León es la provincia española con mayor número de Reservas de la Biosfera

León es la provincia española con mayor número de Reservas de la Biosfera –siete– y cinco están en esta zona ubicada al norte: Los Argüellos, Alto Bernesga, Omaña y Luna, Babia y Laciana

A punto de arrancar la temporada veraniega, bueno es refrescar la memoria para agendar esas escapadas –de weekend o vacacionales– que nos permitan unos días de relax, desconexión… y reencuentro con nosotros mismos. Y para quienes huyen del calor estival y la masificación playera, nada como oxigenar el cuerpo y despejar la mente respirando naturaleza en estado puro. Como la que ofrece la provincia de León en su Montaña de la Cantábrica Leonesa. Un tentador repóker de Reservas de la Biosfera en las que practicar senderismo... y descubrir joyas naturales y patrimoniales, como las cuevas de Valporquero y Llamazares, las hoces de Vegacervera y Valdeteja, los abedulares de Omaña, el sabinar de Mirantes de Luna, el Conjunto Histórico-Artístico de Riolago de Babia o el Centro de Interpretación del Urogallo.

Aquí los chapuzones son en ríos, para un verano distinto; natural y refrescante… ¡en la provincia de León!

1– Reserva de la Biosfera de Los Argüellos

Es la más oriental de todas y ocupa las cabeceras de los ríos Torío y Curueño. La acción del agua ha gestado algunas de las hoces más renombradas de León, como las de Vegacervera y Valdeteja, así como un complejo subterráneo que tiene su máximo exponente en la Cueva de Valporquero, una auténtica obra de arte geológica del subsuelo, donde quedar cautivados por formaciones de estalactitas y estalagmitas de formas diversas en salas como ‘La gran rotonda’ o ‘Hadas’. También es digna de admirar –en la parte más alta del valle de Curueño– la Cueva de Llamazares, con un camino senderista de 1 km –desde la recepción a la entrada de la cueva– y un recorrido interior de 700 metros. En esta reserva, una de las rutas más recomendables es la ‘De Matallana de Torío a Vegacervera’ cruzando el macizo calcáreo y accediendo a los puertos de la cordillera Cantábrica –como el de Vegarada–, con sus bosques y pastizales.

2– Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga

El río Bernesga articula esta reserva integrada por los municipios de La Pola de Gordón y Villamanín, valles de la montaña leonesa central, con bosques de hayas y encinas. A la ganadería se le unió en el siglo XX una gran actividad minera que dejo huella en un gran patrimonio en el que destaca el Pozo de Ibarra. A nivel senderista son especialmente recomendables la 'Ruta del Pico Fontañán', que conserva en su cima restos de trincheras y un búnker antiaéreo de la Guerra Civil española, señalizada desde La Pola de Gordón; el Faedo de Ciñera, espectacular bosque de hayas –algunas de ellas centenarias– y las hoces del Villar. A continuación, antes de cruzar el famoso puerto de Pajares (1.378 m), que delimita León y Asturias, con sus espectaculares vistas, se llega a la Colegiata de Santa María de Arbas del Puerto, justo a los pies del mismo, declarada Monumento Nacional en 1931 y uno de los ejemplos más representativos del románico rural leonés. Esta colegiata, al igual que el Santuario de Buen Suceso (s. XVIII), Patrimonio Histórico desde 1983, está ubicado en pleno Camino del Salvador, que enlaza León con Oviedo cruzando la Cantábrica Leonesa. Muchos peregrinos del Camino de Santiago se desviaban para visitar la catedral de San Salvador.

3– Reserva de la Biosfera de Omaña y Luna

Abarca un amplio territorio que marca la transición entre las cumbres de la Cordillera Cantábrica, de clara influencia atlántica, y los páramos meridionales, de carácter mediterráneo. Los ríos Omaña y Luna vertebran el territorio antes de unir sus aguas para conformar el Órbigo. En el Valle de Omaña podemos escoger la 'Ruta de La Magdalena a Las Omañas', que permite admirar uno de los más bellos valles de noroeste leonés y el que mejor conserva su sabor tradicional, con lugares como Riello, la ermita de Pandorado y El castillo. A destacar también el tramo circular por los abedulares de Murias de Paredes, unos de los más extensos de España. Y en el Valle de Luna, la 'Ruta de Los Barrios de Luna a Riolago de Babia', por la que descubrir el sabinar de Mirantes de Luna, el más occidental de toda Europa y una auténtica reliquia de bosque más propio de otras latitudes.

4- Reserva de la Biosfera de Babia

Agrupa los municipios de Cabrillanes y San Emiliano y destaca por sus elevadas cumbres, amplios pastizales y el macizo de Ubiña, una de las mayores cotas calcáreas de la Cantábrica Leonesa. Babia es conocida también por una expresión muy popular –'estar en Babia'– sinónimo de distraído y ausente; tal era la sensación de desconexión de la realeza y

clases altas que acudían allí como lugar de reposo. A nivel patrimonial, atesora uno de los conjuntos rurales leoneses más impresionantes: el Conjunto Histórico-Artístico de Riolago de Babia, con sus casas blasonadas exhibiendo escudos de armas, los palacios y también las casas tradicionales construidas de piedra. Una tierra de pastores trashumantes con otra leyenda: la de que Babieca, el caballo del Cid, era originario de estas montañas.

5– Reserva de la Biosfera de Laciana

El más occidental de los valles cantábricos leoneses. Un territorio montañoso avenado por el río Sil, que se precipita con energía hacia El Bierzo, y con una importante cuenca carbonífera, Villablino. Precisamente la 'Ruta de Villablino a La Cuneta' es la que mejor aúna toda la esencia del valle. En ella es de obligada visita el Centro de Interpretación del Urogallo, en Caboalles de Arriba, para descubrir esta emblemática especie de ave y también la vida tradicional, con especial atención a las Brañas, donde el ganado aprovecha los pastos de puerto tardíos en época estival. En Sosas de Laciana se conserva una lechería hidráulica donde se transformaba la leche obtenida precisamente en sus brañas, en mantequilla.

Información web: https://leon.es/ ,
Facebook: @turisleonesp **Twitter:** @turisleonesp
Instagram: @turisleon **Youtube**: turisleon