NEVER STOP®

RUNNING

neverstop.es

Boletín n2. Julio 2016

NO CERRAMOS POR VACACIONES

Iniciación de las preparaciones del Medio Maratón y Maratón de Valencia.

Editorial.

Estimado socio/a del C.D. Never Stop Running.

Ya estamos completamente inmersos en fechas estivales y muchos/as de vosotros/as estaréis disfrutando de unas merecidas vacaciones. Con el inicio del mes de agosto, como sabéis, se inician las preparaciones de cara a los objetivos otoñales en la sección de Asfalto.

Durante el mes de julio y tras la carrera de Canet, se dio por finalizada la temporada comenzando un período de fortalecimiento cara a este inicio del mes. Hay que llegar frescos y con fuerzas para afrontar los objetivos que cada uno/a de nosotros/as nos marquemos.

Nuestro entrenador de la sección de asfalto, Gustavo Rojas, ha añadido en el foro dentro de un apartado específico, los entrenamientos semanales de cara a iniciar la preparación tanto del Medio Maratón de Valencia como del Maratón.

Seguro que para muchos/as de vosotros/as es el gran objetivo del año, unas citas fijas en vuestros calendarios y que a buen seguro vais a preparar a conciencia y con muchísima

ilusión. Para todos/as os muchísima suerte, que disfrutéis mucho con los entrenamientos, sigáis participando como hacéis del rollitonever y del gran ambiente del Club.

Para los debutantes en ambas carreras, sé los sentimientos que os afloran en estos momentos porque pude vivirlos en primera persona el año pasado. Ilusión, ganas, motivación, deseo, nervios, ese punto de incertidumbre ante lo desconocido... Que lo disfrutéis mucho porque todas estas sensaciones, hacen que sean unas carreras únicas, sobre todo, la primera vez que nos enfrentamos a estas distancias. ¡¡Mucha suerte!!

José Antonio Sánchez.
Responsable de RRSS y Comunicación.

Boletín nº2. Julio 2016. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez.
Colaboradores del número: José Vicente Muria, Moisés Laparra, Sergio Puig, David Solano, 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

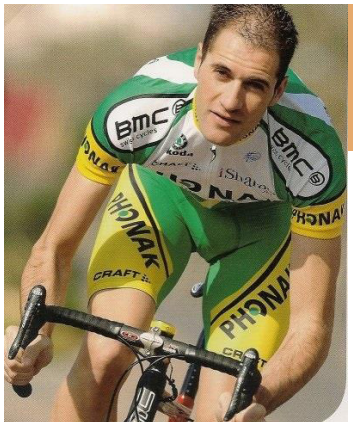
CARRERAS DEL MES DE AGOSTO Y SEPTIEMBRE

AGOSTO

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
20 **19:30h**	**XXXVII Gran Fondo Internacional de Siete Aguas** (Siete Aguas, Valencia) Circuito Diputación Valencia **Asfalto**	15.150 m
27 **21:00h**	**Trail Nocturn Camins de Cabres** (Genovés, Valencia) **Trail**	23 km D+ 1673m 45 km D+ 2897m

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



Nacho Gutiérrez

Socio nº72 del C.D. Never Stop Running

En este segundo boletín entrevistamos a un fuera de serie, todo un campeón que tenemos la suerte de tener entre nuetras filas, se trata de Nacho Gutiérrez Cataluña, ex ciclista profesional y actualmente, corredor de Trail. Si quieres conocer un poco más a Nacho, no te puedes perder esta entrevista que le hacemos.

NSR: Cuéntanos un poco tus inicios en el mundo del ciclismo. Fuiste corredor profesional, una meta y un sueño que consiguen muy pocos corredores aficionados.

Nacho: Desde bien pequeño ya empecé en las escuelas de ciclismo siguiendo los pasos de mis hermanos mayores. Con 23 años logré un sueño que fue dar el salto al ciclismo profesional, lo que supone una gran satisfacción personal ya que ganarte la vida haciendo lo que te gusta por muy sacrificado que sea te compensa. Deportivamente hablando fueron los mejores años de mi vida.

NSR: Venías de un mundo muy exigente como es el ciclismo… ¿Cómo te iniciaste en el mundo del running?

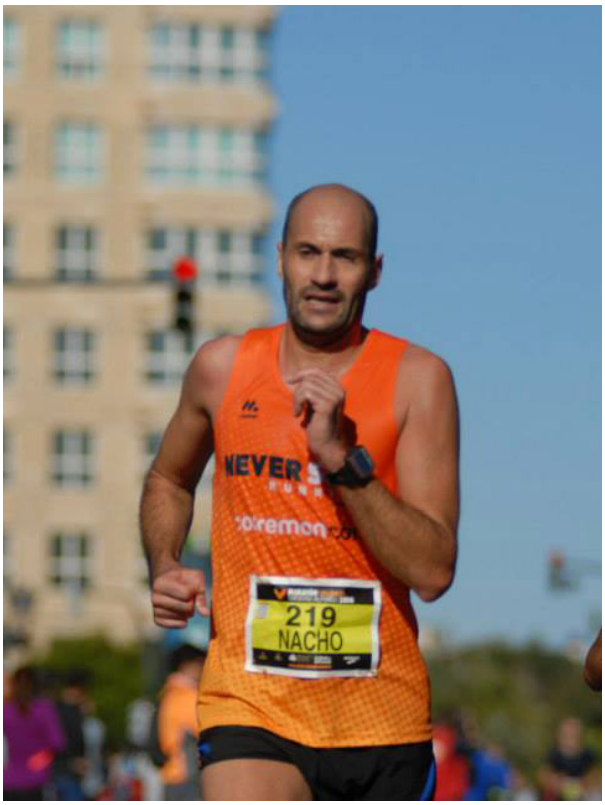
Nacho: Terminada mi etapa de ciclista estuve 2 años sin practicar ningun tipo de deporte…llegó un día que subí a la báscula y vi 97kg (de 73kg que pesaba en mi época de ciclista) y ahí fue cuando me di cuenta que algo tenia que hacer…. empezar a correr!!

NSR: ¿Cómo combinas tu vida familiar, ahora que tenéis un nuevo miembro en la familia, con la deportiva y laboral?

Nacho: Deportivamente ahora estoy en "modo off" se ha juntado mi lesión y mi nueva etapa como padre.

NSR: Dada tu experiencia en el ciclismo, ¿no has pensado en hacer Triatlón?

Nacho: Hace unos 4 años competi en varios Triatlones, pero se necesita demasiado tiempo para entrenar bien las 3 disciplinas y con mi trabajo tampoco podía entrenar bien y lo fui dejando, pero es algo que volvería a hacer.



Nacho Gutiérrez

NSR: Has competido a alto nivel en Trail y Asfalto. Si tuvieras que decidir quedarte con una, ¿con cuál te quedas?

Nacho: Me quedaría con el trail, por todo lo que este mundillo conlleva,además entrenar con tu grupo de amigos por la Calderona y luego almorzar en el Bar El Descanso es ahora mismo de lo que más disfruto. Aunque es verdad que soy muy competitivo y me gusta competir en ambas disciplinas.

NSR: Arrastras una lesión desde hace ya algún tiempo, ¿cómo se vive ese parón?, ¿cuándo tienes idea de reaparecer en competición?

Nacho: La verdad que lo llevo con bastante tranquilidad. Seguramente en lo que queda de año no vuelva a competir.

NSR: ¿Qué carrera te gustaría hacer y todavía no has hecho?

