

# De Ubierzo a Sancenas

## CUATRO VALLES LEÓN

RUTA

La historia de Sancenas es la de la trashumancia. Las ovejas merinas que venían en verano de la lejana Extremadura, dejaron en estos puertos un legado cultural y etnográfico que todavía está presente en los pueblos de la comarca.

Chozo de Fonfría



### TRASHUMANCIA

Los chozos de los pastores trashumantes son el elemento más representativo del puerto de Sancenas. En la actualidad se sigue realizando una trashumancia de corto recorrido, en la que el ganado se traslada estacionalmente entre la montaña y la llanura de León. En Genicera es tradicional que

antes de regresar a Extremadura, los pastores que alquilan los puertos regalen unas ovejas al pueblo, que se reúne en la collada de Ubierzo para cocinarlas en calderetas. Esta fiesta es conocida como "la borregada" y todavía se celebra a finales de cada verano.

Pastos en la collada de Ubierzo



Dolinas



### EL KARST

Bajo la Peña del Sumidero en Sancenas, desaparece un arroyo apenas 200 metros después de su nacimiento. La explicación geológica a este hecho hay que buscarla en un fenómeno llamado 'karst'.

El agua de las precipitaciones disuelve lentamente el carbonato cálcico de la roca, conformando un extraño paisaje plagado de hoyos o dolinas que tienen su correspondencia en extensas cuevas y ríos subterráneos en el interior de las montañas.

Paisaje kárstico en las Vizarras



### VEGETACIÓN

Agarradas a la roca, envolviéndola como suaves mantos, los enebros y sabinas rastreras son algunas de las pocas plantas que pueden resistir las duras condiciones de las cimas calizas, donde apenas hay suelo para fijar las raíces y el fuerte viento, la sequía veraniega y el peso de la nieve invernal, imposibilitan el desarrollo de plantas sin adaptaciones específicas para la vida en estos lugares.

