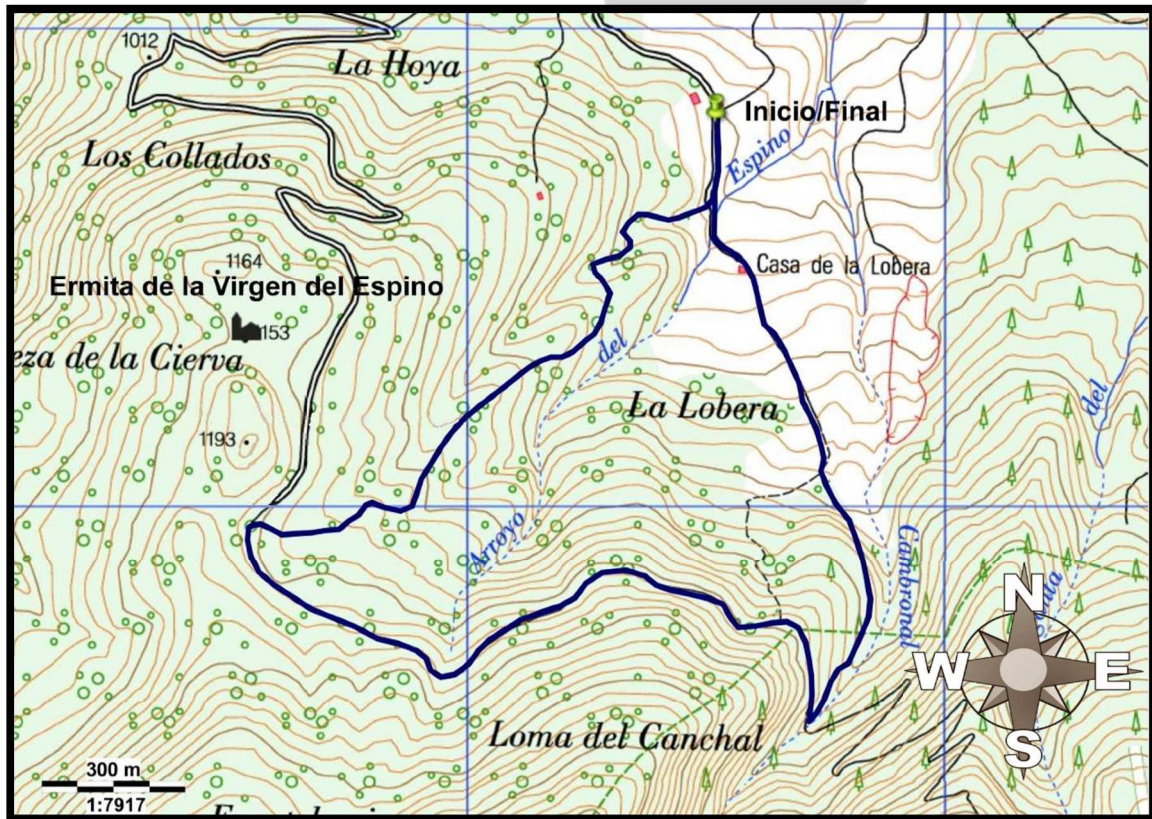


RUTA MICOLÓGICA RNVI 1

Navaluenga "La Lobera"

Mapa:



Mapa: Base Cartográfica del Instituto Geográfico Nacional

Perfil topográfico:



Señalítica:



MIDE		Navaluenga "La Lobera"	
horario	1h 44min	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	269m	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	273m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	4707m	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 	
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 	
Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Descripción:

Te encuentras en el paraje conocido como “La Lobera”, en el municipio de Navalunga, en pleno valle del Alberche. Vamos a recorrer una zona de bosque denso a media ladera, alejada del casco urbano y con una excelente variedad botánica que propicia unos resultados micológicos excelentes.

Aquí vamos a encontrar zonas en las que domina el Robledal de *Quercus pyrenaica*, mezclado con castaños (*Castanea sativa*), nogales (*Juglans regia*), pinos silvestres (*Pinus sylvestris*) y pinos resineros (*Pinus pinaster*). En pleno otoño, en los claros de los bosques, baldíos y pastos soleados, es posible encontrar champiñones silvestres de varias especies, entre ellos *Agaricus campestris* y *Agaricus arvensis* compartiendo ecosistema con las exquisitas senderuelas (*Marasmius oreades*).

