

Cantábrica Leonesa



León



CONSORCIO PROVINCIAL
DE TURISMO

www.turisleon.com



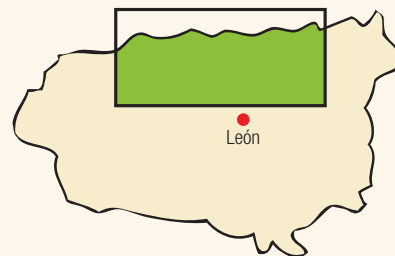
León

Guía de Cantábrica Leonesa



CONSORCIO PROVINCIAL
DE TURISMO

Simbologías (Planos de Rutas)



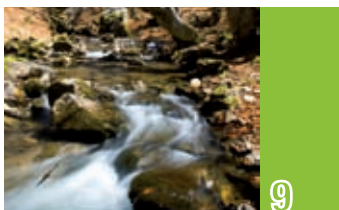
Distancias kilométricas desde la ciudad de León a:

Vegacervera.....	43
Pola de Gordón	34
La Magdalena.....	33
Villablino.....	104
San Emiliano.....	80

	Astorga	Bembibre	Boñar	Castrocontrigo	Cistierna	La Magdalena	La Pola de Gordón	León	Ponferrada	Riaño	Sahagún	Valderas	Valencia de Don Juan	Vega de Espinareda	Vegacervera	Villablino	Villafranca del Bierzo
Astorga	•	42,8	97,5	52,6	109,5	73,9	93,7	50,4	61,3	143,9	104,3	89,6	56,9	87,7	104,3	96,8	82,8
Bembibre	42,8	•	139,9	93,7	151,9	116,2	136	93,5	18,6	186,3	146,7	130,7	99,2	30,2	146,7	54,8	40,2
Boñar	97,5	139,9	•	143,3	22,3	45,3	38,6	50,5	158,3	48,2	85,1	99	72,7	184,7	25,2	107,3	179,9
Castrocontrigo	52,6	93,7	143,3	•	154,3	118,7	138,5	97	112,1	188,7	149,1	91,9	66,4	138,5	149,2	146,6	133,6
Cistierna	109,5	151,9	22,3	154,3	•	66,2	59,5	62,5	170,1	34,5	55,1	97,7	71,4	196,5	46,1	128,2	191,7
La Magdalena	73,9	116,2	45,3	118,7	66,2	•	23,2	41,2	133,7	92,2	96,1	97,6	72,2	160,1	33,9	65,4	155,2
La Pola de Gordón	93,7	136	38,6	138,5	59,5	23,2	•	34,1	153,4	85,5	115,9	117,4	91,9	179,8	18,4	85,1	175
León	50,4	93,5	50,5	97	62,5	41,2	34,1	•	112	96,9	64,7	68,9	43,4	138,4	43,2	102,5	133,6
Ponferrada	61,3	18,6	158,3	112,1	170,1	133,7	153,4	112	•	204,3	164,7	148,7	117,3	30	164,8	62,9	26,4
Riaño	143,9	186,3	48,2	188,7	34,5	92,2	85,5	96,9	204,3	•	89,5	132,1	105,8	230,9	72	154,2	226,1
Sahagún	104,3	146,7	85,1	149,1	55,1	96,1	115,9	64,7	164,7	89,5	•	53	60,9	191,3	109,7	156,8	186,4
Valderas	89,6	130,7	99	91,9	97,7	97,6	117,4	68,9	148,7	132,1	53	•	26,8	174,6	117,7	163,5	169,8
Valencia de Don Juan	56,9	99,2	72,7	66,4	71,4	72,2	91,9	43,4	117,3	105,8	60,9	26,8	•	145,6	87	132,7	140,8
Vega de Espinareda	87,7	30,2	184,7	138,5	196,5	160,1	179,8	138,4	30	230,9	191,3	174,6	145,6	•	191,1	53,5	29,9
Vegacervera	104,3	146,7	25,2	149,2	46,1	33,9	18,4	43,2	164,8	72	109,7	117,7	87	191,1	•	95,8	185,7
Villablino	96,8	54,8	107,3	146,6	128,2	65,4	85,1	102,5	62,9	154,2	156,8	163,5	132,7	53,5	95,8	•	79,4
Villafranca del Bierzo	82,8	40,2	179,9	133,6	191,7	155,2	175	133,6	26,4	226,1	186,4	169,8	140,8	29,9	185,7	79,4	•







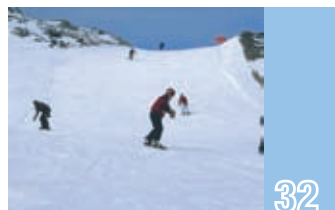
9

Patrimonio Natural



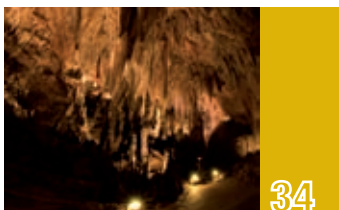
16

Rutas de Senderismo



32

Estación Leitariegos



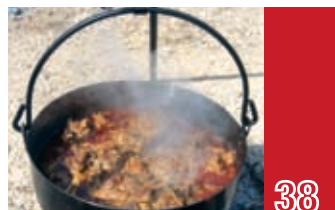
34

Cueva de Valporquero



36

Patrimonio Artístico



38

Gastronomía



39

Artesanía



40

Fiestas y Tradiciones



42

Información Útil

Edita:



Consortio Provincial de Turismo de León
www.turisleon.com

Producción Editorial:



Editorial MIC
Tel. 987 27 27 27 / 902 271 902
mic@editorialmic.com
www.editorialmic.com

Fotografía: Editorial MIC, Norberto Cabezas, José Ramón Pérez

Depósito Legal: M-31268-2009

ISBN: 978-84-934896-1-8

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización expresa y por escrito del Consorcio Provincial de Turismo de León y Editorial MIC. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).



Patrimonio natural

Alto Bernesga

Año de catalogación: 2005
Hectáreas: 33.442
Municipios: Villamanín,
Pola de Gordón

Babia

Año de catalogación: 2004
Hectáreas: 38.018
Municipios: Cabrillanes,
San Emiliano

Los Argüel los

Año de catalogación: 2005
Hectáreas: 33.260
Municipios: Vegacervera,
Cármenes, Valdelugeros

Los Valles de Omaña y Luna

Año de catalogación: 2005
Hectáreas: 811.593
Municipios: Sena de Luna,
Barrios de Luna, Soto y Amío,
Murias de Paredes, Riello,
Valdesamario

Valle de Laciana

Año de catalogación: 2003
Hectáreas: 21.700
Municipios: Palacios del Sil,
Villablino

Picos de Europa

Año de catalogación: 2003
Hectáreas: 64.660
Municipios: Valdeón y Sajambre

Reservas de la Biosfera

La montaña cantábrica que recorre el norte de la provincia de León atesora la mayor concentración de Reservas de la Biosfera del territorio nacional. El importante valor ecológico, la existencia de una fauna única y el desarrollo de una actividad humana compatible con el medio ambiente, han permitido que existan seis espacios catalogados por la UNESCO como Reserva de la Biosfera: Alto Bernesga, Babia, Argüellos, Los Valles de Omaña y Luna, Valle de Laciana y el territorio enmarcado dentro del Parque Nacional y Regional de Picos de Europa. La fragilidad del ecosistema vive al amparo de unas poderosas montañas calizas que cautivan la vista con altitudes que rondan los 1.000 y 2.500 metros. La preservación de estos parajes es además imprescindible para la supervivencia de especies en peligro de extinción como el oso cantábrico y el urogallo.

Alto Bernesga

El Alto Bernesga hospeda a numerosas especies animales y vegetales propias del ecosistema cantábrico. Hayas, abedules, robles y enebros dan cobijo al lobo, la nutria o la liebre que conviven con el emblemático oso y urogallo, presentes en esta zona de la montaña leonesa en muy escaso número, junto a aves rapaces como el águila, el halcón y el alimoche. La ganadería y el pastoreo han contribuido al mantenimiento de formas de vida ancestrales modelando el paisaje con brañas y pastizales.



