

NEVER STOP[®] RUNNING

neverstop.es

Boletín n1. Junio 2016



**COMIENZA
EL VERANO
NEVER STOP
RUNNING**

Nuevo boletín mensual.

Editorial de bienvenida.

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

Hace ya casi dos años que nos propusimos llegar a todos/as vosotros/as dando a conocer las actuaciones que los socios del club desarrollan en sus diferentes facetas de interés, tanto competitivas como sociales, a la vez de informar sobre aspectos de funcionamiento del club.

Ahora pretendemos dar un nuevo enfoque a este servicio que os ofrecemos y por ello, estamos orgullosos de presentaros este boletín, el primero, cuyo objetivo es sentirnos más próximos, más participativos y donde las opiniones y colaboraciones de todos puedan tener cabida en este proyecto de comunicación.

Este no es un trabajo sencillo pero hecho con gran ilusión, donde pretendemos llegar a conocernos algo más, y a su vez, sentirnos orgullosos del grupo, del compañero, y de todo aquel o aquella que ha decidido estar a nuestro lado.

A través de estos boletines mensuales presentaremos recomendaciones, abordaremos entrevistas, disfrutaremos con crónicas de carreras y actividades, tendremos muy presente los objetivos y la evolución de nuestra liga interna. Todo ello sin dejar de lado aquellos actos sociales y formativos que desarrollamos a lo largo de los meses.



Pretendemos sin más, desarrollar un vehículo de conocimiento y aproximación entre todos los/as socios/as de nuestro club.

Gracias de antemano por las colaboraciones que iremos requiriendo a lo largo de las sucesivas ediciones. Demos pues la bienvenida a este primer boletín mensual. Espero os guste y disfrutéis de su lectura.

Un saludo.

Gregorio Castellano
Presidente del C.D. Never Stop Running.

Boletín nº1. Junio 2016. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez.

Colaboradores del número: Maria Bolea, José Vicente Muria, Moisés Laparra, Sergio Puig.

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

Estas son las carreras objetivo del club para este mes de Julio para las tres secciones, Asfalto, Trail y Triatlón.

CARRERAS DEL MES DE JULIO

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
2 19:30h	Canet d'En Berenger (Canet, Valencia) Circuito Diputación Valencia Asfalto	10km
3 A partir de las 8:00h	I Trail de Bronchales (Bonchales, Teruel) Trail	10km D+ 508m 20km Running D+ 614m 24km D+ 1102m 43km D+ 2054m
3 09:00h	Santander Triathlon Series -Triatlón de Castellón (Castellón) Triatlón	SPRINT Natación: 750m Ciclismo: 19km Carrera: 5km
10 07:00h	XVIII Marxa al Bartolo (Benicàssim, Castellón) Trail	23,4km D+1077m
23 19:30h	XXXIV 10 KM l'Elia (L'Elia, Valencia) Circuito Diputación Valencia Asfalto	10km
24 09:00h	IV Trisprint+ Alcossebre (Alcossebre, Castellón) Triatlón	TRISPRINT+ Natación:750m Ciclismo: 21km Carrera: 7km



Nicolás Salido

Socio nº47 del C.D. Never Stop Running

En nuestro primer boletín entrevistamos a Nicolás Salido, uno de nuestros referentes en el mundo del running. Corredor de gran nivel, lo cual demuestra a cada carrera en la que participa, apasionado de las montañas y del mundo del trail pero que también disfruta enormemente corriendo en las carreras de Asfalto. Conócelo un poco más.

NSR: ¿Cómo te iniciaste en el mundo del running?

Nico: Siempre he practicado deporte, me gusta estar bien. Por el año 2006 practicaba la escalada deportiva y hacía alta montaña. Todos los fines de semana que podía subía a Pirineos a conquistar una nueva cumbre... Así comenzó mi afición por el running. Entre semana salía a rodar para coger fondo de cara a afrontar en mejores condiciones las escaladas. Los rodajes eran cada vez más largos y rápidos, y sin darme cuenta me enamoré del running, y desde entonces, hace ya 10 años llevo practicándolo... ¡Y los que quedan!

