



# GUIA TÉCNICA QUINTANA DE LA SERENA

## JUDEX AUTONÓMICOS

# JUDEX

## AUTONÓMICOS CARRETERA

### 2M20



**QUINTANA  
de la SERENA**

15 Febrero

**VALDEFUENTES**

21 Marzo

**DON BENITO**

23 Mayo

**MERIDA**

9 Mayo

**ALDEACENTENERA**

6 Junio





## 1. PRUEBA JUDEX AUTONÓMICA

### 1. FICHA TECNICA

### 2. RECORRIDO, PERFIL Y RUTÓMETRO.

### 3. HORARIOS

### 4. SERVICIOS

### 5. PROTOCOLO DE ACCIDENTES

## 1. FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** JUDEX AUTONÓMICOS CARRETERA QUINTANA DE LA SERENA.
- **Hora:** 16:00.
- **Ubicación:**



## 2. RECORRIDO, PERFIL Y RUTÓMETRO.

**CIRCUITO:** Circuito urbano de 1,5 kilómetros para la categoría promesas y principiantes, alevín e infantil.

### RECORRIDO Y PERFIL:

### CATEGORÍA PROMESA, PRINCIPIANTE, ALEVIN E INFANTIL.



**Distancia recorrido:** 1,5 kilómetros

**Desnivel:** 7 metros de desnivel positivo por vuelta.



Nº de vueltas: Promesas 1 vuelta/ Principiantes 2.

## VUeltas por Categorías (Circuito Urbano)

(Promesa, Principiante, Alevín e Infantil)

La prueba competitiva para la categoría promesas no es puntuable.

El circuito urbano mide 1,5 kilómetros

- ✓ Promesas: Masculino y femenino media vuelta al circuito.
- ✓ Principiantes: 1 vuelta.
- ✓ Alevines: 3 vueltas.
- ✓ Infantiles: Masculinos 6 vueltas y femenino 6 vueltas.

### RUTOMETRO CATEGORÍA CADETE Y JUNIOR (MASCULINO Y FEMENINO)

Km. Parcial		Km. Totales	Km. Restante	ITINERARIO Y LOCALIDADES	Media Horaria 34	Media Horaria 38
0	0	77,4		SALIDA CALLE RAMÓN Y CAJAL		
0,5	0,5	76,9		Continuamos recto por la carretera BA-112	0:00:53	0:00:47
10	10,5	66,9		Entrada a la localidad de Castuera por la carretera BA-112. <b>CASTUERA.</b>	0:18:32	0:16:35
0	10,5	66,9		Giro a la izquierda Carretera EX103	0:18:32	0:16:35
1	11,5	65,9		Rotonda, segunda salida dirección Cabeza del Buey EX104	0:20:18	0:18:09
0,9	12,4	65		Cruce, giro a la izquierda por la EX103 dirección Puebla de Alcocer	0:21:53	0:19:35
0,1	12,5	64,9		Cruce, giro a la derecha por la EX104 DIRECCIÓN Cabeza del Buey, Calle Helechal	0:22:04	0:19:44
1,2	13,7	63,7		Giro a la derecha dirección Avenida de la Sierra	0:24:11	0:21:38
0,8	14,5	62,9		Giro a la derecha por la calle Arrabal	0:25:35	0:22:54
0,3	14,8	62,6		Rotonda tercera salida por Calle Zalamea por la EX103	0:26:07	0:23:22
8,9	23,7	53,7		Entrada a la localidad de <b>MALPARTIDA DE LA SERENA</b> por c/ Duque de Ahumada	0:41:49	0:37:25
	23,7	53,7		Continuamos por EX103 hasta la rotonda que une la EX103 y EX114	0:41:49	0:37:25
2,8	26,5	50,9		Rotonda primera salida DIRECCIÓN Quintana de la Serena EX114	0:46:46	0:41:51
6,7	33,2	44,2		Entrada en Quintana de la Serena por la Avenida de la Constitución	0:58:35	0:52:25
	33,2	44,2		Continuamos recto por la EX346	0:58:35	0:52:25
2,3	35,5	41,9		Rotonda primera salida dirección Castuera BA114	1:02:39	0:56:03
1,5	37	40,4		Rotonda, segunda salida carretera de la Ronda Este de Circunvalación	1:05:18	0:58:25
0,9	37,9	39,5		Rotonda, primera salida por la Calle Laguna BA112	1:06:53	0:59:51
0,6	38,5	38,9		Giro a la izquierda hacia C/ Ramon y Cajal	1:07:56	1:00:47
0,2	38,7	38,7		Giro a la izquierda continuando por Calle Ramon y Cajal	1:08:18	1:01:06
0,5	39,2	38,7		<b>PRIMER PASO POR META (C/ Ramon y Cajal) QUINTANA DE LA SERENA.</b>	1:09:11	1:01:54
0,5	39,7	38,2		Continuamos recto por la carretera BA-112	1:10:04	1:02:41
9,9	49,6	28,3		Entrada a la localidad de Castuera por la carretera BA-112. <b>CASTUERA.</b>	1:27:32	1:18:19
0	49,6	28,3		Giro a la izquierda Carretera EX103	1:27:32	1:18:19
1,4	51	26,9		Rotonda, segunda salida dirección Cabeza del Buey EX104	1:30:00	1:20:32
0,8	51,8	26,1		Cruce, giro a la izquierda por la EX103 dirección Puebla de Alcocer	1:31:25	1:21:47
0,1	51,9	26		Cruce, giro a la derecha por la EX104 DIRECCIÓN Cabeza del Buey, Calle Helechal	1:31:35	1:21:57
1,2	53,1	24,8		Giro a la derecha dirección Avenida de la Sierra	1:33:42	1:23:51
0,9	54	23,9		Giro a la derecha por la calle Arrabal	1:35:18	1:25:16
0,2	54,2	23,7		Rotonda tercera salida por Calle Zalamea por la EX103	1:35:39	1:25:35
9,5	63,7	14,2		Entrada a la localidad de <b>MALPARTIDA DE LA SERENA</b> por c/ Duque de Ahumada	1:52:25	1:40:35
	63,7	14,2		Continuamos por EX103 hasta la rotonda que une la EX103 y EX114	1:52:25	1:40:35
2,2	65,9	12		Rotonda primera salida DIRECCIÓN Quintana de la Serena EX114	1:56:18	1:44:03
6,7	72,6	5,3		Entrada en Quintana de la Serena por la Avenida de la Constitución	2:08:07	1:54:38
	72,6	5,3		Continuamos recto por la EX346	2:08:07	1:54:38
2,1	74,7	3,2		Rotonda primera salida dirección Castuera BA114	2:11:49	1:57:57
1,7	76,4	1,5		Rotonda, segunda salida carretera de la Ronda Este de Circunvalación	2:14:49	2:00:38
0,8	77,2	0,7		Rotonda, primera salida por la Calle Laguna BA112	2:16:14	2:01:54
0,6	77,8	0,1		Giro a la izquierda hacia C/ Ramon y Cajal	2:17:18	2:02:51
0,1	77,9	0,5		Giro a la izquierda continuando por Calle Ramon y Cajal	2:17:28	2:03:00
0,4	78,3	0		<b>0) META (C/ Ramon y Cajal) QUINTANA DE LA SERENA</b>	2:18:11	2:03:38