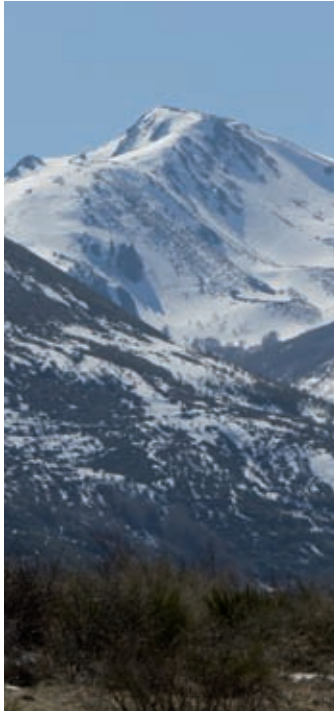
Faedo de Ciñera

Babia

La silueta de la hermosa Peña Ubiña domina como un vigía el paisaje de Babia. La delicada vegetación y fauna de la zona, unida a las montañas de caliza y los canchales, convierten a Babia en un espacio de enorme interés ecológico. Habitan estos paisajes especies como el rebeco, jabalí, perdiz, lobo, diversos ejemplares de murciélagos, y aves como el águila, el alimoche y el gavián. La flora corresponde a la característica de la región cantábrica, con dos variedades puramente endémicas como la saxifraga babiana y la centaurea janeri subespecie babiana. Hayas, robles y abedules sobresalen entre los pastizales y praderíos.

El popular dicho “estar en Babia” parece derivar de la belleza y tranquilidad de este lugar. Cuentan que en la Edad Media los reyes de León eligieron estas tierras para descansar y alejarse de las intrigas de la corte. Las ausencias del rey motivaban la inquietud de los súbditos a quienes, cuando preguntaban por él, se les respondía: “está en Babia”, queriendo decir que estaba ausente y era ajeno a los problemas. La expresión ha llegado a nuestros días queriendo decir de alguien que está despistado o ensimismado.

Estar en Babia



Peña Ubiña

Los Argüellos

Esta zona tiene un especial valor, no sólo por la importancia de la flora y fauna cantábrica, también por las peculiares formaciones geológicas que componen un entramado de sorprendentes cuevas como las de Valporquero y Llamazares, y espectaculares hoces creadas en la caliza por la acción de los ríos, como las de Vegacervera y Valdeteja.

Los valles de Omaña y Luna

Los ríos Omaña y Luna regalan al paisaje la fertilidad de estos suelos donde la vegetación de ribera está bien conservada. Sauces, chopos y fresnos acompañan a los robles y hayas que habitan en las zonas más elevadas. El alto valor ecológico del paisaje ha determinado también que gran parte de la superficie de los valles de Omaña y Luna estén catalogados como territorio ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves) dentro de la Red Natura 2000 de la Unión Europea.



Omaña



Faedo Ciñera

Parque Regional y Nacional de Picos de Europa

La reserva de la Biosfera integra el territorio del Parque Regional y Nacional de Picos de Europa. El espacio acoge especies características del bosque atlántico con representación de hayas y robles y especies animales muy amenazadas como el oso y el urogallo, de ahí la deli-

cadeza de su ecosistema. En el Parque se encuentran las montañas más elevadas de la provincia leonesa con cimas que alcanzan los 2.648 metros representados por Torre Cerredo. Como en el resto de las reservas cantábricas leonesas, el predominio del fenómeno kársico, formado por enormes calizas, domina el paisaje.



Sabinar de Luna

Valle de Laciana

Esta Reserva de la Biosfera es de vital importancia para la supervivencia del oso y el urogallo. El paisaje está constituido por zonas de alta montaña matizadas por robledales hayedos y castaños y zonas de praderíos y pastizales, propios de la cordillera cantábrica. En el entorno habitan numerosas especies como la liebre de piornal, perdiz pardilla y abundantes corzos y jabalís.

Red Natura 2000 (ZEPA)

Las montañas cantábricas albergan espacios enmarcados en la Red Natura 2000 y protegidos como territorio ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves). En la cabecera del río Sil, que comprende la mayor parte del municipio de Villablino, existe imprescindibles poblaciones reproductoras de urogallo, milano real y búho real junto a especies alpinas como el acentor alpino, roquero rojo, pechiazul, treparriscos, chova y gorrión alpino.

El territorio ZEPA del valle de San Emiliano posee, además de su valor ecológico, un importante valor cultural ya que fue cazadero de los reyes leoneses, origen de la casa de los Condes de Luna y cabeza de trashumancia de merinas. Conserva poblaciones reproductoras de alimoche, aguilucho pálido, perdiz pardilla, halcón abejero, águila cu-lebrera y especies alpinas como el roquero rojo, treparriscos, chova y gorrión alpino.

El ZEPA de Picos de Europa mantiene también poblaciones reproductoras de aguilucho pálido, perdiz pardilla, pico mediano, pito negro, chova, aguililla cu-lebrera y búho real.

Red Natura 2000 (LIC)

La cordillera cantábrica que atraviesa León conserva también zonas LIC (Lugar de Importancia Comunitaria) amparadas dentro de la Red Natura 2000. El área comprendida entre los Picos de Europa y el valle de San Emiliano es territorio LIC y corresponde al área de discontinuidad entre las poblaciones oriental y occidental de oso cantábrico. Este espacio es vital para la especie, ya que sirve de corredor natural y facilita la comunicación futura entre las dos poblaciones de osos. El LIC de las Hoces de Vegacervera posee altos valores geomorfológicos de calizas mesozoicas y la Cueva de Valporquero, bello ejemplo del fenómeno kárstico.

El paisaje kárstico

La montaña cantábrica ofrece deslumbrantes modelos del fenómeno kárstico producido por la erosión química del agua en los terrenos calizos. El relieve accidentado, con grietas y crestas agudas, es una constante en un paisaje dominado por la roca calcárea. La Cueva de Valporquero es una clara y espectacular consecuencia de esta acción erosiva provocada por el arroyo Valporquero cuando se sumerge dentro del macizo calcáreo. Las impresionantes salas creadas en el interior, las estalactitas, estalagmitas y columnas responden a ese proceso de erosión originado en el Periodo Cuaternario. Otro ejemplo del paisaje kárstico es el desfiladero de Los Calderones. El arroyo

del mismo nombre, que circula por debajo del camino donde transita la ruta, ha ido creando durante millones de años un angosto desfiladero con paredes de gran verticalidad.

Glaciarismo

La Cantábrica Leonesa mantenía en el periodo Cuaternario nieves perpetuas que fueron modelando el paisaje. Hay evidencias de estas zonas glaciares en algunos valles como el denominado Campo de Santiago Martín Moro, en el municipio de Murias de Paredes. Es una zona en forma de U de fondo plano y paredes en pendiente que permite ver las aguas de los arroyos que trascurren por las laderas y que desaguan finalmente en el río Boeza.



Ruta de los Calderones

Yacimientos de interés paleontológico

La Cordillera Cantábrica ha dejado signos de su actividad a través del tiempo. Existen algunos yacimientos fósiles que evidencian los cambios de la masa calcárea y la variedad de seres vivos que habitaron la zona. En los Barrios de Luna se encuentra un importante yacimiento de fósiles trilobites, artrópodos que poblaron los mares durante el Paleozoico. En el municipio de Pola de Gordón, en el yacimiento de El Millar, hay algunos restos de fosilización de un arrecife que ocupaba el norte de la Península Ibérica hace 385 millones de años.

Hayedos

El haya es una de las especies mejor adaptadas a la idiosincrasia del ecosistema cantábrico. Se trata de un árbol que posee una gran capacidad de supervivencia y que puede soportar las extremas temperaturas de la montaña. En el valle de Geras, en Pola de Gordón, se encuentra el hayedo de Carbonera, uno de los mejor conservados y menos alterados por la actividad humana. Otro ejemplo de hayedo destacable es el de Valporquero, donde queda demostrada la enorme habilidad para la colonización de este árbol característico de la España húmeda. Las hayas dejan pocas posibilidades para el crecimiento de otras especies vegetales debido a la presencia casi permanente de sombra en el suelo. Sólo algunas como el arándano, la fresa silvestre y el acebo resisten las duras condiciones sombrías que imponen los hayedos.

Masas forestales

Las montañas y valles presentan diversos tapices de vegetación y masas arbóreas. Bosques de hayedos, abedulares, sabinars, robledales y castañares, estos últimos en la zona más oriental, componen un rico patrimonio vegetal donde se refugia la fauna cantábrica.