Nacho: Tengo una espinita clavada en la Maratón de la Calderona, la cual preparé muy bien y me tuve que retirar por la lesión que aún arrastro.

NSR: ¿Qué carrera ha sido la más dura que has corrido?

Nacho: La Maratón de las Tucas.

NSR: ¿Y de la que guardas mejor recuerdo?

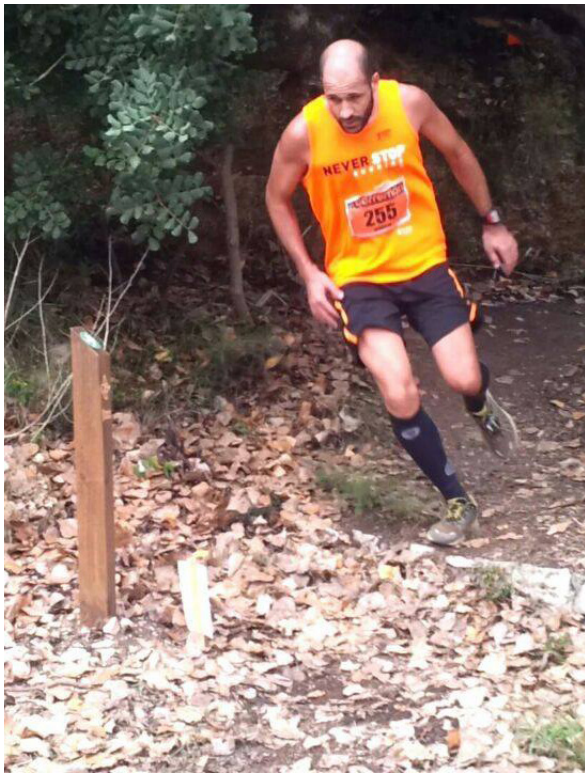
Nacho: La Maratón de las Tucas por el viaje con todo el grupo de amigos y guardo también un especial recuerdo en la Maratón de valencia cuando finalice la prueba con MMP en 2h 38'.

NSR: ¿Cuáles son tus proyectos a corto plazo?

Nacho: Recuperarme de la lesión y volver a correr sin molestias.

NSR: ¿Nos podrías dar algunos consejos a quienes quieran iniciarse en el mundo del running, en cualquiera de las facetas, Trail, asfalto, bicicleta?

Nacho: Sobretodo que sigan los consejos de un profesional y que no se obsesionen con las marcas, que disfruten de cualquiera de estos deportes.



Consejos nutricionales

... por Laura Jorge

Laura Jorge es diplomada y graduada en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva, e Isak nivel I por la Universidad de Valencia.

Este mes nos ofrece unos consejos nutricionales para afrontar el verano con toal garantías y volver a los entrenamientos con las pilas cargadas.

Mantener un horario para las comidas: Incluso en vacaciones debemos mantener unos horarios para las comidas, lo que nos ayudará a no alterar nuestro ritmo digestivo. Además, el verano se puede convertir en un buen momento para corregir hábitos alimentarios erróneos y realizar una alimentación variada y saludable.

Alimentos del verano: lo que debemos tener en cuenta es que, debido al calor, tenemos mayores posibilidades de deshidratarnos. Por ello, es recomendable beber una mayor cantidad de líquido (agua, zumos de frutas naturales...), priorizar el consumo de alimentos frescos, en particular verduras y frutas, ya que son ricas en agua, vitaminas y minerales, y sirven para rehidratarse, y realizar comidas más ligeras.

Entre los platos veraniegos destacan por sus propiedades nutritivas:

Las ensaladas: platos muy fáciles de preparar y, por su riqueza en agua, vitaminas, minerales y fibra nos aportan muchas virtudes, entre ellas, hidratan, refrescan y depuran el organismo, protegen la piel de los rayos solares y previenen el estreñimiento. Además, las ensaladas dan mucho juego ya que se pueden convertir en platos únicos muy nutritivos y equilibrados (vegetales con ingredientes de origen animal: huevo, queso, yogur, jamón, atún, patata...) o legumbres, y se aliñan con aceites vegetales (aceite de oliva virgen extra) se convierten en ensaladas más energéticas, pero muy saludables.

Las frutas: son alimentos refrescantes y muy indicados en esta época estival. Las frutas en verano son muy apetecibles en forma de ensalada, macedonia, en zumo, sorbete, y nos pueden ayudar a realizar deliciosos helados.

Sopas, purés fríos o gazpachos: son platos muy saludables que previenen la deshidratación y también nos aportan una gran cantidad de minerales y vitaminas.

Las técnicas culinarias en verano varían del resto del año, ya que el calor invita a cocciones más simples y ligeras. La plancha, horno, barbacoa, parrilla y papillote necesitan añadir muy poca grasa al plato y mantienen todas las cualidades nutritivas.

Una alimentación equilibrada y variada asegura el aporte diario de todas las vitaminas y minerales que necesitamos para que los radicales libres se mantengan controlados en el organismo y no produzcan envejecimiento prematuro o alteraciones celulares.

¡Feliz Verano!

... de vuestro interés

Desde la Fundación Deportiva Municipal (FDM), nos comunican del restraso producido en el inicio de las obras en la pista de atletismo. Nos comunican que los plazos del cierre de la pradera son desde el próximo día **21 de julio hasta el 21 de octubre de 2016**.

Recordad que para todos/as los/as socios/as que participen y acaben en el Gran Fondo Internacional de Siete Aguas el próximo sábado día 20 de agosto perteneciente al Circuito de la Diputación de Valencia, se sorteará un dorsal gratuito para el XII Gran Fondo Villa de Paterna del próximo 11 de septiembre.

¡¡Corre en Siete Aguas y participa en el sorteo!!

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 Montanejos 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

A partir del día **1 de agosto** se abre 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. La bolsa estará disponible para después del verano y se os avisará cuándo esté disponible para que podáis pasar a recogerla.

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

A partir del próximo día 1 de septiembre, Antonio Ventura Jódar pasará a formar parte del staff técnico del club, realizando labores de apoyo a nuestro entrenador Gustavo Rojas, y lo sustituirá en los entrenamientos cuándo Gustavo no pueda acudir de forma presencial.

En cuanto a su formación, es Técnico de Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD), especializado en actividades como deportes colectivos e individuales, de raqueta, atletismo, ciclismo y natación, coordinación básica y musculación en sala.

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

Disponemos de una nueva colaboración que pasa a ser un servicio que os ofrecemos por ser socios/as del Club.

Se trata del **Centro Óptico Las Artes**, una óptica especializada en gafa deportiva graduada que trabaja con las marcas más importantes del sector, como son Adidas o Rudy Project. Disponen de gafas tanto destinadas a la práctica del running como de otros deportes como pádel, squash, natación o buceo, así como gafas progresivas, de vista, sol o lentillas.

Nos ofrecen tanto a socios/as del club como a familiares, un 20% de descuento en todos sus productos. Toda la información al detalle la podéis encontrar en nuestra página web a través del siguiente enlace: **http://www.cdneverstoprunning.com/servicios-al-socio/centro-%C3%B3ptico-las-artes/**

Os recordamos que estamos recogiendo datos sobre los socios/as que van a participar tanto en el Medio Maratón como en el Maratón de Valencia. Tenéis a vuestra disposición un formulario para rellenar con los datos que pedimos.

Enlace al formulario: **https://goo.gl/forms/8W4Lv355wCoYSLYJ2**

CICLO DE INICIACIÓN AL RUNNING

... por Paco Pardo

Iniciado durante el mes de julio el 5 ciclo Never Stop Runnig de entrenamientos de iniciación al running.

