



Los lagos glaciares de La Cabrera

Los Monumentos Naturales del Lago de La Baña y del Lago de Truchillas se ubican en la vertiente norte de la **Sierra de La Cabrera**, en el suroeste de la provincia de León, haciendo raya con las provincias de Zamora y Orense.

Ambos espacios protegidos constituyen un excelente ejemplo de **modelado glaciar cuaternario** con dos **circos** principales en cada caso que presiden **valles en «U»** con elevada diferencia de cota, por los que descendiendo arroyos que atraviesan morrenas de fondo y otros **depósitos glaciares**.

El Monumento Natural de La Baña se encuentra en la comarca de la Cabrera Baja, tiene una superficie de 731 ha que pertenecen a la localidad de La Baña, en el término municipal de **Encineto**. Posee dos unidades lacustres que alimentan el arroyo del Lago, una de las fuentes del río Cabrera, afluente del Sil.

Breve descripción del Espacio Natural



El Lago de Truchillas, helado.

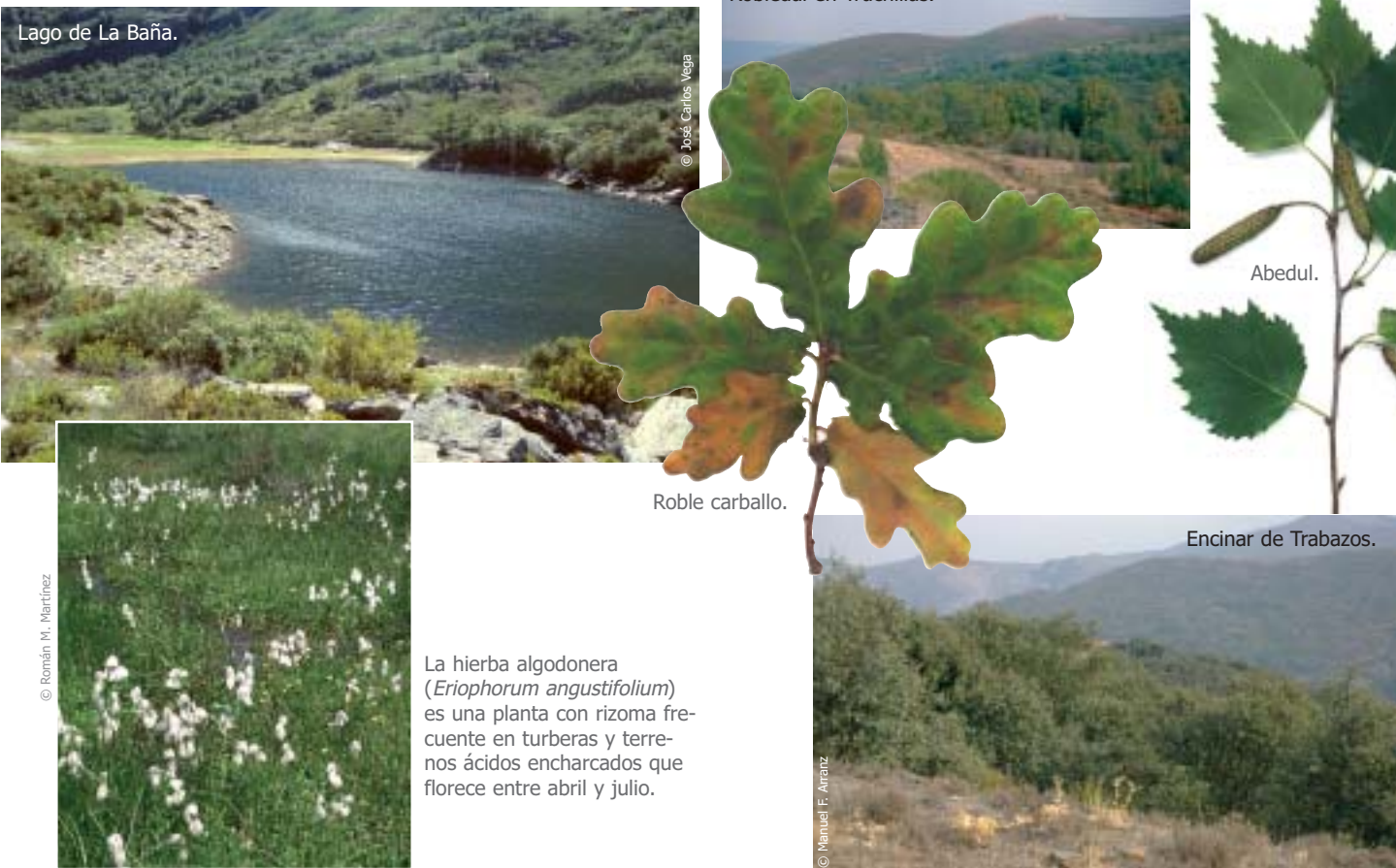
Ambos Monumentos forman parte de la vertiente norte de la Sierra de La Cabrera, que separa las provincias de León y Zamora. La singularidad geomorfológica de esta zona es consecuencia del plegamiento Hericidano y su posterior reajuste alpino que afectó a toda la sierra. En el sector norte, el amazón de pizarras y cuarcitas dio lugar a una fisonomía «aserrada» y dentada creando valles en «V» con elevada diferencia de cota gracias a la erosión fluvial. Posteriormente, los fenómenos de hielo-deshielo supusieron la fragmentación de las zonas rocosas desprotegidas, formando canchales, gleras o «lleiras».