Castañares

La presencia de castaños en el Alto Sil se debe más bien a la intervención humana. Ya en la época de la ocupación romana se procedió al cultivo de castaños para alimentar a las tropas y esclavos. Estos árboles son el refugio de numerosas

especies como murciélagos y aves que utilizan los recovecos de la corteza.

Robledales

El roble habita desde hace relativamente poco tiempo, alrededor de nueve mil años, los suelos de la cordillera cantábrica, corta presencia si se tiene en cuenta la historia geológica de estos lugares. Sin embargo, la especie ha podido imponerse en algunas zonas como es el caso del robledal que se conserva en El Castillo, en el municipio de Riello. La existencia de esta importante masa boscosa es vital para el cobijo de la fauna ya que este bosque, ubicado en el valle de Omaña, tiene poca vegetación arbórea.



Hayedo

Los abedulares

Los valles del Omaña poseen importantes concentraciones de abedules, sólo presentes en esta zona de la península en masas boscosas. Están ubicados en las laderas orientadas al norte y soportan bien los fríos del invierno y las altas temperaturas veraniegas. El abedul si permite la formación de sotobosque, a diferencia del hayedo, con un estrato herbáceo y de matorral bien desarrollado.

Sabinares

Los sabinares de sabina albar son considerados como relictos testimoniales de los bosques tardo glaciares que tuvieron su esplendor en períodos más áridos que los actuales. El sabinar de Mirantes, en el municipio de Barrios de Luna, es un ejemplo de supervivencia de una especie inusual para la zona. La sabina albar de Mirantes crece en un terreno de suelo calizo y con condiciones extremas de temperatura.

Pinares

Existen pinares de repoblación en las estribaciones de Cantábrica Leonesa, como el de Camposagrado que ocupa una superficie significativa, con cerca de 3.000 hectáreas. La repoblación con pinos ha conllevado adaptaciones en la fauna y flora, con especies como el corzo, ciervo y ardillas y alguna variedad de setas como el niscallo (*lactarius deliciosus*), pie azul (*lepista nuda*) o seta de los caballeros (*tricoloma equestre*).

Los lagos de montaña

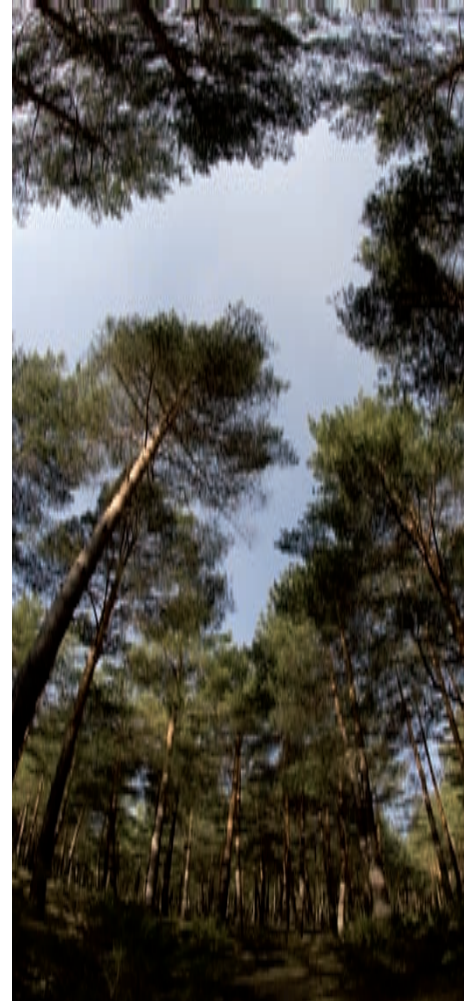
En las reservas cantábricas existen lagos de montaña que mantienen un importante valor ecológico. La laguna de Riolago en el municipio de San Emiliano, las lagunas de la Mata, laguna de Las Verdes y la laguna de Lago de Babia, en Cabrillanes, son algunas de estas formaciones acuíferas imprescindibles para la supervivencia de diversos anfibios e insectos de montaña.

Hoces de Vegacervera

La hoz caliza creada por el río Torío en Vegacervera es el resultado de la erosión del río y la disolución química de la caliza, el fenómeno kárstico. La angosta garganta producida por la acción erosiva es una de las más espectaculares de la Cantábrica Leonesa, creando interesantes formas circulares en el proceso de arrastre conocidas como “marmitas de gigante”.

Faedo de Ciñera

El entorno del Faedo de Ciñera en Pola de Gordón mezcla las hayas en un bosque frondoso de escasa exposición al sol y agua abundante, con el encinar, especie casi antagónica en su requerimiento, ya que necesita poca agua y una fuerte exposición solar. Son dos zonas separadas por escasos metros que deberían albergar especies similares y, sin embargo, la preminencia del terreno calizo ha provocado la convivencia de especies antagónicas.



Pinar de Camposagrado

Historias de pastores

La Cantábrica Leonesa han mantenido desde tiempos muy remotos una economía basada en el sector ganadero y agrícola. La explotación de la cabaña ganadera estuvo basada en el pastoreo que se practicaba de forma estante, trashumante y de travesío. El ganado estante se alimentaba de los pastos cercanos mientras que el de travesío hacía desplazamientos no muy lejanos en busca de los herbajes. Pero ha sido la tradición trashumante la que más leyendas ha acaparado, ya que exigía a los pastores recorrer largas distancias hacia el sur en busca de prados para el invierno atravesando cañadas, cordeles y veredas. El folclore ha recogido en versos esa marcha anual de los pastores, valga de ejemplo el popular: “Ya se van los pastores a la Extremadura, ya se queda la tierra triste y oscura”.

La actividad minera

También se han aprovechado los recursos minerales de la montaña cantábrica. Existe minas en el valle de Laciaña, Alto Bernesga y los valles de Omaña y Luna. Este sector fue hasta hace años la principal economía de algunas localidades, aunque la actividad ha descendido debido al cierre de algunas minas.



Villablino, centro minero del valle de Laciaña

Rutas de senderismo

Las rutas que se detallan a continuación conducen al caminante por espacios de elevado interés ecológico. Es importante tener en cuenta algunos consejos:

- Es conveniente llevar mapas, brújula y un buen equipo (botas cómodas, prendas para el frío y la lluvia, cantimplora con agua, comida, un botiquín básico) ya que el tiempo puede cambiar inesperadamente. Prepare con detalle sus excursiones.
- Con unos prismáticos sencillos se pueden observar muchas especies. Las primeras horas de la mañana son las mejores para ver las aves y localizarlas si está atento a sus cantos.
- Si desea observar la fauna procure permanecer quieto cuando llegue a algún sitio, los animales recuperan pronto la actividad interrumpida por su llegada.
- Salvo por motivos justificados, no abandone los senderos ni tome atajos.
- Infórmese de las previsiones meteorológicas. Atención a los cambios bruscos de tiempo. Aprenda a renunciar y no arriesgue.
- No sobrevalore sus propias fuerzas. Vaya acompañado. No olvide que toda ruta obliga a volver al punto de partida, tome siempre en cuenta el tiempo necesario para el regreso.
- Si se pierde por la niebla u otra causa, mantenga la calma y pida socorro. Nunca intente avanzar de noche y por terreno desconocido.
- Respete la naturaleza, la paz de estos parajes y sus valores culturales y naturales. Respete las plantas, animales y minerales y siga las indicaciones de los espacios protegidos.

Los iconos que acompañan las rutas tienen este significado:



Inicio de ruta de senderismo



Centro de Interpretación



Información



Museo



Vista panorámica



Cuevas



Bosque



Monumento de interés



Núcleo habitado



Ruta circular



Hoces de Vegacervera

La Braña de La Degollada

Esta ruta invita a conocer la vida que en otros tiempos reinaba en los valles del Alto Sil. El camino a la Braña nos llevará por un bosque de acebos y abedules donde se retuerce algún que otro castaño centenario. Las brañas forman parte del paisaje de las Cantábrica leonesa. Se ganaban al monte para el pasto del ganado lo cual exigía la presencia, sino permanente, al menos temporal del pastor, lo que le llevaba a construir cabañas que hacían a la vez de vivienda. Los brañeros construyeron en La Degollada varias cabañas que hoy están casi abandonadas pero que fueron testigos de las antiguas labores de estas tierras. Nuestro trayecto comienza cruzando el río Sil por el puente medieval de Palacios del Sil, para seguir por la ca-

rrera que va a Salientes y pasa la vía del tren. Desde allí, tomamos una pista a la izquierda que nos conduce a La Braña sin demasiada dificultad, disfrutando de las hermosas vistas que ganaremos a medida que cogemos altura. El regreso a Palacios se hace desandando el camino.

