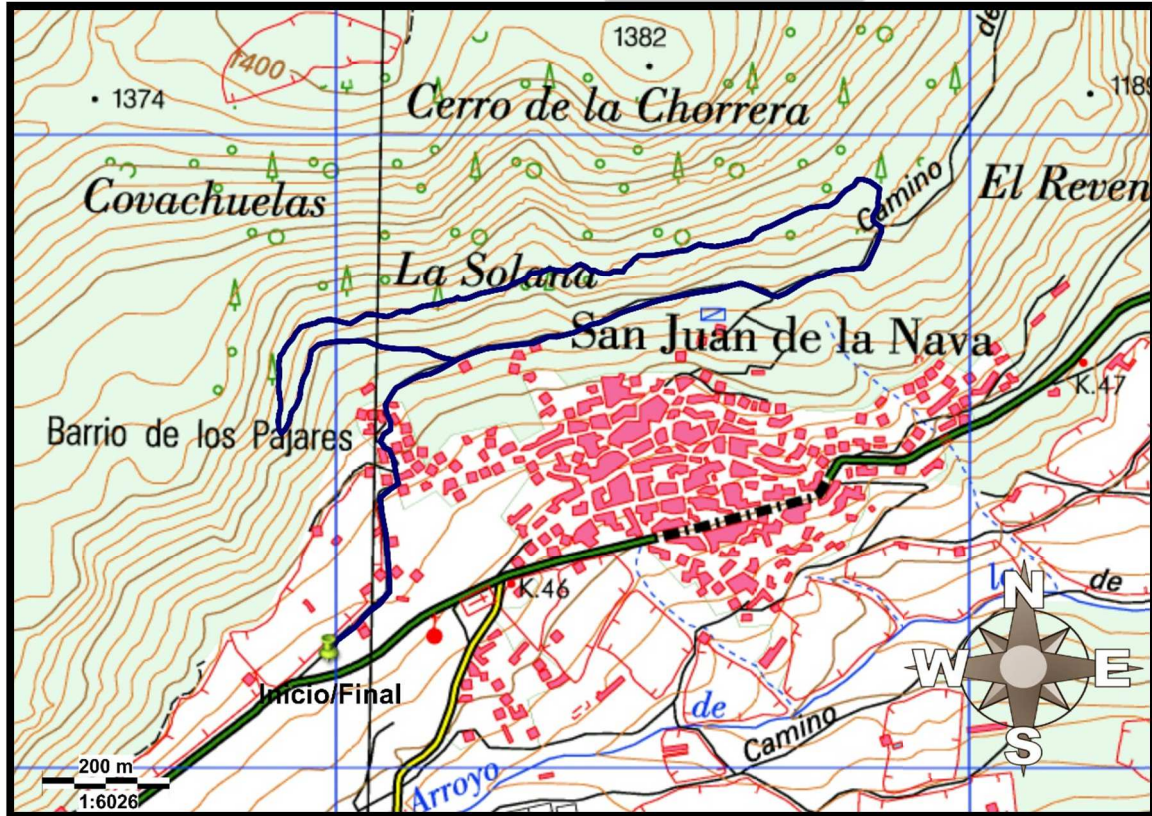


# RUTA MICOLÓGICA RNVI 4

## San Juan de la Nava "Cerro de la Chorrera"

### Mapa:



Mapa: Base Cartográfica del Instituto Geográfico Nacional

### Perfil topográfico:



### Señalítica:



<b>MIDE</b>		<b>San Juan de la Nava "Cerro de la Chorrera"</b>	
horario	<b>1h 29min</b>	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	<b>142m</b>	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	<b>137m</b>	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	<b>3609 m</b>	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	<b>Circular</b>		
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.

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

## Descripción:

Estamos en San Juan de la Nava, a media ladera de orientación sur. Aquí domina el Pinar de pino resinero (*Pinus pinaster*), con mezcla de algunos pinos silvestres (*Pinus sylvestris*). Esta masa de pinos es bastante homogénea, y es difícil observar especies botánicas distintas al pino, aunque es territorio de Enebros de la Miera (*Juniperus oxycedrus*) y se puede ver algún chopo negro (*Populus nigra*).

En los claros y baldíos, se pueden observar plantas de cardo corredor (*Eryngium campestre*). Con este ecosistema, y en un ambiente bastante duro, con mucho calor en verano y frío en invierno, esta senda nos va a posibilitar el hallazgo de especies micológicas interesantes.

De este forma si buscamos en las zonas más despejadas, podemos ver las senderuelas (*Marasmius oreades*). En las zonas de pinar puro es muy posible dar con el buscado níscalo (*Lactarius deliciosus*), acompañado de la gran *Russula delica*, que forma grandes abultamientos en las acículas del suelo.

