

# REGLAMENTO “LES XOSSES DE CREVILLENT”

## ORGANIZACION

Les XOSSES de Crevillent está organizada por la A.C.D. Corre x Crevillent con la colaboración del excelentísimo ayuntamiento de Crevillent.

## LA PRUEBA

LES XOSSES DE CREVILLENT es una marcha senderista no competitiva y una carrera por montaña que transcurre por la parte media de la sierra de Crevillent, y en la cual se pretende dar a conocer el patrimonio etnológico de la Sierra de Crevillent, así como las construcciones típicas de ella declaradas bien inmaterial, y también incentivar la práctica de los deportes de montaña.

La prueba se disputará el sábado 1 de junio del 2019 a partir de las 18:00 para los marchadores, Kids a partir de las 18:15 y a las 19:00 para los corredores.

Tanto salida como la llegada en la plaza de la Constitución de Crevillent,

## REGLAMENTO

El presente reglamento será de estricto cumplimiento para todos los participantes del LES XOSSES DE CREVILLENT

LES XOSSES DE CREVILLENT, se compone de tres pruebas: Marcha senderista no competitiva, Xosses Kids no competitiva y Trail de montaña competitiva

## PARTICIPACION

La participación estará abierta para senderistas y corredores mayores de 18 años que formalicen correctamente la INSCRIPCIÓN, la participación de menores de 18 años estará sujeta a la firma y autorización de sus tutores.

Los participantes deberán respetar el medio en el que se realiza la prueba y mantener limpio el entorno de la misma. Para ello deberán comer y beber SIN DEJAR NINGUN ENVASE FUERA DE LOS RECIPIENTES habilitados para tal uso

EL INCUMPLIMIENTO DE ESTE PUNTO ACARREARA LA DESCALIFICACION INMEDIATA DEL SENDERISTA o CORREDOR, pudiendo ser inhabilitado mediante un simple testimonio de cualquier miembro del equipo organizativo de la MARCHA o del TRAIL

- Se trata de una prueba de dificultad baja por montaña, pero también recomendamos una buena forma física, y precaución ya que discurrirá por algunos tramos técnicos.

Los dorsales se entregarán a partir del viernes 31 de 17:00 a 20:30, sábado de 10:00 a 13:00 en la calle 1º de Mayo en la antigua tienda Mipel y en la zona de meta una hora antes de cada salida.

Debiendo presentar, los participantes, el DNI , DICHOS DORSALES SOLO PODRAN SER RETIRADOS POR LOS CORREDORES PERSONALMENTE, SIN EXCEPCION, POR LO QUE NO SE ENTREGARAN A PERSONAS QUE NO CORRESPONDAN CON SU DORSAL DE PARTICIPACION.

El senderista y corredor de la LES XOSSES DE CREVILLENT deberá llevar el dorsal facilitado por la Organización en todo momento, en un lugar visible (parte pectoral delantera) no pudiendo ser recortado, doblado ni modificado. El INCUMPLIMIENTO DE ESTE PUNTO, ACARREARA LA DESCALIFICACION INMEDIATA DEL CORREDOR.

### LA MARCHA YTRAIL POR MONTAÑA

La distancia aproximada de la carrera es de 15,5km., con un desnivel acumulado de 500 mts de desnivel acumulado.

Esta prueba discurre casi en su totalidad por senderos y pistas forestales, teniendo un circuito urbano para ambas pruebas

El itinerario de la prueba será señalizado con cinta balizadora específica roja y blanca, también la organización indicara los puntos del kilometraje señalizado.

El track e información de la carrera estará disponible en la [www.chozascrevillent.com](http://www.chozascrevillent.com) . Cualquier cambio o modificación en el mismo se hará público por este medio.

Durante el transcurso de la MARCHA y TRAIL, los participantes deberán HACER CASO A LOS MIEMBROS DE LA ORGANIZACION de la prueba en todo momento. El no cumplimiento de este punto, implicará la descalificación inmediata.