NSR: Como eres un corredor que combina ambas disciplinas... Qué te atrae más, ¿el trail o el asfalto?

Nico: Correr por las montañas me fascina, me siento libre, rápido, me gusta perderme por sendas frondosas, subir montañas y disfrutar de las vistas que veo al llegar a la cumbre. El asfalto es diferente, es fuerza, velocidad, intensidad, resistencia. También me apasiona pero me quedo con ambas disciplinas, disfruto con las dos.

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

Nico: La carrera que me gustaría hacer

alguna vez es Zegama, el maratón de los maratones de montaña.

NSR: ¿Cuál ha sido la carrera más dura en la que has participado?

Nico: Sin duda el TDS del Mont Blanc con 120kms y D+ 7200m por los Alpes en 21 horas, aunque tengo que decir que alguna carrera corta de asfalto también se me ha hecho dura... No recuerdo exactamente, pero seguro que de las que he peleado por la victoria me han costado mucho y he sudado tinta.



Nicolás Salido

NSR: ¿Cuales son tus proyectos a corto plazo?

Nico: Mis proyectos a corto plazo son volver a coger la forma e intentar llegar fuerte al Maratón de Valencia en noviembre, que casualmente, ese mismo día cumpla 43 años y me merezco un buen regalo (se ríe).

NSR: ¿Cuesta conciliar la vida laboral, familiar y el entrenamiento exigente que haces? ¿cuando entrenas? ¿cuantos días?

Nico: Desde el último Maratón de asfalto no llevo un entrenamiento específico, entreno por sensaciones y cuando el tiempo, el trabajo o la familia me lo permite. Suelo hacer 3 o 4 días por semana y algún día me escapo a la montaña. En julio comenzaré a preparar el Maratón con un plan específico como el año pasado.

NSR: Cuéntanos cuál fue tu sensación al hacer tu mejor marca en el Maratón

Nico: Hasta la fecha llevo completados 23 maratones, de los cuales 12 son de asfalto y 11 de montaña. El año pasado logré lo que es mi mejor marca personal con 2h 40' 20" y fue una sensación indescriptible, muy especial ya que este Maratón iba dedicado a Lucas, mi hijo, que fue la gasolina (mi motivación) que utilice a cada uno de los 42km y 195 metros.

NSR: Ya que en noviembre tenemos el Maratón y eres un corredor experimentado, da un consejo a tod@s aquell@s que afrontan en noviembre su primer Maratón.

Nico: El Maratón es una carrera a la que le tengo mucho respeto ya que he tenido todo tipo de sensaciones. Si no llegas en buenas condiciones puede llegar a ser una mala experiencia. Si puedo dar un consejo a la gente que va a afrontar su primer Maratón, es que primero de todo prepararla con un profesional, el entrenamiento específico son 3 meses como mínimo, para llegar en unas condiciones óptimas y no sufrir más de lo debido. Dicen que el primero es especial, así es que... ¡¡¡DISFRUTADLO!!!



... de vuestro interés

Desde la Fundación Deportiva Municipal (FDM), nos comunican que desde el próximo día **4 de julio hasta el 11 de septiembre de 2016** la pradera de la pista de atletismo permanecerá cerrada.

El motivo del cierre son los trabajos de mantenimiento que se le realizaran.



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!!

Entre todos/as los/as corredores/as que participen y acaben el Trail de Ribaraja de Túria del próximo 4 de septiembre y que además, estén inscritos en el Trail de Montañeros del 5-6 de noviembre, a fecha de 1 de agosto, se sortearán dos inscripciones gratuitas a cualquiera de sus modalidades (15K, 30K, 55K). Se reintegrará el valor de la inscripción ya que éstas se acaban muy rápido.

