


### Ruta: Arribes de Duero (Salamanca)

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Lugar</b>              | Aldeadávila de la Ribera (Salamanca)  |
| <b>Tipo de marcha</b>     | Circular  |
| <b>Distancia total</b>    | 22,0 kms  |
| <b>Duración estimada</b>  | 6,5 horas   |
| <b>Desnivel</b>           | 757 mts   |
| <b>Dificultad</b>         |  Alta  |
| <b>Tipo de camino</b>     | Sendero y terreno mixto de roca y pasto vegetal   |
| <b>Agua potable</b>       | Se recomienda llevar entre 1,5 y 2 l. de agua.  |
| <b>Recomendaciones</b>    | Cámara de fotos<br>Comida suficiente, barritas, gel, etc; para reponer fuerzas  |
| <b>Descripción</b>        | La ruta discurre en las proximidades del Río Duero, lo que nos permitirá en muchos tramos disfrutar de unas vistas privilegiadas sobre todo desde el Mirador del Picón de Felipe. Esta ruta en la mayor parte de su recorrido no tiene indicación alguna, por lo que es recomendable ir con personas que la conozcan o equipo de orientación y su conocimiento. No obstante, la ruta no entraña mayor peligro y el sendero es fácil de andar, pero hay un tramo de uno 750 m en el que la maleza es más espesa y dificulta su seguimiento. Por ello no es recomendable en verano. |
| <b>Equipo recomendado</b> | Invierno/ Otoño:<br>Camiseta térmica transpirable manga larga. Forro polar o similar<br>Chaqueta/cortavientos e impermeable. Botas de montaña y bastones. Gorro, guantes y gafas. Crema solar y protección labial. Ropa de repuesto.<br><br>Primavera/ Verano:<br>Zapatillas o botas de trekking, gorra o sombrero, bastones, protección labial y crema solar, gafas de sol, chubasquero. Ropa de respuesto.  |
| <b>Época del año</b>      | 4 estaciones. También atención especial en verano, posible insolación, además la vegetación seca y punzante nos puede generar algún arañazo, y dificultades de orientación.   |

| <b>MIDE</b>  |                        | <b>Arribes de Duero (Salamanca) - Circular</b> |                                 |
|--|------------------------|--|---------------------------------|
| horario  | 6,5 h                  | 3  | severidad del medio natural     |
| desnivel de subida   | 757 m                  | 4  | orientación en el itinerario    |
| desnivel de bajada   |                        | 3  | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal   | 22,0 km                | 3  | cantidad de esfuerzo necesario  |
| tipo de recorrido  | <b>Sendero no hom.</b> |  |                                 |
| Condiciones 3 estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas |                        |  |                                 |

## MIDE (Método de 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.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Medio.</b><br>Severidad del medio natural                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>  |   |
| <b>Itinerario.</b><br>Dificultad de orientarse en el itinerario | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol> |   |
| <b>Desplazamiento.</b><br>Dificultad en el desplazamiento       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li> </ol>  |   |
| <b>Esfuerzo.</b><br>Cantidad de esfuerzo necesario              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>  | Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado |

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: [www.euromide.info](http://www.euromide.info)