Actualmente contamos con 10 participantes con un 90 % de participación femeninas y tenemos: Compañeros del club que vienen de lesión o de un período largo de inactividad y que buscan reengancharse poco a poco.

Personas se han iniciado por primera vez en el running y que empiezan a demostrar su progresión. Deportistas habituales que han tenido que dejar su deporte habitual por lesión y que necesitan mantener su nivel físico.

Conocidas de compañeras del club que están convalecientes de una enfermedad y que han recurrido a nosotros para mejorar su capacidad vital.

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

Durante el mes de julio hemos iniciado también las sesiones de reconocimientos médicos con el objetivo de orientar a nuestros socios que piensan realizar la maratón o media maratón.

Aproximadamente una treinta de socios han recurrido a este servicio gratuito y se les ha orientado sobre el objetivo de distancia más conveniente a realizar. También se les ha proporcionado consejos sobre nutrición, polivitamínicos y hierro, realización de analíticas de control y pruebas de esfuerzo.

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/102117669460581 9/

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

Un mes más, la sección de asfalto ha estado participando en diferentes pruebas a lo largo del calendario. La primera parada dentro del Circuito Diputación de Valencia, fue en Canet, localidad costera ya con tradición en las carreras populares, donde un buen grupo de nevers participaron haciendo frente al intenso calor y humedad.

...por Gregorio Castellano

La hora las 20, y no por ello deja de hacer un calor y humedad que se ve reflejado en los rostros y equipación mojada de cada uno de los participantes en la prueba. Estamos en Canet, XIII Volta a Peu Canet d'en Berenguer.

Allí fuimos un total de 45 socios, 13 mujeres y 32 hombres. Con esta asistencia alcanzamos la cuarta posición en la clasificación por número de socios que cruzaron la línea de meta. Por arriba nuestro la "Colla el Parotet" con 47 participantes, solo dos más que nosotros.

Hay que agradecer el generoso esfuerzo de todos los compañeros que prueba a prueba hacen que sigamos estando presentes y de qué modo en este circuito tan exigente.

En cuanto a resultados, José Castellote volvió a ser el primer clasificado masculino del club y Mireia Briones fue nuestra primera clasificada en féminas.

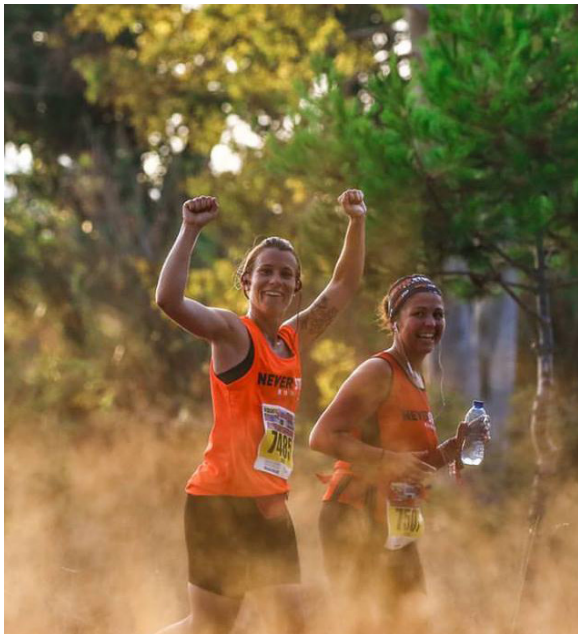
Y por último, no nos podemos olvidad que en las pruebas previas a la carrera, nuestro compañero Jorge Moltó volvió a lucir y dejar destellos de la clase que tiene.

19 CIRCUITO
CARRERAS POPULARES
2016
www.chiplevante.com
DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA
Joventut, Esports i Igualtat
NEVER STOP RUNNING
7110
7453
TOP RUN

CARRERAS POPULARES
2016
DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA
Joventut, Esports i Igualtat
NEVER STOP RUNNING
7149

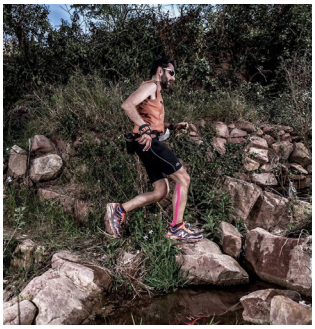
NEVER STOP RUNNING
7329

NEVER STOP RUNNING
7638
TOP RUN



Sección de Asfalto

...por José Antonio Sánchez



El pasado sábado 23 de Julio, la sección de asfalto del club se dio cita en una nueva prueba perteneciente al Circuito de Diputación, la séptima del calendario. Fue en la localidad de L'Eliana, próxima a Valencia, la cual lleva realizando esta prueba en el mes de julio varios años pero como novedad en esta ocasión, formaba parte de este circuito de carreras. Este año se ha batido un record de participación con más de 1700 corredores llenando las calles de la localidad.

A las 19:30h teníamos quedada oficial para reunirnos antes de la carrera y hacernos una foto del grupo. Nos la hicimos a la entrada a las pistas de atletismo dentro del Polideportivo de L'Eliana que era desde donde se tomaba la salida en la prueba.

A las 20h y aún con mucho calor, se dio el pistoletazo de salida que estuvo acompañada de fuegos artificiales, donde saliendo desde la pista de atletismo, se empezaba a correr rumbo al pueblo pasando primeramente por una larga recta que desembocaba en la carrertera que conecta el pueblo con la autovía de Llíria.

La carrera era un zig zag de colores y corredores que atravesaba el pueblo y seguía rumbo a las numerosas urbanizaciones cercanas a la población de L'Eliana.

La particularidad de esta carrera es su continuo sube y baja con rampas importantes en la zona de las urbanizaciones, pero que a su vez le dan ese punto extra de dureza que la hace particularmente atractiva.

Después de atravesar el pueblo en el último kilómetro y medio, se volvía hacía el Polideportivo ya que allí estaba situada la meta, pero antes de llegar, había una sorpresa guardada, una última rampa de unos 400 metros que subía junto a los chalets colindantes al Polideportivo y que añadía aún más dificultad al final de la prueba. Último esfuerzo, un poco de bajada y rumbo a los metros finales en la pista de atletismo. 41 Nevers finalizaron esta exigente prueba. ¡¡Enhorabuena a todos/as por vuestra participación y compromiso!!

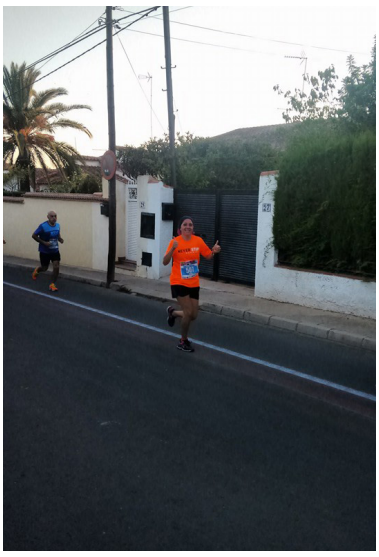
Finalmente, en cuanto a resultados nuestros mejores clasificados en la prueba marcando en meta un sub40', fueron Pablo Briones y David Sandiego. En féminas, nuestra primera clasificada fue Diana Ferrando.

CLASIFICACIONES

En L'Eliana fuimos el cuarto club clasificado en cuanto a participación con 41 corredores. La clasificación general de pruebas disputadas hasta la fecha, donde con 59 participantes estamos igualmente en cuarta posición adelantándonos también la "Colla el Parotet" con 64.

