

NEVER STOP[®] RUNNING

Boletín n3. Agosto 2016

neverstop.es



ARRANCA EL NUEVO CURSO

Inicio de la nueva temporada 2016-2017.

Editorial.

Como todos sabemos estamos en periodo de renovación para la temporada 2016- 2017. El ejercicio, como todos sabéis, va desde 1 de septiembre de 2016 a 31 de agosto de 2017. Son tres años ya de este proyecto de club al que queremos dotar de un carácter popular, y diferenciador, donde el socio es el motivo de continuidad y por ello propietario del club.

Queremos agradecer a aquellos socios que ya, en adelante han procedido a gestionar la renovación. También, no nos podemos olvidar de aquellos socios, que por diferentes causas y motivos no renovaran. A todos ellos, por ser y formar parte de este club, muchas gracias y suerte en los proyectos que se acometan. No cabe duda que la ilusión de todos se concentraría en un “hasta pronto!”.

El 30 de septiembre nuestro censo deberá estar actualizado con las renovaciones, por lo que a los socios que no hayan renovado se les dará de baja en todas aquellas redes de acceso y servicios exclusivos a socios. Como os comentamos en la última asamblea, todos los socios actuales tenéis vuestra reserva de renovación. Os animamos pues a formalizar cuanto antes la renovación, a fin de facilitar la elaboración de dicho censo. Dar de baja y posteriormente dar de alta es costoso y resta efectividad al proceso.

Queremos dar la bienvenida a aquellos socios que se han inscrito por primera vez en el club. Esperamos disfrutar conjuntamente de este proyecto y ayudar en lo posible a conseguir aquellos objetivos que os hayáis fijado.

Este año tenemos nuevas incorporaciones a las colaboraciones que ya teníamos, fruto de vuestros requerimientos y sugerencias. Incorporamos a partir del 1 de septiembre a Laura Jorge como Nutricionista, que nos ayudará a mejorar nuestro régimen alimenticio. En las próximas semanas anunciaremos una charla de presentación para que podamos conocerla personalmente y para que podáis contar con sus consejos. Desde aquí le damos la Bienvenida a este club.

Estamos ya inmersos en objetivos para el último trimestre de año, y aunque parece abrumador estoy seguro que cubriremos con éxito cada uno de ellos,... Medio Maratón y Maratón de Valencia, Trail de Ribarroja, Montañeros, K25, Triatlón Valencia, Circuito Diputación... diversión no nos va a faltar y allí que estaremos a ir para disfrutar. Os animamos a participar en ellos.

Gracias como siempre por vuestra apuesta de club y por vuestro compromiso. Esperamos y deseamos disfrutar un ejercicio más de forma conjunta.

Boletín nº3. Agosto 2016. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez.

Colaboradores del número: José Vicente Muria, Moisés Laparra, Josep Manel Vert.

Maquetación: José Antonio Sánchez.

Para comentarios, sugerencias, opiniones o recomendaciones, ponte en contacto con nosotros a través de la dirección de correo electrónico: nsrunningval@gmail.com

El Calendario NSR

Este mes de septiembre viene cargado de pruebas objetivo del Club en las tres secciones. No pierdas de vista las carreras que te interesan. Recuerda que participando en ellas participas también en nuestra liga interna.

CARRERAS DEL MES DE SEPTIEMBRE

SEPTIEMBRE		
DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
3/4 09:00h	Trail de Riba-Roja (Riba-Roja, Valencia) Trail	Equipos: 8km Individual: 13km D+ 550 25 km D+1000
10/11 09:00h	XX Triatlón de Valencia (Valencia) Triatlón	Multiprueba SuperSprint Sprint Olímpico
11 09:30h	XXII Gran Fondo Villa de Paterna (Paterna, Valencia) Asfalto	15.000 m
18 09:00h	XXVIII Triatlón de Oliva La Degana (Oliva, Valencia) Campeonato Autonómico Triatlón	TRIATLÓN Natación:1550 m Ciclismo: 45 km Carrera: 10 km
24 19:00h	XXI Carrera Popular de Buñol (Buñol, Valencia) Circuito Diputación Valencia Asfalto	10.000 m
25 09:00h	XL Volta a Peu als Barris de Sant Marcel·lí i Sant Isidre (Valencia) Circuito Divina Pastora Seguros Asfalto	6.300 m



José Vicente Muria

Socio nº72 del C.D. Never Stop Running

Para esta tercera entrega nos acercamos al mundo del Triatlón. En este caso, entrevistamos a José Vicente Muria, un ya experimentado triatleta que defiende los colores del club en las competiciones de la modalidad. Nos cuenta cosas muy interesantes sobre sus inicios, sus entrenamientos y aspiraciones.

