Jornada nº 13
22 de Abril de 2012
Fuensanta- Miramundos-
Bélmez de la Moraleda.

Recorrido:
Salida en autobús desde las instalaciones deportivas de la Salobreja hasta la ermita de la Fuensanta (Huelma), Cañada de las Cruces, Miramundos, Carril del Caño del Aguadero, Bélmez de la Moraleda y regreso a Jaén.

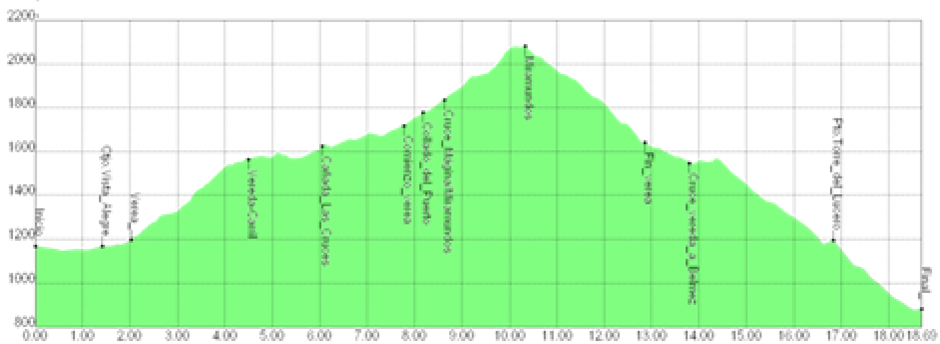
Salida: 08:00 horas **Regreso:** 19:00 horas, aproximadamente

MIDE — *Método para la Información De Excursiones*

Horario	8 h 22 m	4	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	913 m	4	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	1202 m	3	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	18.69 km	4	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Travesía		

