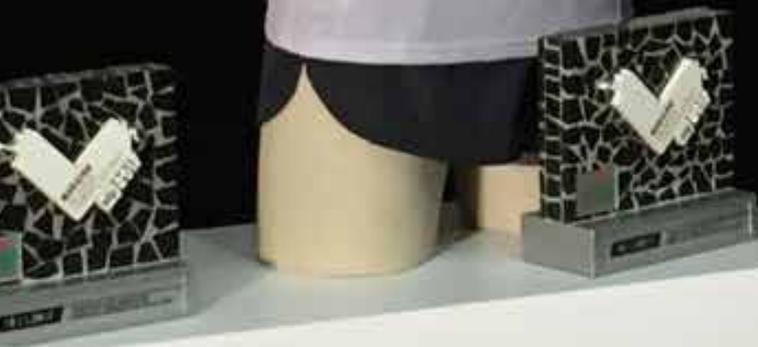


NEVER STOP[®] RUNNING

neverstop.es

19.11.2017




10K
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO

Finalizando el año 2017



Ya estamos terminando el año 2017. Un año más donde hemos compartido emociones, retos, objetivos, y también por qué no decirlo, algún momento de sufrimiento. Pero en este club hemos aprendido a compartir todo.

Un año donde hemos tenido grandes satisfacciones como puede ser nuestra III Carrera, el triunfo del club consiguiendo el SEGUNDO puesto en el Circuito de Diputación, y el quinto puesto por clubes en el medio Maratón de Valencia. Donde a nivel individual hemos destacado en diferentes pruebas, sobre

todo en Trail, y donde el grupo de Triatlón sigue afrontando retos cada vez más importantes.

No hay duda que hay que felicitarnos todos por los retos alcanzados. Sabiendo que de cara al futuro, también tenemos mucha capacidad de mejora y que estamos seguros que entre todos, afrontaremos los nuevos retos con garantías.

En el circuito de Trail Valencia que ya está en marcha estamos cosechando muy buenos resultados. Nuestra carrera, dentro del Circuito Divina Pastora está a la vuelta de la esquina, no podemos descuidarnos! El voluntariado es uno de los aspectos a mejorar y también nos ponemos manos a la obra.

En breve y tal y como nos comprometimos en la Asamblea del día 6 de octubre, lanzaremos una encuesta de opinión para que podáis participar, al igual tal y como os dijimos también, propondremos una Asamblea para el mes de marzo, a fin de poder participar con ideas, iniciativas y propuestas que puedan redundar en beneficio de todo el colectivo.

Por último, anunciaros que celebraremos la comida del club el día 21 de enero. Así que tendremos la oportunidad de poder compartir un rato con los compañeros y familia y donde como viene siendo habitual procederemos a la entrega de premios de la Liga interna del club y alguna sorpresa más.

Desearos unas MUY FELICES FIESTAS DE NAVIDAD. Y un año 2018 plenamente compartido y con muchos éxitos.

Junta Directiva del C.D. Never Stop Running

Boletín nº18. Noviembre 2017. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez..

Maquetación: José Antonio Sánchez.

Para comentarios, sugerencias, opiniones o recomendaciones, ponte en contacto con nosotros a través de la dirección de correo electrónico: cdneverstop1@gmail.com

CALENDARIO NSR

DICIEMBRE

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
3 09:00h	TRAIL DE NAVARRÉS (Navarrés, Valencia) Circuito Trail Valencia Trail	20.2K D+1.100m 10.8K D+510m

CALENDARIOS SECCIONES

Ya tenéis publicado en el **FORO** dentro del apartado **CLUB** los calendarios correspondientes a la temporada 2017-2018 de las tres secciones (ASFALTO, TRAIL, TRIATLÓN).

En las tres secciones podéis ver las carreras y circuitos que serán **OBJETIVO** del club, y otras que recomendamos. La diferencia está en que las carreras y circuitos objetivo serán las que el club preparará específicamente y dónde se redoblarán esfuerzos.

Esperamos que sean de vuestro agrado.

Ahora a prepararse, y ¡¡a correr y disfrutar!!

<http://cdneverstop.fororama.com/f4-club>



Paulino Sáez

Socio nº102 del C.D. Never Stop Running

Paulino es una de esas personas que cuando la conoces no te deja indiferente. Con un gran corazón, no duda en dejar lo que esté haciendo si alguien le necesita. Tanto a nivel personal como en una carrera. Para él la palabra competición es sinónimo de disfrutar y compartir. Hoy nos acercamos a conocer un poco más a este socio, ya veterano en el club, y con una experiencia en este ejercicio del correr envidiable para todos.