Al caminante le gustará saber por qué el lugar tiene este extraño nombre. Cuenta la leyenda que, en el poblado de Barzanieta, una joven doncella fue obligada a contraer matrimonio con un viejo. Pero un día, fue sorprendida en brazos de un joven brañero. Arrebatado por los celos, el viejo le cortó la cabeza, por lo que desde entonces, La Braña recibe el triste nombre de La Degollada.



Inicio: Palacios del Sil

Uso recomendado: Peatonal durante todo el año

Distancia: 10 km.

Duración: 3 horas

Desnivel: 400 metros

Llegada: Palacios del Sil

Cueto Nidio

Robles, abedules y pastizales nos acompañarán por esta ruta que atraviesa brañas y valiosos ejemplos de arquitectura tradicional. Iniciamos el camino en Rabanal de Arriba guiando nuestro paso por un pequeño ascenso hasta las brañas de Cubajo, donde contemplaremos las típicas cabañas de brañeiros, algunas aún en uso. A partir de ahí, la subida fuerte empieza por el antiguo sendero que iba a las brañas de Viforcos, para continuar hasta Cueto Nidio, el punto de mayor altura. Iniciamos después un pronunciado descenso a Rioscuro de Laciaña donde volveremos a cruzar el río Sil. Desde esa localidad, la ruta apenas ofrece dificultad hasta su destino, Rabanal, atravesando antes el lavadero de carbón de la MSP y Llamas de Laciaña.



Inicio: Rabanal de Arriba (Municipio: Villablino)

Uso recomendado: Peatonal todo el año

Distancia: 15 km.

Duración: 6 horas

Desnivel: 750 metros

Llegada: Rabanal de Arriba



Laguna de las Verdes



En Torre de Babia nos dirigimos hacia la torre que da nombre a la localidad para coger, al final del pueblo, el camino que nos conduce al valle. Ascendemos ligeramente para alcanzar otro sendero más empinado que guía hasta una majada. Allí, se pueden tomar varios caminos, ya que cualquiera de ellos nos llevará hasta la Laguna de Las Verdes, nuestro objetivo de ruta. A partir de ahí, subiremos a una collada donde tomaremos alguna de las vías que conducen a unas pequeñas lagunas y más tarde a unas chozas utilizadas por los pastores trashumantes. Comenzamos desde ese punto a descender por una vía pastoril que conecta con el camino que llega de nuevo a Torre de Babia.



Inicio: Torre de Babia (Municipio: Cabrillanes)

Uso recomendado: Peatonal durante todo el año

Distancia: 11 km.

Duración: 4 horas

Desnivel: 520 metros

Llegada: Torre de Babia

Por el entorno de Ubiña

La tranquilidad que se siente en los puertos de Babia nos orientará por esta ruta que tanto tiene que contar sobre la cultura trashumante. Los pastores llegaban a estas tierras procedentes de Extremadura para aprovechar la riqueza de los pastos que aguantaban aquí casi todo el verano. Así, iniciamos nuestro camino, partiendo del Barrio de la Vega, en Torrebarrio, en dirección a la iglesia, desviándonos antes por una pista que sube a Ubiña. Ascendemos aproximadamente dos kilómetros para alcanzar el Collado del Ronzón, en un tramo que coincide con la clásica subida a Peña Ubiña. En el Ronzón, la mirada nos hará detenernos

para disfrutar con unas vistas sensacionales de Babia. La amable forma de los valles se ve interrumpida por las moles de roca, pero sólo para demostrarnos que aquí, quien manda, es la montaña. A partir de ahí, bajamos por la Vega de Riotuerto hasta la Vega de Candioches. En el Puerto de Candioches descendemos por una pista hasta llegar a Pinos, nuestro destino.



Inicio: Torrebarrio (Municipio: San Emiliano)

Uso recomendado: Peatonal en primavera, verano, otoño.

Distancia: 13,5 km.

Duración: 6 horas

Desnivel: 700

Llegada: Pinos

Torrebarrio



Peña Ubiña



Las Fuentes del Omaña

En esta ruta descubriremos el nacimiento del río Omaña además de admirar la delicadeza de los abedules y, quizás, ver alguna huella de urogallo, especie que aún conserva alguna población estable en los bosques de Omaña. Nuestros pasos comienzan en Murias de Paredes, con muestras de casas solariegas que deno-

tan su importancia en tiempos pasados. Nos dirigimos desde ahí a Montrondo atravesando el pueblo para seguir por el valle hasta llegar al esbelto abedular, uno de los rincones más bellos de la ruta. Subiremos la falda del Tamarón hasta la cabecera del valle donde encontraremos el nacedero del río Omaña, en la Fuente del Miro Viejo. Continuamos el camino por colladas, deteniéndonos de vez en cuando para admirar las vistas, hasta alcanzar el puerto de la Magdalena, con una humilde ermita propia de las construcciones religiosas rurales. Desde ese lugar, por el antiguo camino del puerto, regresaremos a Murias de Paredes.

Murias de Paredes



Río Omaña



Inicio: Murias de Paredes
Distancia: 17,2 km.
Duración: 6 horas
Desnivel: 600 metros
Llegada: Murias de Paredes

Ribera del Omaña

El sonido del río Omaña será nuestro acompañante durante una parte del trayecto. Con él, la vegetación de ribera se muestra casi virgen en uno de los ríos más trucheros de la provincia. Nuestro camino empieza en la localidad de Trascastro de Luna, entre prados de siega y cercas, hasta alcanzar un panel de interpretación donde se pueden conocer las principales características del bosque de ribera. Más adelante encontramos ya Inicio. Conviene subir la cuesta de La Lomba donde descubriremos un bonito paisaje de fértiles prados. Desde Inicio iremos a Santibáñez para continuar por el valle del arroyo Negro que nos devuelve de nuevo a Trascastro, con las ruinas de su castillo mandado demoler por Pedro I El Cruel.



Inicio: Trascastro de Luna (Municipio: Riello)

Uso recomendado: Peatonal todo el año

Distancia: 15,5 km.

Duración: 5 horas

Desnivel: 200 metros

Llegada: Trascastro de Luna



Omaña

El Cordel de Merinas



Paisaje del Cordel de Merinas

El sendero nos guía por los caminos de la Mesta para conocer la tradición trashumante que se remonta al siglo XIII, cuando el rey Alfonso X crea el Honrado Concejo de la Mesta. Es tierra de pastoreo, de cañadas, cordeles y veredas que recorren un paisaje moldeado por el uso. Desde Abelgas, por el sur, caminamos paralelos al arroyo del Cuartero hasta dirigimos a Mallo de Luna, donde nos desviamos en busca del cordel, una vía pastoril para los ganados trashumantes que, según la legislación de la Mesta, es de 45 varas de ancho. La ruta conecta con el cordel antes de atravesar unas hoces denominadas Las Focicas. Desde ese punto, descendemos hasta la central hidroeléctrica de Láncara para continuar hasta la carretera que lleva de nuevo a Abelgas de Luna.



Inicio: Abelgas de Luna (Municipio: Sena de Luna)

Distancia: 9 km.

Duración: 3 horas

Desnivel: 150 metros

Llegada: Abelgas de Luna

Las Brañas de Caldas

Iniciamos el trayecto en el balneario de Caldas de Luna. Nuestros pasos atravesarán bosques bien conservados de robles, hayas y abedules, y discurrirán por encima del túnel del Negrón, en un tramo de la autopista A-66 que une León con Asturias. Desde el balneario, atravesaremos la autopista por debajo y comenzaremos a ascender hacia las brañas de Lavén. Tomaremos después una vereda que cruza un bello robledal hasta alcanzar Lavén, atravesando los prados hasta un nuevo camino que nos conduce a la Divisa. En este punto las panorámicas de la Cordillera son excelentes y se observa bien la división entre las comarcas de Luna y Arbas.



