NEVER STOP®
RUNNING

neverstop.es

Boletín n5. Octubre 2016

y llegó el Medio Maratón...

El Calendario NSR

Este mes de noviembre viene muy cargado de pruebas objetivo del Club tanto en montaña como asfalto. No pierdas de vista las carreras que te interesan. Recuerda que participando en ellas participas también en nuestra liga interna.

NOVIEMBRE

CARRERAS DEL MES DE NOVIEMBRE

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
5 **8:00h** **9:30h**	**Trail de Montanejos** (Montanejos, Valencia) **Trail**	55K D+2.400m 10K D+600m
6 **09:00h**	**Trail de Montanejos** (Montanejos, Valencia) **Trail**	30K D+1.300m
6	**Llosa de Ranes** (Llosa de Ranes, Valencia) Circuito Trail Valencia **Trail**	21,4K D+800m 10,5K D+450m
6 **10:00h**	XXI Mitja Marató de Xirrivella (Xirivella, Valencia) Circuito Diputación Valencia Asfalto	21.097m
6 **09:00h**	**VII Volta a Peu de les Falles / Runners Ciutat de València** (Valencia) Circuito Divina Pastora Seguros **Asfalto**	6.152 m
20 **8:30h**	**35º Maratón de Valencia Trinidad Alfonso** (Valencia) **Asfalto**	42.195m
27	**K25 Trail de la Calderona** (Serra, Valencia) **Trail**	25,5K D+1.700m

Boletín nº5. Octubre 2016. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez.
Colaboradores del número: Moisés Laparra.
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**

María Bolea

Socia nº044 del C.D. Never Stop Running

Este mes entrenvistamos a nuestra entrenadora de la sección de Triatlón, María Bolea, una completa y joven atleta con ganas de comerse el mundo. Atentos a lo que nos cuenta.

NSR: Cuéntanos un poco cómo te iniciaste en el mundo del Triatlón.

María: Todo empezó hace 2 años con el triatlón de valencia Sprint. Levaba ya un tiempo corriendo a pie, había vuelto a nadar después de varios años y la bicicleta nunca la he dejado desde pequeña. Me inscribí nada más salir las inscripciones para no echarme para atrás. Fue una experiencia inolvidable tanto el día del debut como los meses previos de preparación.

NSR: ¿Cuáles son tus metas deportivas?

María: Me gustaría hacer alguna marcha cicloturista, pero por el momento coger buena base y no dejarme el deporte. Prefiero no centrarme en una meta concreta con 20 años y agobiarme, mejor "disfrutar" del deporte, ya habrá tiempo para objetivos específicos

NSR: ¿Cuántas horas y días dedicas a la semana a entrenar?

María: Por el momento, entre 8-10 horas e intento descansar un día a la semana. Esta pretemporada le estoy dando más a la bicicleta y requiere tiempo.

NSR: ¿Qué estudias actualmente?

María: Actualmente estoy en la UJI estudiando Magisterio de Primaria y realizando el curso de entrenadora de triatlón nivel I.

NSR: Estás realizando cursos para ser entrenadora, ¿desde cuándo te motiva serlo?

María: Desde bien pequeña me gustaba, era de las que imitaba a sus monitor@s a escondidas, ahora por suerte no hace falta esconderme.

NSR: ¿Qué prefieres? ¿Correr, bici o nadar?

María: Sin duda, la bici.

NSR: ¿Cómo te organizas para qué te dé tiempo para todo entre los estudios y entrenar?

María: Como puedo, hay días que mi cabeza va a explotar, sobre todo cuando hago siesta. Pero al final siempre se puede sacar aunque sea 30' para correr. Por suerte el triatlón tiene 3 modalidades donde elegir.

NSR: ¿Te gustaría participar en alguna carrera en particular y que no lo hayas hecho?

María Bolea

María: La san silvestre vallecana, el triatlón de Fuente Alamo y la Quebranta Huesos con mi padre.

NSR: ¿Alguna carrera o Triatlón favorito?

María: Carrera la 10k Pas Ras al Port donde el año pasado puede hacer MMP y la que organiza el club en el Circuito Divina Pastora, es mi distancia preferida. En cuanto a triatlón me quedo con Águilas.