NSR: Cuéntanos los motivos por los que te iniciaste en el mundo del triatlón.

Muria: Pues es curioso pero hasta hace 3 casi 4 años ni se me había pasado por la cabeza, siempre he estado haciendo algo de deporte aparte del fútbol, salía con la bici de montaña, iba a nadar, alguna vez corría pero ni se me pasó por la cabeza el hacer un triatlón, hasta que en una visita de un amigo de Madrid, que si lo practicaba, me dijo: si ya haces las 3 cosas! ¿Por qué no pruebas hacer un triatlón? Y a ello que me puse. Preparé el supersprint de Valencia en cosa de 2 meses, lo hice y ya no he podido parar.

NSR: De las tres disciplinas, natación, ciclismo y carrera, ¿cuál se te hace más dura entrenar?, ¿con cuál te sientes más cómodo?

Muria: Ya no la más dura, sino la que se me hace más difícil de entrenar bien es el ciclismo. Necesitas mucho más tiempo que a veces no tenemos para dedicarle. Y en la que me siento bastante cómodo es en la natación.

NSR: ¿Cuánto tiempo empleas a la semana en entrenamientos?

Muria: Amparo, mi mujer, me ayuda mucho y nos repartimos el tiempo, muchas veces nos turnamos con los peques para poder entrenar. Dedico 6 de 7 días, en total y siempre que el trabajo me lo permita, más o menos depende como sean las rutas en bici entre 12 y 14 horas.

NSR: Tu evolución en un año ha sido meteórica. ¿Has cambiado algo en tu forma de entrenar?

Muria: Pues tiempo, dedico más tiempo a entrenar que antes y sobre todo la alimentación, eso sí ha cambiado drásticamente y es muy importante.



José Vicente Muria

NSR: ¿Qué competición y/o carrera de las realizadas te ha gustado más o te has sentido más satisfecho?

Muria: Pues el triatlón Olímpico de Valencia de 2015, que aunque me caí con la bici al comienzo del sector, hice mi mejor marca de 1500 a nado y corrí muy cómodo, a parte es una prueba que tengo muy cerca de casa y la familia y amigos siempre están ahí.

NSR: ¿Has pensado en hacer un Medio Iroman o un Iroman?

Muria: Sí, espero que sea en 2017 y posiblemente debute en el MD de Valencia, aunque no me presiono con el hecho de no haber participado en pruebas de larga distancia, creo que las cosas llegan cuando tienen que llegar, uno está ilusionado y se prepara para ello.

NSR: ¿Qué carrera te gustaría hacer y aún no has realizado?

Muria: Sin duda un trail, las veces que he salido por montaña a correr lo he pasado muy bien y es una cuenta pendiente que tengo. Este mes de Septiembre puede ser mi debut si no pasa nada.

NSR: ¿De qué carrera guardas tu mejor recuerdo?, ¿y el peor?

Muria: Pues de mi primer Olímpico en 2014 pero de todo lo que he hecho tengo buenísimos recuerdos y más en

las que coincidimos compañeros del club y amigos. Malos recuerdos.... quizás algún sector u otro donde he sufrido más de lo esperado pero malos recuerdos no.

NSR: ¿Qué proyectos u objetivos tienes a corto / medio plazo?

Muria: Pues tenemos en puertas el triatlón de Valencia pero sin duda la preparación del maratón es lo que más me ilusiona.

NSR: El próximo mes de noviembre afrontas tu primer Maratón, ¿cuáles son tus sensaciones a tres meses vista?

Muria: De respeto, hay gente que te dice, tu eso lo tienes hecho y creo que es un error, un maratón son palabras mayores y hay que estar bien preparado. La marca no me quita el sueño, es mi primera maratón y quiero disfrutarla estando bien físicamente y listo para no tener ningún problema. Nunca me he retirado de ninguna prueba y la maratón no quisiera que fuese la primera.

NSR: Al margen del deporte cuéntanos cuáles son tus aficiones preferidas.

Muria: La pesca y sobre todo la caza acompañado de mi perro es de lo que más me gusta pero como afición y aficionado lo que no me pierdo son los partidos de fútbol de mis dos pequeños de 8 y 6 años.