■ En el **lago de La Baña**, la diferencia de nivel entre las alturas de la penillanura —Peña Trevinca, 2.127 m— y la lámina de agua es de más de 700 m. Los efectos del glaciarrismo dejaron aquí su huella con un circo perfecto, superficies pulimentadas y rocas aborregadas, y sobre todo la gran morrena terminal que envuelve a modo de arco la cuenca del anfitheatro, constituida por grandes losas pizarrosas y grandes bloques angulosos de hasta de 30 metros bien conservados gracias a la ausencia del desagüe del lago se produce por debajo de dicha morrena. Aguas abajo se encuentra la laguna, de escasa superficie, alimentada por el drenaje del lago.

■ En el **lago de Truchillas**, la morrena central casi ha desaparecido como consecuencia de la intensa erosión, y sus escarpes se van recubriendo de grandes bloques de cuarcitas procedentes del derrumbamiento de las paredes. El lago tiene una superficie de 4,9 ha, una profundidad máxima de 12,5 m y está a una altura de 1.754 m. La laguna de Truchillas, conocida localmente como «Laguna del Malicioso», se encuentra a 1.865 m, ocupando una superficie de 0,6 ha y 8,9 m de profundidad máxima. Ambas se encuentran separadas por una arista o cresta glaciar característica. Otro circo, el de Doladeiro, contribuye también a la riqueza glaciar de este Espacio.

En las zonas más abiertas y de menor pendiente de los alrededores de los dos lagos aparecen rocas redondeadas por efecto del hielo, separadas por pequeñas turberas en formación, zonas semiencharcadas con césped almohadillado en los bordes más elevados que localmente se conocen como «llamas, llameros o calejos».

Geología y paisaje



Ambos monumentos naturales presentan una interesante diversidad botánica gracias a su ubicación geográfica. Sus territorios forman parte de la región mediterránea caracterizada por una sequía estival acusada e importantes precipitaciones invernales. No obstante, la vegetación actual está fuertemente degradada por el uso continuado del fuego a lo largo de los siglos para la creación y mantenimiento de pastos ganaderos.

■ En las cumbres aparecen pastos psicroxerófilos con matorral enanizado de altura presidido por *Genista sanabrensis*, *C. oromediterraneus*, *Erica australis*, *Calluna vulgaris*, importantes manchas de enebro rastrero, curnuales y turberas con musgos de *Sphagnum* y matorral de *Erica tetralix*. En el ámbito del Lago de La Baña hay que significar la presencia de *Ranunculus pamassifolius* ssp. *cabrerensis*, catalogada como de interés especial.