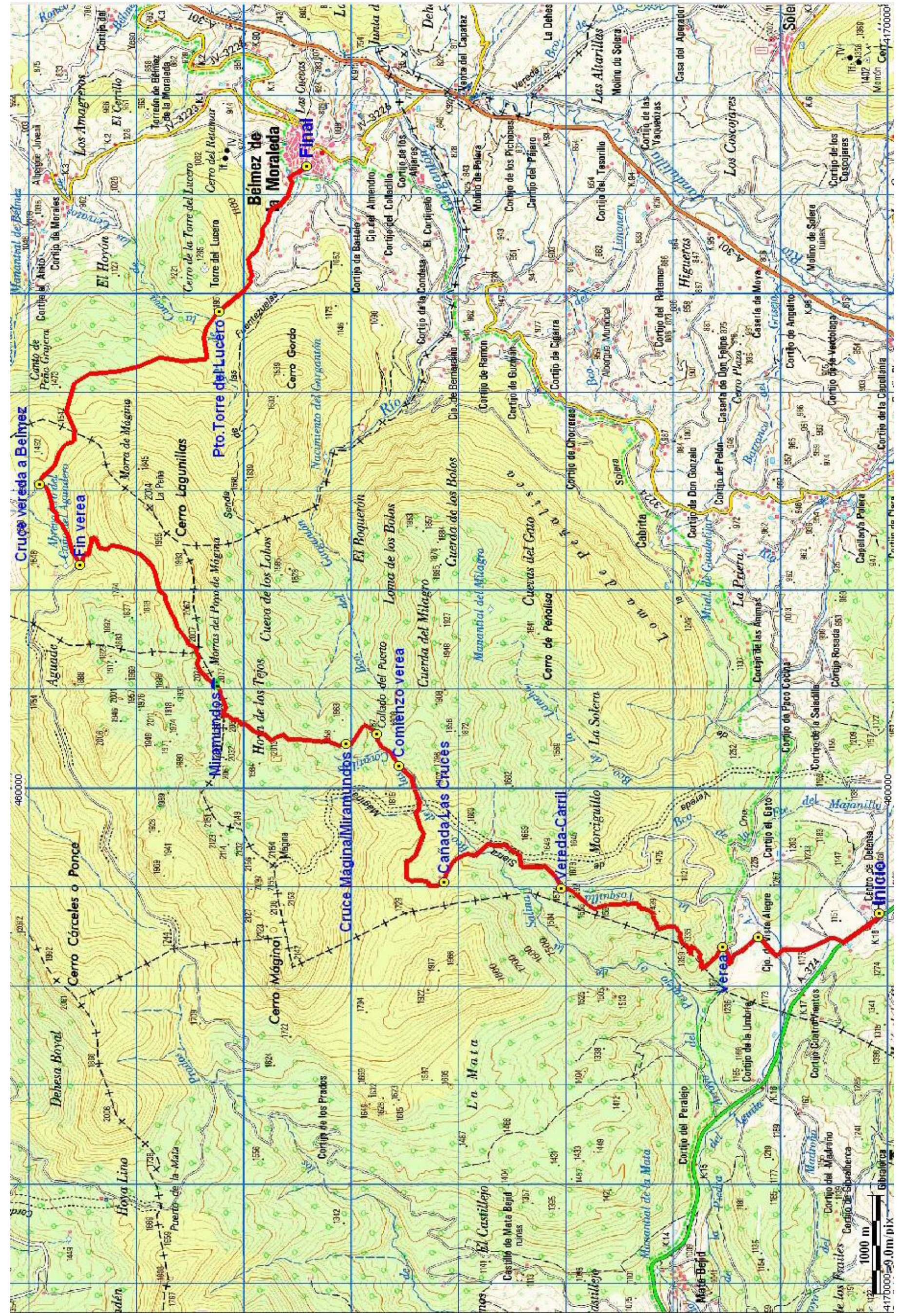
www.euromide.info

Distancia: 18.69 km
Distancia ascenso: 8.35 km -- Distancia descenso: 3.53 km
Altitud máxima: 2083.00 mts
Altitud salida: 1169.06 m -- Altitud final: 880.56 m



INSCRIPCIONES: Desde las 8`30 h. del lunes 16/04/12, hasta las 14 h. del jueves 19/04/12.
- **On-line**
- En las **oficinas del Patronato Municipal de Deportes**, junto a las Instalaciones Deportivas Municipales de "La Salobreja", Avenida de Granada s/n.

PRECIO: 3 € (Los no federados tendrán que abonar, además, otros 3 € al Club Alpino "El Lagarto", para el seguro obligatorio de la Federación Andaluza de Montañismo, el mismo día de celebración de la actividad).
PLAZAS: 50



Jornada nº 14
5/6 de Mayo de 2012
Cañada de las Azadillas-
Campobajo- Cárchel.
Nocturna.

Recorrido:
Salida en autobús desde las instalaciones deportivas de la Salobreja hasta Cañada de las Azadillas, Cruz de la Chimba (puesta de sol), Campo Bajo (pernoctación sin tienda de campaña), Carchel y regreso a Jaén.

Salida: 20:00 horas **Regreso:** 16:00 horas, aproximadamente

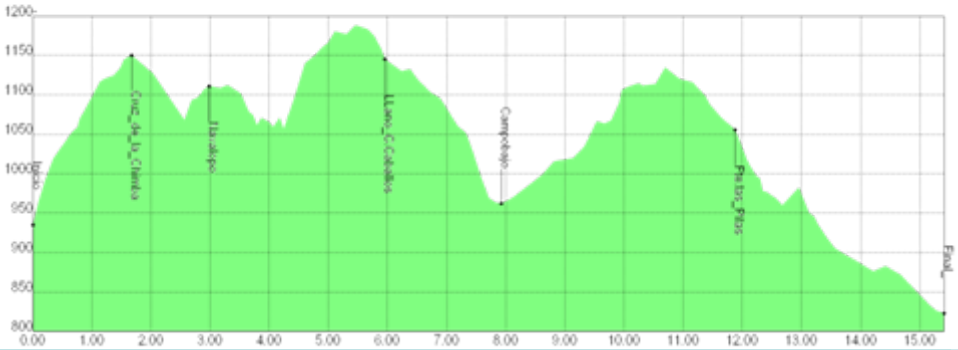
MIDE

Método para la Información De Excursiones

Horario	4 h 28 min	3	*Severidad del medio natural*
Desnivel de subida	253 m	3	*Orientación en el itinerario*
Desnivel de bajada	365 m	3	*Dificultad en el desplazamiento*
Distancia horizontal	15.41 km	3	*Cantidad de esfuerzo necesario*
Tipo de recorrido	Travesía		

