

# GUÍA TÉCNICA JUDEX AUTONÓMICOS CÁCERES



**JUDEX AUTONÓMICOS  
CÁCERES**

**BTT**

AVENIDA CORDEL DE LAS MERINAS  
20.05.23 | 10:00

Extremadura  
#SIEMPREDEPORTE

Xix  
Extremadura  
Deporte desde la Base

Extremadura  
Dirección General  
de Deportes

fundación  
jóvenes  
ydeporte

DIPUTACIÓN  
DE BADAJOZ

DIPUTACIÓN  
DE CÁCERES

FEDERACION EXTREMEÑA  
DE CICLISMO

CaceresLife  
ESCUELA DE CICLISMO

## ÍNDICE

### 1. FICHA TÉCNICA

### LOCALIZACIÓN

### 2. RECORRIDO Y PERFILES

### 3. HORARIOS

### 4. SERVICIOS

### 5. NORMATIVA

### 6. PROTOCOLO DE ACCIDENTES

## 1. FICHA TÉCNICA

La presente prueba se disputa de acuerdo con los Reglamentos del Deporte Ciclista y BTT de la UCI, Reglamentos Técnicos de la RFEC y las Normas Reglamentarias de la FEEx y Judex 2023.

Los corredores deben presentarse con la antelación suficiente y dentro del horario de inscripción y retirada de dorsal, indicada en el Reglamento Particular de esta prueba.

- **Nombre:** JUDEX AUTONÓMICOS BTT CÁCERES
- **Día:** 20 de mayo de 2023
- **Lugar de celebración:** Cáceres (Cáceres)
- **Club organizador:** E.C. CACERES BIKE
- **Responsable:** Ángel Denche Zamorano
- **Email de contacto:** [caceresbikeec@gmail.com](mailto:caceresbikeec@gmail.com)
- **Teléfono de contacto:** 661170732
- **Horario de carrera:** 10:00
- **Distancia del circuito:** Según categoría

- **Enlace a documentos de la prueba:** →
- **Inscripción:** [www.ciclismoextremadura.es](http://www.ciclismoextremadura.es)



## LOCALIZACIÓN

Avenida Cordel de las Merinas, Cáceres.



**Circuito Montesol**, siendo un circuito clásico, conocido por todas las Escuelas, incrustado en las laderas que separan la urbanización de Montesol con el Parque del Paseo Alto.

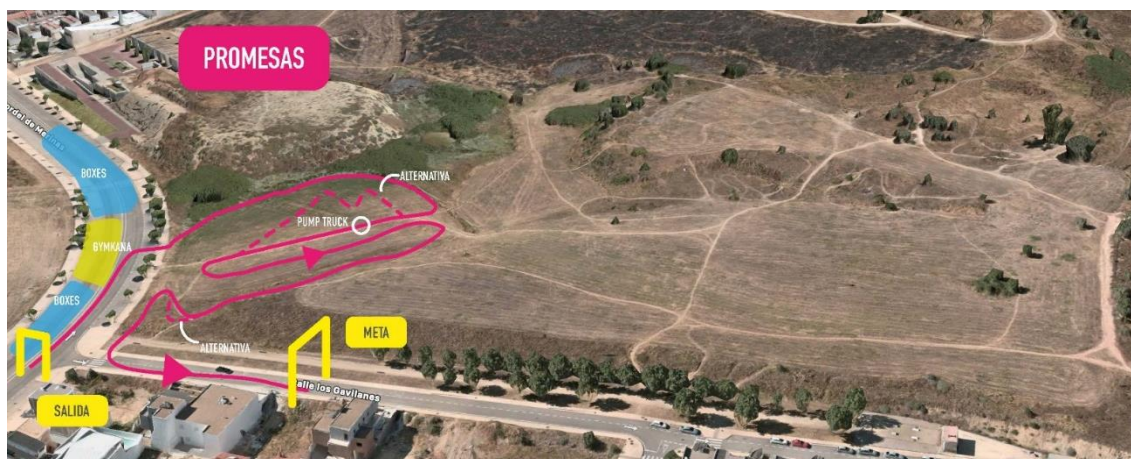
Dada su ubicación, los ascensos y descensos se suceden unos tras otros, requiriendo la habilidad y fuerza para superar obstáculos y desniveles con una dificultad creciente, según se asciende en la ladera y se asciende de categoría. Es un circuito formativo que acoge cuatro recorridos desde la base de la base de la ladera, hasta las zonas más escarpadas, siendo algunos de sus principales atractivos: su vistosidad, sus saltos, sus zonas de piedra, y especialmente, sus balcones. Siempre, combinando sus zonas técnicas, con alternativas para atender a ciclistas de diversos niveles.