Paulino, cuéntanos como te iniciaste en este mundillo de correr. ¿Cómo fueron tus inicios?

Paulino: Hola familia, ¿qué tal? Pues empecé a correr a eso de los 38 ó 40 años, fundamentalmente con el fin de liberarme un poco del estrés y las tensiones del día a día, vamos, nada especial que no le pueda ocurrir a cualquiera.

Primero lo intenté con la bicicleta de montaña, pero cada vez me iba más lejos de casa y requería un tiempo del que no podía disponer en aquel momento, así que probé a correr y parece que funcionó.

El primer día duré 5´ y volví a casa andando, claro que hay que tener en cuenta que donde vivo hay unas cuevas de narices. Y así poco a poco fui ampliando el territorio.

¿Y cuándo sentiste que estabas preparado para hacer tu primer maratón?

Paulino: Pues mira, fue después de hacer muchas carreras más pequeñas, todas las que pillábamos, pues las corría con mi cuñado. Un día uno de los dos dijo: ¿hacemos la Maratón?, ¡vale!

¿Cómo fue tu primer maratón, dónde y por qué?

Paulino: Mi cuñado y yo éramos autodidactas, no teníamos más referencia que nuestras propias sensaciones, sentir el cuerpo y la mente, nos ahorró el tener que comprarnos

nos ahorró el tener que comprarnos Garmin y cosas de esas. Con los años, sucumbimos al "faroling".

La primera maratón fue la de Madrid y nos la marcamos para hacer un tiempo de 4:30 horas, mi cuñado hizo 4:22 y yo 4:28. Fue muy dura, recuerdo que en el km 37 me paré para que me dieran réflex en una pierna y luego no había manera de arrancar a correr, parecía que se me rompía todo el cuerpo, desde esa maratón me dije que no pararía en ninguna más. A mi cuñado le salió más cara, cuando llegue a la meta él me estaba esperando, me tumbe en el suelo con las piernas mirando al cielo, y le pregunté que qué le pasaba en la boca,.. nada, ¿por qué? -dijo-... Pues porque te falta un diente!.. el tío, al llegar a meta se comió una manzana, se tragó su diente y ni se había enterado... eso sí que es terminar perjudicado en una maratón.. jajaja.

Allí mismo, en la meta, nos planteamos la siguiente maratón en 4:00 y la cumplimos. Bueno, hicimos 3:59:53- "clavao"- que tíos.

Desde entonces, ¿cuántos maratones llevas ya realizados?

Paulino: Me muevo entre Madrid y Valencia y en total llevo 26 maratones, mi mejor tiempo en Valencia, en el 2007, con 3:28 y en el mismo año en Madrid con 3:33.

Me he encontrado con el "muro" en tres de ellos, dos en Valencia y uno en Madrid, entre el km 28 y el 30, abandonando en los tres, la cabeza decía que no.

Paulino Sáez

el km 28 y el 30, abandonando en los tres, la cabeza decía que no.

¿Y qué otras pruebas de mayor distancia has realizado?

Paulino: Pues un día nos enteramos que había una carrera "Segunda edición" marcha en Madrid, de 100km/24 horas y allí que fuimos, la hicimos 6 años y otras 3 carreras más de otra prueba reina "La 101 de Ronda" total: 9 – no está mal, como yo decía.... para salir de casa una noche, que si no, no me dejaban.

¿De cuál de todas tienes un mejor recuerdo? y ¿en cuál lo has pasado peor?

Paulino: Los mejores recuerdos los tengo de las carreras largas, tantas horas de marcha dan para mucho y las relaciones y los lazos se estrechan muchísimo entre los compañeros y siguen presentes.

El peor momento que recuerdo, por ser el más cercano, es la Media de Cerler, en Benasque, hace tres años. Me arrearon unos calambres en los abductores de las dos piernas que creo que todavía me duelen. Sin embargo estoy enamorado de esa carrera por lo bonita que es, la recomiendo.

¿Te queda algún maratón más por realizar?

Paulino: Creo que me quedan 2 maratones, a los 65 he dicho que no hago más, pero como soy algo díscolo, me desdigo ya mismo. Ja.

De todos estos años de corredor ¿qué guardas como recuerdo?

Paulino: Tengo tantas camisetas y medallas que de vez en cuando me cuesta una reprimenda por parte de la dueña de la casa, pero no soy de tener a la vista los recuerdos, simplemente están en la cabeza, no todos, claro, que uno ya tiene una edad.