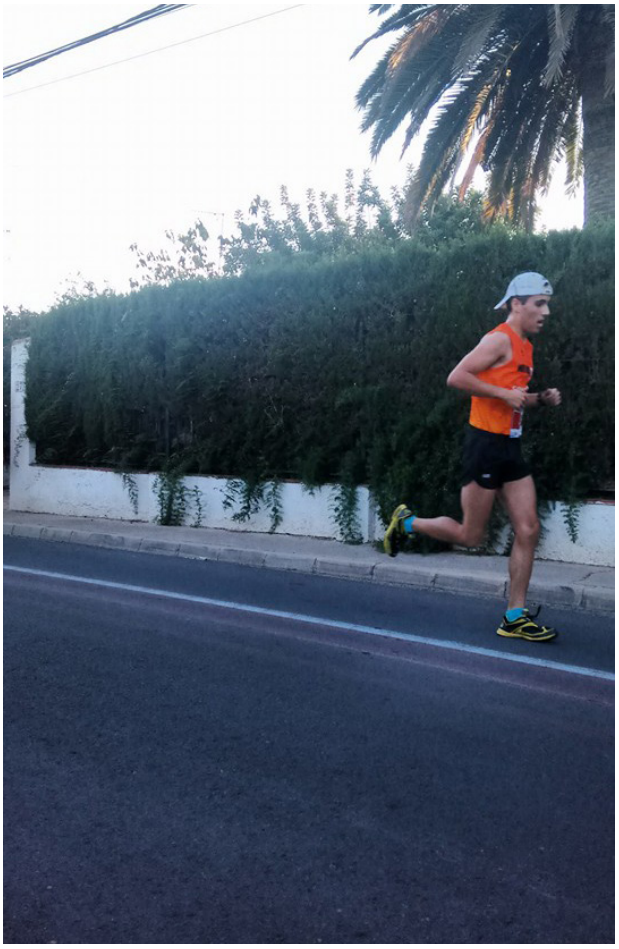
Llevamos ya 7 pruebas disputadas, y tenemos ya varios/as socios/as próximos a completar el circuito. Quedan 6 carreras por disputar, ya hemos cruzado el ecuador de pruebas realizadas. La próxima será el Gran Fondo Internacional de Siete Aguas... y donde solo aquellos que hayan participado en dos pruebas podrán completar el circuito, que recordamos que hay que completar un total de 8 pruegas para contabilizar en la clasificación final del circuito...

¡¡Venga hay que animarse!!



ASFALTO

NEVER STOP
552



NEVER STOP
7834
1435

NEVER STOP
7776

7110

XXXIV IO KM
L'ELIANA

LOS NEVERS EN VERANO...

Estamos en vereno y apetece realizar otras actividades. Nuestros/as socios/as quieren correr otras carreras que no son objetivo del club, en pueblos donde tratan muy bien a los corredores, o bien, hacer travesías a nado en mar abierto o participar en carreras ciclistas.

Un claro ejemplo son Pilar Ruiz, Marisa Sierra y Helio Desco que corrieron la XXX Volta a Peu a la Pobla de Vallbona el pasado 17 de Julio con un recorrido de 7.6 km. Helio terminó la carrera en 30 minutos, mientras que Pilar y Marisa corrieron juntas la carrera entrando en el mismo tiempo, 45 minutos.

Nuestro compañero triatleta, José Vicente Muria, participó en la IV Marcha Cicloturista Avapace, totalmente solidaria para la recaudación de fondos para ayudar a personas con parálisis cerebral, que reunió a más de 800 ciclistas en la localidad de Bétera.

Otra actividad al aire libre donde han participado nuestros socios, fue en la I Travesía a Nado Platja Port de Sagunt el sábado 16 de Julio, donde Paco Pardo y Susana Ivancos nadaron una distancia de 2.200 metros.
Paco, 295 de la clasificación general 12 categoría Veterano-C tiempo 49'26".
Susana, 346 de la clasificación general 14 categoría Veterana-N tiempo 1h01'14".

Sección de Trail

...por José Antonio Sánchez

Durante el mes de julio, la sección de Trail participó en dos pruebas objetivo, en el I Trail de Bronchales y la XVIII Marcha al Bartolo. Además de estas dos carreras, se organizó una quedada nocturna en Serra por parte del coordinador de la sección, David Solano que fue todo un éxito de participación. El penúltimo fin de semana del mes, algunos de nuestros/as socios/as subieron al Pirineo, a Benasque a correr en las diferentes pruebas que se celebraban.

I TRAIL DE BRONCHALES

El pasado 2 de Julio se disputó el I Trail de Bronchales, en esta preciosa localidad turolense. Habían varias pruebas disputándose a lo largo del día, un trail de 43km, otro de 24km, una carrera corredera de 20km, y la prueba sprint, un rápido 10km.

En la carrera de 43km participó Jaime Santonja, acabando en el puesto 19º en su categoría.

En la carrera de 24km, participaron por parte del club, Rafa Tamarit que consiguió ser 2º de su categoría Súper Master-M, Markolo Sanz, David Jaime, 25º y 26º en Máster, y Vicente Bernat, 92º en categoría Veterano-M.

Josep Manel Vert participó en el Trail Running 20K consiguiendo un 19º puesto en categoría Máster-M.

Por último, en el Trail de 10K tuvimos tres representantes, en categoría Senior-F terminó en 7ª posición Diana Ferrando, en categoría Veterana-F, Ana Costa fue 19ª y en categoría Máster-F, Rosa Ana Hernández acabó siendo 1ª y subiendo al pódium.
¡¡Enhorabuena!!

Sección de Trail

XVIII MARCHA AL BARTOLO

El pasado 10 de julio tuvo lugar en la localidad de Benicàssim, la XVIII Marcha al Bartolo, una exigente prueba de 24km y con un D+1054m. En ella participaron Nicolás Salido acabando en 2h25' y siendo el mejor clasificado en la general absoluta en el puesto 38º. También corrieron la prueba Alberto Blanch con un tiempo de 2h29' y Edu Rejas, con un tiempo de 2h31'.

Después de la carrera, qué mejor que aprovechar el mar para pegarse un buen chapuzón!!

SALIDA NOCTURNA POR SERRA

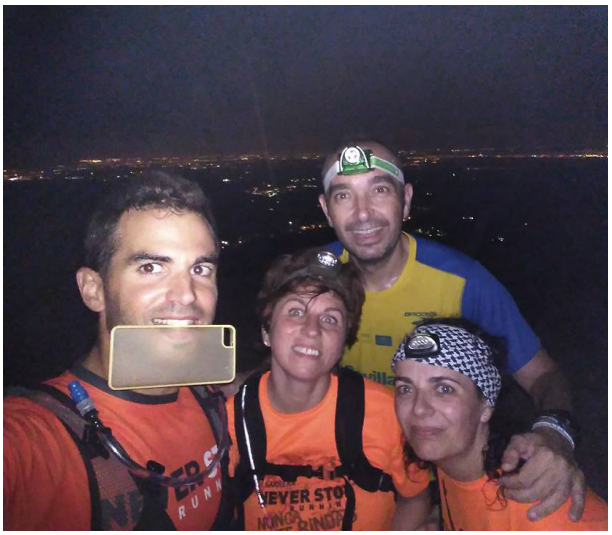
El viernes 15 de julio hubo salida noctura por Serra. Una iniciativa del coordinador de la sección, David Solano, que contó con una gran participación sobre todo de socios de la sección de asfalto que querían probar la experiencia de correr en montaña por la noche.