Además, en el Trail de Ribaraja 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.

INFORMACIÓN



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)**

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

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

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

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 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 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.

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.

Luis Trullenque ha pedido causar baja en la Junta por motivos personales. Seguirá trabajando y sumando para el Club y participando de las actividades y competiciones planificadas. Desde la junta le damos las gracias por todo el trabajo y contribución realizada, sabiendo ya de antemano que seguiremos contando con su compromiso y ayuda en este proyecto.

El nuevo pedido de **camisetas de competición** ya se encuentra en nuestra tienda colaboradora **42ypico** (Av. General Avilés, 49). Todo/a socio/a que rellenara el formulario de petición tiene reservada su camiseta. Siempre se piden algunas de más, si alguien está interesado en adquirir alguna prenda, puede ponerse en contacto con la tienda vía telefónica y preguntar disponibilidad.

Se ha **ampliado el plazo** para poder serigrafiar las camisetas de competición con vuestro nombre hasta el próximo día **28 de julio**. Recordad que debéis entregar vuestra camiseta en un bolsa poniendo vuestro nombre y apellidos, junto con el nombre que queréis que os serigrafien en la espalda. La entrega se realiza a nuestros socios David Rubio y/o Carlos Benlloch. El precio es de 2€ ya que el club subvenciona el 50% del coste total.

Os recordamos que en nuestra tienda colaboradora 42ypico disponemos de **polos de paseo Never Stop Running** a un precio de 10€, por si queréis disponer de más unidades.

Recogemos información sobre las carreras **no objetivo** del NSR GRUPO GENERAL de Facebook (<https://www.facebook.com/groups/1021176694605819/>). Rogamos a todos/as las socios que corran alguna competición que publiquen sus fotos y clasificaciones en dicho grupo, para además de dar a conocer al resto de socios/as su participación, facilitarnos el trabajo de recopilación de datos y así podáis aparecer en el boletín mensual.

Desde Amae Studio (Av. Tamarindos, 19) nos ofrece un descuento de un 15% en todo producto de la marca RAIDLIGHT hasta el próximo DOMINGO día 3 de JULIO. Podéis entrar en su web (<http://es.raidlight.com>) para ver qué producto os interesa (camisetas, mochilas, calcetines, etc.). Podéis pasar por la tienda, mandarle un e-mail o un whatsapp. Él os conseguirá el producto que deseáis comprar. Los descuentos NO son acumulables sobre los que ya ofrece la página web.

E-mail de contacto: sergio@clinicbalance.es

Whatsapp de contacto: 617 21 00 67

Sección de Asfalto

...por José Antonio Sánchez

Este mes de junio el club ha participado en dos carreras y en un evento solidario, en las 50 10K de AVAPACE. Por segundo año consecutivo, nuestro club ha estado presente apoyando y colaborando en esta buena causa, lo cual nos llena de satisfacción. La segunda semana del mes participamos en la 15K Nocturna, aunque no era una carrera objetivo del club, si que se dieron cita un gran grupo de Nevers. Por último, participamos en el XII Gran Fons Ciutat de Lliria del Circuito Diputación donde 38 socios lo disputaron.



El sábado 4 de junio teníamos una cita con AVAPACE dentro de sus 50 10K en 50h, un evento solidario en el que nuestro club lleva participando, colaborando y apoyando como tal, dos años seguidos. A las 9 de la mañana nos dimos cita en las pistas de entrenamiento del Estadio del Turia, una gran cantidad de socios/as del club para realizar una hora de entrenamiento completando los 10 kilómetros en un recorrido por río por donde tantas veces entrenamos.