NSR: ¿Alguno dónde te haya quedado un mal sabor de boca y quieras repetir?

María: El Triatlón de Pinedo, aparte de no preparármelo el viento hizo de las suyas.

NSR: ¿Darías algún consejo a l@s soci@s que quieran iniciarse en el Triatlón?

María: Que se lo tomen con paciencia y no sean ambiciosos, más vale bajar de 2h en un Olímpico que plantarse en una distancia Ironman o Half.

NSR: ¿Qué otras aficiones tienes?

María: Toco el oboé desde pequeña, también me gusta pasar tiempo con mis amigas, mi familia, ir de compras.

NSR: ¿Has pensado en hacer también alguna carrera de Trail?

María: Es algo que tengo en mente, he ido varias veces a correr por la montaña y me gusta mucho, dejo que me recomendéis algún Trail de promoción.

NSR: ¿Tus objetivos para el 2017 a nivel deportivo cuáles son?

María: Competir más que esta última temporada y hacer al menos una marcha cicloturista**.**

NSR: ¿Y a nivel personal?

María: A nivel personal aprobar el Grado de Magisterio y seguir sacando tiempo para entrenar.

... de vuestro interés

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.

PEDIDO CAMISETAS COMPETICIÓN

Actualmente está abierto un período para realizar pedido de camisetas de competición del club, tanto de asfalto como de trail. Previamente habrá que hacer transferencia a la cuenta del club para que pueda procesarse el pedido. La cuenta del club es:
Mediolanum
ES51/ 0186 / 0091 / 21 / 0508174401

TRAIL
Camisetas Hoko Chikara, manga corta, compresivas. Pasad por Amae Studio (Av. Tamarindos, 15 - junto hospital 9 octubre) para probar talla. Precio: 30€.

El formulario de pedido:
https://goo.gl/forms/E5I2PDRTQScFqwis2

ASFALTO
Camisetas de manga corta y tirantes. Se recogerán en 42ypico cuando se reciba el pedido. Precio: 1x20€, 2x35€.

El formulario de pedido de manga corta:
https://goo.gl/forms/ej2yeL6XMDZdVevg1
El formulario de pedido de tirantes:
https://goo.gl/forms/uLc9wZg82QAZLgCW2

PUNTO DE ANIMACIÓN MARATÓN VALENCIA

PK ida	PK 10K	Lugar	Horario
39,2	7 (10k)	c/ Colón cruce con c/ Roger de Lloria (junto Apple Store)	10:20/14:15 (8:50/9:30 10k)

Si no corres, ven a animar a los Never Stop Running. ¡Te esperamos!

Desde la sección de Trail se anima a venir al K25 Trail de la Calderona el próximo domingo 27 de noviembre. Tendremos participación de compañeros en esta exigente prueba y estaremos animándoles en un punto del recorrido. Al finalizar, a mediodía realizaremos una comida en el Bar Descanso.
Menú:
BEBIDAS:
Refrescos, cervezas, minerales, vino tinto de la casa.

ENTRANTES:
Cacao frito.
Calamar plancha.
Esagarraet.
Champiñón plancha.
Ensalada mixta.

Pan

PLATO PRINCIPAL:
Paella de pollo y conejo a leña.

POSTRE:
Crema de limón.
Café.

Precio por persona: 20.00 €

Para apuntarse hay que rellenar el siguiente formulario:
https://goo.gl/forms/uuivkyt9xWLLiFWo1

HAY DE PLAZO HASTA EL DÍA 22 DE NOVIEMBRE

CIRCUITO TRAIL VALENCIA

Desde la sección de Trail se marca como objetivo para final de esta temporada y la próxim, el Circuito Trail Valencia (CTV). Son 8 carreras, una al mes que empiezan este mismo mes de Octubre en Vallada y que concluyen para finales de Mayo en Gestalgar.

Para poder puntuar en este circuito y poder optar a la clasificación final, es necesario realizar como mínimo 5 carreras.

Toda la información e inscripciones a través del siguiente enlace:
http://trailvalencia.es/

¡¡Nos vemos por el circuito!!