■ Dominando las laderas más empinadas hay brezales de *Erica australis*, *Pteropartum tridentata* y *Halimium lasianthum* ssp. *alyssoides*. Aparecen también rebolares de porte arbustivo y subarbustivo sobre suelos pedregosos, y matorrales de leguminosas sobre los mejores suelos, como los escobonales de *Cytissus scoparius*, *C. multiflorus* y *Genista florida*.

■ En el entorno de Truchillas resisten algunos bosques de roble. ■ Cerca de los cursos de agua aparecen los abedules junto con serbales, acebos y sauces. En las inmediaciones del lago de La Baña podemos encontrar algunos ejemplares de tejo de considerables dimensiones.

■ Estos lagos mediterráneos se diferencian de los lagos glaciares alpinos y boreales porque están sometidos a un cierto estiaje veraniego, que deja al descubierto una parte de las orillas. Algunas plantas aprovechan estos ambientes litorales para desarrollarse, pasando una parte del año sumergidas y otra sobre los fangos húmedos de la orilla. Otras en cambio siguen estrategias comunes a otros lagos de montaña, tanto las que sobreviven sumergidas bajo las aguas todo el año como las que, enraizando en el fondo, mantienen parte de sus hojas flotando o emiten largos pedúnculos que les permite florecer sobre la superficie. Entre las primeras destaca un curioso helecho —*Isoetes velatum* ssp. *asturicense*—, endémico de la Península Ibérica.

Vegetación y flora



¿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 Monumento Natural? Es un elemento de la naturaleza que merece ser objeto de una protección especial.



Rutas y áreas recreativas

Dos senderos nos acercan a estos lagos, el que nos lleva al Lago de La Baña desde la pista de las pizarras y el que conduce al Lago de Truchillas que se inicia en la carretera de Truchillas. Varias áreas recreativas se distribuyen en la zona, la que se encuentra en la subida al puerto de Truchillas, la del pueblo de Valdivado, en La Baña la de la Virgen de Biforcós y la de Pozas de La Baña, junto al río en el mismo pueblo.