Además puedes encontrar varias de las especies de champiñones de bosque, como *Agaricus sylvicola* y *Agaricus sylvaticus*. En las zonas en las que encontramos retazos de pinar es posible dar con distintas especies del grupo Russulales desde *Lactarius deliciosus* a *Russula cyanoxantha*. No es raro dar con alguna seta coliflor (*Sparassis crispa*).

Por otro lado, las zonas en las que el roble se mezcla con el castaño, son abundantes las especies del género *Boletus*. Será diferente la ruta si la realizas en otoño, cuando es posible encontrar el impresionante *Boletus regius* además de *Boletus edulis*, a si es primavera tardía, cuando es posible dar con *Boletus pinophilus* y *Boletus reticulatus*.

En las zonas de roble es abundante la mortal *Amanita phalloides*, que se reconoce rápidamente por los típicos colores verdosos de su cutícula, adornados con grandes trozos blancos de jirones de tejidos procedentes del velo universal. Es muy posible encontrar en este mismo ecosistema *Amanita citrina*, de gran semejanza con *A. phalloides*. No faltan toda la corte del grupo *Amanita*, desde la abundante *A. muscaria* a la bastante más escasa *A. pantherina*.

También en estas zonas, podremos estudiar las “macrolepiotas”, entre ellas la especie mejor comestible dentro de este género: *Macrolepiota procera*, que se puede encontrar en claros del bosque junto a otras de su género como *M. mastoidea*. Mención especial merece una seta que prácticamente solo se encuentra en este municipio, en las zonas de robledal puro, es la bella *Megacollybia platyphylla* junto con la abundante *Hebeloma sinapizans*.

Explanation:

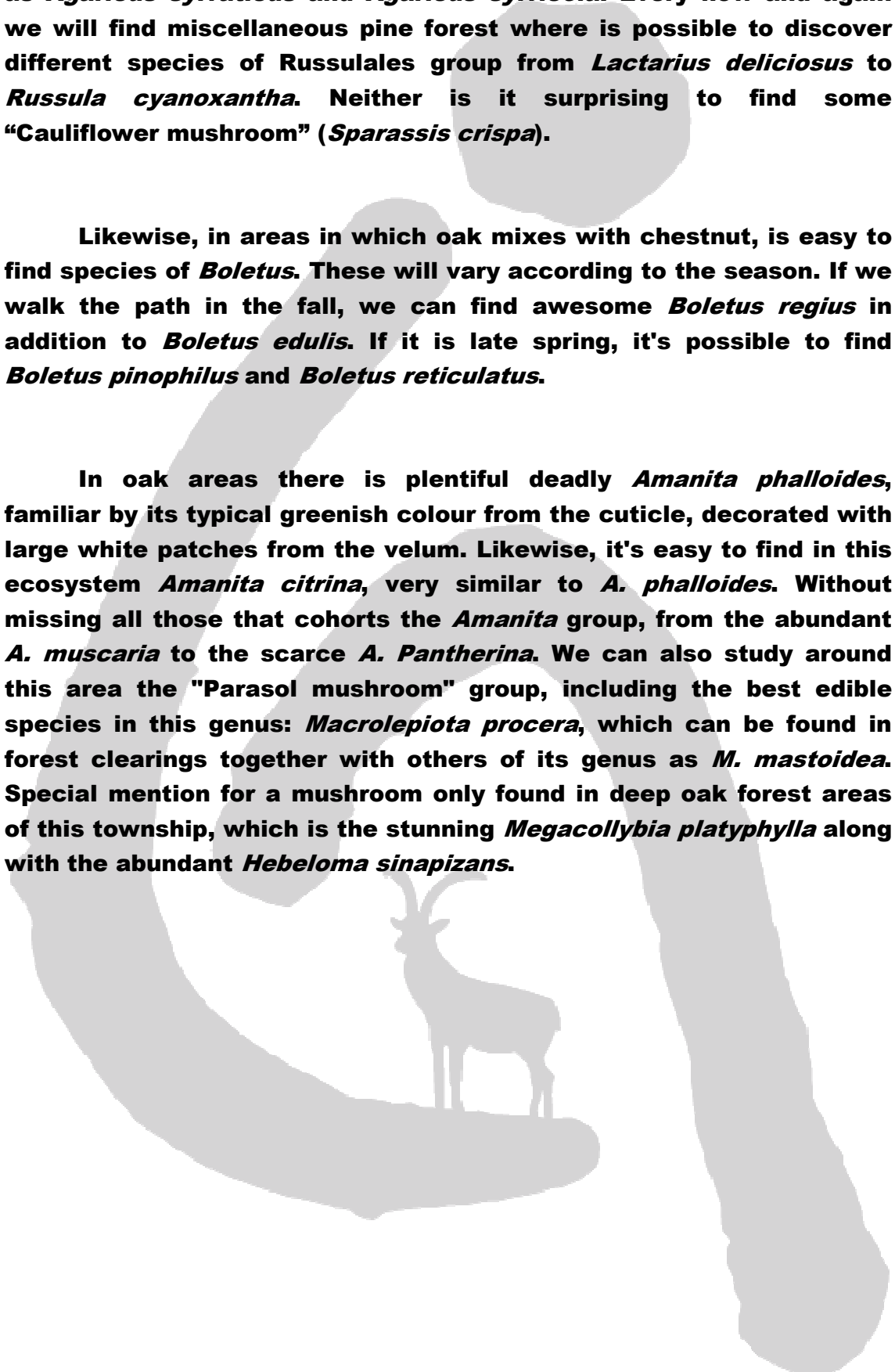
You are in an area known as "La Lobera", in the township of Navalunga, in the “Alberche” valley. We will walk through a dense forest on the hillside, away the urban settlement, an outstanding place with great botanical variety that will allow great mycological performance.