CALENDARIO:

1.- VALLADA (2 OCTUBRE) - Finalizada
2.- LLOSA DE RANES (6 NOVIEMBRE)
3.- NAVARRÉS (4 DICIEMBRE)
4.- CANALS (15 ENERO)
5.- XERESA (5 FEBRERO)
6.- CHERA (5 MARZO)
7.- CORTES DE PALLÁS (23 ABRIL)
8.- GESTALGAR (28 MAYO)

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

...por Gregorio Castellano

XXXIII Volta a peu a Cullera

Aunque se piense en Cullera como en un circuito plano, en sus 12700 metros, presenta dos tachuelas que se hacen complicadas por lo cortas y duras. No obstante es un circuito donde la primera parte del mismo bordeas toda el paseo marítimo, siendo muy gratificante.

Pues allí nos presentamos 32 socios, consiguiendo el tercer puesto por participación. Hay que destacar a nivel individual el resultado de Nicolás Salido que se alzó con el tercer puesto en su categoría y 5º de la general. Amada Garitas Bullón se quedó a un paso del podio al quedar 4ª Promesa Femenina.

VII VOLTA A PEU A LES FALLES

A destacar, como no podía ser de otra forma la participación y la confirmación de nuestro atleta más joven, Jorge Moltó, alzándose con el tercer puesto de su categoría.

En **Palos de la Frontera**, Huelva, Vicente Giner, dio cuenta de su Medio Maratón, consiguiendo, aún a costas de parar para ayudar a un compañero, su mejor marca personal. Enhorabuena por ese gesto, que le hace más grande aún, y no solo de aspecto físico!

26º MEDIO MARATÓN VALENCIA

80 fueron los socios que nos dimos cita en un día húmedo y caluroso. Lo que convirtió la prueba en más dura de lo previsto. A pesar de ello la satisfacción general ha sido la nota destacada en los comentarios de los participantes. A todos nuestra felicitación.

Muchas imágenes nos da está carrera que como ya hemos indicado en otros foros, abre la caja de truenos de un mes intenso por la magnitud de las pruebas que se nos vienen encima, y que ya hemos comentado, Montanejos, Maratón de Valencia, Final del Circuito de Diputación en Xirivella y K25 en nuestra Calderona.

Vaya por delante nuestro aplauso a los animadores que en varios puntos del recorrido, Baleares y Puente del Real, animaron al grupo sin descanso.

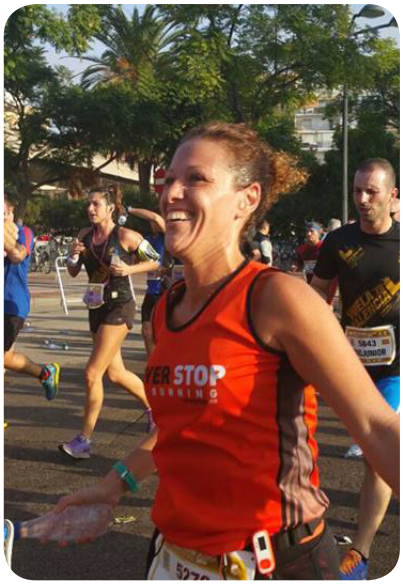
A nivel individual, las mejores marcas de nuestros socios, fueron:

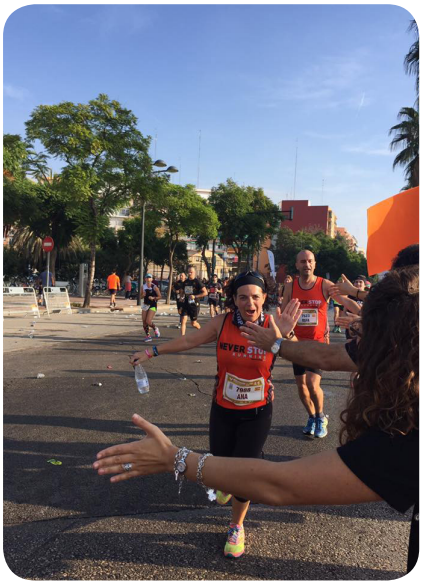
Hombres:

