






## INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES EN LA RUTA

<b>MIDE</b>			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		
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 resbalarse.**
- **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.