

NEVER STOP[®] RUNNING

neverstop.es



Boletín n17. Octubre 2017

CALENDARIO NSR

NOVIEMBRE

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
4 8:00h 9:30h	TRAIL DE MONTANEJOS (Montanejos, Castellón) Trail	55K D+2.400m 15K D+600m
5 09:00h	TRAIL DE MONTANEJOS (Montanejos, Castellón) Trail	30K D+1.300m
5 09:30h	XXII MITJA MARATÓ XIRIVELLA (Xirivella, Valencia) Circuito Dipu Asfalto	21.097m
5 09:00h	17 VOLTA A PEU AL CABANYAL (Valencia) Circuito Divina Pastora Asfalto	5.800m
12 09:00n	TRAIL DE VALLADA (Vallada, Valencia) Circuito Trail Valencia Trail	20.8K D+1.100m 9.5K D+490m
19 08:30h	MARATÓN DE VALENCIA (Valencia) Asfalto	42.195m
26 09:00h	17 VOLTA A PIE SOLIDARIA ES POSIBLE (Valencia) Circuito Divina Pastora Asfalto	6.366m

Boletín nº17. Octubre 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: cdneverstop@gmail.com

Resumen Asamblea 06 Octubre

El pasado 06 de octubre se celebró la asamblea del club, donde como cada año se presenta los resultados del ejercicio anterior y una propuesta tanto económica como de objetivos para el presente ejercicio 2017- 2018.

Ante todo quiero agradecer la presencia de los socios que estuvieron en la misma. No cabe duda que las asambleas es un mecanismo informativo y de confianza entre el socio y la junta directiva y por ende una gran oportunidad de discutir aspectos que pueden ser relevantes en el funcionamiento del club.

Unos de los hitos con los que esta junta trabaja es la dar al socio el protagonismo de la evolución del club. En más de una ocasión se ha dicho que el club estará y será aquello que el socio desee. Por lo que la participación del mismo se hace cada vez más necesaria para fijar las necesidades e inquietudes del mismo, dando respuesta a las mismas en su justa medida. Y esto hay que tenerlo muy claro.

En este sentido en la asamblea se recordó aspectos básicos de lo que es el club. El club es una entidad consolidada dentro del panorama atlético de la comunidad, saneado, transparente y donde el respeto es y debe ser el valor más importante entre los socios. Somos un Club Popular, la fuerza del mismo está en el grupo, y donde las individualidades son parte de los éxitos del conjunto.

En referencia a los aspectos económicos, hemos terminado con un saldo positivo que nos da un cierto pulmón para iniciar el ejercicio.

Esto es un éxito ya que en el ejercicio pasado fue el primer año que no contábamos con patrocinios. Por lo que los recursos han sido todos generados por el club. Para el nuevo ejercicio, y aunque se está trabajando en algunos frentes, es poco probable que tengamos un patrocinio consolidado. No obstante hemos proyectado un ingreso extra como consecuencia de la situación favorable del club en el Circuito de Diputación, que nos hace albergar esperanzas de obtener una inyección económica, que nos vendrá muy bien.

Nuevamente y como hemos dicho anteriormente, la fuerza del grupo es necesaria para obtener este premio. Nos quedan dos pruebas en el circuito, Xátiva y Xirivella, la participación en ellas hará que se consolide el pódium del club. Depende de todos aquellos socios con 6 y 7 carreras realizadas. Por tanto en disposición de puntuar. Para el ejercicio 2017-2018 tenemos previsto buscar con más énfasis la voz del socio.

Para ello se propuso lo siguiente:

- Segunda encuesta de opinión. Anónima, y donde trataremos de identificar y analizar puntos fuertes y débiles del funcionamiento. Sobre la primera que se realizó se presentó en la asamblea el estatus de las acciones que en su día se realizaron como consecuencia de vuestras respuestas.

- Asambleas periódicas, a fin de tener un contacto directo con el socio y poder mejorar aspectos que se puedan identificar que redunden en beneficio del socio.