Seguro que veremos destacar la abundante *Amanita muscaria*, que se hará visible por el contraste de sus vivos colores rojos en su cutícula, salpicados de restos blancos del velo universal.

También podremos estudiar el hifoloma de láminas verdes (*Hypholoma fasciculare*), especie saprófita que se encuentra junto a tocones o madera muerta de pino, compartiendo hábitat con la mortal *Galerina marginata* y el anaranjado "falso rebozuelo" (*Hygrophoropsis aurantiaca*).

En las zonas de pinar denso, entre las acículas caídas, seguramente veremos una de las pocas setas verdes que se encuentran en la senda, la vistosa *Stropharia aeruginosa*, sin interés como comestible y que comparte hábitat con *Leratiomyces squamosus*. Es muy abundante en el pinar el boletal *Suillus luteus*, cuyos ejemplares jóvenes se utilizan como parte de las conocidas cremas de *Boletus*, con magníficos resultados.

## Explanation:

We are in San Juan de la Nava, on a south facing hillside. This forest is controlled by Maritime pine (*Pinus pinaster*), mixed with some Scots pine (*Pinus sylvestris*). Although this is territory for Prickly juniper (*Juniperus oxycedrus*), on which you may see some Black poplar (*Populus nigra*), the mass of pine is quite homogeneous, making the observation of different botanical species quite unobtrusive.

On forest clearings and wastelands, you can see plants of Field eryngo (*Eryngium campestre*). Due to this ecosystem and to its rather harsh and extreme environment, very hot summers and cold winters, this path is going to allow the finding of some very interesting mycological species.

All the more, if we look for mushrooms in clear, open areas, we can see the Fairy ring champignon (*Marasmius oreades*). In pine forest surroundings we are more than likely to find the sought after "Saffron milk cap" (*Lactarius deliciosus*), associated with the great *Russula delica*, which make large lumps in pine needles lying on the ground.

Surely we are bound to see plenty of the abundant *Amanita muscaria*, which will be brightly visible by the contrast of the red colours on its cuticle, dotted with white remnants of its veil.

We can also study the *Hypholoma* with green gills (*Hypholoma fasciculare*), saprophytic species found close to stumps or dead pine wood, sharing this habitat with the deadly *Galerina marginata* and the orange "Fake chanterelle" (*Hygrophoropsis aurantiaca*).

In thick pine forest areas, among the fallen pine needles, we are likely to see one of the few green mushrooms that are in the path, the colourful *Stropharia aeruginosa*, without any edible interest and sharing this habitat with *Leratiomyces squamosus*. In the pine forest there will be plentiful of Boletal *Suillus luteus*, whose young specimens are profitably used with great results, as part of the known *Boletus* creams.

## 10 especies micológicas más frecuentes:

***Hypholoma fasciculare***

***Russula delica***

***Suillus luteus***

***Hygrophoropsis aurantiaca***

***Stropharia aeruginosa***

***Lactarius deliciosus***

***Amanita muscaria***

***Rhodocollybia butyracea***

***Leratiomyces squamosus***

***Galerina marginata***

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

### 1. ***Hypholoma fasciculare.***

Seta de crecimiento fasciculado (en grupo), siempre sobre madera muerta, sobre todo tocones de pino. Sombrero color mostaza e himenio en forma de láminas, de color amarillo verdoso. Pie largo cilíndrico, curvado, hueco y fibroso, de color amarillo. Anillo en forma cortina blanco amarillenta, manchada de pardo cuando maduran las esporas. No comestible por el amargor de su carne, de difícil confusión.

### 2. ***Russula delica.***

Seta grande y blanca que crece semienterrada entre las acículas del pinar. Tiene carne quebradiza de olor algo ácido y presenta un

himenio de láminas blancas que no exudan látex. Pie del mismo color manchado de pardo, corto en relación al sombrero. No es comestible y es difícil de confundir por su carne que parte como la tiza.

### 3. *Suillus luteus.*

Seta con sombrero cubierto de una cutícula separable de la carne, de aspecto mucoso en tiempo húmedo. El himenio está formado por tubos amarillos, que se desprenden bien y presenta un anillo bien visible en el pie. La carne es esponjosa y de olor fúngico agradable. Es un comestible aceptable cuando es joven, de difícil e inocua confusión.