... de vuestro interés



Teníamos pendiente de realizar un nuevo sorteo de inscripción gratuita en esta ocasión para la próxima carrera del Circuito de la Diputación, el Gran Fons Vila de Paterna del próximo día 11 de septiembre.

El sorteo lo realizamos el pasado día 22 de agosto, entre los/as socios/as que finalizaron la carrera del Gran Fondo Internacional de Siete Aguas.

En este segundo sorteo, el agraciado con la inscripción gratuita fue nuestro compañero **Guillermo Martínez**.

¡¡Felicidades y disfruta de la carre-



También os recordamos que entre todos/as los/as corredores/as que participen y acaben el **Trail de Riba-Roja de Túria** del próximo 4 de septiembre y que además, estén inscritos en el **Trail de Montañeros** del 5-6 de noviembre, se sortearán dos inscripciones gratuitas a cualquiera de sus modalidades (15K, 30K, 55K). Se reintegrará el valor de la inscripción ya que las inscripciones están agotadas.

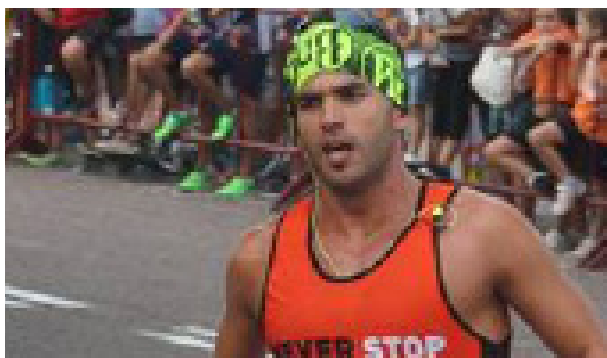
Además, en el Trail de Ribaroja existe la posibilidad de hacer un 8K por equipos el sábado 3 de septiembre, por lo que el club regalará un polo NSR a cada uno/a de los miembros del equipo mixto si queda clasificado dentro de las 3 primeras posiciones.

... de vuestro interés

Incorporación al cuerpo técnico

Os recordamos que **Antonio Ventura Jódar** pasa desde el día 1 de septiembre a formar parte del cuerpo técnico del club, realizando labores de apoyo a nuestro entrenador Gustavo Rojas, sustituyéndolo en los entrenamientos cuándo no pueda acudir de forma presencial.

Más información: <http://cdneverstop.fororama.com/t963-nueva-incorporacion-al-cuerpo-tecnico>



Período renovaciones

Desde el día **1 de agosto** está abierto el período de renovación para la temporada 2016/17. El plazo permanecerá abierto hasta el próximo día **30 de septiembre** ya que el 1 de octubre actualizaremos el censo.

La cuota para para la próxima temporada se mantiene en **40€ al año**, ofreciendo más servicios disponibles para vosotros/as. Además, esta temporada con la cuota de socio/a como novedad, vamos a regalar una **bolsa deportiva** para todo/a socio/a que renueve con el club. Estará disponible para después del verano y se os avisará cuándo podéis pasar a recogerla.

Más información en el foro: <http://cdneverstop.fororama.com/t964-renovacion-cuota-socios-temporada-2016-17>

Nuevo servicio de Nutricionista

Disponemos de un nuevo servicio a vuestra disposición desde este próximo mes de septiembre y que se ofrece por ser socios/as del Club.

Se trata de la incorporación de la prestigiosa nutricionista **Laura Jorge**, que asesora a gran número de atletas y que a buen seguro será una grata noticia para vosotros/as, ya que era un servicio demandado y que recogimos en las encuestas que hicimos a principios del verano.

Durante el próximo mes de septiembre os daremos más detalles y será presentada en sociedad para que podáis conocerla.



... de vuestro interés



WhatsApp

Disponemos de varios grupos de WhatsApp donde también informamos sobre temas relevantes al socio/a, se realizan quedadas para carreras y entrenamientos, etc.

Tenemos disponibles los grupos de **Asfalto**, **Trail** y **Rollitonever**, este último, destinado a poder hablar de cualquier tema en un tono más distendido. Si quieres formar parte de alguno de estos grupos, escribe un correo a **nsrunningval@gmail.com** para que te incluyamos en el que nos digas.

¡¡Te esperamos!!