Resumen Asamblea 06 Octubre

- Colaboración voluntaria en el boletín mensual. Aquel interesado en exponer comunicar, participar en el boletín de forma puntual, o periódica tiene el total apoyo de la junta.

- Charlas, esta es una asignatura pendiente a mejorar, tenemos prevista alguna y que en breve tendréis noticias de ellas. No obstante, vuestras sugerencias es y debe ser un indicativo de vuestras inquietudes.

Un tema importante que se trató en la asamblea es la del VOLUNTARIADO. Si estamos donde estamos, es porque nos consideran un club importante, y esto es un hecho. Pero un club no solo es participar en carreras aunque sea lo más importante, el club es una entidad social y de agrupación, y por tanto si queremos estar y gozar de ventajas que repercuten en el socio, hemos de contribuir socialmente a través de voluntarios que puedan actuar para que otros puedan correr. No todos corremos en todas las carreras, por lo que es lógico pensar que en aquellas en las que no se participa, por los motivos que fuere, se puede formar parte de la misma siendo voluntario en cualquiera de las facetas posibles, animando, repartiendo dorsales, en puntos de avituallamiento... Esta participación es muy importante y muy valorada, y no cabe duda que los beneficios de esa participación revierten en todos. Por lo que os animamos a dar ese paso al frente... Trail Valencia, Medio Maratón Valencia, Maratón, Almedijar, Calderona,...

Otro aspecto que desarrollamos en la asamblea es la de los beneficios que los socios pueden obtener por diferentes motivos, deportivos, colaborativos o sociales. Algunos socios ya se benefician de los mismos. Quizá los más significativos son aquellos que se derivan de los resultados deportivos, y donde este ejercicio hemos dado una pequeña vuelta más a ampliarlos en función de la participación y resultados en las clasificaciones generales. Sin olvidarnos de la liga interna donde los premios son muy importantes.

Dimos un repaso a los objetivos del presente ejercicio. En breve se publicarán. Los mismos son el fruto de un análisis de la participación del socio. Tendremos carreras y circuitos objetivos y carreras y circuitos recomendados o secundarios. No es la intención del Club en cargar el calendario.

Por último, se presentó la composición actual de la junta directiva, que quedó refrendada por los asistentes.

Poco más que añadir a la asamblea celebrada el pasado día 6 de octubre. Si bien hacer hincapié en lo que hemos dicho al principio, la asistencia y participación es necesaria si realmente nos sentimos parte de este proyecto que, no os quepa duda, hacemos entre todos.

Gregorio Castellano
Presidente del C.D. Never Stop Running



María Serrano

Socia nº154 del C.D. Never Stop Running

Este mes entrevistamos a nuestra socia María Serrano, una atleta fuerte y constante fija en el Circuito Diputación, acabando este año entre las 10 mejores de su categoría, algo muy complicado de lograr en este circuito.

¿Cómo, cuándo y por qué te iniciaste en este mundo del running?

María: Empecé con Manu (mi marido) y también miembro de club. De esto, hace algo más de tres años, vacaciones 2014. De forma casual. Comentó que iba a salir a correr y me apunté.

¿Cual es el secreto para los grandes resultados que estas obteniendo?

María: No creo tener ninguno; Entrenamiento, me siento bien cuando corro y si tuviese que decir uno, ganas de mejorar

¿Qué aspectos destacarías de ti como atleta y en qué aspectos piensas debes mejorar?

María: Tengo bastante fuerza voluntad, capacidad mental para ir a por el objetivo. He de trabajar la fuerza muscular.

¿Hasta la fecha, qué prueba de las que has participado guardas un mejor recuerdo?

La 10 k de Buñol, de Circuito diputación.

¿Y el peor?

María: Intento no quedarme con ellos.

Eres una fija en el Circuito Diputación, ¿qué es lo que más te gusta de este circuito?