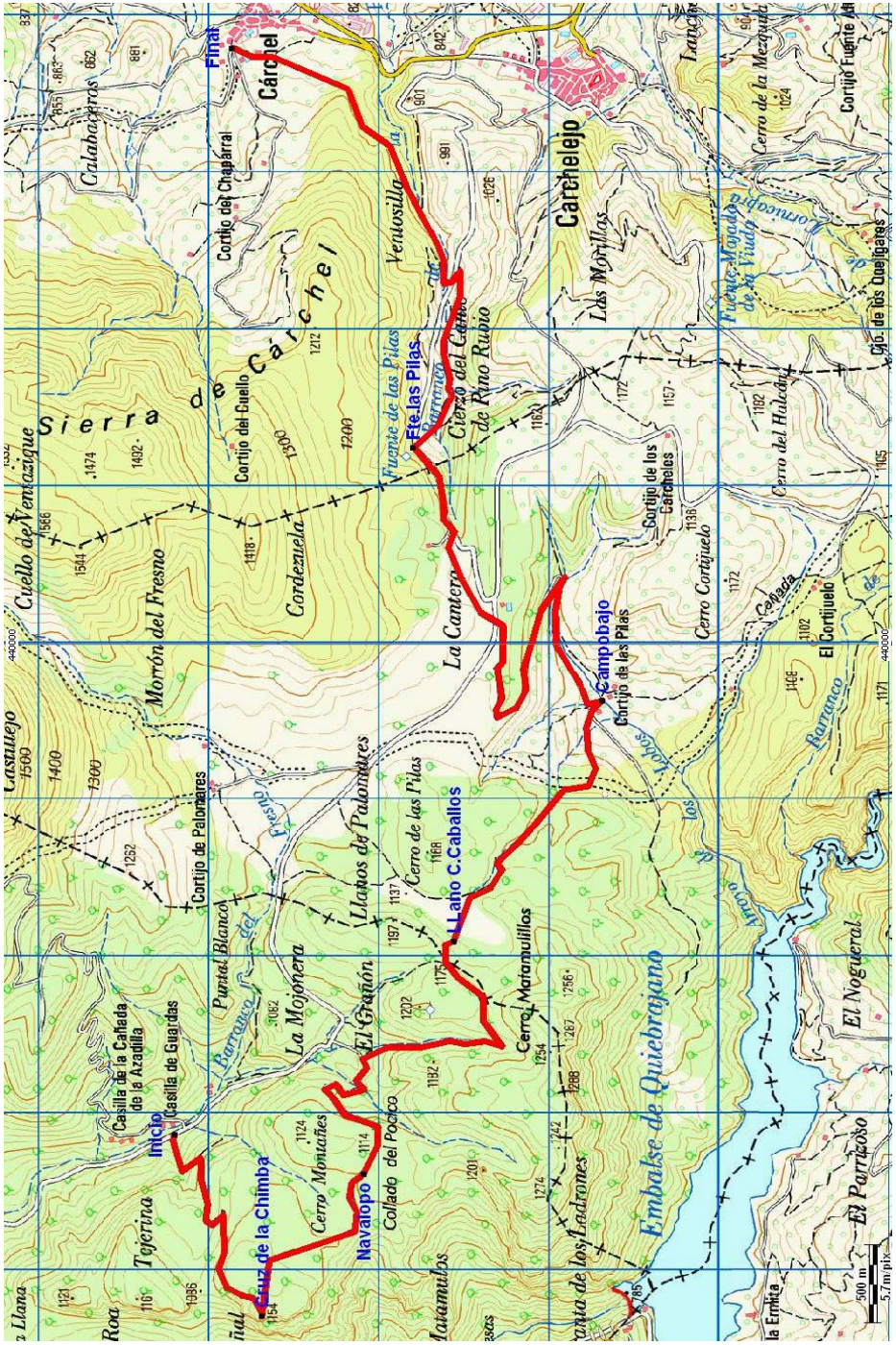
www.euromide.info

Distancia: 15.41 km
Distancia ascenso: 6.69 km -- Distancia descenso: 8.62 km
Altitud máxima: 1188.20 mts
Altitud salida: 934.93 m -- Altitud final: 822.87 m



INSCRIPCIONES: Desde las 8`30 h. del lunes 30/04/12, hasta las 14 h. del jueves 03/05/12.
- **On-line**
- En las **oficinas del Patronato Municipal de Deportes**, junto a las Instalaciones Deportivas Municipales de "La Salobreja", Avenida de Granada s/n.

PRECIO: 3 € (Los no federados tendrán que abonar, además, otros 3 € al Club Alpino "El Lagarto", para el seguro obligatorio de la Federación Andaluza de Montañismo, el mismo día de celebración de la actividad).
PLAZAS: 50



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 orientarse 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