Rutas e instalaciones de uso público



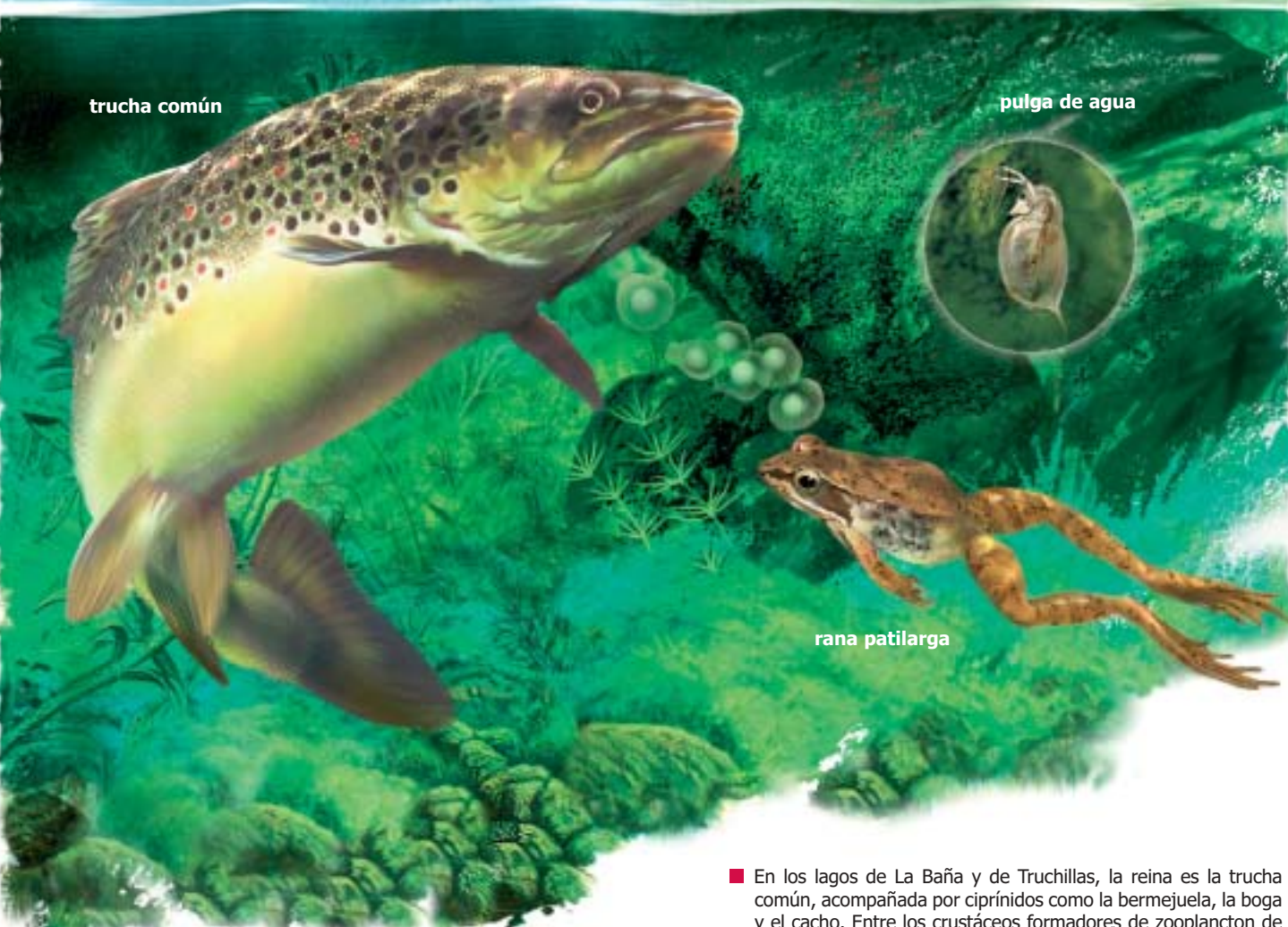
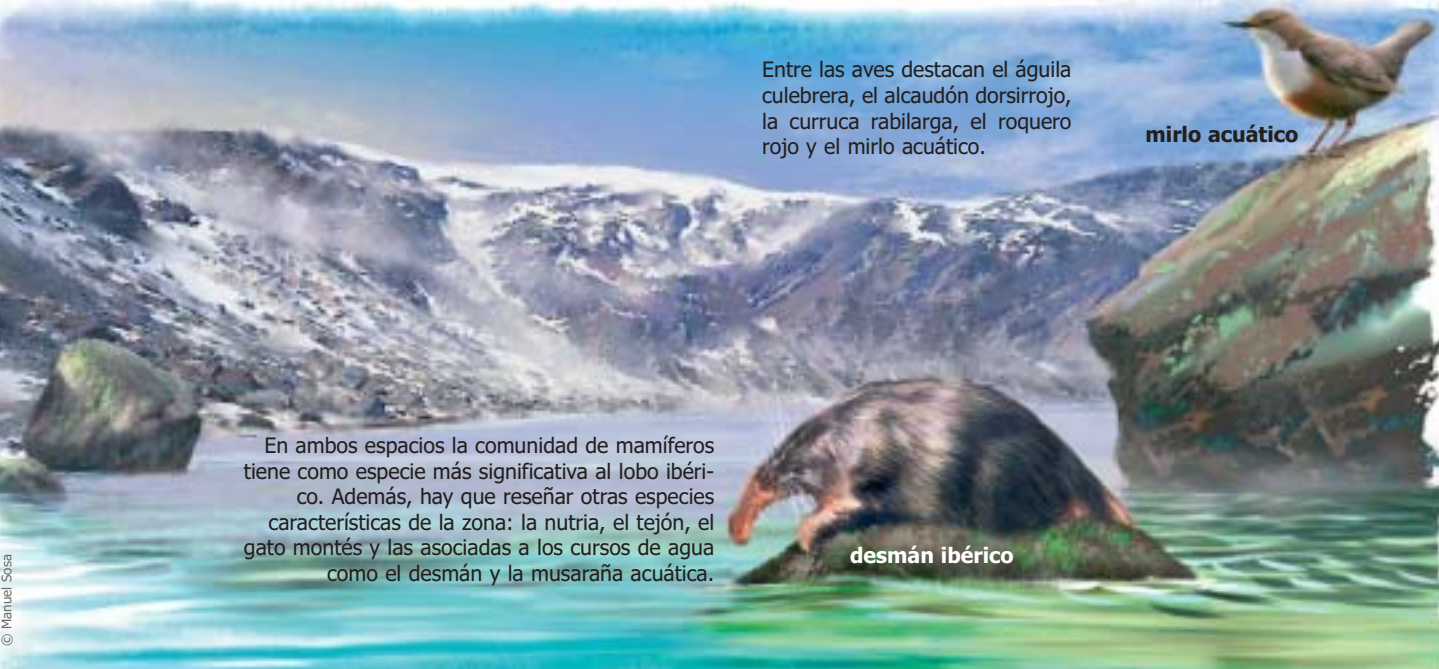
La actividad ganadera tradicional se complementaba con una explotación agrícola de subsistencia en los fértiles valles: productos hortícolas, centeno y lino. Actualmente despuntan nuevos recursos como el turismo rural y las extracciones de pizarra a cielo abierto.