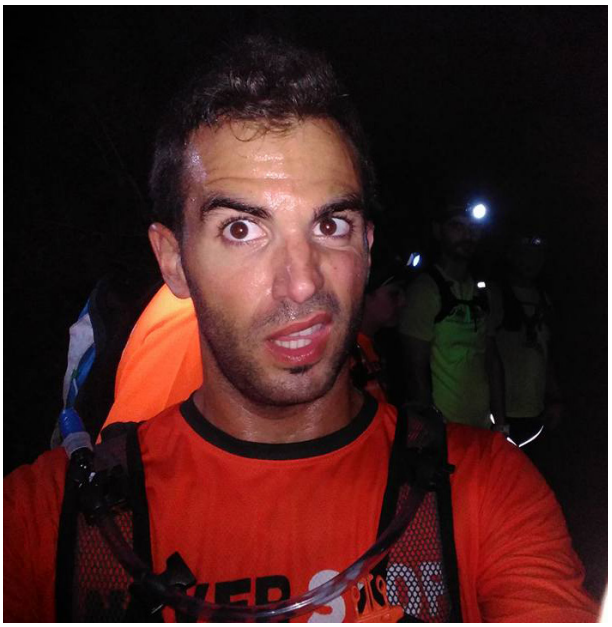
A las 21h era la quedada en el parking de Serra y desde ahí, a través de las pistas forestales que llevan al Sierro, subir para cenar todos juntos en la cumbre a la luz de la luna, pudiendo observar unas vistas maravillosas de la Sierra Calderona y de la ciudad de Valencia.

¡¡Para repetir próximamente!!

Sección de Trail

TRAIL





Sección de Trail

IV GRAN TRAIL TRANGOWORLD ANETO-POSETS

El fin de semana del 23-24 de Julio, en la localidad de Benasque se dieron cita los amantes del Trail para participar en las diferentes carreras que se organizaban en esta prueba de solera, donde acuden corredores de mucho nivel y muy conocidos en el mundo montañero.

A lo largo del fin de semana había cinco pruebas, la primera se daba salida el viernes por la noche, el ultra Gran Trail Aneto-Posets con un recorrido de 108 km y D+6.700m. El sábado a primera hora se daba la salida a la segunda prueba, la Vuelta al Aneto de 58km y D+3.400m donde tuvimos representación de la mano de Davicete.

Un par de horas más tarde se daba salida al Maratón de las Tucas con 42km y D+2.500m donde participó nuestro socio Alberto Blanch finalizando con un gran tiempo esta dura prueba.

El domingo tenían lugar dos pruebas, la Vuelta al Pico Cerler y la Vuelta al Molino de Cerler. En la primera de ellas, un duro y exigente Medio Maratón de 22km y D+1.230m, estuvieron dándolo todo nuestros/as compañeros/as Toni Ventura, Sergio Puig, Laura Tarazona, Paulino Sáez y Markolo Saz.

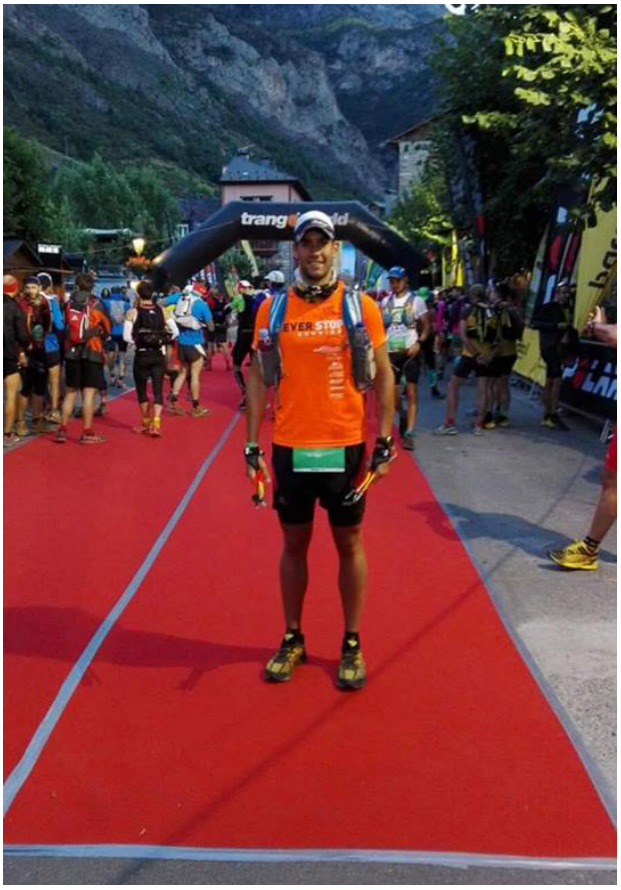
Por último, hora y media más tarde y para finalizar con las pruebas del fin de semana, tenía lugar la carrera Sprint de 9km y D+450m, donde participaba nuestro socio José Vicente Sánchez.

Cómo no, nuestro presidente Gregorio Castellano estuvo durante los días previos y el fin de semana, dando apoyo moral a nuestros/as compeñeros/a desplazados a Benasque.

Sin duda, un fin de semana inolvidable para todos/as, y estamos seguros de que el año próximo repetirán...

Sección de Trail

TRAIL



La crónica

De vez en cuando es bueno resaltar aquellas carreras que sin ser objetivo del club, ni donde hemos estado en presencia nutrida, muestran aquellos valores de fuerza, sufrimiento y compañerismo que queremos sean valores de nuestro club. David nos ha dejado constancia de dicha carrera y de la que extraemos algunos fragmentos.

Carrera Resistencia Valls d'Aneu 2016

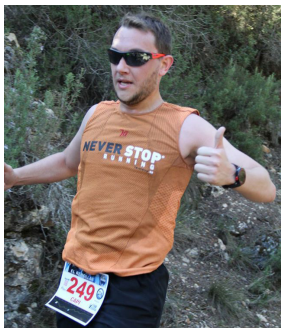
A principios de junio, dos socios (Roque Badía y David Solano) tomaron el coche y se subieron hasta Pirineos para acometer unas de las carreras más espectaculares del calendario pirenaico.

Una carrera de 48 km y 3.600 metros de desnivel positivo. Solo leer despacio esas cifras da escalofríos. A las 6 de la mañana se da la salida y aunque al principio parece sencillo, en apenas 8 kilómetros ya se han realizado 1000 de desnivel positivo y con rampas demoledoras de hasta el 50%. Se atraviesa sendas húmedas por donde apenas llega el sol. Por el kilómetros 17 y 1800 de desnivel positivo empieza lo duro.

Cruzar "La Indómita", sólo 11 kilómetros, pero que cuestan de recorrer más de tres horas, dos subidas y bajadas a cual de todas más complicada, donde grandes bloques de granito y la nieve presente hacen del recorrido un puro calvario... "**las piernas ya no están para muchas bromas y el terreno durísimo nos está afectando poco a poco, hasta el punto que Roque ha dejado de hablar, pero pensamos que lo peor ha pasado**", se corona los picos de Pineito y Bassiero, cerca de los 2.800 metros de altitud. La carrera da una tregua y parece que el último avituallamiento en el Refugio de Mataró carga nuevamente las pilas para afrontar los últimos kilómetros, los últimos 15 kilómetros. Se suceden bajadas rápidas, pero también aparecen mas bloques de granito que atravesar. El sol empieza a poner un grado más de dureza.