La Organización situara un punto de control en el punto intermedio de la prueba, con el fin de asegurar de que los marchadores completen el recorrido de la prueba Los CORREDORES dispondrán de un tiempo máximo de 3,30 horas para completar el recorrido y los SENDERISTAS 3.00 horas.

Cualquier corredor que abandone la prueba durante el transcurso de la deberá informar de su abandono a la Organización en el punto de control más cercano o a los componentes de cierre de la MARCHA, recomendando la retira a ser posible en el punto de control o avituallamientos

- Las duchas estarán situadas en el Polideportivo de Les Abrets, situado a 500 mts, de punto de inicio de la prueba, y que estará debidamente señalizado.

Se establecerán cuatro avituallamientos líquidos dos de ellos dobles a su paso, situados:

- En la zona de Els pontes
  - En la Cuesta de la Bigotilla
  - En la Casa abandonada, (lugar donde se separan corredores y marchadores)
- En la zona de Els pontes
- Avituallamiento final en la Plaza de la Constitución

### **PREMIOS Y CATEGORIAS**

Se establecen la siguiente categoría:

#### **TRAIL**

CATEGORIA	EDAD CUMPLIDA EL AÑO DE REFERENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Cadete Masculino</li> <li>• • - Cadete Femenino</li> </ul>	De 15 a 17 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Junior Masculino</li> <li>• • - Junior Femenino</li> </ul>	De 18 a 20 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Absoluta Masculino</li> <li>• • - Absoluta Femenino</li> </ul>	De 21 a 39 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Veterano A Masculino</li> <li>• • - Veterano A Femenino</li> </ul>	De 40a45años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Veterano B Masculino</li> <li>• • - Veterano B Femenino</li> </ul>	De 46 a 50 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Veterano C Masculino</li> <li>• • - Veterano C Femenino</li> </ul>	De51 a55años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Veterano D Masculino</li> <li>• • - Veterano D Femenino</li> </ul>	De 56 a 60 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• • - Veterano E Masculino</li> <li>• • - Veterano E Femenino</li> </ul>	+ de 61 años

#### **Categoría Minimalista**

El TRAIL XOSSES de Crevillent contará con una categoría minimalista, considerada de promoción, dotada de premios y clasificación propios, a la que pueden optar los corredores inscritos en la TRAIL que utilicen la técnica de correr minimalista.

Se trata de dar la oportunidad de divulgar y poner en valor otra forma de correr basada en la utilización de las cualidades naturales de los pies, que cada día tiene más adeptos. Planteamos al corredor minimalista ("barefoot runner"), el reto de correr la TRAIL de LES XOSSES animándoles a compartir experiencias entre ellos, competir entre sí y en relación al resto de participantes.

La categoría minimalista está fundamentada en una forma o técnica distinta a la que se utiliza para correr con el calzado habitual de running/trail basado en la amortiguación.

El corredor minimalista es el que utiliza cierta protección en los pies, con un calzado que le permite utilizar la técnica y sensaciones de carrera similares a las del corredor descalzo. A ambos se le suele denominar por el término en inglés "barefoot runners".

El Reglamento por el que se rige esta categoría especial es el propio de LES XOSSES con el recorrido, los controles, avituallamientos, tiempos de paso, límite de tiempo en meta, distancia y clasificaciones, son exactamente los mismos. La única diferencia es que además estarán incluido en una categoría especial que se clasificará en relación a los demás atletas minimalistas.

Para participar en esta categoría tus pies deben ir provistos de calzado "minimalista" carente de desnivel entre el talón y la parte delantera (zero drop) y un máximo de 12 milímetros de separación del suelo a los pies (margen de error 10%). Está admitido cualquier tipo de calzado con tal de que cumpla estos requisitos (por ejemplo, zapatillas, huaraches, fivefingers, etc). Según nuestro criterio, estas medidas garantizan una correcta práctica de carrera "minimalista", y son a las que nos ceñiremos para delimitar el calzado apto para participar en esta categoría.

