



INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES EN LA RUTA

| MIDE | | Covaleda - Cascadas | |
|----------------------|----------|---------------------|---------------------------------|
| horario | 4h 5' | 2 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 387 m | 2 | orientacion en el itinerario |
| desnivel de bajada | 378 m | 2 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 13,0 Km | 3 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Circular | 0 | |

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2018.

La explicación del MIDE, puede descargarse en:

<http://montanasegura.com/MIDE/manualMIDE.pdf>

Se recomienda **consultar la información meteorológica**, antes de salir y preparar los equipos de protección individual (EPIs) en consonancia con el tiempo esperado. Una web que informa de ello es: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios>

EPIs RECOMENDADOS ADEMÁS DE LOS OBLIGATORIOS RECOGIDOS EN EL REGLAMENTO DEL CLUB *.

- **Calzado adecuado para evitar resbalar.**
- **Bastones (zonas empinadas y resbaladizas).**
- Ropa impermeable y de abrigo
- No olvidar llevar al menos agua.

* Acuerdo de la Asamblea General de 22 de abril de 2017.

2) Rutas.

- Todos los asistentes seguirán las indicaciones del guía.
- Para asistir a las rutas será imprescindible:
 - . Estar federado.
 - . Llevar teléfono móvil.
 - . Llevar botas de montaña o calzado apropiado para la ruta que se va a realizar.
 - . Llevar silbato y chaleco de color visible reflectante.