Tiendas colaboradoras

Nos es grato comunicaros que esta nueva temporada volveremos a contar con la colaboración de las dos tiendas que nos proporcionan soporte y colaboran con el club. Se trata de:

42ypico (Av. General Aviles, 49)

Podéis adquirir todas nuestras prendas oficiales, así como renovar o darse de alta en el club. Por ser socio/a del club, Miguel Ángel os hace descuento en la compra de productos de la tienda.

Amae Studio (Av. Tamarindos, 15)

Tienda oficial de productos Hoko regentada por Sergio Rada, donde también podéis adquirir prendas oficiales del club para la sección de montaña, así como obtener descuentos especiales en la compra de productos.

Más información en: <http://www.cdne-verstoprunning.com/colaboradores/>

Cambios en la Junta Directiva

A partir del día 1 de septiembre, Susana Ivancos deja de pertenecer a la Junta Directiva del Club por obligaciones personales y falta de tiempo para desempeñar las tareas del cargo. Su puesto de Secretaria lo ocupa a partir de ese momento, nuestra socia Rosa Ana Hernández. Le damos la bienvenida y le agradecemos de antemano su implicación y ganas de aportar al club.

Cómo no, queremos agradecer a Susana todo su excelente trabajo, implicación e inestimable contribución en la labor desempeñada con el club, y en la Junta Directiva, durante todo este tiempo que ha formado parte. Seguiremos contando con ella y su compromiso en este proyecto en el que nos encontramos.

¡Gracias a las dos!

Tenemos DOS grupos de FACEBOOK:

C.D. NEVER STOP RUNNING (INFORMACIÓN DEL CLUB)

NSR GRUPO GENERAL (C.D. NEVER STOP RUNNING)

C.D. NEVER STOP RUNNING (INFORMACIÓN DEL CLUB)

<https://www.facebook.com/groups/625408074197417/>

En este grupo solo se publica información oficial del club. Solo los miembros de la Junta Directiva, coordinadores de sección y entrenadores tienen permisos de publicación.

En dicho grupo se informa de todas las novedades del club, quedadas y entrenamientos oficiales con enlace al foro, quedadas de montaña y/o información relevante para el conocimiento del socio/a, así como pedidos de equipaciones del club.

NSR GRUPO GENERAL (C.D. NEVER STOP RUNNING)

<https://www.facebook.com/groups/1021176694605819/>

En este grupo se publican quedadas para entrenar fuera de los entrenamientos oficiales del club, imágenes y fotos de carreras o entrenamientos de cualquiera de las secciones del club, vídeos, eventos, noticias o cosas interesantes que queráis transmitir al resto de socios/as, etc.

En él pueden publicar todos/as los/as socios/as del club.

Este grupo sirve como complemento al foro.

Todo/a socio/a que **no** tenga acceso a cualquiera de los dos grupos, **puede pedirlo a través de los links de Facebook que se encuentran en esta página.** En cuanto se tenga notificación de la petición de acceso, se dará de alta en los grupos.

A su vez, recordamos que tenemos un **foro** activo donde se duplica información relevante que se publica en el grupo de información de Facebook, además de los entrenamientos de Asfalto, Trail, Triatlón e Iniciación, quedadas oficiales, etc. El enlace es el siguiente: <http://cdneverstop.fororama.com/>

También os invitamos a que podáis añadir vuestras propias crónicas de carreras o realizar consultas a los entrenadores por este medio.

Para los nuevos/as socios/as que aún no estén dados de alta en nuestros grupos de Facebook, también podéis solicitar amistad a nuestro perfil Ne VerStop Running: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100011548951227>

Sección de Asfalto

Agosto es un mes típico de carreras de las diferentes poblaciones que celebran fiestas. Cada vez es más común que uno de los atractivos de las mismas sean las carreras populares organizadas por dichas poblaciones. Algunas de ellas con solera, otras empezando, pero todas con el denominador común de la participación de los vecinos en la organización de las mismas. participación de nuestros socios.

