

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 los **excursionistas**, para que puedan escoger el itinerario que mejor se adapte a su preparación y motivación. Por ello, el **MIDE** es una **herramienta de prevención de accidentes en montaña**, ya que a más información, mayor seguridad.

MIDE

método para la 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.

El MIDE está calculado para condiciones de verano

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

Más información en www.montanasegura.com



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



DESPLAZAMIENTO
Dificultad en el desplazamiento

- 1 Marcha por superficie lisa
- 2 Caminos con diversos firmes
- 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares
- 4 Es preciso el uso de las manos o saltos sobre el terreno
- 5 Requiere el uso de las manos para la progresión



ITINERARIO
Orientación en el itinerario

- 1 Caminos y cruces bien definidos
- 2 Existe traza clara de camino y señalización
- 3 Exige la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales
- 4 Exige navegación fuera de traza
- 5 El itinerario está interrumpido por obstáculos que hay que bordear



ESFUERZO
Cantidad de esfuerzo necesario

- 1 Hasta 1 h de marcha efectiva
- 2 Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva
- 3 Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva
- 4 Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva
- 5 Más de 10 h de marcha efectiva

Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Más información en <https://montanasegura.com/el-mide/>