

MIDE

severidad del medio natural	4	⚠	horario	6 h 30 min
orientación en el itinerario	3	📍	desnivel de subida	1.255 m
dificultad en el desplazamiento	3	👉	desnivel de bajada	1.255 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	🏃	distancia horizontal	9 km
pendiente de nieve	30°	❄️	tipo de recorrido	ida y vuelta

perfil

📍 punto de interés



MIDE de la ascensión que hicieron varios componentes de nuestro club al Posets de 3.369 msnm en Julio-2017.

Una de las cuestiones más controvertidas cuando vamos a realizar un sendero o un trekking es conocer su dificultad, qué desnivel tiene, si nos costará mucho esfuerzo físico o si tiene dificultades técnicas o de orientación.

Hoy os presentamos el Método MIDE (Método para la Información De Excursiones), idea que se hizo realidad en 2002 promedio del programa Montañas para Vivirlas Seguro (MVS).

Este método está pensado como una herramienta para la prevención de accidentes en excursiones por el medio natural. El manual lo tenéis en el siguiente enlace: [manual MIDE](#)

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades deportivas. Recientemente, la FEMECCV lo ha adoptado para sus protocolos de homologación de senderos.

A continuación podéis ver la cápsula formativa de la EEAM donde se explica el funcionamiento de esta valiosa herramienta:

<https://grupokordino.com/wp-content/uploads/2020/03/¿Qué-es-el-MIDE.mp4>