### 4. *Hygrophoropsis aurantiaca.*

Seta de tamaño medio con forma de embudo que crece sobre madera de pino. Sombrero con cutícula lisa y afebrada de joven, de un bello color anaranjado. Presenta láminas apretadas, desiguales, fácilmente separables y muy decurrentes, de color naranja vivo. El pie es más largo que ancho es el sombrero, cilíndrico, alargado, y atenuado en la base, algo viscoso, de color amarillo anaranjado, ocre oscuro en la base. Es un comestible de poca calidad, que puede confundirse con el auténtico rebozuelo, un gran comestible.

### 5. *Stropharia aeruginosa.*

Una de las pocas setas verdes del bosque, de pequeño tamaño con un sombrero acampanulado, cubierto de una cutícula de ese color, muy viscosa en tiempo húmedo y que presenta escamas más abundantes hacia el borde. Pie cilíndrico, con anillo membranoso, teñido de púrpura por la esporada que emiten unas láminas muy oscuras. Es muy difícil de confundir e incomedible.

### 6. *Lactarius deliciosus.*

Seta mediana, de sombrero anaranjado, con máculas y anillos concéntricos. Himenio en forma de láminas decurrentes que desprenden un látex naranja al menor roce que se torna verde con el tiempo. Pie que suele ser más corto que ancho es el sombrero, del mismo color y siempre hueco que parte como la tiza. Buen comestible de difícil confusión.

### 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 planifolios a coníferas.

#### 8. *Rhodocollybia butyracea*.

Seta mediana de unos 5 cm, de sombrero aplanado y cutícula muy higrofana, lisa, de aspecto grasoso y color variable, pero tendiendo al marrón o pardo. Presenta láminas casi libres, blancas y desiguales. Pie largo y cilíndrico con base lanosa, siempre hueco, del mismo color que el sombrero o algo más claro. Carne de olor y sabor fúngicos. Es muy frecuente bajo coníferas, en colonias muy numerosas. Es un comestible muy mediocre, de difícil confusión.

#### 9. *Leratiomyces squamosus*.

Seta de pequeño tamaño, con sombrero cónico y con el tiempo plano y mamelonado. Es de color pardo amarillento y presenta muchas escamas blanquecinas, más abundantes hacia el borde que parece más claro. Carne escasa de color blanco. Tiene un pie largo, fino y cilíndrico, con anillo estriado que separa la sección inferior más escamosa. Es muy abundante, difícil de confundir y no comestible.

#### 10. *Galerina marginata*.

Seta muy pequeña, de sombrero acampanulado y finalmente aplanado, de color miel o amarillento, con láminas ligeramente decurrentes, apretadas y de color ocre herrumbre con la maduración de las esporas. Apenas presenta carne en sus pequeños píleos. Siempre crece sobre troncos o ramas muertas, de pinos. Pequeño pie cilíndrico, con escamitas sedosas y anillo membranoso. Es muy tóxica, incluso mortal. Es potencialmente poco peligrosa, aunque contiene toxinas mortales, sobre todo por lo poco atractiva que es su poca carne, así como su hábitat sobre ramillas muertas.

#### 11. *Lactarius controversus*.

Seta muy grande, de sombrero blanco sucio, que crece formando grandes corros en las choperas. Himenio en forma de láminas rosadas, decurrentes, que desprenden al menor roce un látex blanco, que en un primer momento parece dulce, pero que en poco tiempo se torna extremadamente picante. Pie corto, del mismo color que el sombrero y siempre hueco, que parte como la tiza. Comestible muy mediocre por lo picante de su carne, solo con posibilidad de confusión con otros *Lactarius* y *Russula* blancos de gran tamaño.

## 12. *Pleurotus ostreatus*.

Seta de mediana a grande, con sombrero en forma de ostra, de forma oval y con pie muy corto. Crece cespitosa en grandes grupos, preferentemente sobre madera de chopo. El himenio está formado por láminas muy decurrentes que acompañan al pie casi hasta el sustrato. La cutícula es de color variable, aunque dominada por los tonos grises. Carne de buena textura, con sabor y olor agradables. Crece sobre madera de chopo, en grandes grupos cespitosos, aunque es posible verla sobre madera de otros árboles. Es difícil de confundir por crecer sobre madera, en grandes grupos.

## 13. *Agaricus xanthodermus*.

Seta mediana de hasta 10 cm, con sombrero globoso al principio y aplanado cuando madura. El pie es cilíndrico y largo en relación al sombrero, con anillo bien visible. Láminas adnatas que van del color rosa al chocolate, nunca blancas. Crece en prados donde hayan pastado herbívoros. Su carne se tiñe de amarillo metálico al roce y desprende un olor químico intenso y desagradable. No es comestible y puede confundirse con Amanitas y pequeñas Lepiotas mortales, que nunca tienen las láminas de color rosa a chocolate.