Los últimos 8 kilómetros ya se realizan de forma "autómata", trotar y trotar hasta llegar a meta "**el final es una senda corredera donde adelantamos a unos compañeros que van en modo "Walking Dead", después de cruzar "València d'Àneu, llegamos al fin al pueblo donde esta situada la meta. El recibimiento de Jaime, el "speaker" nos hace sentir como en casa. Un valenciano animando a dos de ta terreta en los últimos metros antes de cruzar la el arco de meta**".

Solo cabe felicitaros!!! Os aconsejamos la lectura completa realizada por David Solano.



Vuelta al Pico Cerler

Por Sergio Puig

A poco que me conozcas habrás podido adivinar mi gusto por los Pirineos, así como eso de calzarme las zapas y ponerme a correr.

Pues bien, llegó la hora de combinar las dos. Tras un tiempo entrenando, el pasado 24 de julio participé en la Vuelta al Pico Cerler, prueba de 22'5km +1250m de desnivel. Mi debut en trails de esa distancia.

La carrera empezaba el domingo pero desde el viernes ya estaba allí junto a Toni y Laura, que también decidieron correrla. Así que aprovechando que teníamos tiempo de sobra, disfrutamos del ambiente festivo que se vivía en las calles de Benasque, lugar de partida de las distintas carreras.

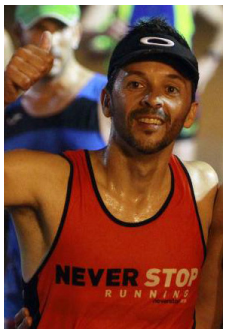
Por momentos llegamos a pensar que nuestra participación no tenía mérito, pues estábamos rodeados de animales que iban a participar en pruebas de 42, 57 e incluso 109km y nosotros apenas 22'5km.

Nuestra carrera demostró que no hay que menospreciar (nunca lo hicimos) dicha distancia pues llegamos a tener pendientes del 37'5% durante casi 1 km y medio sumado a lo que ya llevábamos en las piernas durante los 10 km anteriores.

Podríamos dividir la carrera en 3 partes. Una primera, sencilla, ascendente, desde Benasque hasta Cerler, pasando por Anciles. Apenas se pudo correr los 2 primeros km y luego una senda en la que no había más remedio que ir en fila de uno. Al llegar al Molino de Cerler, tras el avituallamiento, empieza la subida por la pista de esquí, ahora de color verde por el césped, hasta la pista forestal donde se pueden recuperar pulsaciones. La segunda parte es la subida de la Colladeta, infinita, mortal, empinada, pesada, todo lo que queráis... esa que hizo que mis gemelos se resintieran el resto de la carrera. Al llegar arriba, como dicen, todo lo que sube, debe bajar. Y así fue. Primero por pista forestal, luego por la pradera, hasta Cerler y de ahí, los últimos 3'5km interminables hasta Benasque. 10km en los que los gemelos se subían hasta el infinito y más allá.

Finalmente, 3h17' de trail por Pirineos que pese a ser agotadoras, hacen que quiera volver en la próxima edición.

Sección de Triatlón



Durante este pasado mes de Julio, la sección de Triatlón ha estado presente en una carrera, fue el pasado domingo día 3 cuando se disputó una nueva prueba de las Santander Triatlón Series, esta vez en fue en la ciudad de Castellón, considerada como objetivo dentro de la sección. El día no acabó de acompañar a la prueba y hubo mala mar durante toda la mañana pero aún así, disfrutamos al máximo y lo dimos todo.

... por José Vicente Muria

En cuanto al sector de carrera,que transcurrió por el paseo marítimo,a mi parecer, cómodo y algo recortado en distancia. Buen triatlon en general y los cuatro nos quedamos con ganas de ir a por otro.

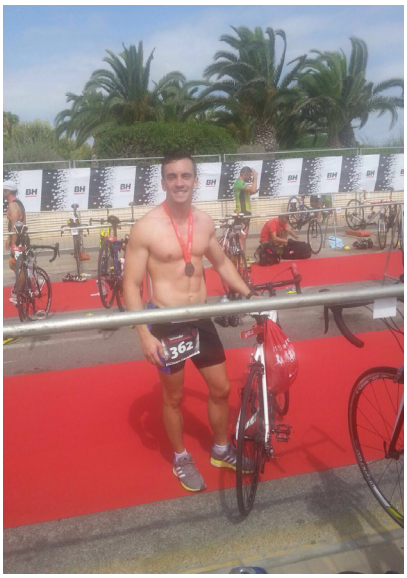
Mención especial se merece Javi Gandia, que afrontaba su primer triatlon, nada más y nada menos que con un Olimpico, ¡bravo Javi! Gran debut. Esperamos verte pronto en un nuevo reto. En Sprint, muy buenos tiempos y resultados. Sergi décimo septimo de su catg. y sigue mejorando prueba tras prueba. ¡Enorme!

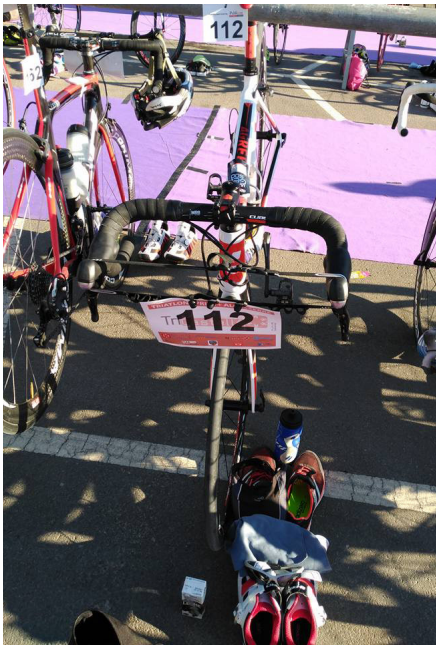
A Elia no hay modalidad que se le resista, triatlón, duatlón, asfalto, montaña y en esta ocasión cruzando meta novena de su categoría.

Tanto en modalidad Olímpica con Javi Gandia, como en Sprint, donde Elia en categoría femenina, Sergio Mejías y un servidor en masculina, tomamos las diferentes salidas con algo de retraso por el mal estado del mar. Poco después de la salida Olímpica pondrían bandera roja en la playa.

Recorrido rápido de bici aunque con una zona de transicion a mejorar por el apelotonamiento de bicis,demasiado pegadas unas a otras en la barra con espacio justo para dejar el material.

En mi caso, al igual que Elia, noveno puesto de mi categoría y con muy buenas sensaciones, encontrándose cómodo en los tres sectores. Triatlón para repetir el año próximo.





Nuestro compañero Sergi Mejías participó el pasado domingo 24 de Julio, en el TriSprint+ de Alcossebre que contaba con 750 m de natación, 21 km de bicicleta y finalmente, 7 km corriendo. Un triatlón diferente a los habitules con unas distancias más largas en las tres disciplinas. Finalmente quedó en la posición 116 con un tiempo de 1h 24min.

¡¡Enhorabuena Sergi!!

El artículo del mes

... por Josep M. Vert

ARTÍCULO

La transición minimalista. Notas breves y cuestiones frecuentes (1ª 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

Quizá lo primero que llama la atención, viviendo en un mundo tan tecnificado, es precisamente la reducción, la simplicidad, como es en este caso el del llamado minimalismo o natural running o también barefoot o correr natural. La pregunta es evidente ¿por qué? o ¿qué aporta ésto?

Pues bien, voy a tratar de sintetizar al máximo las respuestas a las cuestiones, dudas y puntos más determinantes para esclarecerlas y ofrecer una visión completa de esta filosofía y práctica del correr.