Inicio: Balneario de Caldas de Luna (Municipio: Sena de Luna)

Uso recomendado: Peatonal

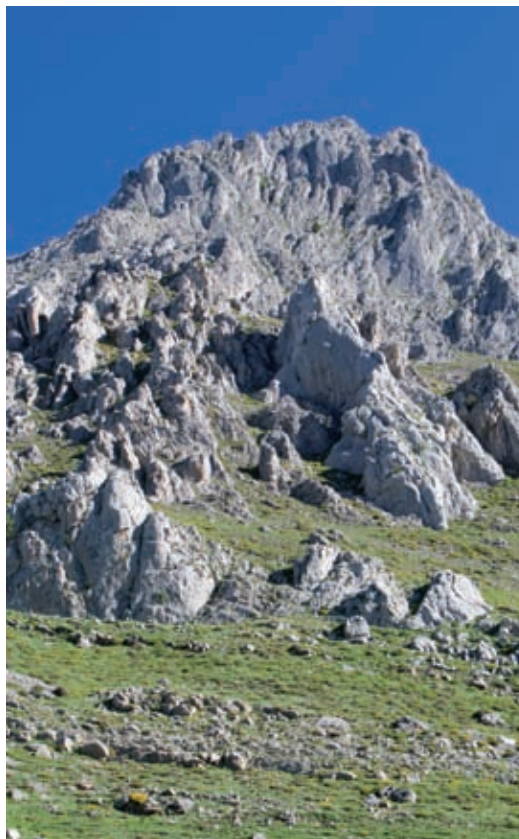
Distancia: 8,5 km.

Duración: 4 horas

Desnivel: 320 metros

Llegada: Caldas de Luna

El camino baja después al Pandiello y vuelve a ascender por Las Muelas hasta alcanzar Gameo, donde un sendero en dirección al túnel del Negrón nos llevará de nuevo a Caldas de Luna.



Entre Portilla y Sagüera



Es muy peculiar la vegetación que contemplaremos en esta ruta, como los sabinares, auténticos supervivientes de los bosques que existieron en épocas frías y secas del Cuaternario o algunas repoblaciones forestales de abedules y pinos, así como pistas forestales y cortafuegos, utilizados para matizar los problemas de erosión y pérdida de suelo que soportaban estos valles. Desde Portilla de Luna guiamos nuestro caminar hacia Sagüera donde atravesaremos el pueblo para coger la pista que cruza el valle de la Villerma. La ruta continúa hasta un collado que separa Sagüera y Mirantes para descender por pistas forestales hasta Borbusende. Desde allí, subiremos al collado Tijero para iniciar el descenso que nos llevará de vuelta a Portilla.



Inicio: Portilla de Luna (Municipio: Los Barrios de Luna)

Uso recomendado: Peatonal

Distancia: 17 km.

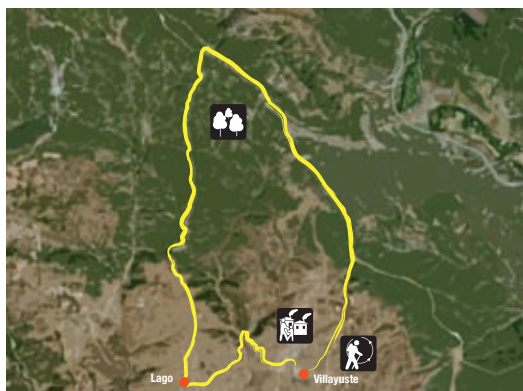
Duración: 6 horas

Desnivel: 450 metros

Llegada: Portilla de Luna

Los Caminos de la Trashumancia

La tradición trashumante de estos valles marca el eje que debemos seguir en esta ruta. Éste es un camino que nos cuenta antiguas historias de pastores, mastines leoneses y lobos. En nuestro pasear encontraremos cabañas, robles y pastizales. El sendero debe iniciarse en el Barrio Chico de Villayuste en el camino que nos lleva a las Eras de Redimil. A partir de aquí contemplaremos un paisaje de matorral para alcanzar, tras un breve tramo de robles, el cordel que nos llevará hasta el Alto de El Viso, donde descendemos hasta Lago. El paisaje en esta zona es el típico omañés con casas tradicionales y vegetación de piornales y brezo. Después de la localidad de Lago, pasaremos por varios molinos de agua para llegar de nuevo a Villayuste.



Inicio: Villayuste (Municipio: Soto y Amío)

Uso recomendado: Peatonal

Distancia: 16 km.

Duración: 4 horas

Desnivel: 300 metros

Llegada: Villayuste



Los Puertos de Verano

Los trashumantes también recorrían cortas distancias. El ganado se desplazaba en invierno hacia los páramos y riberas del sur de la provincia de León, donde se aprovechaban los pastos y hacía menos frío, y volvía a la montaña en verano donde la altitud y el clima de la Cantábrica Leonesa permitían que los pastos fueran abundantes y se mantuvieran frescos. Precisamente, esta ruta se

Faedo de Ciñera



dibuja por las pequeñas travesías que conectaban con los puertos de verano. Iniciamos la marcha en Cabornera, en el puente que cruza el río Casares y se dirige a la hoz de Calero, hasta el puerto de Fonfrea y después el Espineo para alcanzar el puerto de Santa Cruz. Desde ese punto, se pasa más tarde por Foz Escura y un frondoso hayedo para comenzar a descender hacia la carretera de Aralla, la subida hasta Paradilla de Gordón, continúa por una ladera denominada La Solana, que desciende bruscamente hasta Cabornera. Toda la ruta ofrece unas impresionantes vistas de la imponente Cantábrica Leonesa.



Inicio: Cabornera (Municipio: Pola de Gordón)

Uso recomendado: Peatonal

Distancia: 12,2 km.

Duración: 5 horas

Desnivel: 310

Llegada: Cabornera

El Valle de Arbas

El valle de Arbas está dominado por un impresionante paisaje, abrupto y estratégico, que permitió que las localidades adquirieran en épocas remotas un cierto carácter de autosuficiencia. La colegiata de Arbas es una de las grandes joyas del valle, esplendorosa en el s.XII gracias a las donaciones que la convirtieron en un importante albergue para los peregrinos que iban a San Salvador en Oviedo y Santiago de Compostela. Empezamos el trayecto en la plaza de Casares de Arbas en dirección a la iglesia para coger el camino que avanza paralelo al arroyo de Casares. La ruta continúa en ascenso hasta una pequeña choza que encontraremos en la cara norte del famoso macizo de las Tres Marias.



Inicio: Casares de Arbas (Municipio: Villamanín)

Uso recomendado: Peatonal

Distancia: 13 km.

Duración: 5 horas

Desnivel: 300 metros

Llegada: Casares de Arbas

Alcanzaremos después la collada de Gistreo donde empezaremos a descender por un pinar en zigzag cruzando el arroyo de Viadangos varias veces. Cuando alcancemos Viadangos, tomaremos el camino de la derecha dirección a la Peña Muerca, valle arriba. Una pista nos llevará al collado donde podremos contemplar ya Casares. Desde ahí, comenzaremos a bajar siguiendo al final un tramo de carretera que nos lleva a nuestro destino.



Colegiata de Arbas

De Ubierzo a Sancenas



Collada de Valdeteja



La caliza reina en este paisaje que asciende por puertos y colladas, creando formas inverosímiles derivadas de la acción erosiva del agua. Quizás haya posibilidad de contemplar algún rebeco en los picos más altos o aves como el treparriscos o las chovas, capaces de sobrevivir en las altas cumbres del valle de Genicera. El sendero comienza en la collada de Ubierzo o Valdeteja para continuar por praderías hasta Fonfría. Desde ese punto, pueden contemplarse unas buenas panorámicas del entorno de Genicera. El camino continúa más adelante al borde de grandes calizas hasta las Vizarreas, donde pasaremos unas colladas para llegar a la Peña de El Sumidero. Regresaremos de nuevo a Ubierzo por la collada de esta peña para encontrarnos de nuevo en las Vizarreas. Desde allí, regresaremos sobre nuestros anteriores pasos, al punto de partida



Inicio: Collada de Ubierzo o Valdeteja (Municipio: Cármenes)

Uso recomendado: Peatonal

Distancia: 7,5 km.