¿Qué valor destacas y crees que es el más importante para un corredor?

Paulino: Si tengo que mencionar uno yo destacaría la disciplina, creo que es muy importante para este deporte porque te va a ayudar a desarrollar las actitudes necesarias para lograr los objetivos que quieras alcanzar. No puedes hacer una maratón, sin pasar por esta puerta, bueno, puedes hacerlo pero no saldrá bien.

¿Algún reto que te hayas propuesto para 2018?

Paulino: De momento, la Maratón de Madrid y el Trail Nocturn Camins de Cabres –en Genovés- una maravilla de trail... quizás porque no se ven ni las subidas ni las bajadas. Y si además voy con los amigos que la hicieron el año pasado ya es inenarrable.

Por último, ¿cuál sería el consejo que darías a todos aquellos que practicamos este deporte?

Paulino: Ponte las zapas y libérate, disfruta con tus amigos, con tu música, sol@.... con el tiempo, te darás cuenta de que has hecho algo más que correr, has cambiado tu vida y has conocido a personas que darán y que te dejaran su MMP: LA AMISTAD.



INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

SERVICIOS AL SOCIO

ASESORAMIENTO EN MATERIA DE SALUD DEPORTIVA

Incorporamos un nuevo servicio gratuito al socio/a del club. Se trata de un **asesoramiento en materia de salud deportiva**. Esto incluye una historia clínica y de hábitos deportivos, evaluación básica de constantes vitales, evaluación antropométrica y determinación de riesgo cardiovascular. Orientación en cuanto a entrenamientos, objetivos deportivos, nutrición, fisioterapia y asistencias complementarias como médicos deportivos o pruebas de esfuerzo.

MIA HEALTH&LIFE DOCTOR PARDO

Avd Santos Justo y Pastor 32 bajo
46021 Valencia
Tfno 96 134 74 21

FISIOTERAPIA

A partir de este mes de diciembre contaremos oficialmente con los servicios de Ana Carlos Varas, diplomada en Fisioterapia y Enfermería, Máster Fisioterapia en el deporte y actualmente en 3r curso de Osteopatía.

Ana cuenta con experiencia laboral en traumatología y deporte. Actualmente trabajando en la clínica Richelli y en consulta propia.

SERVICIOS-TRATAMIENTOS.

Deporte.
Punción seca.
Vendajes neuromusculares.
Osteopatía.
Presoterapia.
Fisioterapia a domicilio.
Esguinces,lumbalgias,...

Precio: 25€ no soci@s / 20€ soci@s del club

Avda. Valladolid, 18 - piso2 - pta7
Cita previa: 635 645 871

INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

CHARLA



El pasado viernes día 10 de noviembre tuvo lugar la charla “**La Nutrición para afrontar el Maratón**” en la sede de la Fundación Trinidad Alfonso. Tuvimos la gran suerte de contar con un lujo de ponentes entre los que se encontraban nuestra nutricionista **Laura Jorge**, un corredor de sobra conocido por todos/as como es **Luis Félix Martínez**, nuestro entrenador de asfalto **Gustavo Rojas**, uno de nuestros socios más experimentado en maratones como es **Alfredo Martínez** con 6

en sus piernas, y con nuestro presidente **Gregorio Castellano**.



Charla muy instructiva y amena repleta de consejos para afrontar la última semana del maratón, tanto desde el punto de vista nutricional como deportivo, donde Gustavo, Luis Félix y Alfredo contaron sus experiencias personales durante sus participaciones en distintas maratones, así como consejos para afrontar las horas previas a la prueba.



INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

NUEVAS BECAS TEMPORADA 2017-2018

Para el presente ejercicio 2017-18, tal y como se presentó en la Asamblea del Club los beneficios a que se puede optar, por méritos deportivos, son:

1. Completar cualquiera de los circuitos de Diputación, Trail o Triatlón definidos y objetivos del club.
2. Mantener al final del circuito una posición TOP 5 para Circuito Diputación y Top 3 para Trail / Triatlón, por categoría en circuitos objetivo.
3. Mantener al final del Circuito una posición Top 6-10 para Diputación y Top 4-5 para Trail /Triatlón, por categoría.

Para estos socios los beneficios se establecen de la siguiente forma:

Para quien cumpla el criterio 1 y 2:

- Remuneración del 50% del coste de las carreras en las que ha participado dentro del circuito (solo de un circuito).
- Devolución del 100% de la cuota anual de socio (45€).
- Cheque regalo de 100€ en material deportivo a consumir en cualquiera de nuestras dos tiendas colaboradoras.