...por Gregorio Castellano



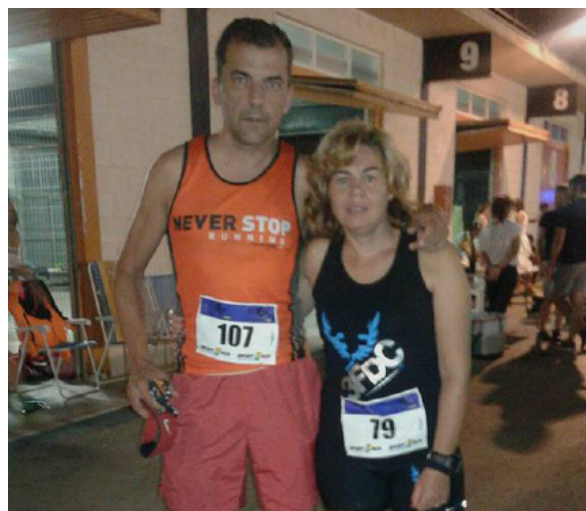
XXXIV MEDIA MARATÓN DE NAVAJAS

Si tuviéramos que poner un nivel de dureza con los parámetros de kilómetros recorridos, desnivel a realizar y periodo del año en el que se realiza, no cabe duda que la media maratón de Navajas, estaría en las primeras posiciones. Y no obstante, es una carrera que al corredor popular le atrae, quizá por todo ello, y si además se junta el gran ambiente que se respiera en todo el recorrido, el resultado es una prueba atractiva. Hasta allí se desplazaron el 6 de agosto, algunos compañeros para disfrutar, sudar y representar al club. Y bien que lo hicieron!

El equipo en el que estuvieron presentes Vicente, Mariano, Luis, Rafa, Santi, Vicente y Miki se llevó el premio al Club más numeros en participación! Y Rafael Cotino, que volvía de lesión, no tuvo mejor reincorporación que alzar con el segundo puesto de su categoría con un tiempo de 1h 35min y 28 seg.!!

12 HORAS NOCTURNAS CARTAGENA

Luis, en las 12 horas nocturnas de Cartagena acabó, no sin sufrimiento en la 4ª posición de la General. Nos esta acostumbrando Luis a este tipo de hazañas, que no por lo habituales en su palmarés deja de ser toda una proeza por todo lo que conlleva detrás. Grande en esta faceta y todo un líder para el grupo. Enhorabuena.



Sección de Asfalto

XXVIII Carrera Jarafuel

En Jarafuel, también hubo representación del club, dos participantes, Roberto y Miguel.



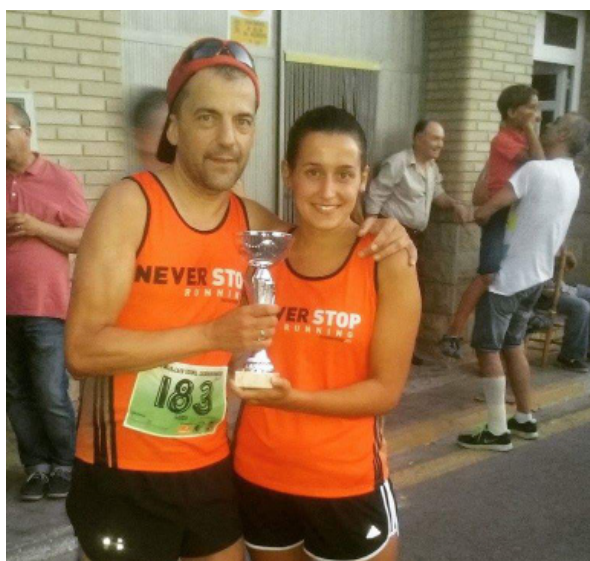
Vuelta a Villar del Arzobispo

Duro el recorrido de esta vuelta a Villar. Y también estuvimos allí representados por Laura y Luis.

Tercera clasificada Senior.

Hay que decir que Laura corría en casa y el ánimo de la familia puso alas en las zapatillas.

¡¡Enhorabuena!!



IX Carrera Popular de Villatoya

Hasta Castilla La Mancha, se desplazaron el 12 de agosto, los hermanos Briones, Mirreia y Pablo para participar en dicha prueba de 13,5 km.

Resultados espectaculares, Pablo terminó 5º de la general y 2º de su categoría y Mirreia 26ª de la general, 2ª general femenina y 1ª de su categoría.



10K "Memorial Emilio Seguí"

En Utiel, tierra característica por los caldos que propone, se celebró una nueva edición 10k "Memorial Emilio Seguí", y van ya por 30!

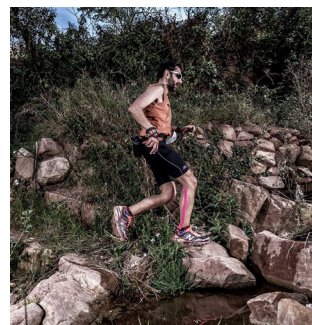
Hasta allí se desplazaron también nuestros socios, y allí se volvió a subir en el cajón nuestro compañero Pablo Briones.