Duración: 4 horas

Desnivel: 430 metros

Llegada: Collada de Ubierzo

De Valporquero a Valle y Coladilla

Valporquero atesora un espectacular mundo subterráneo de cuevas y galerías, fruto de la erosión kárstica de la caliza. La cueva de Valporquero es uno de los mejores ejemplos de este trabajo de disolución de la masa calcárea de toda la Cantábrica Leonesa. La contemplación "in situ" de este fenómeno geológico bien merece una visita a la cueva, antes o después de iniciar esta ruta, que nos llevará también por algún ramal del camino de San Salvador. Iniciamos el trayecto en la localidad de Valporquero hacia el oeste por una vega desde la que se alcanzan los puertos de Valle de Vegacervera. Después de atravesar los pastos se llega al pueblo de Valle, que conserva algunas reminiscencias románicas en su iglesia, para tomar, por detrás del cementerio, el trayecto que lle-

va a Coladilla. En esta localidad se conservan algunos restos del ramal del camino de San Salvador a Oviedo, como lo demuestran las conchas jacobeanas labradas en su iglesia románica del s.XII. Volveremos después a la altura de los puertos subiendo la mirada hacia la caliza y avanzando de nuevo hacia Valporquero, del que se avistan ya las casas.



Inicio: Valporquero (Municipio: Vegacervera)

Uso recomendado: Peatonal

Distancia: 11 km.

Duración: 4 horas

Desnivel: 280 metros

Llegada: Valporquero



Valporquero

Ruta de la Pluma

Ésta es una ruta dedicada a una labor infrecuente. Es un camino que sigue el color de los gallos y el saber hacer de los montadores de pesca, quienes dedican su ingenio a lograr que las plumas se parezcan a los mosquitos que tanto gustan a las truchas. La ruta de la Pluma recorre las localidades vinculadas al singular gallo del Curueño, iniciando y terminando el recorrido en La Vecilla para atravesar paisajes dominados por la naturaleza y la tradición. Desde el punto de partida, los pasos avanzarán hasta



Rio Curueño



el Cordal de Las Corollas, donde podremos contemplar la división de valles entre el río Torío y el Porma que acompañan al Curueño, y su discurrir paralelo por el centro. En el alto del monte, a la izquierda, se abre el viejo Camino de Labaseco que lleva a Sopeña. Aquí debemos detenernos en la Nogalona, árbol totémico emblema de la villa. Continuamos por el norte para alcanzar La Cándana, donde se cuenta la legendaria historia sobre una aguerrida Dama de Arintero que fue muerta por los hombres del Rey, allá por el s. XV. Y desde ese lugar, llegamos de nuevo a La Vecilla, punto de partida, con su bello torreón dando la bienvenida.



Inicio: La Vecilla

Uso recomendado: Ideal para caminar durante los meses de primavera, verano y otoño y apta para senderismo, bici de montaña o paseo a caballo.

Recorrido: La Vecilla, Cordal de Las Corollas, Camino de Labaseco, Sopeña, La Cándana, La Vecilla

Distancia: 20 km.

Duración: 6 horas.

Llegada: La Vecilla

Estación Invernal y de Montaña Leitariegos

Descripción de la Estación

Está situada al Noroeste de la provincia de León, en plena Cordillera Cantábrica y en el límite con Asturias, a una altitud entre 1.513 m. y 1.800 m. Sus pistas yacen sobre la base del Cueto Arbas, el primer 2.000 de la Cordillera Cantábrica por el oeste. El entorno natural que rodea la estación es excepcional y ofrece la posibilidad de realizar variadas rutas que aumentan el atractivo de las jornadas de esquí. La estación cuenta con un albergue y en el radio de 35 km. están disponibles multitud de plazas hoteleras. Durante la temporada invernal, atraídos por la belleza de los paisajes, son muchos los aficionados que acuden a sus instalaciones para disfrutar de la nieve en un ambiente muy agradable.





Servicios en la Estación

(en pistas y a pie de pistas)

Escuela de Esquí, Alquiler de material de esquí, Guardaesquíes, Evacuación de heridos, Cruz Roja, Bar-Cafetería, Merendero, Restaurante, Self-service, Oficina de información, Megafonía y Aparcamientos.

Servicios en el Valle o zona de Influencia

Hoteles, Hostales, Cafeterías, Restaurantes, Camping, Albergues, Centro de Salud, Farmacias, Oficina de Correos, Tiendas de Deporte, Supermercados, Comercio en General, Oficinas Bancarias, Cajeros Automáticos, Talleres Mecánicos, Gasolineras, Polideportivo, Taxi, Discotecas, Pubs, Cine, Ocio.



Distancia en Kilómetros



Por carretera

Villablino	15 km
León por autopista	109 km
León por Omaña	100 km
Ponferrada	73 km
Cangas del Narcea	35 Km
Oviedo	120 km
Valladolid	251 km
Madrid	440 km
Lugo	178 km



Por tren

Estación de Ponferrada a 73 km



Por avión

Aeropuerto de León a 110 km
Aeropuerto de Asturias a 116 km

Ficha técnica de la Estación

Cota máxima: 1.800 m.

Cota mínima: 1.513 m.

Desnivel: 287 m.

Total Km. Esquiabiles: 7 Km's balizados + rutas fuera-pista + Zona Snowpark (300 mts)

Nº Remontes: 6 remontes mecánicos; 2

Telesillas triplaza; 1 Telesilla biplaza

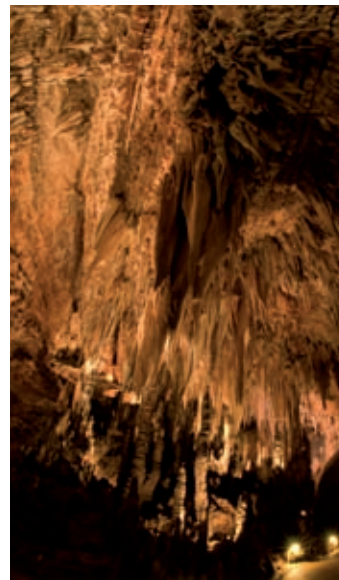
2 Telesquíes; 1 Telebaby

Capacidad: 5.160 viajeros/hora

Máquinas pista-pistas: 3 retraks (una con cabrestante)

Cueva de Valporquero

La imaginación de la naturaleza creó este universo subterráneo. La Cueva de Valporquero es un prodigio del tesón y la paciencia del agua que durante miles de años esculpió el interior de la montaña leonesa creando formas caprichosas, estalactitas, estalagmitas y columnas matizadas por colores sorprendentes.



La Cueva de Valporquero fue abierta al público por la Diputación de León en el año 1966. Está situada bajo el pueblo de Valporquero en un entorno exterior que se atreve a rivalizar con la belleza que esconden las entrañas de la montaña. La cueva tiene dos niveles, uno superior, de 1 kilómetro de longitud habilitado para la visita turística y, otro inferior, llamado “Curso de aguas”, de 2 kilómetros y apto para la visita espeleológica y la aventura.

El recorrido nos adentra por un mundo de colores espectaculares y esculturas increíbles. Las estalactitas y estalagmitas sorprenden por sus delicadas formas que cuelgan adornando espacios de soberbias dimensiones. La ruta se inicia con la sala llamada “Pequeñas maravillas” que conduce a la faraónica “Gran Rotonda”, un lugar de superficie gigantesca donde cada rincón muestra el paciente trabajo que la naturaleza ha moldeado en la roca.

La cueva continúa impresionando al visitante con otras salas como la “Gran Vía”, “Las Hadas” o “Maravillas” pasando por la “Columna solitaria”, un pilar de piedra que parece sustentar todo el peso de la cueva. A lo largo de la visita existen multitud de focos de luz que ayudan a contemplar los colores y las formas de la piedra, así como puentes, escaleras y cómodos caminos que facilitan el recorrido por este museo natural.

Era Cenozoica

En el Pleistoceno del Periodo Cuaternario de la era Cenozoica, hace aproximadamente un millón de años, el arroyo Valporquero comenzó a colarse a través de la porosa roca caliza, creando este maravilloso mundo subterráneo hecho de formas inimaginables.

Fechas de apertura

Del 5 de Marzo al 30 de Abril: Jueves, viernes, sábados, domingos, festivos, puentes y toda la Semana Santa.