Para quien cumpla el criterio 1 y 3:

- Devolución de 30 € de la cuota anual de socio.
- Cheque regalo de 50 € en material deportivo a consumir en cualquiera de nuestras tiendas colaboradoras.

Para poder optar a dichos beneficios, el socio deberá:

- Ser socio de cuota del Club.
- Participar en todas las competiciones con la prenda oficial de competición del club.

En caso de subir al podium, será también necesario que se suba con la equipación del club (polo, sudadera, cortavientos, chándal,..).

INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

PREMIOS BECAS DEPORTIVAS

2017 ha traído consigo las siguientes Becas deportivas:

- Pablo Briones González, - 2º de su categoría en Circuito Diputación y Primero de su categoría en Circuito Trail Valencia.
- Mireia Briones González, - 5ª de su categoría Circuito Diputación.
- María Serrano Córcoles, - 6ª de su categoría Circuito Diputación.

A todos ellos les corresponde lo siguiente:

- Remuneración del 50% del coste de las carreras en las que ha participado dentro del circuito (solo de un circuito).
- Devolución íntegra de la cuota anual de socio.
- Cheque regalo de 100€ en material deportivo a consumir en cualquiera de nuestras dos tiendas colaboradoras.

COMIDA ANUAL DEL CLUB

Como todos los años se va a celebrar la comida anual del club dónde entregaremos los premios conseguidos en la liga interna, así como los obtenidos a través de las becas. Será el domingo día 21 de Enero y próximamente os daremos más detalles acerca del lugar, hora y menús.

También realizaremos el sorteo de una cena+spa entre los/as corredores/as del club que hayan concluido el Circuito Diputación.

LICENCIAS FEDERATIVAS MONTAÑA 2018

Desde el día 1 de diciembre comenzamos a gestionar las licencias de montaña para la temporada 2018. Los carnet tienen la duración de un año natural comenzando su validez el 1 de enero de 2018, y con caducidad del 31 de diciembre del 2018.

Toda la información sobre las dos formas de renovar o federarse por primera vez, así como los precios están en el foro a través del siguiente enlace: <http://cdneverstop.fororama.com/t1266-licencia-federativa-montana-2018>

INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

GALA CIRCUITO DIPUTACIÓN

El pasado viernes día 24 de noviembre, tuvo lugar la gala de entrega de premios del **Circuito Diputación**, que como sabéis, es el circuito referencia del club en la sección de asfalto.

Esta temporada hemos recogido el galardón al **2º club más numeroso** en cuanto a participación, gracias a todos/as los/as socios/as que han completado el circuito demostrando que el grupo es nuestro mayor activo, así como premios individuales en las categorías Promesa M y F, así como en Senior F.



Pablo Briones, 2º clasificado en categoría Promesa M.

Ana Gimeno, 2ª clasificada en categoría Promesa F.

Mireia Briones, 5ª clasificada en categoría Senior F.





Desde la sección de Trail se marca como objetivo principal para esta temporada, el Circuito Trail Valencia (CTV). Son 8 carreras, una al mes que comienza en el mes de Octubre en Cofrentes y que concluye a 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 dentro de la misma modalidad, ya sea Trail o Sprintrail.

Toda la información e inscripciones a través del siguiente enlace:

<http://trailvalencia.es/>

¡¡Nos vemos por el circuito!!

CALENDARIO:

- 1.- CASTILLO DE COFRENTES (15 OCTUBRE)
- 2.- VALLADA (12 NOVIEMBRE)
- 3.- NAVARRÉS (3 DICIEMBRE)
- 4.- ONTINYENT - CLARIANO (21 ENERO)
- 5.- XERESA - MONDUBER (11 FEBRERO)
- 6.- CHERA - BUSEO (4 MARZO)
- 7.- CORTES DE PALLÁS (6 MAYO)
- 8.- GESTALGAR - PEÑA MARÍA (27 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/>

Si alguien no tiene acceso al foro, por favor, escribid a la cuenta de correo del club: cdneverstop@gmail.com. También os invitamos a que podáis añadir vuestras propias crónicas de carreras o realizar consultas a los entrenadores por este medio.

