



HOJA DE ACTIVIDAD

ASCENSIÓN AL ESPIGÜETE

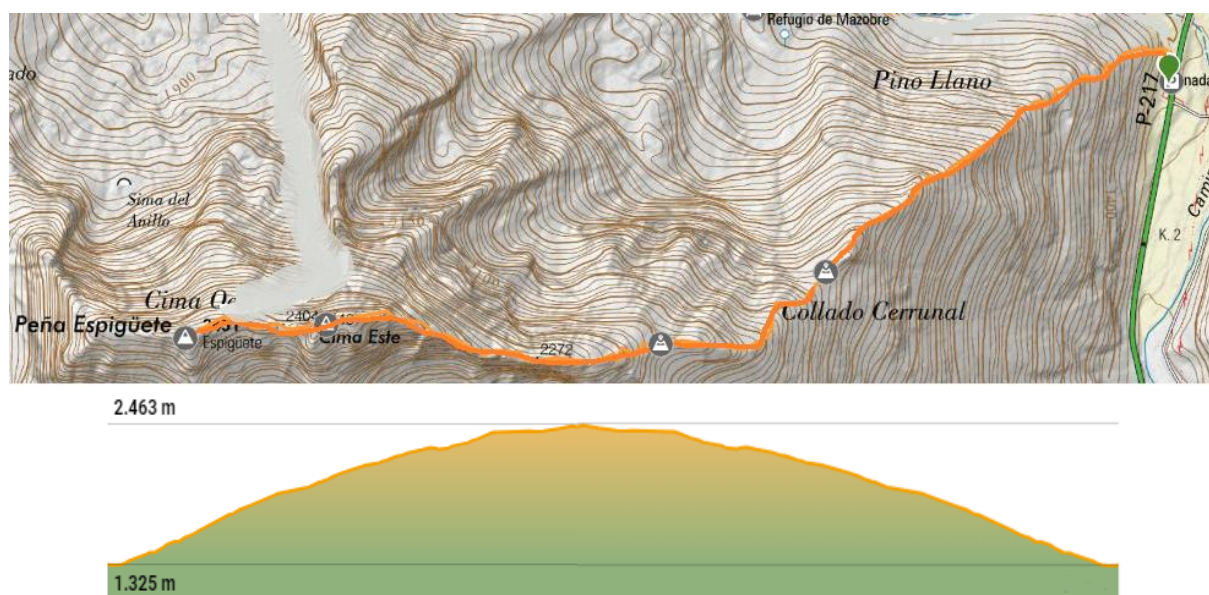
17/06/2023

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Partiremos del aparcamiento situado en la carretera de Cardaño de Abajo a Cardaño de Arriba, junto al puente del Arroyo Mazobres, llamado Pino Llano y remontaremos la cresta Este, en subida continua con una sucesión de trepadas y destrepes por placas de roca caliza con buenos agarres en las que tendremos que superar 3 antecimas antes de llegar a la verdadera. Después de disfrutar del paisaje y tras haber repuesto las fuerzas, comenzamos el descenso que, a priori, lo realizaremos de nuevo por cresta Este.

La ruta tiene una distancia aproximada de 9 kilómetros con 1200m de desnivel y es exigente con respecto a la condición física, y moderada a nivel técnico, ya que existen algunos pasos en los que tendremos que usar las manos, por lo que el miedo a las alturas no será un buen aliado en esta ruta.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA



TRACK DE LA RUTA

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/espigüete-arista-este-10729437>
(El track incluye subida por la Este y bajada por la Norte)

VALORACIÓN MIDE



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.

Medio. Severidad del medio natural	1. El medio no está sujeto de riesgos 2. Hay más de un factor de riesgo 3. Hay varios factores de riesgo 4. Hay bastantes factores de riesgo 5. Hay muchos factores de riesgo
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	1. Caminos y cruces bien delimitados 2. Sendas o señalización que indica la continuidad 3. Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4. Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5. La navegación es intermitente por obstáculos que hay que bordear
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1. Marcha por superficies lisas 2. Marcha por senderos de herradura 3. Marcha por senderos escalonados o terrenos irregulares 4. Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5. Requiere pasos de ensalada para la progresión
Esfuerzos. Cantidad de esfuerzo necesario	1. Hasta 1 h de marcha efectiva 2. Más de 1 h y hasta 2 h de marcha efectiva 3. Más de 2 h y hasta 4 h de marcha efectiva 4. Más de 4 h y hasta 6 h de marcha efectiva 5. Más de 6 h de marcha efectiva

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

OTROS DATOS DE INTERÉS

EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO: Botas de montaña, calzado de repuesto, ropa de montaña, ropa de repuesto, chubasquero, Licencia de la federación de montaña, D.N.I., gafas de sol y crema solar, buff y la comida del día, cantimplora con líquidos suficientes (mínimo 2 litros) y una mochila de ataque para meterlo todo.

EQUIPAMIENTO RECOMENDADO: Teléfono móvil, bastones telescópicos, casco y botiquín personal.

NOTA: La Junta Directiva y responsables de la Organización de la Actividad, se reservan el derecho a modificar o anular la ruta prevista, por causas de fuerza mayor (meteorología, nivel, de los participantes, etc.). Así mismo, se reservan el derecho de admisión para los participantes de la actividad que no cumplan con el equipamiento obligatorio exigido para el desarrollo de la misma.