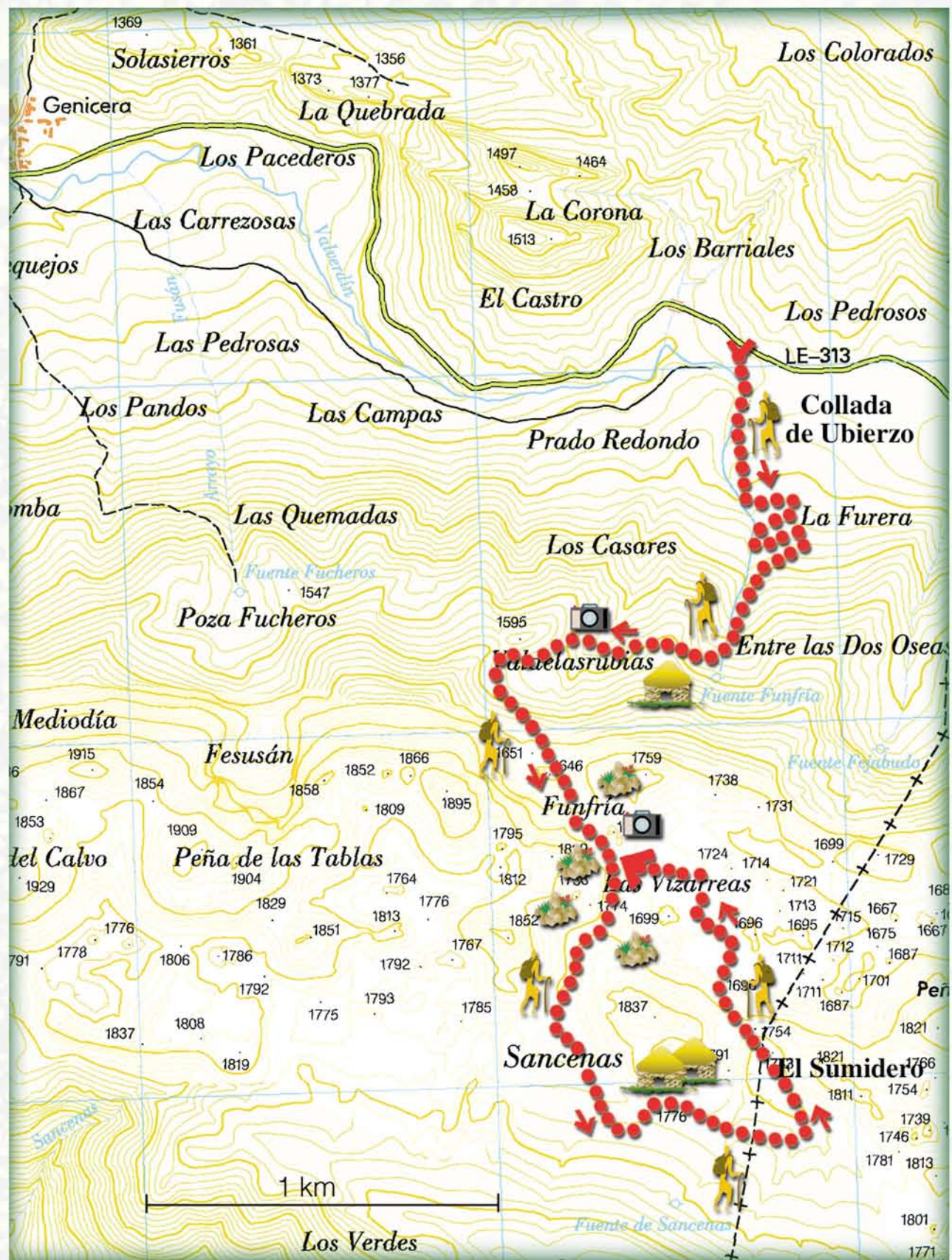
### Ruta De Ubierzo a Sancenas

RUTA COMPLETA: 7,5 Km. 3:30 horas

DIFICULTAD: media

RECOMENDACIONES:

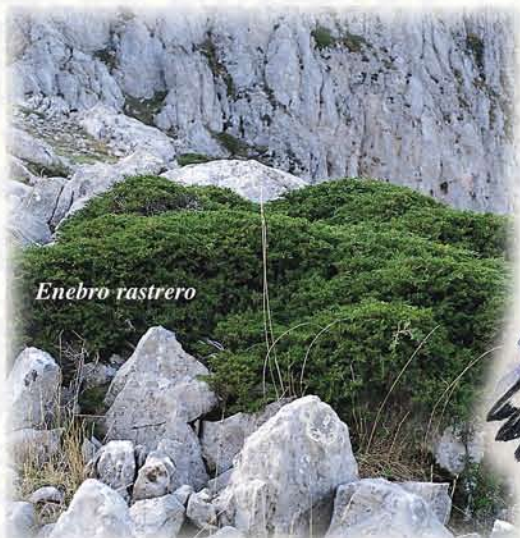
- En las zonas de montaña las condiciones climatológicas pueden variar bruscamente; es aconsejable llevar ropa adecuada. Se recomienda tener especial cuidado con las tormentas en verano.
- Algunos tramos de la ruta pasan por terrenos difíciles, se recomienda llevar calzado de montaña y bastón, así como extremar las precauciones en caso de la presencia de agua o hielo.
- Aunque en la ruta hay algunas fuentes, se recomienda no beber sin las suficientes garantías sanitarias.
- Por respeto al entorno y a otros posibles visitantes, se recomienda no dar voces ni llevar aparatos con ruidos estridentes.
- Si se hace la ruta acompañado de un perro, tenga cuidado para que no espante al ganado.
- La recogida de residuos es costosa en estas zonas. Procure llevar su basura de regreso y depositarla en contenedores.



Base Cartográfica Propiedad del Instituto Geográfico Nacional • Centro Nacional de Información Geográfica • Hoja 104-I • M.U.P. nº 636, "Abesedo" de Genicera

### FAUNA

El silbido descendente del treparriscos y los explosivos gritos de las chovas desde la altura pondrán la nota sonora que acompañe al caminante en su paseo por Sancenas.



Treparriscos



Las altas montañas cantábricas albergan una riqueza faunística excepcional. Pocas

Rebeco

son las especies que se encuentran adaptadas a la extrema dureza climática en estas zonas, sin embargo todas ellas poseen un gran interés biológico.

La fauna de Sancenas cuenta con la presencia del rebeco, verdadero señor de las cresterías calizas.

Se ha editado un folleto que describe en detalle la ruta, disponible en Cuatro Valles.



Realización: 987 235 040 - tomeroyomil@leira.es • Textos: L. Alberto Ramos Franco - Fotografías: Octavio Llamas y L. Alberto Ramos Franco - Dibujos: Cristina García Nuñez - Maquetación: F. ESTRATEGIA

CUATRO VALLES  
Plaza de La Constitución, 1  
24120 LA MAGDALENA  
León • ESPAÑA  
Tel.: 00 34 987 581666  
Fax: 00 34 987 581568  
e-mail: cuatrovalles@cuatrovalles.es  
www.cuatrovalles.es