Here we will find areas influenced by Pyrenean oak (*Quercus pyrenaica*), mixed with Sweet chestnut (*Castanea sativa*), Walnut (*Juglans regia*), Scots pine (*Pinus sylvestris*) and Maritime pine (*Pinus pinaster*). During fall, in forest clearings, wasteland and sunny pastures, we can see that is possible to find several species of Field mushrooms, including *Agaricus campestris* and *Agaricus arvensis*, sharing this ecosystem with the superb Fairy ring champignon (*Marasmius oreades*).

On top, you can also find several *Agaricus* forest species, such as *Agaricus sylvaticus* and *Agaricus sylvicola*. Every now and again we will find miscellaneous pine forest where is possible to discover different species of Russulales group from *Lactarius deliciosus* to *Russula cyanoxantha*. Neither is it surprising to find some “Cauliflower mushroom” (*Sparassis crispa*).

Likewise, in areas in which oak mixes with chestnut, is easy to find species of *Boletus*. These will vary according to the season. If we walk the path in the fall, we can find awesome *Boletus regius* in addition to *Boletus edulis*. If it is late spring, it's possible to find *Boletus pinophilus* and *Boletus reticulatus*.

In oak areas there is plentiful deadly *Amanita phalloides*, familiar by its typical greenish colour from the cuticle, decorated with large white patches from the velum. Likewise, it's easy to find in this ecosystem *Amanita citrina*, very similar to *A. phalloides*. Without missing all those that cohorts the *Amanita* group, from the abundant *A. muscaria* to the scarce *A. Pantherina*. We can also study around this area the “Parasol mushroom” group, including the best edible species in this genus: *Macrolepiota procera*, which can be found in forest clearings together with others of its genus as *M. mastoidea*. Special mention for a mushroom only found in deep oak forest areas of this township, which is the stunning *Megacollybia platyphylla* along with the abundant *Hebeloma sinapizans*.



10 especies micológicas más frecuentes:

Amanita phalloides

Boletus edulis

Boletus regius

Russula cyanoxantha

Macrolepiota procera

Lepista nuda

Amanita muscaria

Cortinarius trivialis

Clitocybe nebularis

Hebeloma sinapizans

20 especies micológicas más destacables (con una explicación de cómo identificarlas y distinguirlas de posibles confusiones):

1. *Amanita phalloides*.

Típica *Amanita*, con sombrero, láminas, pie con anillo y volva. Es una seta de tamaño mediano, de aspecto atractivo y abundante en bosques de planifolios. La cutícula del sombrero es amarillenta verdosa, variando mucho del tiempo húmedo al seco, cuando toma aspecto metálico. A veces presenta restos del velo general, en forma de jirones de tejido blanco sobre la cutícula. El himenio está formado por láminas blancas. El pie con un ligero cebrado verdoso sobre blanco presenta un anillo membranoso y colgante. En el extremo del pie, una volva membranosa en forma de saco nos confirma que estamos ante una *Amanita*. Es una seta tóxica mortal que puede

confundirse con *Amanita citrina*, y en casos de inexperiencia con champiñones del género *Agaricus*.

