



Montaña Segura

## M.I.D.E. (Método de Información De Excursiones)

M.I.D.E. 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. El M.I.D.E. valora de 1 a 5 puntos (de menos a más) los siguientes aspectos de dificultad

 <b>Medio. Severidad del medio natural</b>	<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. Orientación en el itinerario</b>	<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 navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>		
 <b>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</b>	<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 o saltos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere el uso de las manos para la progresión</li> </ol>		
 <b>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</b>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <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 (2+1) de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h (3+2+1) de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h (4+3+2+1) de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 10px;">           Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado         </td> </tr> </table>	<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 (2+1) de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h (3+2+1) de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h (4+3+2+1) de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado
<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 (2+1) de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h (3+2+1) de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h (4+3+2+1) de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado		

El M.I.D.E. está recomendado por la Federación Aragonesa de Montañismo, Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades. La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada lo está estudiando para su uso en todo el Estado y propuesta a instancias europeas. Más información: [www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)