## 14. *Clitocybe geotropa*.

Seta grande que puede llegar a 15 centímetros, con sombrero plano a embudado, con el margen ligeramente acanalado y cutícula de color leonado a crema; láminas color hueso, muy decurrentes y carne con buena consistencia, y olor como a caucho. Pie cilíndrico de dimensiones similares, o algo más largo que ancho es el sombrero, y del mismo color que la cutícula del sombrero. Es un buen comestible, que puede confundirse con otras especies del mismo género pero de menor tamaño.

## 15. *Sarcodon squamosus*.

Seta de gran tamaño que puede alcanzar los 20 cm, con un sombrero llamativo por sus escamas imbricadas dominadas por los tonos gris oscuro, casi negruzco, sobre fondo marrón. Presenta un pie corto en relación al sombrero, de color más claro que éste y un llamativo himenio hidnoide, en forma de pequeñas espinas de hasta un centímetro de longitud, muy decurrentes. Es un comestible mediocre de carne dura, sólo se puede confundir sin peligro con otras especies del mismo género. Siempre en bosque de coníferas.



## 16. *Sparassis crispa*.

Seta muy grande de 15 a 30cm, con forma coraloide, como una coliflor llena de oquedades y ramificaciones, de color amarillo a crema, con un pie corto y grueso que se ramifica profusamente en multitud de lóbulos. Siempre asociada a bosques de coníferas, carne elástica, de aroma y sabor agradable, muy buscada y difícil confundir si se la recoge en pinares.

## 17. *Marasmius oreades*.

Seta pequeña que alcanza los 6 centímetros de diámetro en el sombrero. Éste es de color pardo claro, siempre con un mamelón central más oscuro. Pocas láminas espaciadas. Pie central, liso, fino, muy fibroso y flexible, que resiste varias vueltas de torsión. Aparece en grandes grupos formando corros de brujas, siempre en praderas y espacios abiertos y soleados. Buen comestible de posible confusión con otras setas de pradera, que nunca presentan un pie tan resistente a la torsión.

## 18. *Lycoperdon perlatum*.

Seta globosa, piriforme, mediana, presenta una cutícula o exoperidio grisáceo blanquecino, cubierto por agujas cónicas frágiles, que van desapareciendo pronto. A su vez están rodeadas de otras espinitas más persistentes, que dejan un típico collar al caer la espina cónica principal. En su parte alta se abre un orificio u ostiolo, por donde salen las esporas al madurar en forma de un polvo marrón. El himenio o parte fértil es interno, y se denomina gleba, al principio blanco, compacto, después amarillo-verdoso y al final pardo-amarillento y pulvulento. Es muy común en bosques de coníferas y caducifolios. Es un comestible de baja calidad, y solo cuando es joven y la gleba es blanca. Es posible confundirlo con otras especies del género como *L. nigrescens* y *L. pyriforme*, de tamaño más pequeño y también comestibles de baja calidad.

