



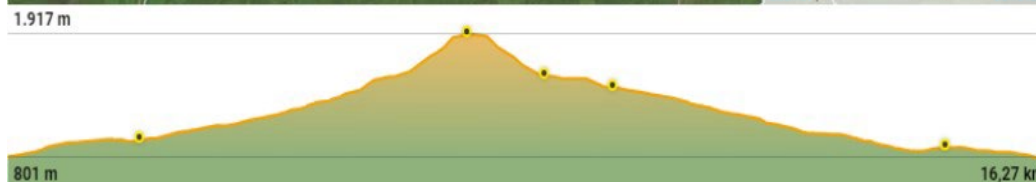
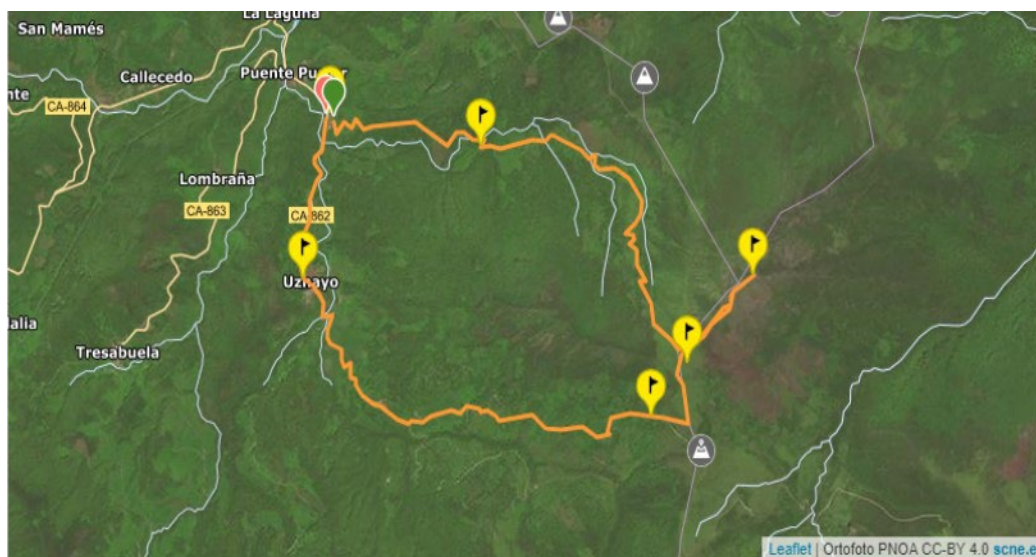
HOJA DE ACTIVIDAD CUETO LA CONCILLA

17/03/2024

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ruta circular de dificultad moderada para realizar con raquetas o crampones, según la condición de la nieve. Ascensión desde el Puente Pumar (Polaciones) hasta el punto más alto, Cueto La Concilla (1.922 m), donde se podrán contemplar las vistas a toda la cadena montañosa de Cantabria. Desnivel positivo y negativo de unos 1100 metros aproximadamente.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA



TRACK DE LA RUTA

https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cueto-la-concilla-11648170?utm_medium=app&utm_campaign=share&utm_source=15986

VALORACIÓN MIDE

MIDE

Cueto La Concilla

horario	6h 35'			4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1100 m			4	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1100 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,2 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			30	pendiente de nieve

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2024.

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 exento 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 orientación en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 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 interrumpida por obstáculos que hay que bordear
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 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



La práctica deportiva en entornos naturales, particularmente en la montaña, no está exenta de riesgos. Aunque la prioridad del Club es garantizar la seguridad y salud en todas las actividades, es importante señalar que no podemos garantizar la seguridad absoluta. Por ello, nos comprometemos a establecer un nivel de seguridad aceptable y a realizar actividades que presenten riesgos asumibles para los participantes.

Es por esto que 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 como como el **derecho de admisión** para los participantes de la actividad que no cumplan con el **equipamiento obligatorio** exigido para el desarrollo de la misma.



HOJA DE ACTIVIDAD CUETO LA CONCILLA

17/03/2024

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Botas de montaña Nota: No se aceptan zapatillas deportivas, incluidas las de tipo Trail	OBLIGATORIO
Mochila Nota: Se requiere una mochila adaptada a la actividad. No son adecuadas las mochilas de carreras de montaña	OBLIGATORIO
Ropa según sistema de 4 capas Nota: 1ª capa base, ropa interior térmica; 2ª capa, para aislamiento muy dinámico; 3ª capa externa/interna para aislamiento menos dinámico; y 4ª capa, cortavientos e impermeable (membrana tipo Goretex® o similar)	OBLIGATORIO
Buff, gorro, gafas de sol y de ventisca, y guantes (dos pares, unos gruesos para invierno y nieve, otro par de repuesto)	OBLIGATORIO
Cantimplora con líquido suficiente (2 litros por jornada)	OBLIGATORIO
Casco	OBLIGATORIO
Crampones	OBLIGATORIO
Raquetas de nieve	RECOMENDADO
Licencia federativa y DNI.	RECOMENDADO
Polainas	RECOMENDADO
Calzado y ropa de descanso, toalla y neceser (para después de la actividad)	RECOMENDADO
Termo te, café o caldo caliente. Alimentación ligera, nutritiva, fácil de ingerir y digerir	RECOMENDADO
Manta térmica, silbato, botiquín personal, teléfono móvil (cargado) y frontal (con pilas).	RECOMENDADO

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

--