## PERFIL



### 4. HORARIOS

Los deportistas deben de estar **10'** antes de su hora de salida en el arco de meta.

- ✓ **De 14:30 a 15:30:** Recogida de dorsales en el **Pabellón Municipal** y recogida de avituallamiento para los clubes.
- ✓ **De 15:45 a 15:55.** Reunión de directores.
- ✓ **A las 16:00:** Salida de la categoría Junior masculino y posteriormente comenzarás las categorías de escuelas la prueba competitiva en el circuito urbano.

### ORDEN DE LAS CATEGORÍAS DE ESCUELAS

- ✓ 16:00 Salida categoría promesa femenina y posteriormente a los 30-40'' promesa masculina (media vuelta).
- ✓ 16:10 Salida categoría principiante femenina y posteriormente a los 30-40'' principiante masculino, ambos realizarán una vuelta al circuito.
- ✓ 16:20 Salida categoría alevín masculino (3 vueltas).
- ✓ 16:35 Salida categoría alevín femenino (3 vueltas) e infantil femenino (6 vueltas).
- ✓ 17:00 aproximadamente salida de cadetes masculino/femenino y junior féminas en la prueba de carretera.
- ✓ 17:10 Salida categoría infantil masculino (6 vueltas).

**A las 16:00 horas comenzarán realizando la gymkana la categoría infantil (masculina y femenina) y el resto de categorías la realizarán una vez finalizada la prueba competitiva.**

**\*Se realizarán el control de desarrollo para todas las categorías.**



## 5. SERVICIOS

Se dispondrá de duchas y baños para los deportistas en el Polideportivo Municipal.

## PROTOCOLO DE ACCIDENTES

El uso de casco es obligatorio.

En caso de accidente, lo prioritario es el herido. Debe ser PROTEGIDO, para luego AVISAR a dirección e carrera y SOCORRER al herido (conducta PAS).

Hay médico, una ambulancia con ATS.

La primera asistencia obligatoriamente debe ser en el SES (hospital más cercano)

**Hospital más cercano:** Hospital Villanueva- Don Benito



Después de la primera asistencia hay que dar parte a la aseguradora SIEMPRE en <http://itegraandex.com/default.php> o llamar al teléfono: 902090733.

Ante cualquier duda, contactar con dirección de carrera.

Los deportistas de fuera de la región en caso de URGENCIA VITAL se le desplazará al hospital más cercano y en los casos restantes asistirán a las clínicas concertadas con su federación.