Os recordamos que también contamos con grupos de **WhatsApp** de las secciones de Asfalto, Trail, Triatlón, y también con #RollitoNever, un grupo distendido para hablar de cualquier tema. Si queréis ser añadidos mandad e-mail a:
nsrunningval@gmail.com



Por Gregorio Castellano

ASFALTO

XXII MITJA MARATÓ DE XIRIVELLA

Con esta carrera hemos concluido la participación 2017 en el Circuito de Diputación. Una prueba, ésta la de Xirivella, que tuvo un invitado inesperado – el calor - y que sumo dureza a la misma. Prueba utilizada por muchos como rodaje en vistas a la prueba reina que tendrá lugar el próximo 19 de noviembre.

Nutrida respuesta de los socios, 20 socios, obteniendo la tercera posición de esta prueba y que nos ha proporcionado en la clasificación general ser SEGUNDOS.

Todo un éxito para los socios. Hay que recordar que este es un circuito exigente, pero donde el compromiso del socio ha sido vital para alcanzar este objetivo. Gracias a los 37 socios que han contribuido a que el Club esté nuevamente este año en una posición envidiable!

iii Enhorabuena a todos !!!

A nivel particular felicitar a Pablo Briones que volvió a estar en lo más alto en esta prueba, siendo 1º de su categoría, María serrano, se quedó en puertas, siendo cuarta de su categoría. ¡Felicidades!



Por tanto y como Resumen al Circuito Diputación 2017:

2º puesto por equipos con máxima participación – 37 socios.

Pablo Briones González, - 2º de su categoría.

Ana María Gimeno Miquel, - 3ª de su categoría.

Mireia Briones González, - 5ª de su categoría.

María Serrano Córcoles, - 6ª de su categoría.

iiiiFelicidades a todos!!!!



17ª Volta a Peu al Cabanyal - Circuito Divina Pastora

El mismo día, una hora antes, 17ª Volta a Peu al Cabanyal. Buena participación también del Club.



10 K Y MARATÓN DE VALENCIA

No cabe duda que si hay una carrera, mítica y con historia esa es el Maratón, y es especial para quien vive y entrena aquí, en Valencia.

La fiesta es más propia si cabe, familia, amigos, compañeros... están a tu lado y te arropan. Sientes el aliento de quién te admira y te ayuda a conseguir el reto. La animación es

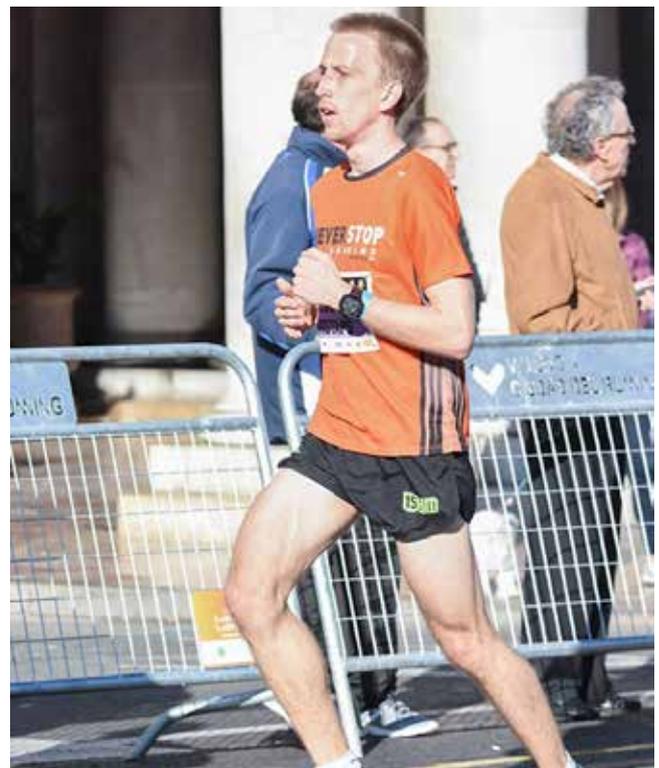
especial, el ambiente es único. ¡Esto es Valencia! Este año hemos sido partícipes de una nueva marca, la de Sammy Kitwara que con 2:05:15 nos aproxima al record mundial del Maratón. 19.700 participantes en el maratón y 8.500 en el 10K. El club, como no, se hizo notar en las calles de Valencia. Participamos de la fiesta en sus dos facetas, el 10K y el Maratón.