## 2. RECORRIDO Y PERFIL

### CATEGORÍA PROMESA

Partiendo de la Avenida Cordel de las Merinas y finalizando en la ascensión a la calle Gavilanes, tendrá un recorrido de 400m en la zona más baja del circuito. Este circuito presentará una serie de montículos a sortear, donde las promesas podrán mostrar las habilidades adquiridas durante esta temporada, teniendo una alternativa asequible para quienes aún no hayan logrado adquirirlas.



**Distancia:** 400 metros | | **Nº de vueltas:** 1 vuelta.

### CATEGORÍA PRINCIPIANTE

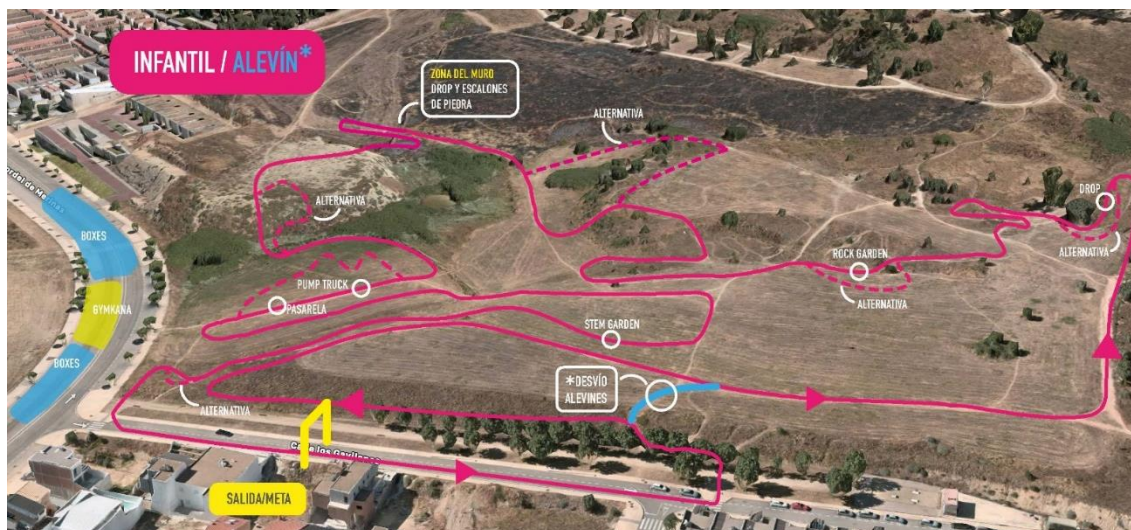
Recorrido de 600m, compartido en gran parte con las Promesas, tendrá como añadido una subida tendida hasta la zona media del circuito, descendiendo por una sucesión de troncos hasta alcanzar la base de la subida final a la Calle Gavilanes.



