



# MIDE

## (MÉTODO DE INFORMACIÓN DE EXCURSIONES)

<b>MIDE</b>		<b>Pte. Poncebos - Posada de Valdeón (Senda del Cares)</b>	
 horario	6:30 h	 4	severidad del medio natural
 desnivel de subida	935 m	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	240 m	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	+/- 21 km	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía	<b>Calificación: de 1 a 5</b> - 1 mínima - 5 máxima	
<b>Dificultad:</b> MEDIA (Por su distancia y los riesgos propios de la Garganta del Cares)			

## 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	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
	<b>Itinerario.</b> 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
	<b>Desplazamiento.</b> 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
	<b>Esfuerzo.</b> 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