














# MIDE

## SENDERISMO NOCTURNO A LA CUMBRE DE PEÑALARA

 horario	5 h	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	720 m	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	720 m	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12 km	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular	<p>La actividad no entraña dificultades técnicas, pero experiencia en terreno rocoso, piedra suelta, y pasos algo aéreos.</p>	

 <b>Medio.</b> 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> 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> 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> 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