

## RECORRIDO DE MONTAÑA:

### “Posiciones del Veleta – Laguna de la Caldera - Mulhacén”

PERFIL:



## MIDE RECORRIDOS DE MONTAÑA: “Mulhacén.”

|  |          |   |                                 |
|--|----------|---|---------------------------------|
|  horario                | 8:30 h   |  3   | severidad del medio natural     |
|  desnivel de subida    | 1142 m   |  2  | orientación en el itinerario    |
|  desnivel de bajada   | 944 m    |  3 | dificultad en el desplazamiento |
|  distancia horizontal | 20,8 km  |  4 | cantidad de esfuerzo necesario  |
|  tipo de recorrido    | Circular |   |                                 |
| El horario es estimado incluyendo las paradas.   |          |   |                                 |



## 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.

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p><b>Medio.</b><br/>Severidad del medio natural</p>                    | <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>  |  |
|  <p><b>Itinerario.</b><br/>Dificultad de orientarse en el itinerario</p> | <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> |  |
|  <p><b>Desplazamiento.</b><br/>Dificultad en el desplazamiento</p>       | <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>  |  |
|  <p><b>Esfuerzo.</b><br/>Cantidad de esfuerzo necesario</p>            | <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>  | <p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p> |

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: [www.euromide.info](http://www.euromide.info)