirige hacia el sur. El rústico puente de madera que salva el río señala que hay que cambiar de vereda y tomar otra que entre brezos y escobas asciende por la "Cuesta Millín". Tras el esfuerzo, se abre ante el caminante un amplio valle con praderas encarchadas donde se sitúan varias turberas. La senda vuelve a cerrarse hasta llegar a "Llama de los Cochinos", cubierta también por "caleyos", zonas húmedas con césped almohadillado aprovechadas tradicionalmente para pastos, como atestiguan los restos de antiguos chozos. El camino progresó entre la vegetación, y tras girar a la derecha, se abre para dar vista al lago, coronado por una imponente pared rocosa. El regreso se hace por el mismo camino.



Sendero al lago



Servicios Ambientales, S.L. • 987 875 907 • www.torremoyollo.com • Textos: Marta Ferrero y Celio Belinchón • Fotografías: Onddo Llamas • Maquetación: ESTRATEGIA

Realización:
Torremoyollo
Diseño: Luis Fruchilla

Cartografía: Servicio de Análisis y Cartografía. Servicio de Geología y Cartografía. Universidad de León. Maquetación: ESTRATEGIA



Reconstrucción del glaciar de Truchillas

Tanques no propulsados o otros visitantes no respeto al entorno y a otros visitantes.



Y motocicletas fuera de carreteras.



No se permite la circulación de coches dentro del valle del lago.



No está permitida la acampada libre dentro de los límites del Espacio Protegido.



Guarda la basura que produce en una bolsa y depositala en el primer contenedor que encuentres.



Respete los animales y plantas silvestres.



Esta prohibido hacer fuego dentro del valle del lago.



Proteja las aguas de vertidos contaminantes.



NORMAS DEL MONUMENTO NATURAL

MONUMENTO NATURAL



El territorio de Castilla y León cuenta con numerosos parajes de alto valor paisajístico y ambiental, espacios donde la intervención del hombre está íntimamente integrada a su entorno.

Con el fin de conservar este patrimonio se declaran los espacios naturales protegidos, una de cuyas categorías es la de Monumento Natural.

En León, están así declarados el Lago de La Baña, Las Médulas y el Lago de Truchillas, en Burgos, Ojo Guareña y Monte Santiago y en Soria La Fuentina.

El Lago de Truchillas, dominado por el modelado glaciar de su paisaje, alberga interesantes comunidades de montaña, que acogen algunas especies únicas. Su declaración como espacio protegido debe garantizar su conservación frente a amenazas como los incendios, la minería a cielo abierto o el uso turístico mal planificado.



La fusión de los hielos originales crea un deshielo en la parte superior a la del glaciar, originando "valles fluviales" que se desembocan en las zonas más altas, alimentando la lengua del glaciar.

El lago de Truchillas ocupa en la actualidad la depresión donde se encuentra el valle del lago, originado por el deshielo que se desembocó en el valle del lago.

Muchos de los grandes lagos que forman parte del sistema hidrográfico de la cuenca del valle del lago son lagos de origen glaciar. Los más grandes aparecieron durante el Pleistoceno, cuando se formaron los glaciares que recorrieron el valle del lago.

Cuando se formó el valle del lago, el agua de la lluvia se derritió en los valles y se drenó por el fondo del valle. Los valles se drenaron y se formaron los lagos que existen hoy en día. Los valles se drenaron y se formaron los lagos que existen hoy en día.

Los valles se drenaron y se formaron los lagos que existen hoy en día. Los valles se drenaron y se formaron los lagos que existen hoy en día. Los valles se drenaron y se formaron los lagos que existen hoy en día. Los valles se drenaron y se formaron los lagos que existen hoy en día.

