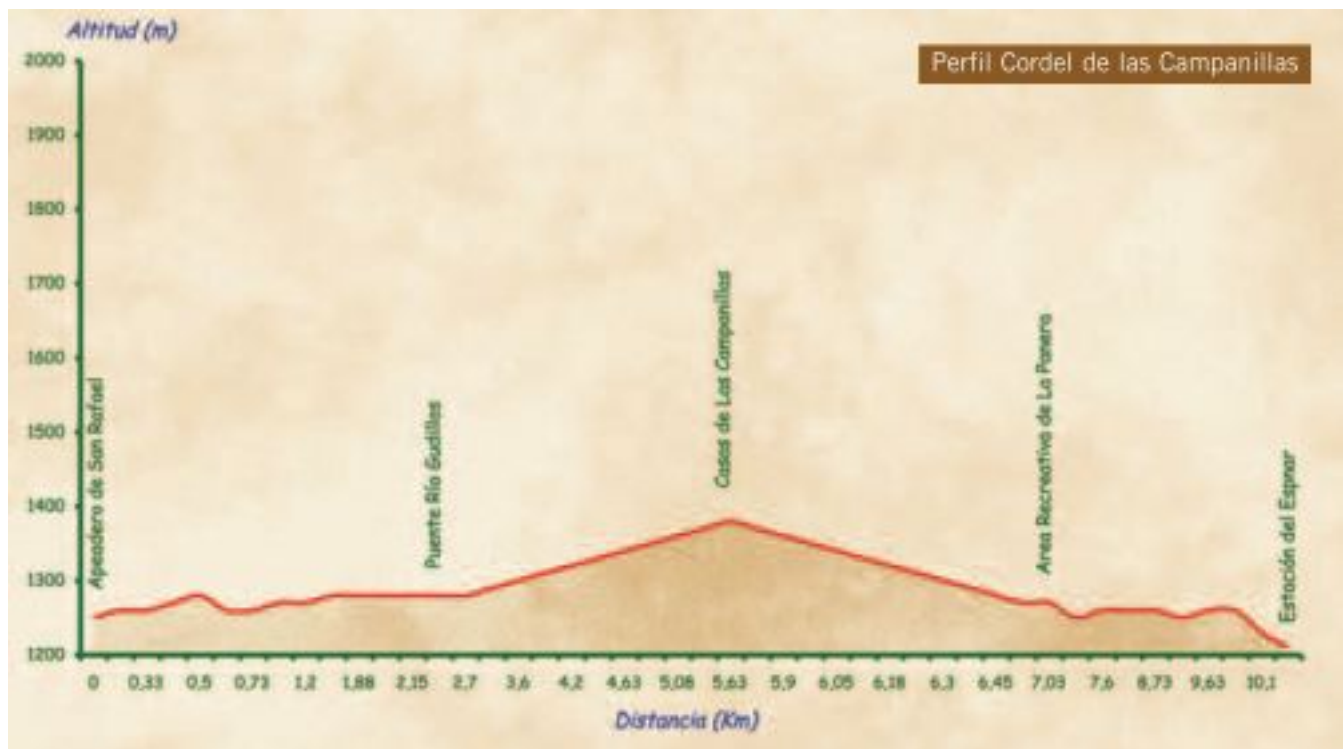


## Características de la ruta

- **Nivel:** \*\*
- **Época recomendable:** Todo el año.
- **Alternativas:** Si se realiza en verano, darse un buen chapuzón en el área recreativa la Panera.
- **Distancia aproximada:** 10,2 km.
- **Duración aproximada:** Entre 2 y 3 horas.
- **Material Recomendado:** Ninguno.
- **Ruta geolocalizada en Wikiloc:** [Estación de El Espinar – Ángeles de San Rafael – Otero – Cordel – Rancho Tabanera – La Becea – Pasapán – Garganta – Estación de El Espinar](#)



## Justificación de la ruta

Presentamos en esta ruta, una marcha ideal para el tiempo de ocio ya que, aparte de la actividad de senderismo que en ella se presenta, la finalidad de la misma es llegar al Área Recreativa de la Panera, donde especialmente en verano podremos disfrutar de un buen chapuzón en las piscinas naturales y en otras épocas disfrutar de un enclave maravilloso en la zona de “La Garganta del Río Moros”.

## Descripción de la ruta

La marcha parte desde el apeadero de la estación de ferrocarril en el núcleo de San Rafael, cruzando la vía del tren encontraremos un camino que discurre paralelo a ésta por la falda de

Cabeza Reina. Bordeamos así uno de los ecosistemas más representativos de la zona, el pinar de Pino Silvestre, aunque en este tramo del recorrido encontraremos también, debido a repoblaciones, otras especies de pinos.

Siguiendo este camino, llegaremos a una pista forestal, perteneciendo esta parte de nuestra marcha a un sendero de gran recorrido donde podremos observar las marcas que lo señalizan, seguimos este sendero, G.R. 88, por la pista hasta cruzar un paso canadiense para el ganado, adentrándonos en un refugio de fauna y de nuevo en el pinar, aunque a partir de este punto seguiremos nuestra ruta por parte de la Cañada Real Leonesa, por lo que apreciaremos como el pinar es más abierto en esta parte del trayecto.

Por esta cañada seguiremos hasta tomar de nuevo la pista forestal y por ésta hasta la puerta de la Casa de Las Campanillas. Girando a la izquierda y tras descender un camino empedrado llegamos al Valle del Río Moros. Siguiendo éste, a unos pocos metros encontramos nuestro destino.

Teniendo en cuenta que el bosque no es simplemente el arbolado, nos fijamos también en el sustrato arbustivo que acompaña a los pinos, formado por jaras, zarzamoras, retamas y rosales silvestres en zonas más bajas, así como piornos y otras especies de retamas en las más altas. Conviviendo con los pinos podemos encontrar en muchas ocasiones al muérdago. Encontramos helechos en todo el recorrido asociados a zonas de umbría.



En La Panera, a orillas del Río Moros, podemos contemplar y disfrutar de un bosque de ribera bien conservado, reconociendo especies tales como sauces y chopos, encontrando fresnos en las zonas más alejadas del cauce.

Desde el Área Recreativa de la Panera podremos elegir entre dos itinerarios para continuar

nuestro camino hacia la Estación del Espinar:

1. Siguiendo la pista forestal que desde la Estación sube hacia los pantanos de La Garganta y que pasa por La Panera.
2. Siguiendo un camino o cortafuegos que transcurre por el pinar paralelo a la pista forestal citada anteriormente y que rodea los parajes conocidos como Las Mesas y Las Asperillas.

### Qué disfrutar obligatoriamente

La diversidad del sotobosque, según se encuentre en solana o umbría.

### Muérdago

"*Viscum album*", es una planta semiparásita que introduce sus raíces en el sistema vascular de los pinos, succionando la savia del árbol huésped, aunque es capaz de sintetizar parte de su alimento con energía solar. Las bayas de los muérdagos son muy apreciadas por los pájaros que, una vez comidas, se desprenden de sus semillas frotando el pico contra las ramas. Si el pino se encuentra débil, el muérdago puede llegar a convertirse en plaga.

Se ha utilizado como amuleto protector, especialmente para los pueblos celtas. Hay leyendas que atribuyen sus poderes mágicos a que fue creado como un elemento que no era del cielo ni de la tierra, ya que sus raíces no tocan nunca el suelo, pero tampoco se sostiene por sí mismo en el aire. Actualmente tiene muchas aplicaciones en fitomedicina.