2. *Boletus edulis*.

Seta de mediana a grande, toda ella carnosa con un sombrero liso cubierto de una cutícula marrón y borde con fina franja blanca. El himenio bajo este sombrero está formado por tubos, que comienzan siendo blancos y pasan a amarillo y verde, con la madurez. Estos tubos se asemejan a una esponja fácilmente separable de la carne. Dicha carne es de aspecto compacto con olor y sabor, muy agradables, no cambia de color al corte o al roce. El pie se puede considerar grueso o muy grueso, y presenta un fino retículo blanco sobre tonos claros, color hueso. Se puede encontrar exclusivamente en otoño en robledales, pinares y castaños. Se puede confundir con especies también comestibles del grupo como *Boletus pinophilus*, *Boletus aereus* o *Boletus reticulatus*.

3. *Boletus regius*.

Seta grande, toda ella carnosa, con un sombrero cubierto de una cutícula de tonos rosa carmín que pierde color con la edad. Estos colores hacen de esta seta una de las más bellas de nuestros bosques. El himenio bajo este sombrero está formado por tubos que comienzan siendo amarillos, y pasan a amarillo-verdoso con la madurez, además de azulear débilmente al tacto. Los tubos terminan en poros amarillos que asemejan a una esponja fácilmente separable. La carne es de aspecto compacto, color amarillo que cambia muy débilmente de color al corte, pasando a azul. El pie color amarillo limón se puede considerar grueso o muy grueso, y presenta un escaso retículo de tonos amarillos en la parte alta. Se puede encontrar micorrizando planifolios, sobre todo robles. Es buen comestible y se puede confundir con otras especies como *Boletus pseudoregius* o *Boletus spretus*.

4. *Russula cyanoxantha*.

Seta de mediana a grande, de color muy variable que va del violeta-morado al verde, a veces con los dos colores en la misma seta. Crece en bosques de planifolios. Como todas las setas del orden Russulales presenta carne granulosa y quebradiza. La carne es de sabor dulce. El himenio está formado por láminas blancas que no exudan látex y tienen tacto lardáceo, es decir, como graso. Pie blanco manchado de pardo con la edad. Es muy buen comestible, y es posible confundirla con otras especies del género *Russula*.

5. *Macrolepiota procera.*

Seta grande y vistosa, con la típica forma de parasol. Con un sombrero esférico de joven, lo que le da aspecto de maza de tambor, que se va abriendo y aplanando con la edad. Queda plano o ligeramente acampanado, siempre con un mamelón central más oscuro sobre fondo color hueso. La cutícula presenta escamas y jirones de tejido floconoso más oscuro. El pie es largo, cilíndrico y hueco, con un dibujo atigrado y un anillo grande y algodonoso, que es posible mover a lo largo del pie. Carne color hueso, de olor a frutos secos, es muy buen comestible y se puede confundir con otras especies comestibles del género como *M. rhacodes*.

6. *Lepista nuda.*

Seta de mediano tamaño, con sombrero y pie dominados por los tonos azul-morado, que podríamos denominar lila. Crece en grupos y suele tener bellos restos de micelio algodonoso, de tonos azulados, en la base del pie. Tiene un himenio formado por abundantes láminas ligeramente escotadas. El pie es de color más claro que el resto de la seta, cilíndrico, corto en relación al sombrero, nunca presenta tonos marrones o rojizos en él. Es muy buen comestibles, con carne de buena textura y muy aromática. Es frecuentemente confundida con los *Cortinarius* de color violeta, diferenciándose porque éstos presentan una cortina aracnoide sobre el pie, que además suele presentar tonos color óxido hierro (rojizos), por el color de la esporada.

7. *Amanita muscaria.*

Seta de sombrero rojo vivo, con escamas color hueso al igual que el pie que presenta base bulbosa, formando círculos concéntricos blancos. Anillo blanco, amplio, harinoso, colgante y estriado. Se puede confundir con *Amanita caesarea*, principalmente después de la lluvia, por la coloración anaranjada que adquiere la cutícula, pero sus láminas color hueso son la prueba de que estamos ante la *A. muscaria*. Tóxica, esta seta es cosmopolita, ya que vive en todo tipo de bosques, desde caducifolios a coníferas.