Sección de Asfalto

...por José Antonio Sánchez

El pasado sábado 20 de agosto fue la octava prueba del Circuito de la Diputación de Valencia. Tocaba toda una clásica del verano, la carrera de las carreras de este circuito, el Gran Fondo Internacional de Siete Aguas. Carrera ya por excelencia veraniega, con calor, humedad, con muchas cuestas y dureza, pero a su vez, una carrera preciosa y muy divertida en un pueblo entregado animando a los corredores, y que dobla su población el día de la prueba.

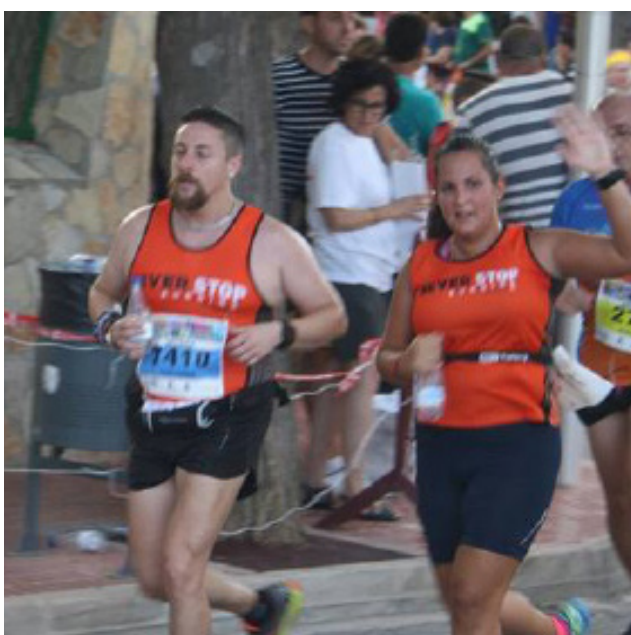


A las 19h habíamos quedado para la foto de grupo en las cercanías de los cajones de salida. Antes de ese momento, saludos, abrazos, besos, comentar la táctica a seguir, preguntas sobre cómo es la carrera... Una vez realizada la foto del equipo, muy numeroso nuevamente en las carreteras de la Diputación, con más de 55 socios defendiendo nuestra camiseta naranja, salieron todos a calentar un poco los músculos antes de colocarse en su cajón correspondiente y que se diera el pistoletazo de salida.

A las 19:30h empezó la carrera, con poco recorrido llano ya que nada más empezar había una rampa ciertamente larga y con un buen desnivel. Primeros pasos y recorrido por el pueblo, saliendo a la carretera y acercándose a una de las partes duras de la carrera, las exigentes rampas camino a la urbanización donde la serpiente multicolor de camisetas va visualizándose desde la lejos. Tras superar esta dura zona, te encuentras subiendo a la zona de los chalets donde nuevamente

te encuentras con una exigente subida con un importante desnivel. Tras superar esta dificultad, descenso hacia el pueblo, paso nuevamente por línea de meta y nuevamente repetir la primera subida. Una vez superada, la carrera transcurre por la carretera con subidas y bajadas hasta una rotonda aproximadamente en el kilómetro 9 donde vuelves en sentido inverso... Nuevamente a subir lo que se había bajado. Un kilómetro y medio de bajada y estamos de nuevo en el pueblo... Nos quedan un par de dificultades, la subida nuevamente a los chalets con las piernas ya castigadas tras más de 13km de exigente recorrido, pero queda una última subida, una rampa corta pero fuerte de casi un 8% pero que ya hace mella en los corredores. Estamos en el kilómetro 14 cuando coronamos y ya solo queda descenso hasta la línea de meta.

Sin duda, una carrera muy exigente, con continuos sube y baja, una auténtica rompepiernas, pero, con encanto.