Para el club es todo un honor poder colaborar con AVAPACE CORRE en esta causa solidaria, poniendo nuestro granito de arena. Disfrutando corriendo, comprometidos con el proyecto y la causa. En el 2017 volveremos a estar ahí



El sábado 11 de junio a las 22 horas se daba salida a la 15K Nocturna Banco Mediolanum. Una carrera que aunque no era objetivo principal de la sección de asfalto, sí que era una buena carrera para disfrutar de un buen recorrido por la ciudad de Valencia, con el aliciente de poder correr por la noche. A las 21:30h quedamos en el Edificio del Reloj del Puerto para hacernos una foto de grupo, y de ahí cada uno a calentar cara a disputar la carrera. Sin duda, a destacar el calor y humedad que acompañó a la prueba.

Algunos/as de nuestros/as socios/as salieron a disputar la carrera mientras que otros/as salieron a simplemente disfrutar del recorrido y/o acompañar a otros/as socios/as. Entre los corredores que salieron a disputar la carrera, destacamos a nuestros socios que tenían como objetivo bajar de la hora y lo consiguieron como José Castellote, Eduardo Rejas, Héctor Hernández y Lucas Puig. A todos/as los/as que corristeis y disfrutasteis corriendo bajo la luna de Valencia, ¡¡jenhorabuena!!

Sección de Asfalto

...por Gregorio Castellano

Durante el fin de semana del 18 y 19 del mes de junio, Never Stop Running estuvo presente en varias carreras. Por una parte, el sábado 18 por la tarde teníamos cita en la localidad de Lliria para participar en su Gran Fondo, el domingo por la mañana a las 9:00h, la cita la teníamos en la ciudad de Valencia con la última carrera del Circuito Divina Pastora antes del parón veraniego. Este mismo fin de semana, nuestro socio Luis Trullenque participó en otra prueba de las que nos tiene acostumbrados, los 100 kms Ciudad de Santander.



ASFALTO



Como viene siendo habitual, de vez en cuando, Luis nos regala uno de sus retos difíciles de superar por el común de los mortales. Esta vez en Santander, donde dentro del campeonato de España de 100 kms y con unas condiciones meteorológicas realmente duras logró la proeza de terminarlo con un tiempote 11h 3', consiguiendo el puesto 20 de la clasificación general absoluta y séptimo de su categoría. Como siempre, ¡¡nos descubrimos!!



RUNNING CV Gran Fons Ciutat de Lliria - 18/06/2016 RUNNINNG CV

El sábado por la tarde y correspondiente al circuito de Diputación de Valencia tuvo lugar el XIII Gran Fondo de Lliria. Espectaculares 15 kms., donde pudimos comprobar el espíritu de equipo. Grupo nutrido de socios que se dieron cita en Liria.

Por participación en equipos quedamos cuartos clasificados, manteniendo esta posición en la clasificación general del Circuito.

Aprovechamos esa carrera para sortear una inscripción gratis para el XXXIV Gran Fondo Internacional de Siete Aguas. Tal y como se anunció, después del sorteo, dicha inscripción ha correspondido a Mireia Briones. Repetiremos sorteos a lo largo de los diferentes circuitos y competiciones objetivo en los que participamos.

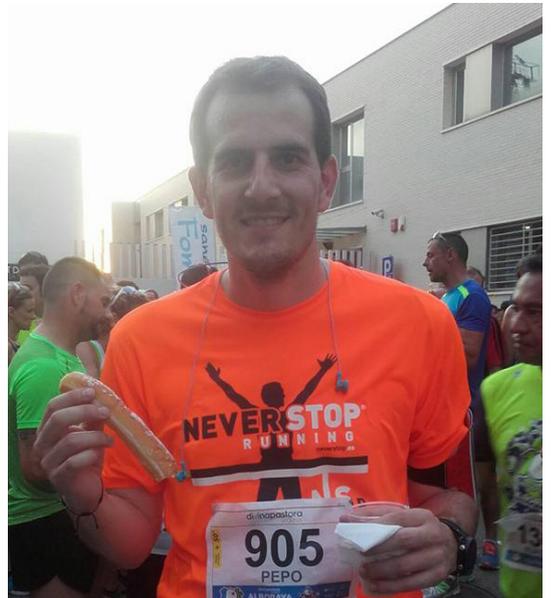
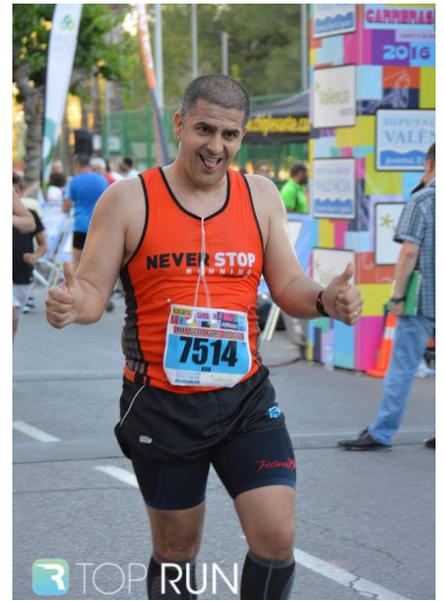