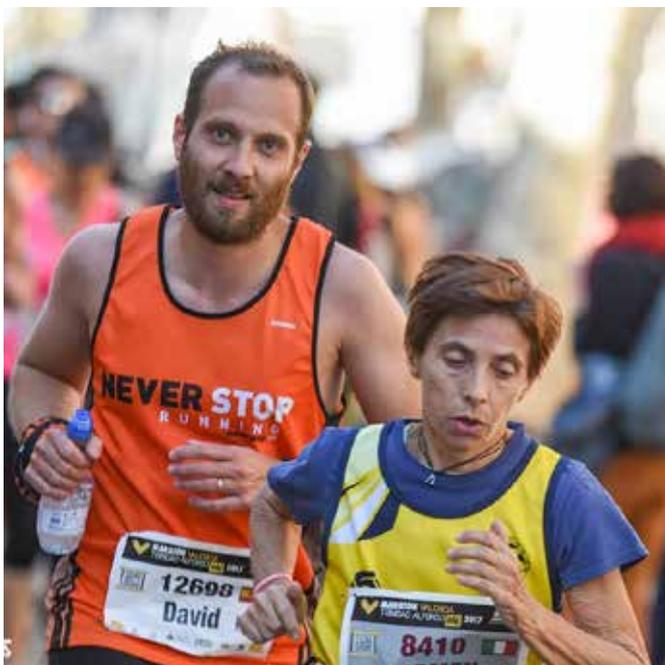
26 socios se dieron cita para abordar los 10K., destacando **Javier Alonso** que terminó en la posición 492 de la general con un tiempo de 0:40:36. **Mireia Briones** fue la primera corredora femenina del club en cruzar esta distancia en la posición 791 de la general con un tiempo de 0:43:07.

En Maratón participaron 33 socios, destacando **Kristaps Goncarovs** que terminó en la posición 848 de la general con un tiempo de 2:56:17. **María Serrano** con un tiempo de 4:09:01, fue la primera fémina del club en cruzar la meta.



Pero todos, todos los que cruzasteis la línea de meta os debéis sentir triunfadores hayáis o no batido vuestra propia marca. Y quienes por diversas circunstancias no pudieron terminarla nuestro gran aplauso y reconocimiento, isolo por estar ahí intentándolo os lo merecéis! iiiEnhorabuena a todos!!!!

Imposible presentar en imágenes, a todos y cada uno de los participantes, este breve reportaje es el homenaje a todos y cada uno! FELICIDADES por formar parte de la historia del Maratón y la historia del Club!





Y como no, no hay que olvidarse de quienes estuvieron desde primeras horas de la mañana, hasta medio día animando a todos los participantes. Gracias por todo ese esfuerzo, José Antonio, Marisa, Miki, Alfredo, Elena, Juan, Josep,... difícil enumerar a todos los que se pararon a animar...

A TODOS, gracias por ese aplauso, ese apoyo y ese esfuerzo!!!

VOLTA A PEU ES POSIBLE - DIVINA PASTORA

Con 6.450 metros se cerró el Circuito de Divina Pastora 2017. 31 socios se dieron cita para terminarlo. Aun siendo novemos en esta prueba nuestra clasificación general en de elogiar. Gracias a todos por el esfuerzo realizado durante el año.

A nivel individual destacar los tiempos que realizaron Kristaps Goncarovs corriendo a 3:35 y María Serrano corriendo a 4:31, ambos participantes solo una semana antes en el Maratón de Valencia.
iiiEnhorabuena!!!





Por José Antonio Sánchez

TRAIL

TRAIL VALLADA - CTV



Seguimos con las pruebas del Circuito Trail Valencia y esta vez nos fuimos a la localidad valenciana de Vallada.

Teníamos una buena representación en las dos modalidades, ambas dándose salida a las 9h. En la distancia larga de 20.8 km estuvimos representados por Diana Ferrando, Dani Sempere, Rosa Ana Hernández, Raquel Lizana, Guillermo Martínez y Miki Fromm.

En la distancia corta de 9.5 km tuvimos como representantes a Pablo Briones, José Luis Pérez, Alexis Missiego, Manuel Donat, Paco Pardo, Sara Cubells e Isabel María Gimeno.

Tres de nuestro@s soci@s pisaron una plaza del podio, **Pablo Briones** 1º de su categoría Promesa M. en modalidad Sprinttrail, **Rosa Ana Hernández**, 1ª de categoría Master F, y **Diana Ferrando**, 3ª clasificada Senior F, ambas en la modalidad de Trail.

Nuevamente tuvimos representación de socios/as colaboradores/as en esta carrera, repartiendo bolsas de corredor/a antes de iniciarse la prueba. ¡¡Muchas gracias por vuestra implicación!!



NEVER STOP
RUNNING

neverstop.es

NEVER STOP
RUNNING