



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, ALEVIN 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 km/h |
|-------------|------|-------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 0 | 0 | 77,4 | | SALIDA CALLE RAMÓN Y CAJAL | | 38 |
| 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. CASTUERA. | 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 MALPARTIDA DE LA SERENA 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 | | PRIMER PASO POR META (C/ Ramon y Cajal) QUINTANA DE LA SERENA. | 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. CASTUERA. | 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 MALPARTIDA DE LA SERENA 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 | | 0) META (C/ Ramon y Cajal) QUINTANA DE LA SERENA | 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.