RUNNING CV V Carrera Universitat de València Cto. Divina Pastora 19/06/2016 RUNNINNG CV

Y el domingo por la mañana tocó madrugar, a las 09:00h teníamos que participar en el 12 Circuito Divina Pastora de Valencia, en la 5ª Carrera Universitat de València. Última carrera muy rápida y corta antes de las vacaciones de verano.

Muchos de nuestros socios que estuvieron presentes la tarde anterior en Lliria disputando el Gran Fondo, se dieron cita nuevamente a la mañana siguiente para completar este fin de semana. Solo cabe dar las gracias por tan generoso esfuerzo.





Este pasado fin de semana, tuvimos varios representantes del club en diferentes carreras que se han dado en poblaciones cercanas a Valencia.

El viernes noche, Pilar Ruiz, Mari-sa Sierra y Vicente Giner participaron en la Carrera Nocturna de Riba-roja. El sábado por la tarde tuvimos dos representantes en el V 10K Divina Pastora Alboraya Contra el Cáncer. Joel Solano y Pepo Nieto disputaron esta conocida carrera en una tarde calurosa.

Sección de Trail

Durante el mes de junio, la sección de Trail ha participado en dos pruebas. Por un lado, como objetivo de club, participamos en la III Subida al Peloto el primer fin de semana del mes en la localidad de Casas Bajas.

Ese mismo fin de semana, también estuvimos presentes en el Sprintrail de Gestalgar con la participación de Sara Cubells, Laura Tarazona y Joan Pastor.

El domingo 18, Juan Tadeo y Jaime Navarro participaron en el Trail de Chovar. Ese mismo fin de semana, Jaime Santonja corrió el Maratón Nocturno de Chiva.

TRAIL



El pasado domingo día 3 de junio, tres de nuestros socios, Sara Cubells, Laura Tarazona y Joan Pastor, acudieron a la localidad valenciana de Gestalgar para participar en la carrera perteneciente a la categoría de Sprintrail con 12,3 km y D+420.

Laura corrió la prueba acompañada de Sara y Joan, logrando acabar en tercera posición en categoría Promesa Femenina.

Además, Laura acabó en segunda posición en la clasificación general del Circuito Trail Valencia correspondiente a la categoría Promesa Femenina.



En la Sierra de Espadán se disputó el pasado domingo 19 de junio, el V Trail Montaña de Chóvar. Una dura prueba con mucho nivel donde Juan Tadeo disputó la distancia reina de 22 kms y D+1356 y Jaime Navarro, en la modalidad de Sprintrail, un recorrido de 11 km hizo Top10.

También tuvimos representación en el Trail Nocturno “Amanece por Chiva”, una exigente prueba de 49,5 kms y D+2500 con Jaime Santonja.

La crónica

TRAIL



III Subida al Peloto



Por Sergio Puig

El pasado día 5 de junio de 2016 se celebró en la localidad de Casas Bajas la 3ª edición del trail Subida al Peloto.