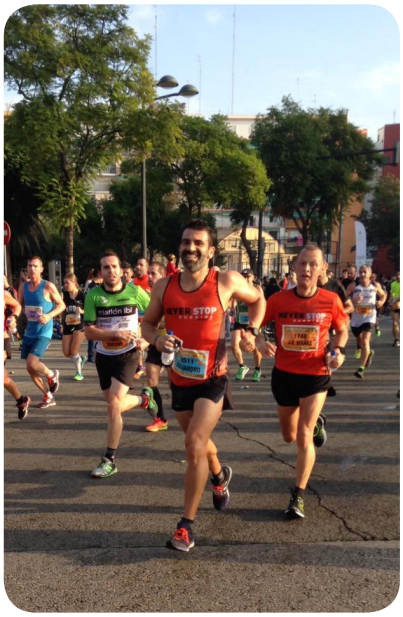
Raúl Gomero López	1:17:58
Juan Martí Sabater	1:22:22

Mujeres:

Mireia Briones González	1:42:59
Amparo Bonias Esteller	1:43:52







NEVER STOP
RUNNING
neverstop.es
MEDIA MARATON VALENCIA

XXXI PUJADA AL CASTELL DE XÀTIVA

Penúltima prueba del Circuito de Diputación de Valencia. Hasta allí se desplazaron 18 socios para poder afrontar las duras cuestas que conducen al Castillo.

Pablo Briones terminó en cuarta posición y consolida la segunda posición en la General del Circuito en su categoría.

No bastaron los 18 socios que afrontaron esta carrera para poder mantener la tercera posición de la general, y bajamos a la quinta posición con 31 socios que ya han acabado el circuito. Desbancados por UPV y Paterna Runners. A veces, podemos pensar que se pueden hacer muchas cosas dentro del club, estamos inmersos en multitud de objetivos y carreras, pero pensar que de más de 200 socios, solo terminarán el circuito unos 38...

Gracias a todos aquellos que se han comprometido y han realizado verdaderos esfuerzos por concluirlo y sumar posibilidades al club.

Un circuito bonito, duro y exigente peo donde el grupo ha sido y es el principal protagonista. Gracias a quienes estuvieron una vez más, una carrera más en Xàtiva.

LONG RUN XXL 30K

Desde hace ya varios años, y aunque no es una prueba en el calendario de competiciones, se organiza uno de los entrenamientos de mayor repercusión. Este año estuvimos organizando dicho largo junto con Runners Valencia, Redolat Team y Team 3DFC.

Más de 1200 corredores se dieron cita, tanto de diferentes clubes de la provincia como independientes. Entrenamiento abierto y gratuito a todo el que quiso sumarse al evento.

Gracias a los voluntarios que se ofrecieron para hacer que los corredores pudieran disfrutar de los avituallamientos en diferentes zonas del recorrido establecido.

Enhorabuena por el esfuerzo de todos y mucho ánimo a quienes afrontan los últimos entrenamientos de cara al Maratón de Valencia.

Sección de Trail

...por José Antonio Sánchez

Cursa Muntanya Olocau

Un@s cuant@s compañer@s del club se acercaron a la localidad de Olocau a partipar en la carrera de montaña que se disputaba.

Dos distancias, la larga de 30K dónde participaron David Sandiego, 5º Vet M y Juan Vicente Sancho, y la distancia Sprint de 11K dónde Rosa Ana Hernández hizo pódium quedando 2ª Master F.

También participaron Pilar Ruiz, Marisa Sierra y Rafa Porcar.

CIRCUITO TRAIL VALENCIA - VALLADA

Comenzó el Circuito Trail Valencia (CTV) en la localidad de Vallada, con dos modalidades, una característica de este circuito que ofrece dos variantes a los corredores de trail. A los más experimentados carreras de una distancia aproximada de 21K, para los iniciados en la disciplina y amantes de la rapidez, carreras rápidas y frenéticas de aproximadamente 10K.

En la modalidad Trail de 21.200 m, participaron los hermanos Morata, César y Dani, acabando con un tiempo de 3h00m09". ¡Enhorabuena!

En la modalidad Sprinttrail de 9,350m, participaron Pablo Briones que acabó 3º en categoría Promesa, Raquel Lizana, 5ª Senior F, Laura Tarazona, 5ª Promesa F, y Joan Pastor.

Felicidades a tod@s por participar en el circuito.