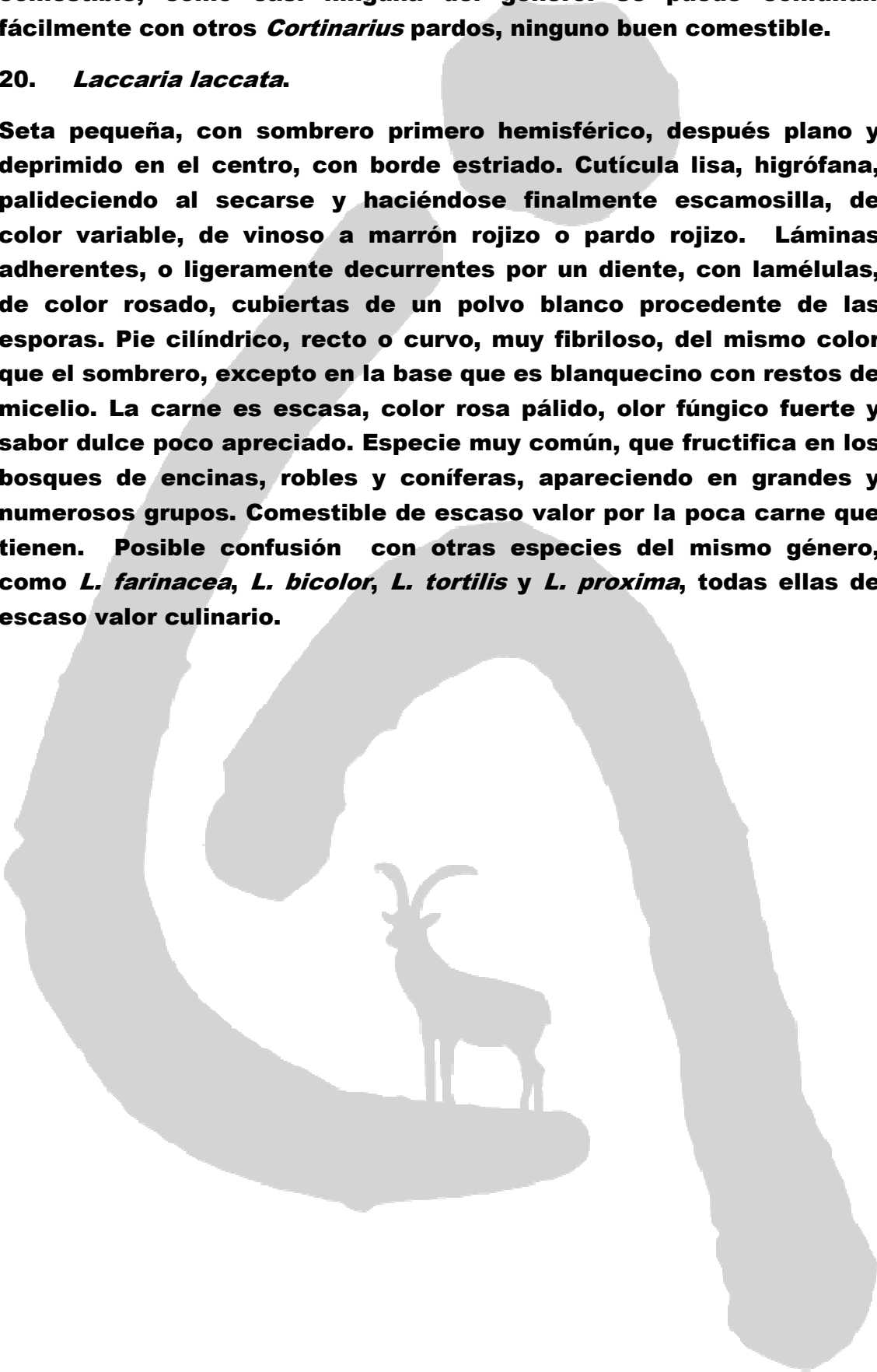
## 19. *Cortinarius trivialis*.

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.

## 20. *Laccaria laccata*.

Seta pequeña, con sombrero primero hemisférico, después plano y deprimido en el centro, con borde estriado. Cutícula lisa, higrófana, palideciendo al secarse y haciéndose finalmente escamosilla, de color variable, de vinoso a marrón rojizo o pardo rojizo. Láminas adherentes, o ligeramente decurrentes por un diente, con lamélulas, de color rosado, cubiertas de un polvo blanco procedente de las esporas. Pie cilíndrico, recto o curvo, muy fibriloso, del mismo color que el sombrero, excepto en la base que es blanquecino con restos de micelio. La carne es escasa, color rosa pálido, olor fúngico fuerte y sabor dulce poco apreciado. Especie muy común, que fructifica en los bosques de encinas, robles y coníferas, apareciendo en grandes y numerosos grupos. Comestible de escaso valor por la poca carne que tienen. Posible confusión con otras especies del mismo género, como *L. farinacea*, *L. bicolor*, *L. tortilis* y *L. proxima*, todas ellas de escaso valor culinario.

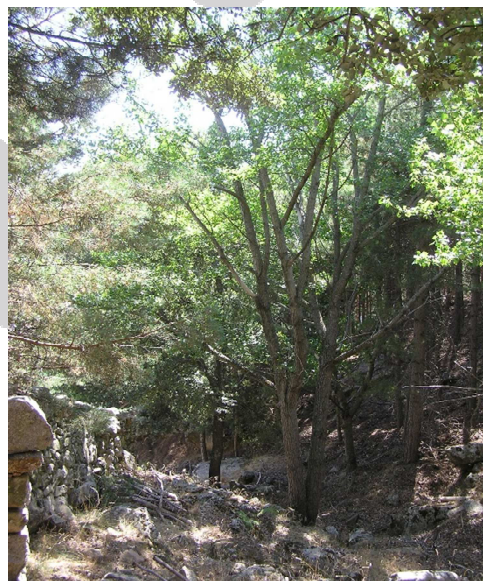


# Fotografías de las especies más comunes en la ruta:





# 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 destrozor 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”*



reserva natural  
**Valle de Iruelas**

**EUROPARC**  
FEDERATION

**CARTA EUROPEA DE TURISMO SOSTENIBLE EN LOS ESPACIOS PROTEGIDOS**