La carrera teña dos modalidades. Por una parte, una carrera de 12km 400+, ideal para iniciarse en trails, comenzando con una subida de alrededor de 4km, para continuar con un llano de otros 4-5km fuera de senda y una bajada poco técnica directa al pueblo.

La prueba más exigente y reina era la de 30km 1400m+, ampliación de la anterior, con una dura subida al Peloto tras pasar por el pueblo.

Importante desplazamiento de compañeros Never Stop al Rincón de Ademuz, que nos valió a su vez para conseguir el jamón al club más numeroso, aún teniendo bajas de última hora.

La mayoría de compañeros aprovecharon para hacer noche el sábado en la zona y tener una cena todos juntos. De menú: #rollitonever.



Día de la carrera, ¡calorazo!

A las 9:00 salen los valientes que harán los **30km** entre los que están **Alberto Lozano**, que completó un tiempo de 03h23' siendo 2º clasificado Local y **Abel Navarro**, con un tiempo de 04h14'.

A las 9:30h partió la carrera de **12k**, donde destacaron varios miembros del club, como la 3ª posición absoluta femenina de **Raquel Lizana** (01h25') y 2ª de categoría Senior Femenina, **Rosana Hernández** (01h30') 1ª clasificada Master Femenina y **María Serrano** 3ª clasificada Master Femenina (01h39'), **Juan Vicente Sancho**, 3º Senior Masculino (1h11').

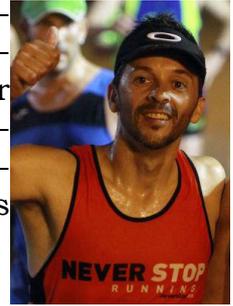
¡Enhorabuena a todos!



Sección de Triatlón

... por José Vicente Muria

Este mes de junio, vino marcado principalmente por dos pruebas disputadas donde la sección de Triatlón ha tenido participación destacada. Por un lado se participó en las Santander Triathlon Series en el Marítim, y por otro, el último fin de semana del mes, la sección participó en el Aquatló de Les Palmeretes-Sueca. En ambas pruebas la participación de nuestros/as socios/as fue muy destacada incluyendo algún pódium. ¡Todo un éxito!



El pasado 4 de junio se disputó dentro del Santander Triathlon Series, el I Triatlón del Marítim. En Olímpico, Juan Sales en la primera salida y Sergio Mejias y yo unos 8 minutos más tarde en la segunda tanda comenzamos la prueba, 1500 metros a nado. Rafa Navarro tomaría salida sobre las

9:45 en la distancia Supersprint, debutando y de que manera en su primer triatlón. Circuito muy rápido pero peligroso por el gran número de participantes y por esa incomoda lluvia. En definitiva, buena prueba y bien organizada.

Supersprint 4º puesto de su categoría NAVARRO, 00:49:55 y 20 de la general.

En Olímpico:

MURIA: 02:19:35. 55 gene. 14 catg. MMP

SALES : 02:23:50. 89 gene. 15 catg. MMP

SERGI: 02:30:14. 145 gene. 41catg. MMP

El sábado día 25 de junio tuvimos buena participación en el Aquatló de Les Palmeretes-Sueca, donde seis de nuestros/as socios/as del club, tuvieron una destacada actuación dando un toque de color al paseo marítimo de la localidad.

Ampao Ruiz, José Vicente Muria, Rafa Navarro, Juan Sales, Mariano Ferrando y Antonio Trujillo nos representaron en esta prueba de Sueca.

Destacamos el debut de Mariano Ferrando en la modalidad, y como no, felicitamos a Amparo Ruiz Esteller, la cual logró una 3ª plaza en la general femenina. ¡¡Enhorabuena!!



