











MIDE

(MÉTODO DE INFORMACIÓN DE EXCURSIONES)

MIDE		AMBASMESTAS – O CEBREIRO	
 horario	5:30 h	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	730 m	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	45 m	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	+/- 14 km	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía	Calificación: de 1 a 5 - 1 mínima - 5 máxima	
Dificultad:	MEDIA - BAJA		

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	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	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	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	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