

FICHA DE SEGURIDAD DE LA ACTIVIDAD PARA PARTICIPANTES

Denominación RUTA DE LA SIERRA DE LA MOSCA

Fecha de Realización 18-10-2026

Características Según sistema MIDE

Sierra de la Mosca (Cáceres)			
Horario MIDE	6h 10´	Severidad del medio	1
Desnivel de subida	241m	Orientación en el itinerario	1
Desnivel de bajada	241 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	22,5 Km	Cantidad de esfuerzo necesario	4
Tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2024			

Clasificación 1-5 3

Previsión tiempo criterio club 6h

Previsión de lluvias 10% web EL TIEMPO

Previsión de temperatura 11-21°C web EL TIEMPO

Alertas meteorológicas Ninguna web EL TIEMPO

Responsables y función. Dirección de ruta José María Reyes

MATERIAL OBLIGATORIO

Bota de trekking, zapatilla de trekking o trail.

Prenda cortaviento impermeable

Prenda térmica

Protección solar

Agua 1 Litro como mínimo por persona

Los alérgicos a las picaduras de insectos deberán llevar un botiquín con adrenalina autoinyectable

NORMAS OBLIGATORIAS

En circulación por carretera

- Siempre por la izquierda
- Fila india con distancia de 4 m entre participantes

En zonas con riesgo de caída a distinto nivel

- Abstenerse de asomarse a cortaduras no protegidas

En tramos fuera de camino o con vegetación cerrada mantener una separación entre participantes de al menos 2 metros

RECOMENDACIONES

- a) Es recomendable un buen estado de salud y una forma física aceptable
- b) Abstenerse de participar en esta ruta personas con enfermedades cardiorrespiratorias