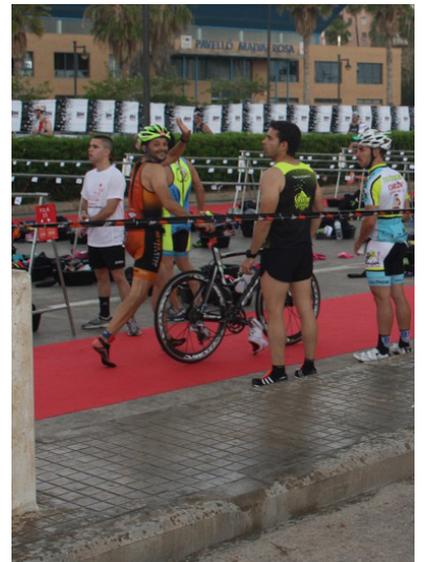
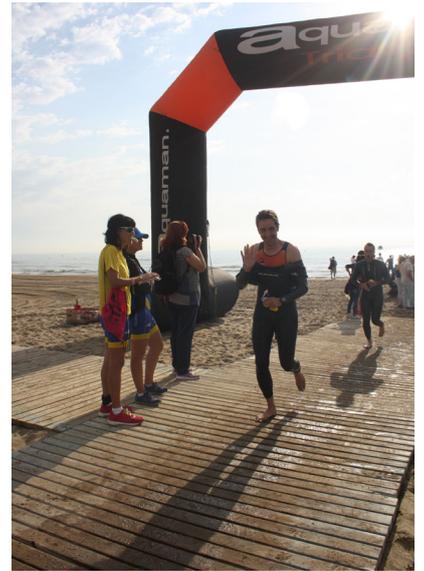
AQUATLÓ LES PARMERETES-SUECA

TRIATLÓN



SANTANDER TRIATHLON SERIES

TRIATLÓN



La columna de Maria Bolea

Imprescindibles para salir en bici en verano.

Apunto estamos de entrar en el verano, una época donde somos más las personas que salimos en bicicleta, ya sea para entrenar o dar un paseo con la familia. Y no podemos olvidarnos que es una época donde el calor e insolaciones viene cogida de las manos.



Es muy importante hidratarnos correctamente, antes de realizar ejercicio físico debemos de estar ya perfectamente hidratados, beber el día de antes, comer mucha fruta y verdura...

Una vez estamos encima de la bici debemos ir bebiendo sorbos cortitos de agua o en su defecto isotónico si vamos a estar más de 90' con la actividad. Aunque mi recomendación es llevar un bidón de isotónico y otro con agua para ir intercalando aunque vayamos hacer 1h, nunca sabemos que nos puede suceder.

Y como no sabemos que nos puede pasar encima de la bici... No os olvidéis de coger el DNI con algo de dinero por si tenéis que hacer alguna parada que no estaba en vuestros planes.

También es recomendable un gel o barrita por si la pájara se apodera de vosotros. Y no podemos olvidarnos de las herramientas para cambiar la cámara en el caso de pinchar: cámara de recambio o parches, desmontable o espátula y un bombín.

Además de todo esto en verano suelo llevar crema para picaduras, podéis pensar que es una chorrada pero a más de una persona he salvado con esto.

¿A quién no le ha picado algún bicho en verano?

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



Paco Pardo



Antonio Garrido



Javier Gandia

TOP 5 MUJERES



Mireia Briones



Raquel Lizana



María Serrano



Rosa Ana Hernández



Pilar Ruiz

...hasta el próximo boletín

Esperamos que este primer boletín os haya gustado, y desearíamos nos hicierais llegar vuestros comentarios y/o sugerencias, 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 semana 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, dadas las fechas en las que nos movemos, un feliz verano. Aunque nuestros planes de entrenamiento no descansarán y estarán en el foro como todas las semanas, acordaos de descansar y guardar las zapatillas al menos una semanita, para retomar con energía y pilas cargadas los entrenamientos correspondientes.

Agradecer el compromiso y participación de todos/as en este proyecto de club.

¡¡Feliz Verano!!

CIERRE