Desaconsejamos totalmente la participación en el TRAIL en esta categoría a toda persona que no esté lo suficientemente entrenada y haya completado su transición a la carrera por montaña con técnica minimalista.

Advertimos que correr con calzado minimalista requiere de una técnica muy específica. Correr con calzado minimalista sin la técnica y el entrenamiento adecuados puede producir graves lesiones. Solo si has completado tu transición deberás plantearte la participación. Tanto el corredor experimentado como el novato, suelen tardar entre 4-6 meses en concluir su transición en la forma de correr "barefoot runner", ya que hay que dar un uso intensivo a diversos músculos que no hemos apenas utilizado durante años.

Los participantes en esta modalidad deberán especificar al realizar la inscripción dicha modalidad

Se establecerán como campeón y campeona absolutos de la competición al primer clasificado masculino y femenino de la clasificación general de la prueba. Se nombrarán subcampeones y terceros/as clasificados a los deportistas que hayan conseguido el puesto 2º y 3º de dicha categoría.

La ceremonia de entrega de trofeos se celebrará concluida la competición, otorgando premios a los 3º, 2º y 1º clasificados/as, y en ese orden las demás categorías.

Los premios y trofeos no serán acumulables.

Se establece una categoría local a los tres primeros de la clasificación, siendo estos no acumulables con la general

Todos los premiados deberán subir a pódium con la camiseta diseñada específicamente para los premiados en Les Xosses

#### MARCHA SENDERISTA

Se establecen solo dos categorías Masculina y Femenina, y serán premiados:

- - Marchador y Marchadora más joven
- - Marchador y Marchadora de mayor edad

Así mismo se establece para ambas modalidades los siguientes premios:

- Club o entidad con mayor número de participantes, entre ambas modalidades, entrados a meta

#### INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán desde la plataforma de inscripciones [www.mychip.es](http://www.mychip.es)

No existirán en esta edición inscripciones presenciales.

- El PLAZO para realizar la INSCRIPCIÓN de LES XOSSES DE CREVILLEN 2019 será entre el 1 de marzo del 2019 y finalizarán el lunes 27 de Mayo del 2019, a las 12 horas o al llegar a tope de participantes que estará fijado en 700 participantes entre ambas categorías.
- Todo participante a LES XOSSES DE CREVILLEN 2019, estará cubierto por un seguro de accidente contrato por la organización que está incluido en el precio de la inscripción
- La cuota de inscripción para el TRAIL estará fijada en 15 €
- La cuota de inscripción para la MARCHA SENDERISTA será de 13€
- La cuota de inscripción de la XOSSES KIDS será de 3€
- La inscripción a LES XOSSES DE CREVILLEN incluye
  - - Participación en la carrera.
  - - Avituallamientos líquidos durante la carrera.
  - - Avituallamiento meta.
  - - Bolsa del conmemorativa
  - - Hamburguesada final para todos los participantes

- El mal tiempo no será impedimento para la realización de la prueba, si bien la Organización se reserva el derecho de suspenderla o modificar su recorrido si lo cree oportuno, sobre todo, si considera que la integridad física de los corredores puede verse perjudicada.
- El participante eximirá a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de lesión y/o accidente.

## DESCALIFICACIONES

Además de los motivos expuestos anteriormente, la Organización podrá descalificar a un participante de la carrera si prueba que:

- - El SENDERISTA o CORREDOR que no pase por todos los puntos de control.
- - El SENDERISTA o CORREDOR que no realiza la totalidad del recorrido a pie por el lugar marcado por la Organización.
- - El SENDERISTA O CORREDOR que no presta auxilio a cualquier participante que lo necesite.

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización.

El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

## CREVILLEN 2019