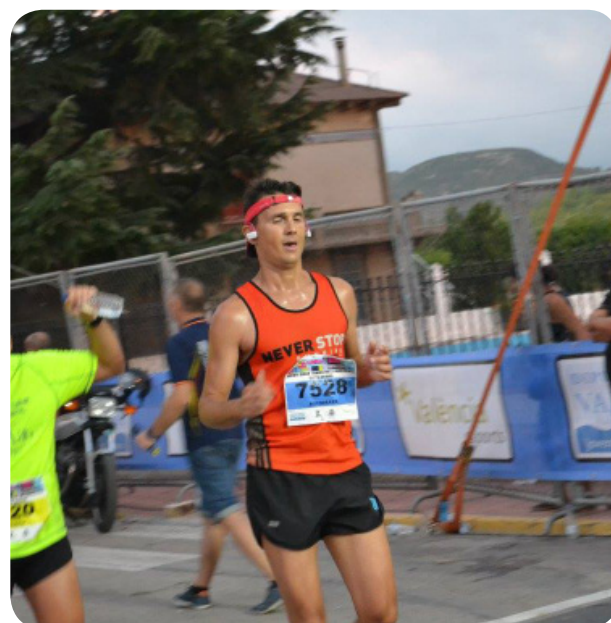
CLASIFICACIONES DEL CIRCUITO DIPUTACIÓN

Destacamos la gran participación de corredores durante el Circuito de la Diputación, y especialmente en esta carrera de Siete Aguas, en pleno agosto con 57 socios corriendo por las calles de la localidad. Esto nos llevó a ser el 2º club con mayor número de corredores participantes, y tras 8 pruebas disputadas del circuito, estar en 3º lugar en la clasificación general de los clubes con mayor número de corredores a un solo corredor del segundo.

Quedan por delante 5 carreras por disputar. La próxima será el Gran Fondo Villa de Paterna... y donde solo aquellos que lleven hasta el momento 3 pruebas disputadas, podrán completar el circuito para contabilizar en la clasificación final.

¡¡Venga, hay que dar un empujón final!!

ASFALTO



El artículo del mes

... por Josep M. Vert

La transición minimalista. Notas breves y cuestiones frecuentes (2ª parte)

*Toda verdad pasa por tres etapas:
primero la ridiculizan. Después, se enfrenta a una fuerte
oposición. Luego, la consideran como si hubiera sido
siempre algo evidente.*

Arthur Shopenhauer



ARTÍCULO

8. ¿Hay algún programa? ¿Dura mucho? ¿Es para todos igual? Podemos encontrar programas de iniciación en unos pocos libros, en algunas webs, Facebook... Pero, quizá el mejor programa es el que te pones tu si tienes paciencia y atiendes a estas máximas de no ir demasiado deprisa y no hacer más distancia de lo que tu cuerpo admite; si te das el tiempo suficiente para ir fortaleciendo todas aquellas partes “dormidas” de tu cuerpo, sin forzarte más allá del límite, sin dañarte. Has de disfrutar de este proceso. Es muy importante. Su duración depende de respetar y seguir estas reglas fundamentales. Cada persona, según su capacidad, constitución y circunstancias personales tendrá una transición diferente. No existe nada establecido, pero entre cuatro y seis meses suele darse una media de adaptación al minimalismo o correr natural.

9. ¿Cómo sé cuándo ha terminado la transición? Probablemente nunca. No ha de asustarnos esta afirmación. Lo que sí vamos a percibir es el momento en que nos soltamos de tal manera que volvemos asentir que corremos igual o mejor que antes y, a partir de

este momento cumbre, nos sentimos satisfechos de nuestro trabajo en este periodo de transición. A partir de aquí, vienen los retos personales. Pero, en todo momento, podemos seguir hasta donde nos lleve nuestra motivación.

10. Asimilación, adaptación, transición... ¿Qué quieren decir? Asimilar significa que la carga de trabajo al correr es significativamente correcta y no produce lesión: músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y huesos -en este orden- van asumiendo la carga de trabajo y fortaleciéndose. Adaptación significa que biomecánicamente hemos encontrado la forma de correr más equilibrada y con mejor economía de carrera. Transición es el periodo de tiempo en que hemos realizado nuestra asimilación y adaptación minimalista.

11. ¿Tiene algún peligro? ¿Me puedo lesionar? Estas cuestiones se responden por sí solas. Has de ser consciente de qué estás haciendo, cómo lo estás haciendo, dónde y de qué manera estás siendo consciente y a ti mismo. No te has de engañar. Ni dejarte llevar por la ansiedad de querer hacer más de lo que puedes en ningún sentido. Lo razonable

y sensato es ir con cuidado y con sensibilidad. No existen más peligros que los que nos impongamos nosotros mismos por inconsciencia o desconocimiento. Por tanto, con esta importante actitud, es muy difícil que nos lesionemos. Nos volvemos muy sensibles a lo que nos transmiten nuestros pies y nuestro cuerpo. Y el cuerpo, de manera natural, involuntariamente, huye del daño siempre en una reacción instintiva. Esto nos devuelve la confianza en nuestra propia naturaleza humana.

