

# 7. Planifica: Calcula MIDE

El MIDE también sirve para el cálculo de horarios en recorridos de alta montaña.

Os recordamos cómo se calculan los **tiempos MIDE**:

- **Desnivel: 400 metros/hora en subida y 600 m/h en bajada.**
- **Distancia horizontal: entre 5 y 3 km por hora según el piso del camino** (carreteras y pistas 5 km/h; caminos de herradura, sendas lisas y prados 4 km/h; malas sendas, canchales y cauces de ríos 3 km/h)

## **Proceso:**

- 1. Calcular dos horarios:** el horario resultante del desnivel y el horario resultante de la distancia horizontal.
- 2. Elegir el horario mayor y añadir la mitad del otro.**
- 3. Redondear usando el sentido común** y teniendo en cuenta detalles tales como cruces de ríos, tramos difíciles que requieren tiempo y esfuerzo pero no se avanza, pendientes muy favorables a la progresión, sendas estrechas pero rectas y lisas, etc.

---

Revision #1

Created 1 February 2022 12:28:13 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 12:28:13 by Equipo CATEDU