**Distancia:** 600 metros | | **Nº de vueltas:** principiantes M (2) y F (2).

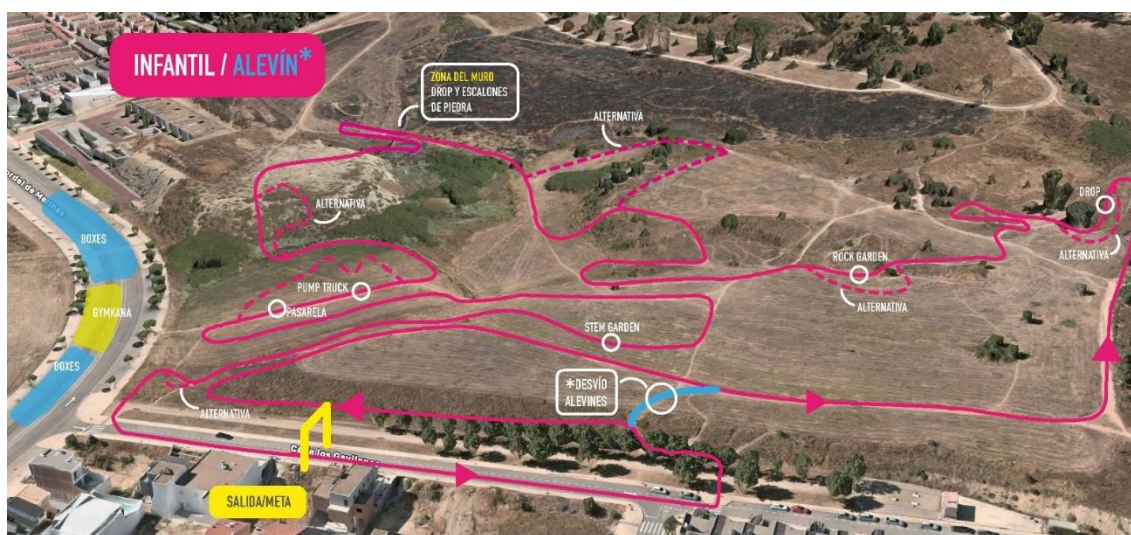
### CATEGORÍA ALEVÍN

Las exigencias se multiplicarán para estas categorías, con una larga ascensión hasta la mitad de la ladera, comenzando ahí un trepidante descenso, plagado de zonas técnicas: montículos, saltos, balcones y piedras; antes de afrontar la parte final. La salida y meta estará en la calle Gavilanes. Las zonas técnicas tendrán su correspondiente alternativa, recomendando hacer uso de ellas, o que cada ciclista sepa de su presencia.



