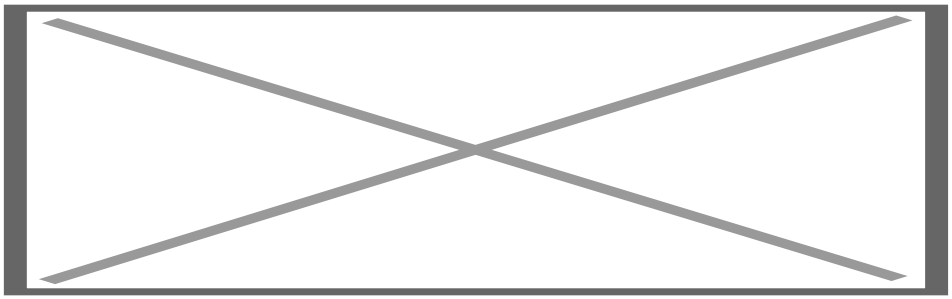
Método M.I.D.E.



¿Qué es el MÉTODO M.I.D.E.?

El MIDE es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones. Crea una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos, permitiendo clasificarlos para una mejor información. Es una herramienta destinada a excursionistas para que puedan escoger el itinerario o actividad que mejor se adapte a su preparación y motivación. No es solo un método de información sino también una herramienta de prevención de accidentes en montaña, ya que a más información, mayor seguridad.

¿Qué información nos proporciona?

El MIDE consta de información de **referencia** (lugar de salida y llegada, desnivel de subida acumulada, distancia horizontal aproximada, etc.) y de **valoración**, que da valor numérico a los cuatro aspectos considerados:

- Severidad del medio natural donde se desarrolla.
- Dificultad de orientación para mantenerse en el itinerario.
- Dificultad de desplazamiento (tipo de camino, trepadas, etc.)
- Esfuerzo requerido para realizar la excursión.

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

MEDIO



1. El medio no está exento de riesgo.
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



1. Caminos y cruces bien definidos.
2. Señas o señalización que indica la continuidad.
3. Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos.
4. Exige navegación fuera de traza.
5. La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear.

DESPLAZAMIENTO



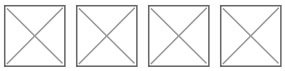
1. Marcha por superficie lisa.
2. Marcha por caminos de herradura.
3. Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.
4. Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio.
5. Requiere el uso de las manos para la progresión.

ESFUERZO



1. Hasta 1 hora de marcha efectiva.
2. Más de 1 hora y hasta 3 horas de marcha efectiva.
3. Más de 3 horas y hasta 6 horas de marcha efectiva.
4. Más de 6 horas y hasta 10 horas de marcha efectiva.
5. Más de 10 horas de marcha efectiva.

Ejemplo:



3 4 3 4

Síguenos en 