La Cabrera ha estado poblada desde antiguo. Los primeros restos encontrados se corresponden con poblados astures —coronas defensivas con foso en Castrohinojo, Corporales y La Baña—, posteriormente arrasados en las guerras cántabras. Por ello, una de las teorías sobre el origen del nombre de «Truchas» vendría de su derivación de la palabra *truidas* o *druídas*. De la época romana quedan restos y citas de numerosos castros —Nogar, Castriello de Cabrera y Truchas—, algunos fundados en el entorno de las explotaciones auríferas. Asociado a éstas se desarrolló una extensa red de canales que conducía el agua necesaria hacia las minas para su explotación. En las inmediaciones del Puerto de Peñagüda tenemos un magnífico ejemplo de una estas canalizaciones.

La Sierra de La Cabrera debido a su situación de encrucijada montañosa entre Galicia y la Meseta, alejada de las principales vías de comunicación, ha mantenido un aislamiento secular que como contrapartida ha permitido la pervivencia de ancestrales costumbres y tradiciones, un dialecto del habla leonesa, el cabreirés, y en definitiva un rico patrimonio cultural que le da una fuerte personalidad a esta comarca serrana.

Muy interesantes son las manifestaciones de arquitectura rural que tienen en la vivienda tradicional su mejor exponente: pequeña, en general de dos plantas, la inferior con la cuadra y almacén, y la superior con la vivienda a la que se accede por una escalera exterior de madera a través de un corredor entablado. Los muros son de piedra y sustentan cubiertas con estructura de madera que cubrían en su mayoría con *cuelmos* de centeno o *llousas* de pizarra. Construcciones auxiliares de gran atractivo son también los pajares, molinos como el de Trabazos y palomares como los existentes en Nogar. En cuanto a la arquitectura civil y religiosa sobresalen elementos como el puente medieval de Truchas y la iglesia de La Baña.

Patrimonio social y cultural



■ En los lagos de La Baña y de Truchillas, la reina es la trucha común, acompañada por ciprinidos como la bermejueta, la boga y el cacho. Entre los crustáceos formadores de zooplankton de ambos lagos existen numerosos copépodos y cladóceros.

■ En la laguna de Truchillas, al no existir peces, el zooplankton está dominado por herbívoros como la *Daphnia longispina* y el calanóide *Diaptomus casteneti*.