1. Correr minimalista (o descalzo, correr natural, barefoot, natural running) es una forma de entender, vivir y practicar la carrera a pie de la manera más natural posible y con la mínima separación entre el pie y el suelo (10 mm máx.). Da por supuesto que la evolución del cuerpo humano ya ha dado pruebas suficientes de estar adaptado tanto para la bipedestación como para correr como especie hommo sapiens sapiens, que no necesita -en todo caso- más que de un calzado muy sencillo para ello.

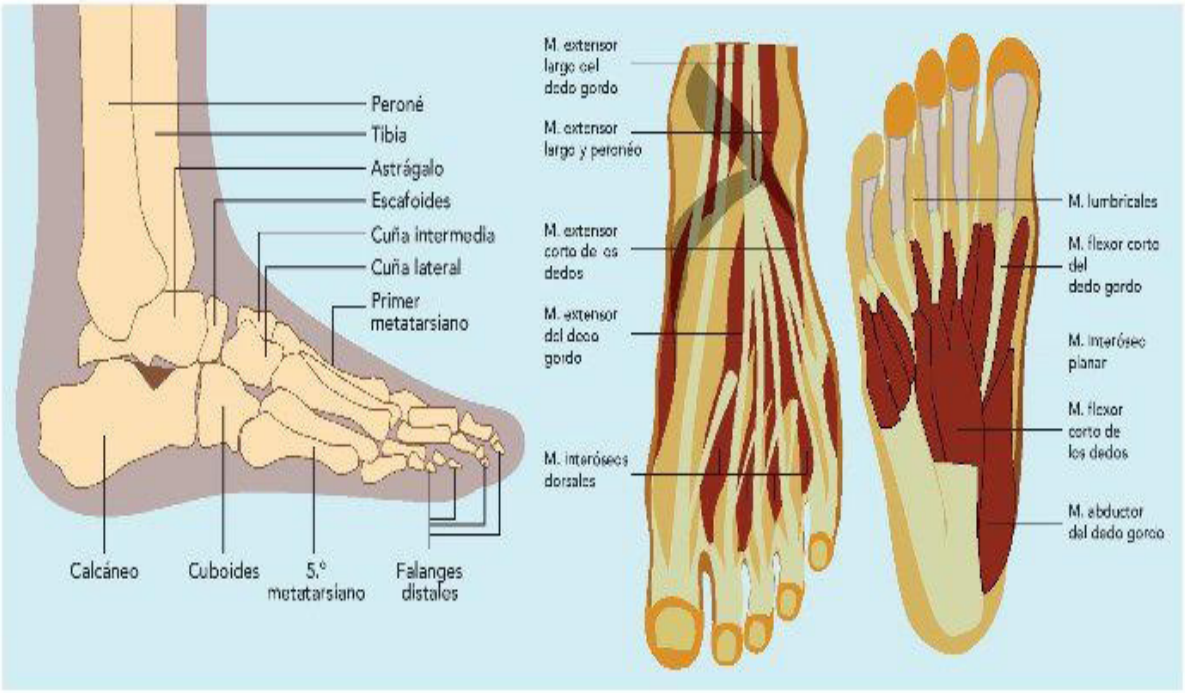
2. El fundamento del minimalismo también consiste en "sentir el suelo" que se pisa. Lo que no quiere decir necesariamente sufrir. El pie humano posee unas 7200 terminaciones nerviosas. Por lo que podemos deducir, estas conexiones neuronales tienen muchas funciones que cumplir; así que, con el calzado que más nos separe del suelo menos sensaciones le podemos ofrecer a nuestro Sistema Nervioso Central.

3. Si lo que queremos es volver a sentir el suelo, correr de la manera que lo ha hecho la Humanidad entera durante muchos milenios sobre la Tierra, necesariamente y debido a nuestra cultura, hemos de hacer esta "involución", esta vuelta a las sensaciones a través de nuestros pies. A esto mismo le llamamos "transición minimalista": un período necesario de readaptación, reeducación, resensibilización de nuestros pies y biomecánica de la carrera. Por tanto, ¿es necesaria esta transición? Rotundamente sí.

4. ¿Puede hacerla cualquiera? Prácticamente la puede hacer todo el mundo. Habrán las excepciones lógicas por impedimentos físicos, diabetes… y aquellos que determinen los especialistas y traumatólogos, en todo caso.

5. ¿Qué condiciones hemos de reunir? Dependiendo si ya se tiene una forma física aceptable para el ejercicio o no, de nuestras lesiones… no habiendo impedimentos graves, un entrenamiento suave y constante de propiocepción, ejercicios de sensibilización, y equilibrio que pueden combinarse con los primeros pasos del descalcismo y/o minimalismo.

6. ¿Con calzado especialmente minimalista o descalzo? Evidentemente, lo mejor es descalzo. Así, tenemos todas las sensaciones sin obstáculos de ninguna clase. No es imprescindible, pero sí recomendable. Por superficies duras, limpias y "amables", en un entorno agradable para la vista y los sentidos. Mejor liso y duro al principio, para pasar a otras superficies (tierra, arena, asfalto, hierba) más adelante, cuando nos notemos fuertes para hacerlo. Si se hace con calzado, atendiendo que este nos transmita esas sensaciones del suelo, sin que llegue a molestarnos. Disponemos de una variedad: Five Fingers (5 dedos), sandalias tipo huaraches o zapatillas de muchas marcas con drop 0 y un máximo de grosor de suela de 10 mm. Elegiremos según el suelo en que vayamos a entrenar.

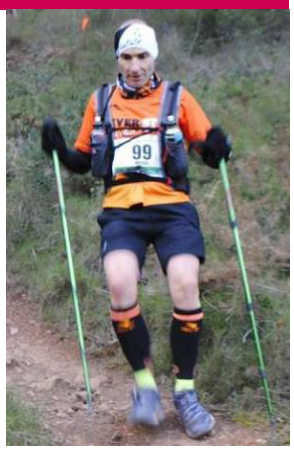


7. ¿Cómo se empieza? Muy fácil y muy importante: disfrutando de hacerlo poco a poco. Los primeros días han de bastarnos 200 o 300 metros a lo sumo. Incrementando la distancia muy progresivamente, despacio, sin prisas, "tomando consciencia" del suelo y de lo que nos transmite, de nuestra postura y "anotando" todas nuestras sensaciones corporales. Solo hay una regla casi infalible para disfrutar de este tránsito: no ir demasiado deprisa ni correr demasiada distancia. Todo ha de ser progresivo: tanto la distancia como la velocidad. Es más, la velocidad "tarda en llegar": hay que adaptar ya no músculos, sino tendones, ligamentos y también huesos a una biomecánica "nueva" y a un trabajo que, muy probablemente, no han hecho nunca o hace mucho tiempo.

... continuará el próximo mes.

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/**

El listado adjunto tiene por objeto el reconocimiento público de los socios que han alcanzado la categoría de finishers 2016 en la 3ª Liga Interna NSR, en la fecha reflejada, condición indispensable para optar al pódium final y en consecuencia trofeos/premios que pudieran corresponderle.
Así pues, enhorabuena a todos los que hasta el momento habéis conseguido tal mérito, pues en éste se ve reflejado el esfuerzo y constancia de cada uno de vosotros.
Desde la Liga, os seguimos animando para que vuestra participación sea mayor, sobre todo a aquellos que están cerca de ser finisher, y disfrutando a su vez de este deporte que tanto nos apasiona.