8. *Cortinarius trivialis.*

Seta mediana de color marrón rojizo, sombrero aplanado y con mamelón en la madurez. Presenta una cutícula mucilaginoso, pegajosa. El himenio está formado por láminas adnatas de color hueso, que se tiñen de colores ocre herrumbre, típicos de los *Cortinarius*. El pie color blanco y en el fondo presenta restos de la

cortina aracnoide, que da nombre al género, y además unas armillas o círculos mucosos de color pardo en la mitad inferior. Carne blanca y con sabor dulce. Es una seta muy abundante en bosques de planifolios, como robledales y encinares. Esta seta no es considerada comestible, como casi ninguna del género. Se puede confundir fácilmente con otros *Cortinarius* pardos, ninguno buen comestible.

9. *Clitocybe nebularis.*

Seta de mediana a grande, sombrero de color gris de aplanado a ligeramente embudado en la madurez y con la cutícula separable. El himenio está formado por láminas que se separan fácilmente, claramente decurrentes y de color crema pálido. El pie color gris, muy pálido, es robusto y fibroso, y de forma ligeramente claviforme. Carne blanca y compacta en el sombrero, fibrosa en el pie, con un fuerte olor característico, que la define llegándose a identificar por su olor. Es una seta muy cosmopolita encontrándose en cualquier tipo de hábitat, desde pinares a robledales. Esta seta es comestible pero produce indigestiones en algunas personas. Se puede confundir fácilmente con el *Entoloma sinuatum* (tóxica), que tiene un olor ligeramente harinoso, láminas escotadas y esporada color salmón.

10. *Hebeloma sinapizans.*

Seta de mediana a grande, con sombrero al principio hemisférico, después plano con amplio mamelón. Cutícula fácilmente separable de la carne, algo viscosa en tiempo húmedo, de color muy variable, de marrón a color ocre rojizo. Margen ondulado, de color más claro hacia afuera. Himenio en forma de láminas escotadas o ligeramente decurrentes, de color café con leche. El pie es cilíndrico, recubierto de pequeñas escamas, más abundantes hacia las láminas. El pie, con la base bulbosa, es cavernoso, observándose al corte en la parte superior, una especie de lengüeta triangular que resulta clave para determinarlo. La carne es compacta, blanquecina con olor a rábano y sabor amargo. Es una seta muy común, que fructifica en grupos de numerosos ejemplares, asociada a bosques de robles, castaños y más raro bajo coníferas. Está considerada como una especie bastante tóxica. Se confunde fácilmente con otros Hebelomas como *H. crustuliniforme* y *H. edurum*, todos ellos a desechar.

11. *Entoloma sinuatum.*

Seta grande, de color gris crema o gris marronáceo, sombrero aplanado con un amplio mamelón y borde ondulado en la madurez, con la cutícula difícilmente separable. El himenio está formado por

láminas, claramente libres o escotadas, y de color amarillo que tienden a rosa en la madurez. El pie color blanco es robusto y fibroso. Carne blanca y fibrosa, con un olor a harina mojada, que la define. Es una seta frecuente, asociada a planifolios, como robledales y castaños. Esta seta es muy tóxica y se puede confundir fácilmente con el comestible *Clitocybe nebularis*, que tiene un olor típico, no harinoso, láminas decurrentes y esporada blanca.

12. *Megacollybia platyphylla*.

Seta esbelta y grande, de color marrón grisácea, sombrero amplio, aplanado y a veces con mamelón en la madurez. Presenta una lisa y brillante cutícula, fibrosa radialmente. El himenio está formado por láminas adnatas de color hueso, muy espaciadas, que pasan a color crema. El pie cilíndrico es largo, color crema, y en el ápice presenta gruesos cordones miceliares blancos, a modo de raíces llamadas rizomorfas. Carne blanca y escasa, con sabor dulce. Es una seta saprófita de bosques de planifolios, como robledales. Esta seta no es considerada comestible y se puede confundir con la rara especie *Clitocybula lacerata*, de menor tamaño.

13. *Boletus queletii*.