12. ¿Hay molestias? ¿Se puede correr con dolor? Lo que se produce en un período de adaptación son las lógicas “molestias de crecimiento”, la adaptación de los tendones y ligamentos de empeine, talón de Aquiles, sóleos... que nos indican hasta dónde podemos forzar y hasta dónde no y hemos de parar. Si persisten, son intensas o hay dolor en vez de molestia... lógicamente, hemos de parar y darnos el descanso, masajes y ejercicios de fortalecimiento hasta que nos volvamos a encontrar listos para entrenar de nuevo. El mayor error es anular o no atender a todas estas sensaciones, molestias o dolores que puedan aparecer, porque cuando los ignoramos estamos más cerca de lesionarnos inútilmente. Se debe disfrutar de todo el proceso de transición.

13. ¿Es mejor hacer la transición solo o acompañado? Sinceramente, de las dos formas. Para ser más consciente, mejor solo. Para aprender de los más veteranos y de otros compañeros y compañeras, para fortalecer y hacer ejercicios de propiocepción, mejor en grupo y así también aumentamos nuestra motivación, despejamos dudas y nos socializamos como corredores.

14. ¿Es cierto que mejora la técnica de carrera? Lo que es ineludible es que, siendo más sensitivo y al utilizar nuestro cuerpo con su “amortiguación natural” re-aprendemos a corregir nuestra postura al correr de tal manera que lo hacemos sin dañarnos. Esto da como resultado inmediato una zancada más corta (con una cadencia de 180 pasos por minuto aprox.), el torso y la cabeza más rectos, los brazos más sueltos... No existe la sobrezancada, puesto que el pie cae bajo el centro de gravedad del torso, plano o de metatarso, siempre con el antepie y nunca con el talón. No es posible clavar el talón, porque evitamos naturalmente esta zancada dolorosa y poco eficiente, ya que frena el impulso. Todo esto hace que la técnica de carrera se mejore ostensiblemente y en poco tiempo, de manera espontánea, instintiva. El resultado más fascinante es la rápida recuperación post carrera. Sin percusión, sin talonamiento y con toda la eficiencia de una técnica y economía de carrera... el resultado es el mayor gozo de cualquier corredor minimalista: correr ligero, sin dolor ni sobrecargas y con rápida recuperación tras el esfuerzo.

Espero haber servido de ayuda para despejar dudas, malentendidos y prejuicios sobre el minimalismo y el necesario período de transición al correr natural. Animo a todos y a todas a que fortalezcan sus pies y sus tendones, a que no se olviden de que el cuerpo humano ya está adaptado a la carrera y a que confíen en su propia naturaleza, que es sabia y estimulante. Gracias a todos mis antecesores, compañeros y compañeras en la carrera.
¡Gracias!

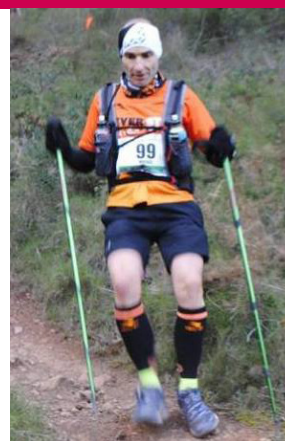
CLASIFICACIÓN DEL MES

Por Moisés Laparra

Os presentamos en este boletín los Top5 generales de las categorías de hombres y mujeres, una vez disputadas todas las pruebas puntuables para la Liga Interna.

La clasificación oficial del mes la podéis encontrar en el foro: <http://cdneverstop.fororama.com/f5-liga-never-stop-running>

y en nuestra página web: <http://www.cdneverstoprunning.com/c-d-never-stop-running/liga-interna/>

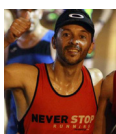


LIGA INTERNA

TOP 5 HOMBRES



Gustavo Rojas



José Vicente Muria



Javier Gandía



Paco Pardo



Antonio Garrido

TOP 5 MUJERES



Mireia Briones



Raquel Lizana



Rosa Ana Hernández



María Serrano



Pilar Ruiz