







MIDE

(MÉTODO DE INFORMACIÓN DE EXCURSIONES)

| MIDE | | PLAYA DE SAN ANTOLIN - LLANES | |
|--|-----------|---|---------------------------------|
|  horario | 6:00 h |  3 | severidad del medio natural |
|  desnivel de subida | 420 m |  3 | orientación en el itinerario |
|  desnivel de bajada | 430 m |  3 | dificultad en el desplazamiento |
|  distancia horizontal | +/- 19 km |  3 | cantidad de esfuerzo necesario |
|  tipo de recorrido | Travesía | Calificación: de 1 a 5 - 1 mínima - 5 máxima | |
| Dificultad: BAJA (Tened en cuenta la distancia) | | | |

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