Seta de mediana a grande, robusta y con sombrero de hemisférico a extendido en la madurez. Cutícula seca, aterciopelada, de coloración variable de marrón a marrón anaranjado, con tonos rosas y verdosos. Himenio en forma de tubos amarillos, fácilmente separables de la carne, que azulean rápidamente al roce o al corte. Los tubos acaban en poros pequeños redondeados, de color anaranjado, que azulean rápidamente al tacto. Pie ancho, carnoso, algo radicante, cubierto levemente de un punteado granuloso, de color amarillo y rojo sangre solo en la base. La carne de sabor ácido y color amarillo en el sombrero, vinosa en la base del pie, al corte pasa rápidamente a azul. Especie que fructifica en bosques de planifolios, sobre todo robles, en grupos poco numerosos. Es comestible mediocre siempre cocinado. De fácil confusión con otros *Boletus*, que azulean como *B. luridus* y *B. erythropus*.

14. *Boletus reticulatus*.

Seta de mediana a grande, toda ella carnosa, con un sombrero liso cubierto de una cutícula marrón muy claro. El himenio bajo este sombrero está formado por tubos que comienzan siendo blancos, y pasan a amarillo y verde con la madurez. Estos tubos se asemejan a una esponja fácilmente separable de la carne. Dicha carne no cambia

de color al corte y es de aspecto compacto, con olor y sabor agradable, con la única pega de que se agusana fácilmente. El pie se puede considerar grueso o muy grueso, y presenta un fino retículo blanco sobre tonos concoloros al sombrero. Se encuentra desde primavera a otoño en encinares, robledales y castañares. Se puede confundir con especies también comestibles del grupo, como *Boletus pinophilus*, *Boletus aereus* y *Boletus edulis*.

15. *Coprinus picaceus*.

Seta mediana con sombrero cónico-campanulado, que se licua en la madurez. La cutícula presenta escamas blancas sobre fondo de color marrón chocolate. Las láminas son adnatas, blancas al principio, luego rosadas y finalmente negras delicuescentes. El pie es hueco, blanco y bulboso. La carne es escasa y frágil, sin olor y sabor apreciables. Fructifica en bosque de planifolios, sobre todo robles y castaños. No es comestible, difícilmente se puede confundir.

16. *Amanita pantherina*.

Seta de sombrero marrón brillante, con escamas color hueso y margen claramente estriado. El pie de color blanco presenta un anillo ligeramente estriado. La base es bulbosa y presenta una volva circuncisa, con algunos círculos concéntricos ascendentes. Su himenio lo forman láminas libres de color blanco. La carne es blanca y sin sabor ni olor aparente. Es una seta tóxica y cosmopolita, ya que vive en todo tipo de bosques, desde planifolios a coníferas. Una equivocación peligrosa será con *A. rubescens*, que siempre presenta tonos rojizos en la carne.

17. *Ganoderma lucidum*.

Seta mediana de aspecto muy especial, ya que tanto el pie como la cutícula del sombrero tienen aspecto de madera rojiza recién barnizada. Esta cutícula es dura y brillante, como lacada. Bajo el sombrero, el himenio está formado por poros blanquecinos, no separables de la carne, que es de textura dura y coriácea. El pie, cilíndrico, suele ser muy excéntrico y conecta con el sombrero por un lado del borde, lo que le da el aspecto de una "pipa de fumar" y de aquí su nombre vulgar. Crece siempre junto a madera muerta de planifolios, sobre todo del género *Quercus*. Así en Ávila la encontramos junto a tocones o raíces de encinas.

18. *Hypholoma sublateritium*.

Seta de crecimiento fasciculado (en grupo), siempre sobre madera muerta, sobre todo tocones de robles, más raramente sobre pinos. Sombrero color rojo ladrillo en el centro y mostaza rojizo en el borde. El himenio, en forma de láminas adnatas de color violáceo-verdoso. Pie largo, cilíndrico, curvado, hueco y fibroso, de color hueso excepto el ápice que es rojizo. Se aprecian restos del anillo en forma cortina. Carne blanco amarillenta, manchada de pardo cuando maduran las esporas. No comestible por el amargor de su carne. Se puede confundir con otras setas del género que son más amarillas y menos rojizas, como *H. capnoides* y *H. fasciculare*.

19. *Gymnopus dryophilus*.

Seta pequeña que crece en grandes grupos. Es de sombrero aplanado y cutícula higrófana, lisa, de aspecto grasoso y color variable, pero tendiendo al marrón claro o crema pálido. Presenta láminas adnatas, blancas y apretadas. Pie cilíndrico y elástico, del mismo color que el sombrero y base con cordones blanquecinos de micelio. Carne de olor y sabor fúngicos. Es muy frecuente bajo todo tipo de árboles, en colonias muy numerosas. No es un comestible por su escasa carne y se puede confundir con setas de su grupo, como *Rhodocollybia butyracea*.