**Distancia:** 1800 metros || **Nº de vueltas:** 2 vueltas.

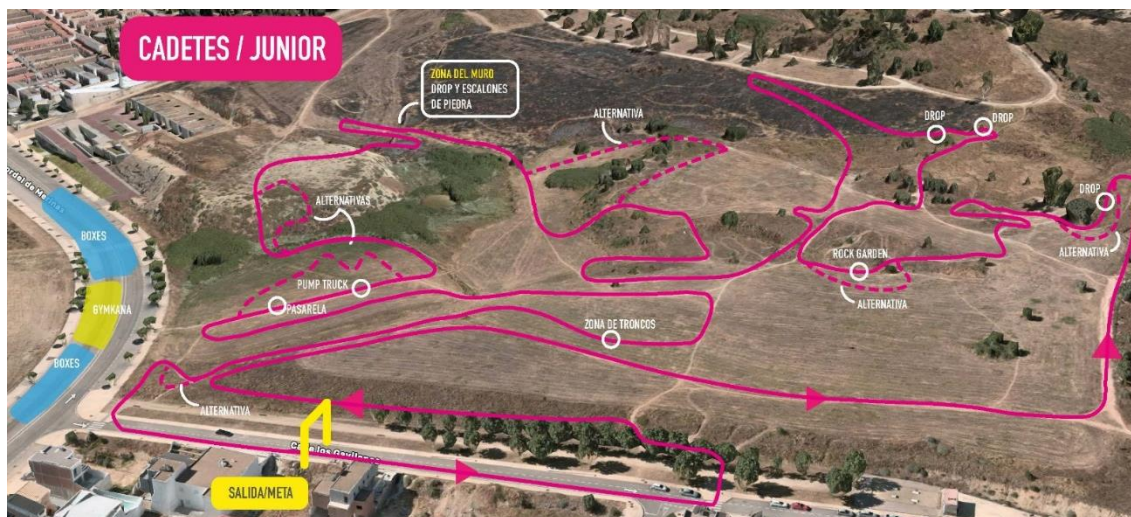
### CATEGORÍA INFANTIL



**Distancia:** 1800 metros || **Nº de vueltas:** Infantil M (4) y F (4).

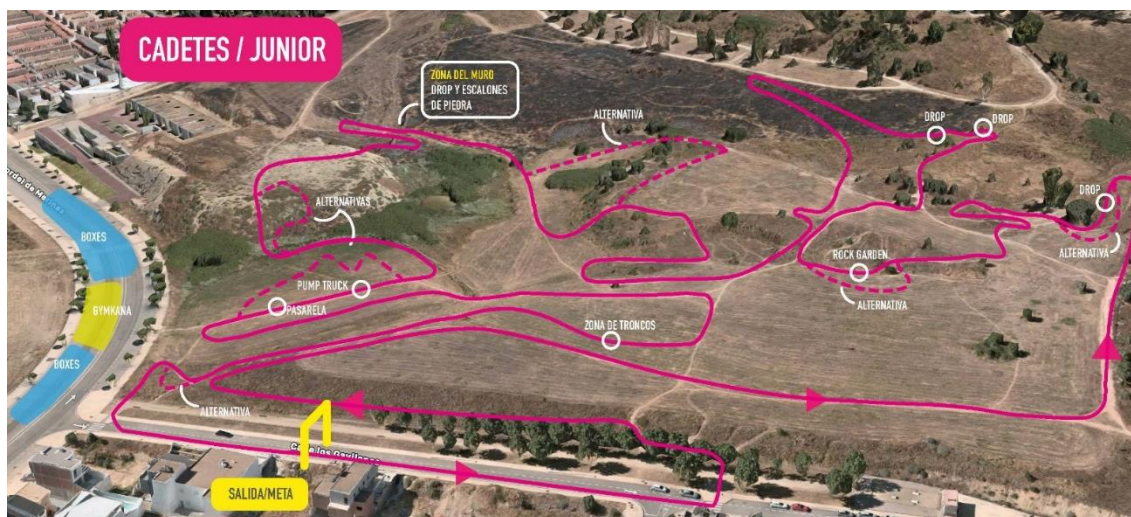
## CATEGORÍA CADETE

Adaptado a las exigencias climatológicas, ha sido recortado para reducir las exigencias físicas, manteniendo todos los atractivos que presenta para ciclistas de estas categorías avanzadas. 2.2km con múltiples ascensos, descensos, saltos y zonas técnicas que harán disfrutar a participantes y espectadores.



**Distancia:** 2200 metros || **Nº de vueltas:** cadetes M (5) y F (5)

## CATEGORÍA JUNIOR



**Distancia:** 2200 metros || **Nº de vueltas:** junior M (6) y F (6).



### 3. HORARIOS

#### PROGRAMA DE COMPETICIÓN

- ✓ De 9:15 a 9:45 verificación de licencias y recogida de dorsales.
- ✓ 9:50 Finalización de calentamiento en la gymkhana y circuito.
- ✓ De 9:50 a 10:00 PREPARACION PREPARILLAS.

**Todo personal técnico deberá ir acreditado, la zona de salida-meta y gymkhana estará delimitada y solo podrán acceder dicho personal.**

- **ORDEN DE SALIDA:** 10:00 \*(horario aproximado)  
Los deportistas serán llamados con antelación **10'** antes de su hora para la salida.
  - ✓ 10:00 PRINCIPIANTES **[M]**: 2 vueltas (recorrido 600 metros)
  - ✓ 10:10 PRINCIPIANTE **[F]**: 2 vueltas (recorrido 600 metros)
  - ✓ 10:20 PROMESA **[M]**: 1 vuelta (recorrido 400 metros)
  - ✓ 10:30 PROMESA **[F]**: 1 vuelta (recorrido 400 metros)
  - ✓ 10:40 ALEVIN **[M]**: 2 vueltas (recorrido 1800 metros)
  - ✓ 11:00 ALEVIN **[F]**: 2 vueltas (recorrido 1800 metros)
  - ✓ 11:20 INFANTIL **[M]**: 4 vueltas (recorrido 1800 metros)
  - ✓ 11:50 INFANTIL **[F]**: 4 vueltas (recorrido 1800 metros)
  - ✓ 12:30 JUNIOR **[M-F]** + 1' CADETE **[M-F]** : 5 y 6 vueltas (recorrido 2200 metros)
  - ✓ 13:10 TEAM RELAY
- **ORDEN DE GYMKANA**
  - ✓ PROMESAS FEMENINAS
  - ✓ PRINCIPIANTES MASCULINOS
  - ✓ PRINCIPIANTES FEMENINAS
  - ✓ PROMESAS MASCULINOS

### 4. SERVICIOS

Se dispondrá de baños para los deportistas.





## 5. NORMATIVA

La Normativa y prescripciones de la Federación Extremeña de Ciclismo puede visualizarla en el siguiente enlace:

- [NORMATIVA Y PRESCRIPCIONES TÉCNICAS EXTREMADURA](#)
- [NORMATIVA JUDEX 2023](#)

## 6. 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 en carrera y SOCORRER al herido (conducta PAS).

Hay médico, una ambulancia con ATS.

En menores de edad la primera asistencia obligatoriamente debe ser en el SES (hospital más cercano)

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.