Fauna





© José Luis G. Grande

Teléfonos de interés

Servicios generales

Junta de Castilla y León. Servicio Territorial de Medio Ambiente.
Sección de Espacios Naturales y Especies Protegidas 987 296178
«Museo de La Cabrera». Encinedo..... 987 663516
Información Turística de Castilla y León 902 203030
www.jcyl.es/turismo
Emergencias 112

Alojamientos

Casa rural «Cadevilla». Baillo 987 664722
Casa rural «Las Eras». La Cuesta..... 606 689991
Casa rural «Los Barriales». Encinedo 987 692209
Centro de turismo rural «Forna». Forná 987 692378
Casa rural «El Rincón». Iruela 987 692191
Casa rural «Juan Antonio». Iruela 987 692192
Casa rural «La ksita». Pozos 987 670686
Hotel «Virgen de Biforcós». Quintanilla de Losada 987 654 693
Pensión «El Abuelo». Encinedo 987 692 211
Pensión «Marina». Truchas..... 987 670 245
Pensión «Sabugo». Quintanilla de Losada 987 654647

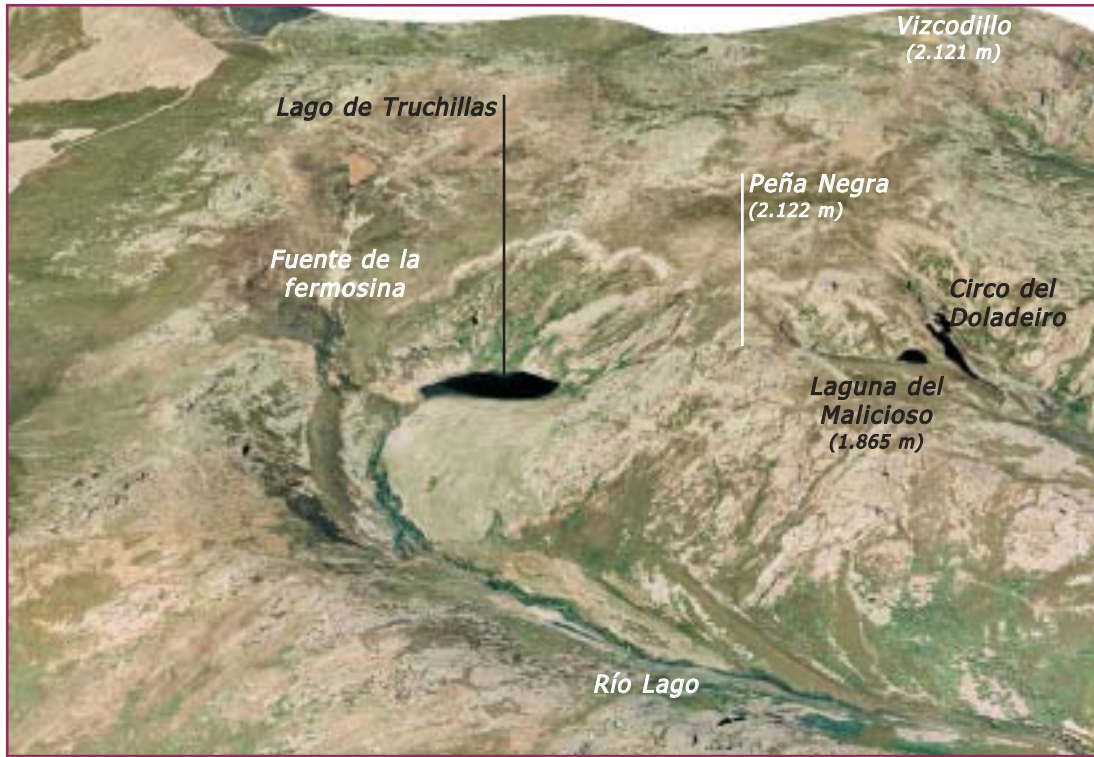
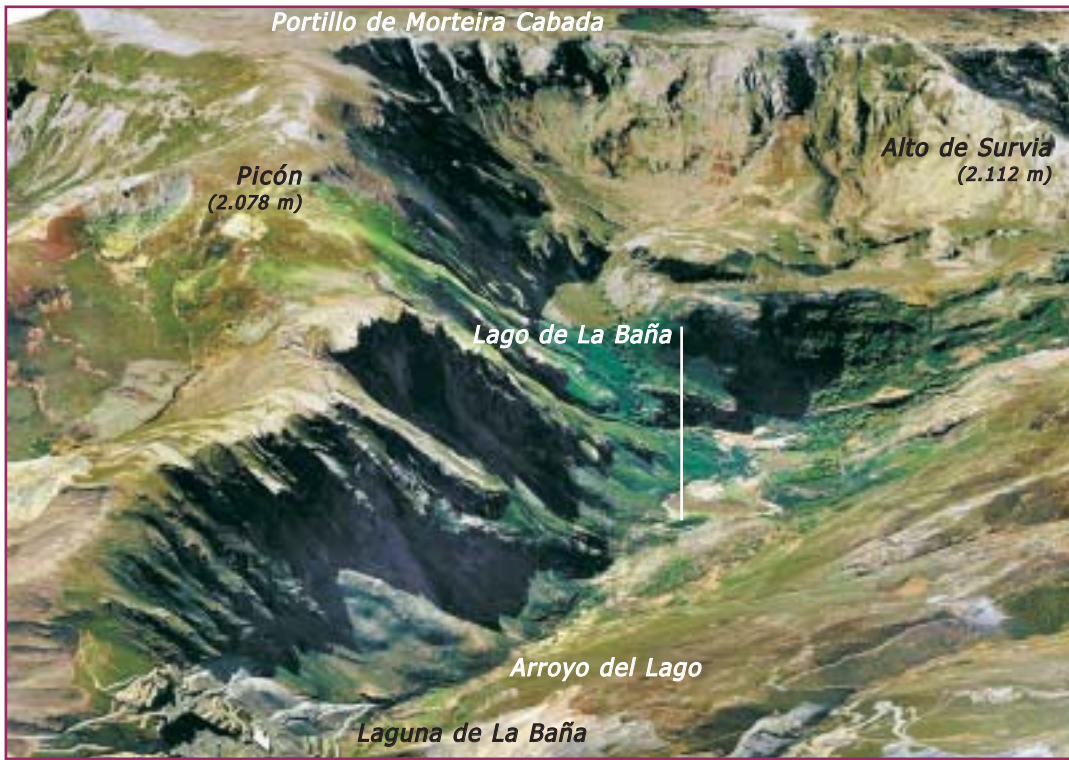
Restaurantes

Mesón «Alberto». La Baña 987 664014
Mesón «Carrilano». La Baña 987 664115
Mesón «Galaxia». La Baña 987 664077
Mesón «Adeali». La Baña 987 664045
Mesón «Las Fonticas». La Baña 987 664030
Mesón «El Abuelo». Encinedo 987 692211
Mesón «El Sabugo». Quintanilla de Losada 987 654647
Mesón «Merche». Truchas..... 987 101273
Mesón «Virgen de Biforcós». Quintanilla de Losada 987 654693



La Baña

El lago de La Baña, a 1.380 m de altura, apenas tiene 3 metros de profundidad y una superficie aproximada de 7,5 ha, aunque debió ocupar antaño todo el fondo del circo, hoy en día cegado por sedimentos que conforman praderas y turberas.



Truchillas

El lago de Truchillas ocupa una superficie de 4,9 ha con una profundidad máxima de 12,5 m, y se encuentra a 1.754 m sobre el nivel del mar.



Cerraja. Truchillas.



El Lago de La Baña se encuentra rodeado por un gran anfiteatro de montaña, de paredes casi verticales por las que se precipitan, en cascadas, torrentes procedentes de los neveros superiores.

Valle de La Baña y camino que conduce al lago.