EL PODER DE LOS HIELOS

LA CABRERA ALTA

Truchillas



Escondida tras la Sierra del Teleno, en el suroeste de la provincia de León, la comarca de La Cabrera, territorio poco conocido, de abrupto relieve y bellísimos paisajes, mantiene vivo el encanto de sus construcciones tradicionales. Piedra, pizarra, paja y madera se combinan con habilidad en casas con corredor, pajares, cuadras, molinos y palomares. Tanto la Cabrera Alta, que tributa sus aguas al río Eria, como la Baja, que lo hace al Sil, custodian pueblos soleados que refieren la íntima relación del hombre con su entorno. Truchillas, en la Cabrera Alta, posee magníficos ejemplos de arquitectura tradicional. Lajás de pizarra gris y oscura enseñorean tejados y muros, quedando apenas alguna cuadra cubierta de paja de centeno.

Mitos y leyendas se confunden con la historia de estos valles y rememoran su arcaico poblamiento, como la tradición que recoge que a orillas del Lago de Truchillas los druidas celebraban ritos dedicados a dios Pan.



Rueda de carro



Panorámica del valle glaciar del Lago de Truchillas

Bosquetes de abedul

La ribera del río del Lago adorna sus orillas con abedules y serbales, sauces y acebos. El abedul, árbol de hoja caduca y característica corteza blanquecina que le hace fácilmente reconocible, se tinta de amarillos llegado el otoño. Resistente a los contrastes térmicos, mucho frío en invierno y mucho calor en verano, siempre que el suelo conserve cierta humedad, aparece formando pequeños rodales o aislado en la proximidad de los cursos de agua. Árbol colonizador, es el primero en instalarse en un territorio, preparando el terreno para que otras frondosas como el roble puedan proliferar en él.

Matorrales y canchales

Bosquetes de roble y matorrales como el brezo o la retama fijan sus raíces en las escarpadas laderas pedregosas del valle. El intenso pastoreo que estos valles soportaron hasta hace bien poco ha dejado su huella en los pastos altos cubiertos ahora de brezos y escobas, que llegada la primavera regalan a la vista sus violetas y amarillos. Tendidos en las piedras de los denominados canchales, gleras o "lleiras", calentadas por el intenso sol estival, es común encontrar reptiles como la lagartija serrana, el lagarto verdinegro e incluso alguna víbora.



Huella de lobo

Vivir en la alta montaña

Sólo plantas adaptadas a las extremas condiciones de la montaña como el enebro rastreiro o la *Genista sanabrensis* (endemismo local), con formas achaparradas y redondeadas, consiguen sobrevivir a los largos períodos de innivación, fuertes contrastes térmicos e intensa insolación que marcan el ritmo de la vida en las cumbres. Sobre ellas puede descubrirse el vuelo calmado del águila real o el otoño incesante del águila culebrera.

Praderas encharcadas

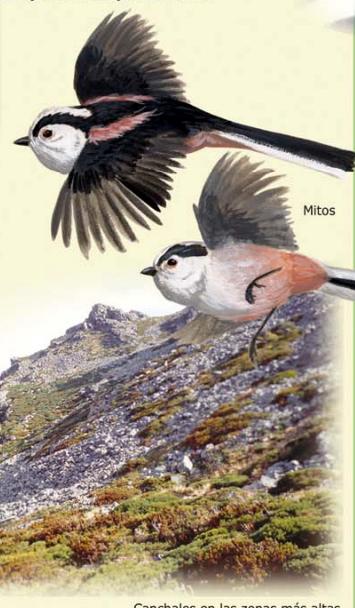
Las turberas, asentadas sobre zonas encharcadas o "caleyos", constituyen una de las comunidades más frágiles. Esconden curiosas plantas como la pingüicula y la drosera, ambas especies insectívoras, así como musgos, en especial del género *Sphagnum*. Propios de estos ambientes son el tritón jaspeado y la salamandra común.

Alrededor del lago abundan el arándano y la genciana, recolectada tradicionalmente por sus propiedades medicinales. En sus aguas nadan aún la trucha, la nutria y el incansable desmán.



Vista del lago

El hielo esculpió durante milenarios un espectacular paisaje en la Sierra de la Cabrera. Lagos como el de Truchillas, turberas, canchales y paredes rocosas, se suceden en la ruta ofreciendo ambientes muy distintos para la vida.



Canchales en las zonas más altas



Vista del valle del río del Lago

Abedul