Los consejos de Laura Jorge
Nutricionista

Este mes, nuestra nutricionista Laura Jorge nos da 5 consejos nutricionales para todo/a socio/a que vaya a disputar el Maratón de Valencia, y que pueda afrontar estas semanas previas a la prueba reina. Atentos a lo que nos cuenta.

ALIMENTARSE BIEN ANTES DEL MARATÓN ES FUNDAMENTAL

1. CARGA LAS PILAS.
Necesitas aumentar las reservas de energía con carbohidratos. Los días previos al maratón añade carbohidratos a tus comidas (pasta, arroz, cuscús, quinoa, patata, legumbres, pan…).

2. HIDRÁTATE.
Uno de los primeros síntomas de deshidratación es la falta de energía. No te separes de tu botella de agua durante los días y horas antes de competir. Es tan importante hidratarse como alimentarse bien.

3. NUNCA SALGAS A CORRER CON EL ESTÓMAGO MUY LLENO, NI VACÍO.
Deja pasar al menos uno hora después del desayuno y dos o tres tras la comida. Por otro lado, muchas veces nos obsesionamos con no ganar un gramo de peso, y salimos a correr en ayunas. ¡Olvídate de esto las semanas previas al maratón!
Tienes que acostumbrar a tu cuerpo a desayunar y a utilizar la energía que le das con la comida. Esto te servirá para el día en clave.

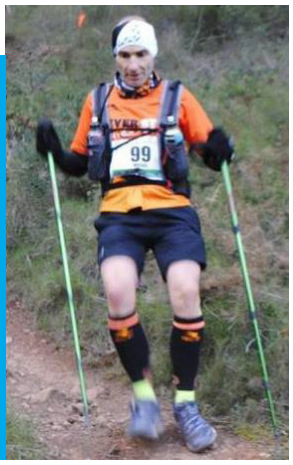
4. EVITA PROBAR ALIMENTOS NUEVOS EL DÍA DE ANTES.
Esta regla tan obvia es el fallo más común. Te puede fastidiar los meses de duro entrenamiento.

5. LA CLAVE: DIETA VARIADA, EQUILIBRADA Y SUFICIENTE.
La única forma de conseguir una buena alimentación está en comer de todo con inteligencia. Escoge distintos alimentos de los diferentes grupos y así te asegurarás tener todos los nutrientes que necesitas.

Recuerda: por mucho arroz que comas no vas a conseguir correr más, si tienes carencias de vitaminas o minerales. ¡Come de todo! Frutas, verduras, pescado, carne, huevos, queso…

CLASIFICACIÓN DEL MES

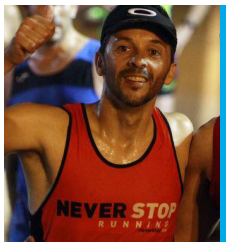
Por Moisés Laparra



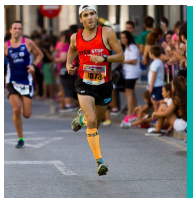
Os presentamos en este boletín los Top5 generales de las categorías de hombres y muejeres, una vez disputadas todas las pruebas puntuables para la Liga Interna.

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/

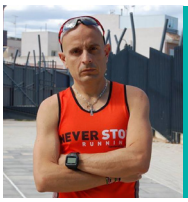
TOP 5 HOMBRES



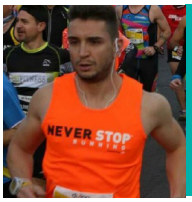
José Vicente Muria



Pablo Briones



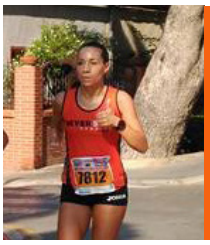
Gustavo Rojas



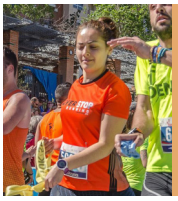
Raúl Malagó

Javier Gandía

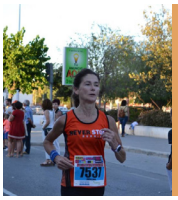
TOP 5 MUJERES



Mireia Briones

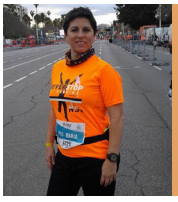


Raquel Lizana



Rosa Ana Hernández

María Serrano



Pilar Ruiz