Del 1 de Mayo al 30 de Septiembre: todos los días.

Del 1 de Octubre al 18 de Diciembre: Jueves, viernes, sábados, domingos, festivos y puentes.

Horario: De 10.00 a 17.00 (Marzo, Abril, Octubre, Noviembre, Diciembre) y 10:00 a 18:00 (Mayo, Junio, Julio, Agosto y Septiembre).

Horarios visita "Valporquero Insólito": De Marzo a Diciembre, Jueves y Sábados 09:30 horas (Adquisición previa venta online).



Servicios

Cafetería-restaurante
Amplios merenderos públicos y fuente
Parque Infantil
Teléfono público
Aparcamiento gratuito

Patrimonio artístico

Castillos y fortalezas

Los restos de un pasado señorial y defensivo salpican estas montañas. El castillo de Benal, en el municipio de Riello, es uno de los primeros con referencia documentada por autorización del monarca Enrique II de Trastámara. Fue construido en el siglo XIV y a lo largo de la historia estuvo considerado una fortaleza inexpugnable. En el municipio de Cabrillanes se encuentra la Torre de Babia, una fortificación bajomedieval formada por una torre circular junto a una construcción cuadrada adosada en tiempos posteriores. También la Torre de Canseco, en el municipio de Cármenes, fue torre de vigilancia medieval de planta cilíndrica. En La Vecilla llama la atención su torreón medieval fortificado que formó parte del extenso patrimonio de los Condes de Luna.

Palacios y casonas

La arquitectura civil es pródiga en casonas y palacios de familias ilustres. En Riolago de Babia se encuentra el Palacio de los Quiñones, una espléndida construcción renacentista del siglo XVI, en la que se funden la arquitectura civil y la religiosa, tal y como refleja la existencia de una capilla sobre la antigua torre del homenaje y el patio de armas. Está rodeado por una muralla almenada en cuyo portalón se emplaza un simbólico escudo perteneciente a la familia Quiñones.

En Murias de Paredes se levanta un caserón del siglo XVII-XVIII, flanqueado por dos robustas torres, donde se conservan las armas de familias hidalgas de la zona y las cruces de las órdenes militares de Malta y Calatrava. En el municipio de San Emiliano, en la localidad de Villasecino, se ubica un bello ejemplo de arquitectura nobiliar, la Casa de los García Lorenzana de los siglos XVI-XVII, enmarcada por dos torres con los blasones de la familia hidalga a la que perteneció. La casa del ilustre Sierra Pambley en Villablino es una magnífica muestra de arquitectura solariega. Se trata de una construcción del siglo XVIII aprovechada actualmente para realizar actividades culturales.

En el municipio de Valdelugueros hay varias casas blasonadas, restos del

pasado señorial de la zona, así como puentes romanos, medievales y modernos que jalonan la Calzada romana de La Vegarada. En Otero de Curueño, perteneciente al municipio de Valdepiélago, encontramos el castillo palacio de los Álvarez-Acevedo, familia que poseía una casa solariega en Lois, pero que construyó en este lugar su palacio más importante con siete escudos heráldicos en la fachada.

Iglesias

La Cantábrica Leonesa es rica en arquitectura religiosa. En Huergas de Gordón destaca el Santuario del Buen Suceso, del siglo XVIII, con una esbelta cúpula sobre arcos y decoración de vieiras en la puerta meridional que evidencian el paso del Camino de Santiago que se desviaba hacia San Salvador en Oviedo. En la localidad de Robles de Lacia se encuentra un bello ejemplo del románico leonés, la iglesia de San Julián, unida en origen al monasterio de Corias de Cangas del Narcea (Asturias). La estratégica ubicación de la colegiata de Santa María de Arbas en Busdongo, muy cercana al Puerto de Pajares, permitió el esplendor de esta joya románica que sirvió de refugio a viajeros y peregrinos. Es única en su género en la provincia leonesa porque funde el románico asturiano con el zamorano y salmantino.



Riolago de Babia

Colegiata de Santa María de Arbas

Dos cabezas, una de buey y otra de oso, a la entrada, nos guían hacia el interior. Cuenta la leyenda que un fraile, al acarrear la piedra para construir la iglesia, se detuvo para descansar. Aprovechando ese descuido, un oso devoró a uno de los bueyes que portaban la carga. Pero el fraile no renunció a su labor, agarró al oso y le puso bajo el yugo en el lugar que ocupaba el buey. El milagro fue plasmado en la puerta para perpetuar la historia.



Arquitectura popular

Las casas tradicionales de la Cantábrica Leonesa utilizan los materiales propios del entorno natural: paredes de piedra con techumbre de losa o teja y madera en las piezas de estructura. Aunque hay estilos peculiares para cada zona concretas, la mayoría de estas construcciones posee un corredor y una dependencia separada para el corral donde se guardan los animales peque-

ños. Igualmente son típicos de la zona los hórreos levantados del suelo por pegollos y con cubiertas de dos o cuatro aguas. Hay también casas con techo de paja o "teito" que podrían ser herederas de los refugios de pastores y evidencian la tradición pastoril de estos valles, que compartían vecindad e influencia con los "vaqueiros de alzada", procedentes de Asturias.



Palacios del Sil

Gastronomía

La gastronomía de la Cantábrica Leonesa posee la fuerza del sabor de montaña, con gusto poderoso e ingredientes “de toda la vida”. Es precisamente ese toque casero y popular el que caracteriza a los fogones de la zona, donde no se practican lindezas ni se abusa de ingredientes sofisticados. Por estas altitudes, el sabor auténtico y los platos abundantes son “la norma de la casa”.

Cocidos y calderetas

La cocina aprovecha los rigores del clima para ofrecer sabores contundentes. El cocido montañés con garbanzos, puerro, cecina, chorizo, carne de vaca, tocino y morcilla se ofrece como un plato succulento para combatir las rigurosas temperaturas. La chanfaina -vinculada a la tradición pastoril-, la caldereta de cordero, el lechazo al horno y las sopas de ajo son platos que demuestran el paladar no se anda con remilgos y agradece las bondades de la comida tradicional.

Embutidos

El clima condiciona también la excelente calidad de los embutidos leoneses, parte esencial en la gastronomía cantábrica. Chorizo, morcilla, longaniza, lomo, lengua, oreja, morro y la gran estrella: la cecina de León, abren boca en cualquier momento de la jornada, como embutidos

curados o entrecocidos. La cecina de León posee Indicación Geográfica Protegida y tiene un aroma muy característico, propio del ahumado artesanal, propio de la zona de Vegacervera la cecina de chivo. La leña de roble, el frío de la montaña y una carne selecta la han hecho merecedora de Marca de Garantía.

Sustancioso y muy apetecible es también el hornazo, una especie de hogaza preñada con trozos de chorizo, carne magra y panceta que sigue elaborándose en Lacia y Babia. Nada desdeñables son los productos lácteos como quesos y mantequillas, propios de una zona ganadera.



Dulces y licores

Los postres típicos son sencillos, basados en la repostería tradicional, esa que se elaborada desde siempre en las casas, al calor de la lumbre. Frisuelos, leche frita, sequillos, torrijas y rosquillas unen su nombre a los retorcidos, jenaritos de Soto y Amío, la tarta babiana y los nicanores de

La fiambra del pastor

Enrique Gil y Carrasco, poeta y escritor leonés, relató en uno de sus artículos la vida pastoril. En él cuenta las despedidas de los pastores de sus familias para iniciar el camino por las cañadas: “Para el siguiente día ya estará dispuesta la fiambra del pastor, que consiste en una gran provisión de cecina y jamón...”.



Boñar, un exquisito hojaldre cuya principal materia prima es la mantequilla. Son también tradicionales los licores artesanos que sirven de colofón a una buena comida. En la montaña se elaboran con frutos de la zona, como arándanos, guindas y endrinos.

Artesanía



Plumas de pesca del Curueño

La calidad del plumaje de los gallos criados en la cuenca del río Curueño es realmente excepcional. Sus plumas tienen colores muy vistosos y recuerdan a ciertos mosquitos que resultan deliciosos para la trucha, de ahí su demostrado éxito en la pesca. En la zona existen varios montadores dedicados a la confección de mosca con las plumas de gallo que tanta fama han otorgado al Curueño.