20. *Amanita citrina*.

Típica *Amanita* con sombrero, láminas, pie con anillo y volva circuncisa. Es una seta de tamaño mediano abundante en bosques de planifolios. La cutícula del sombrero es amarillo pálido, variando mucho en cuanto a más o menos clara. Presenta restos del velo general en forma de copos irregulares sobre la cutícula. El himenio está formado por láminas libres, también color amarillo pálido. El pie es amarillento pálido y presenta un anillo membranoso y colgante. El extremo del pie es engrosado, con volva circuncisa, lo que confirma que estamos ante una *Amanita*. La carne huele a patata cruda. Es una seta tan parecida a *Amanita phalloides*, que debe desecharse su consumo.

Fotografías de las especies más comunes en la ruta:





Lepista nuda



Amanita muscaria



Cortinarius trivialis



Clitocybe nebularis



Hebeloma sinapizans

Fotografías de la ruta:





Normativa general de la Ruta micológica

- La práctica de la acampada libre no está permitida. Utiliza los campings, zonas de acampada y alojamientos para pernoctar.
- Mantén limpia la zona, deposita la basura en los contenedores instalados para tal fin.
- Se ruega el máximo respeto para la fauna, flora y la geología. No se permite cortar ramas, arrancar plantas, perseguir animales, grabar nombres, etc.
- No introduzcas especies nuevas de la fauna salvaje y la flora silvestre. Lleva tus animales domésticos bajo control.
- Cuidado con el fuego. Solo está permitido encender hogueras en los lugares acondicionados para ello.
- Recuerda que el ruido es una forma de contaminación. Por ello procura tener un comportamiento discreto y silencioso.
- Respeta las propiedades de los habitantes de la zona, así como su cultura y tradiciones.
- Utiliza las carreteras, pistas y sendas señalizadas y autorizadas. No circules con medios de transporte a motor fuera de las vías destinadas al tránsito de este tipo de vehículos.
- Dadas las especiales características naturales de las zonas de reserva, el acceso a estas áreas está restringido.
- En beneficio de todos, respeta las señales.

Condiciones generales de la recolección

- No está permitido remover el suelo, ni utilizar hoces, rastrillos, azadas o cualquier herramienta que altere la capa superficial del suelo, así como estropear o destrozarse las setas que no se conozcan o que no sean comestibles.
- Para el traslado y almacenamiento de las setas dentro del monte se utilizarán cestas o recipientes que permitan su aireación y la diseminación de sus esporas. No está permitido usar bolsas de plástico.
- Por motivos de seguridad, está prohibido recolectar en los lugares y horas en las que se esté realizando una montería o batida debidamente autorizada. Además podrá suspenderse la recolección durante días previos a la cacería.
- Evite recoger setas en zonas contaminadas, áreas industriales y bordes de carretera, ya que pueden acumular metales pesados.
- En el Panel de Inicio de cada una de las rutas micológicas, estará indicado si la zona por donde transcurre la ruta posee una Regulación Micológica. Si existiera una Regulación Micológica, toda persona que además de observar o fotografiar las distintas especies, quisiera recolectarlas, deberá de estar en posesión de un permiso recolector, además de seguir las normas que dicha Regulación Micológica dicta.

Toma las siguientes **Medidas Preventivas** en actividades al aire libre

- ▶ Infórmate de la **previsión meteorológica.**
- ▶ **No sobrevalores** tus condiciones físicas y técnicas. **Se prudente.**
- ▶ Asegúrate de llevar el **teléfono cargado o equipo de radio.**
- ▶ **No vayas solo o informa** de tu ruta.
- ▶ Asegúrate de llevar **comida** y, sobre todo, **bebida.**
- ▶ Lleva un **vestuario y equipo adecuado** a la actividad y época del año.

Ante cualquier emergencia llama al **112**

“Esta acción ha sido realizada por el Plan de Competitividad de Turismo Activo Sierra de Gredos y Valle de Iruelas, con un escenario temporal de desarrollo entre los años 2011 a 2014”.



UNIÓN EUROPEA
“Una manera de hacer Europa”