Valencia, 28 de julio de 2016

RELACIÓN DE SOCIOS FINISHERS DE LA 3ª LIGA INTERNA NSR

SOCIO	EQUIPO	CATEG.	SEXO	PRUEBAS	PUNTOS	DISTANCIA	TIEMPO
SERRANO CÓRCOLES, MARÍA	MARTA DOMÍNGUEZ	VET-B F	F	17	426,48	216,623	20:44:11
RUIZ RODRIGUEZ, PILI	MARTA DOMÍNGUEZ	VET-A F	F	15	408,37	196,211	21:05:32
HERNÁNDEZ RÓDENAS, ROSA ANA	MARTA DOMÍNGUEZ	VET-B F	F	14	300,46	169,429	16:56:31
LIZANA MARTÍN, RAQUEL	EDURNE PASABAN	SÉNIOR F	F	13	246,64	152,774	13:48:21
MIRALLES ROJO, ALICIA	NIURKA MONTALVO	SÉNIOR F	F	13	362,00	162,357	14:30:23
ORDÓÑEZ RODRÍGUEZ, ELENA	NIURKA MONTALVO	SÉNIOR F	F	13	576,05	147,429	15:13:31
BRIONES GONZÁLEZ, MIREIA	ALMUDENA CID	SÉNIOR F	F	12	165,64	168,454	13:15:05
HERNÁNDEZ MARTÍNEZ , VIRGINIA	ALMUDENA CID	SÉNIOR F	F	12	370,66	152,211	14:46:30
LÓPEZ CANO, LETICIA	EDURNE PASABAN	SÉNIOR F	F	12	541,64	137,429	13:15:30
RUIZ ESTELLER, AMPARO	EDURNE PASABAN	SÉNIOR F	F	10	255,25	123,675	10:16:29
COSTA MARTÍNEZ, ANA	MARTA DOMÍNGUEZ	VET-A F	F	10	358,20	114,774	13:06:52
Total MUJERES:			11	141	4.011,39	1.741,366	166:58:55
MURIA RENDON, JOSÉ VICENTE	CHEMA MARTÍNEZ	SÉNIOR M	M	17	123,04	299,607	17:46:24
PARDO HERNÁNDEZ, JOSÉ FRANCISCO	LUIS ALBERTO	VET-B M	M	17	142,89	216,623	17:41:02
BENLLOCH DELTORO, CARLOS	FERNANDO ALARZA	SÉNIOR M	M	16	237,37	187,526	16:39:19
ROJAS QUINTANA, GUSTAVO	FERMÍN CACHO	VET-A M	M	15	88,99	191,623	14:28:58
GANDIA GIL, JAVIER	MIGUEL HERAS	SÉNIOR M	M	15	118,10	246,194	18:37:14
CAÑAMERO LUCENA, VICENTE	IKER CARRERA	VET-A M	M	15	169,07	194,623	15:35:48
GIMÉNEZ DUART, DANIEL	ABEL ANTÓN	SÉNIOR M	M	15	175,45	189,623	14:32:53
GARRIDO MANCEBO, ANTONIO	KILIAN JORNET	SÉNIOR M	M	14	99,58	184,623	13:50:04
NAVARRO GRANERO, RAFA	FERMÍN CACHO	VET-A M	M	14	175,34	161,512	12:19:58
DELASHERAS BELLIDO, JOSÉ	IKER CARRERA	VET-A M	M	14	191,84	152,428	12:34:49
ALONSO BARRANCO, JAVIER	GÓMEZ NOYA	VET-A M	M	14	293,72	152,428	13:32:32
FERNÁNDEZ JUÁREZ, MANUEL	MARIO MOLA	VET-B M	M	14	413,30	164,429	15:53:32
PASTOR BAÑULS, JOAN	KILIAN JORNET	SÉNIOR M	M	13	233,59	178,653	16:05:00
LITA PÉREZ, ROBERTO	FERMÍN CACHO	VET-A M	M	13	240,12	177,871	17:17:36
FERRANDO DURÁN, MARÍANO	CHEMA MARTÍNEZ	SÉNIOR M	M	13	377,89	171,536	16:14:45
PUIG SANZ, SERGIO	FERNANDO ALARZA	SÉNIOR M	M	12	145,50	160,111	14:15:04
PORCAR GUERRERO, RAFAEL	FERMÍN CACHO	VET-A M	M	12	453,88	138,260	14:55:43
SÁNCHEZ HIGUERA, JOSÉ VICENTE	GÓMEZ NOYA	VET-A M	M	11	333,18	121,259	11:29:52
LÓPEZ PÉREZ , JOSÉ LUIS	IKER CARRERA	VET-A M	M	11	420,56	95,234	09:01:25
FROMM CASTILLA, MIGUEL	CHEMA MARTÍNEZ	SÉNIOR M	M	10	152,34	118,113	11:06:00
QUILES ADSUARA, JOSÉ MIGUEL	LUIS ALBERTO	VET-B M	M	10	171,08	129,014	10:59:44
CASTELLANO VIDAL, GREGORIO	MARIO MOLA	VET-B M	M	10	243,17	158,528	14:28:28
MARTI SABATER, JUAN	IKER CARRERA	VET-A M	M	10	437,21	88,579	09:06:54
Total HOMBRES:			23	305	5.437,21	3.878,397	328:33:04
Total general				446	9.448,60	5.619,763	495:31:59

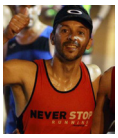
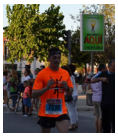
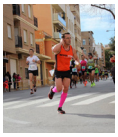
CLASIFICACIÓN DEL MES

Al igual que el mes pasado os presentamos cómo está la clasificación actual de la Liga Interna, con los Top5 en categoría masculina y femenina.

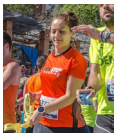
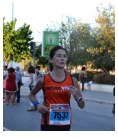
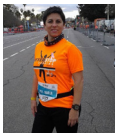
Sigue todo muy igualado y este mes de agosto puede cambiar y deparar alguna sorpresa.

Seguimos con las pruebas objetivo del club que son las que contabilizan para la clasificación.

TOP 5 HOMBRES

⇧		**José Vicente Muria**
⇩		Gustavo Rojas
=		Paco Pardo
⇧		Javier Gandía
⇩		Antonio Garrido

TOP 5 MUJERES

=		**Mireia Briones**
=		Raquel Lizana
⇧		Rosa Ana Hernández
⇩		María Serrano
=		Pilar Ruiz

...hasta el próximo boletín

Al igual que en el primer boletín, esperamos que este segundo os haya gustado, y de nuevo, desearíamos nos hicierais llegar vuestros comentarios y/o sugerencias, y para ello os hemos dejado una dirección de correo que es **nsrunningval@gmail.com**.

Pretendemos como hemos dicho que este sea un vehículo de comunicación vivo y en evolución, iremos incorporando secciones así como algunas semanas realizarán con periodicidad trimestral, semestral. Focalizaremos las crónicas a las pruebas circuito identificadas mes a mes.

Ya solo cabe desear a todos/as los/as socios/as, que estéis teniendo un buen verano. Este mes de agosto comienzan los planes específicos del Medio Maratón y el Maratón de Valencia, y cómo sois muchos los que afrontais algunas de las dos carreras o ambas, os deseamos toda la suerte en su preparación y que disfrutéis durante este período que nos llevará a los meses otoñales de Octubre y Noviembre.

Por último, agradecer nuevamente el compromiso y participación de todos/as en este proyecto de club.

¡¡Feliz mes de agosto!!