Artesanía textil

Desde siempre en estas tierras, la labor textil ha sido una tradición vinculada al mundo femenino. Los bordados y encajes que antaño eran elaborados por las mujeres son ahora un decidido intento de recuperar viejas técnicas del pasado más que un oficio en sí mismo, se trata de continuar con una labor que ha pasado de generación en generación y que se resiste a desaparecer.

Otros oficios

No faltan otros oficios artesanos, aunque muy escasos, como la cestería, la madera, utilizada para la elaboración de muebles y diversos aperos domésticos y agrarios, o la cantería, una labor que ha sido una tradición constante en las comarcas que se extienden por las montañas de la Cantábrica Leonesa.



Fiestas y tradiciones

La Fiesta del Pastor

La actividad ganadera ha marcado la vida y tradición de la Cantábrica Leonesa. Babia, Luna y Omaña han vivido desde el remoto s.XIII la llegada anual de los ganados ovinos que trashumaban desde las dehesas extremeñas hasta estos verdes valles para pasar el verano. Precisamente, la Fiesta del Pastor de Barrios de Luna dedica el segundo domingo de septiembre a la exaltación de la vida pastoril. La celebración cuenta con exhibiciones de mastín leonés, perro fiel que cuida del rebaño; el nombramiento anual del “Pastor Mayor”, aquella persona que haya destacado por su labor en la actividad ganadera, ferias de artesanía y ganado, y exposición de aperos relacionados con el pastoreo.

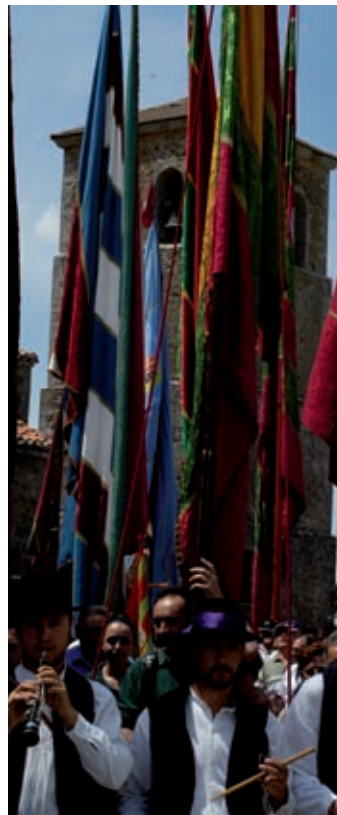
Romerías

El calendario es prolífico en romerías de rogativa, en su origen, vinculadas a la clemencia climática cuando la lluvia no acompañaba a las cosechas. Por su vistosidad pueden mencionarse las que llevan al santuario de la Virgen del Barrio en Villamanín y el de Carrascente en Cabrillanes. Muy peculiar es la de San Froilán en Valdorra. El santo vivió

como ermitaño en las montañas del Curueño, por eso los pueblos de la zona organizan esta romería a principios de mayo, saliendo de Valdepiélago con la imagen a hombros y ascendiendo los 365 escalones labrados en la roca, uno por cada día del año, hasta llegar a la gruta transformada en ermita donde vivió San Froilán. Fuera ya de la Cantábrica Leonesa, en el municipio vecino de Cuadros se celebra la romería de Camposagrado. Los asistentes, además de acompañar a la Virgen, pueden ver actuaciones de folclore y disfrutar de una animada fiesta. La romería de Pandorado es también una de las más interesantes de la provincia. Tiene lugar el 15 de agosto y los pendones acompañan a la imagen religiosa en una festividad llena de esencia leonesa.

Otras celebraciones

Las localidades que salpican la Cantábrica Leonesa son generosas en festejos como los carnavales tradicionales o antruejos, la noche de San Juan de Murias de Paredes y Sosas de Laciaña o las animadas fiestas de San Roque en Boñar y Villablino.



Romería de Camposagrado

Bolos y lucha leonesa

Los bolos son tradicionales en esta zona. Se practican diversas modalidades como el bolo catcha o leonés formado por nueve bolos y un miche y el pasabolos lacianiego, con 20 bolos. La lucha leonesa, denominada también corros de aluches, tiene una gran aceptación en la parte noroccidental de la provincia leonesa, sobre todo en verano, durante la celebración de las fiestas patronales de los pueblos.



Fiesta del Cristo

En toda la provincia leonesa se celebra con gran entusiasmo la Fiesta del Cristo. En la región Cantábrica Leonesa son muy vistosas y entrañables las de Barrios de Luna y Pola de Gordón.



Romería de Pandoraco



Feria de la Cecina Chivo

Ferias y mercados

A lo largo del año se prodigan ferias con un ambiente animado con puestos donde se puede comprar todo tipo de productos. Entre ellas destacan la de Cabrillanes, la de San Emiliano y la feriona de Villablino, que ofrecen exhibiciones y concursos de ganado. Uno de los productos emblemá-

ticos de la Cantábrica Leonesa, la cecina de chivo, cuenta también con su propia feria en Vegacervera, que tiene lugar en noviembre. Quienes se acerquen podrán, además de adquirir este exquisito producto, comer las famosas sopas de chivo, los preñaos con longaniza de chivo, aguardientes, bollos y vinos.

Datos útiles

Otras direcciones

Consortio Provincial de
Turismo de León

www.turisleon.com

Grupo de Acción Local Cuatro Valles

Tfno. 987 58 16 66

www.cuatrovalles.com

Grupo de Acción Local

Montaña de Riaño

Tfno. 987 74 07 76

www.mriano.com

Turismo de Castilla y León

Tfno. 902 20 30 30

www.turismocastillayleon.com

Fundación del Patrimonio

Natural de Castilla y León

Tfno. 983 34 58 50

www.patrimonionatural.org

Estación Invernal Leitariegos

Tfno. 987 68 81 04

www.dipuleon.es

Cueva de Valporquero

Tfno. 987 57 64 08

www.dipuleon.es

Información turística

Los Barrios de Luna

Tfno. 987 581 492

Vegacervera

Ayto. 987 59 13 87

Villablino *

Tfno. 987 471 984

La Magdalena

Tfno. 987 58 16 66

* Abierto todo el año

Centros de interpretación- Casas del Parque

Centro de Interpretación del Urogallo

Caboalles de Arriba. Tfno. 987 492 054

Centro de Interpretación de la Naturaleza
de Palacios del Sil

Palacios del Sil. Tfno. 987 487 296



Museos

Casares de Arbas

Museo Etnográfico o

Tfno. 987 698 266

Muestra piezas etnográficas de la zona: trajes de fiesta tradicional, utensilios y piezas de ajuar antiguo, joyas, ramos de la Virgen, etc.

Los Barrios de Luna

Museo del Pastor

Tfno. 987 581 492

Los pastores trashumantes y su forma de vida son retratados en estas salas a través de sus vestimentas y utensilios.

Turismo activo y de salud

En la Cantábrica Leonesa existe una amplia oferta de actividades relacionadas con el turismo activo y de naturaleza. Desde la posibilidad de emprender interesantes rutas de senderismo hasta el montañismo, escalada, rutas a caballo, bicicleta y actividades náuticas en el embalse de Barrios de Luna. Un nutrido número de empresas de turismo activo ofrece a lo largo y ancho de la geografía Cantábrica Leonesa la posibilidad de disfrutar de todo tipo de actividades en la naturaleza según los gustos y experiencia de cada uno.

Además, el balneario de Caldas de Luna ofrece aguas termales en un entorno donde la tranquilidad hará olvidar el stress de la vida moderna. Los tratamientos de balneoterapia que se ofrecen en este entorno sin igual harán las delicias de todo visitante.

Turismo rural y familiar

En los municipios que componen la Cantábrica Leonesa hay una amplia variedad de establecimientos de turismo rural en los que el servicio y la calidad están garantizados. Los bares y restaurantes sirven la excelente gastronomía de montaña con precios al alcance de todos los bolsillos.

Caza y pesca

La zona abrazada por estas montañas, sus bosques, brañas, pastizales y ríos albergan un amplio elenco de especies para la práctica de la caza y la pesca. Las licencias para practicar estos deportes son expedidas por la Junta de Castilla y León.



Vivelo!



CONSORCIO PROVINCIAL
DE TURISMO

www.turisleon.com