María: Son carreras en que las localidades donde se realizan se vuelcan con los corredores, algunas con trazados semiurbanos y buenos paisajes, requieren un poco de fuerza.

¿Aconsejarías a los socios que participaran en él? ¿Por qué?

María: Sí, porque es un circuito que reconoce la participación, el esfuerzo y constancia. Los buenos tiempos y los menos buenos, porque los participantes son tenidos en cuenta.

Esto es positivo para el club y los propios socios, somos visibles.



María Serrano

En breve estarás participando en el Maratón de Valencia. ¿Cómo estás y que es lo que está siendo más duro en esta preparación?

María: Se va notando la carga de kilómetros, no tengo un gran poderío físico.

Además, preparar la maratón requiere tiempo que se ha con combinar vida personal, laboral y tampoco desatender la competición de los circuitos objetivos del club

¿Cuál es tu principal motivación para correr?

María: La superación personal. Y disfrutar del buen ambiente del running.

Define en una frase lo que es para ti C.D. Never Stop Running.

María: Club de corredores populares, solidario, que comparten algo más que una afición.

Si tuvieras que quedarte con una sola carrera de todas las que has corrido, ¿cuál sería?

María: Este año, la 10 k Ontinyent, por la novedad en el circuito.

Si tuvieras que dar un consejo a los nuevos socios que se han inscrito al club, ¿qué les dirías?

María: Que lo disfruten, participen en todo lo que puedan. Que estén en un club con personas estupendas, y todas son fundamentales.



INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

SERVICIOS AL SOCIO

Recordad que por ser socio/a del club esta temporada 2017-18 tienes una serie de servicios para que puedas hacer uso de ellos.

Por ser socio/a del C.D. Never Stop Running tienes una serie de ventajas.

- Precio especial para soci@s con Fisioterapeuta Ana Carlos.
- Chequeo médico preventivo e inicial por el Dr. José Francisco Pardo Hernández.
- Precio especial en prueba de esfuerzo en el Grupo Hospitalario Quirón.
- 20% de descuento en análisis de la pisada del Instituto Valenciano del Pie.
- Descuentos en gafas deportivas graduadas en Centro Óptico Las Artes.
- Descuentos en nuestra nutricionista Laura Jorge.

Plan de entrenamiento específico diseñado por nuestros entrenadores para la preparación de tus objetivos en asfalto, montaña y triatlón.

En breve os daremos más información sobre los nuevos servicios del club y alguna incorporación que tendremos a lo largo del mes de noviembre.

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>



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



ASFALTO

Por Gregorio Castellano

XXIII Gran Fons Villa de Paterna

Recién empezado Octubre, el primer día, ya nos metemos en faena y se presenta el XXIII Gran Fons Villa de Paterna.

Nueva cita en la que los socios volvemos a formar una nutrida representación con 35 socios alcanzando la cuarta plaza en dicha prueba. Esta clasificación nos hace mantenernos en la segunda plaza general del Circuito. Las tres primeras plazas se mantienen:

1º Orero Paterna

2º C.D Never Stop Running

3ª Colla el Parotet.

Gracias a todos por el todo el esfuerzo y compromiso.

Sin ese compromiso se hace difícil alcanzar cualquier tipo de meta.

¡Enhorabuena!



Pablo volvió a subir al cajón siendo tercero en su categoría. Y el club, con su participación logró llevarse como premio un jamón que degustaremos en breve.



8ª Volta a Peu de les Falles - Circuito Divina Pastora

6150 metros, 4678 participantes en esta prueba, y una muy buena representación del club con 50 socios, siendo el cuarto más numeroso en esta cita.

Jorge siguiendo una progresión fruto de su trabajo, en esta ocasión se subió a lo más alto del cajón en su categoría, siento 1º, a un ritmo de 3:23 para completar la carrera en 21:02. Enhorabuena Jorge!



Muy buena mañana y mejor el almuerzo de después para compartir anécdotas de esta prueba que discurre por el centro de la ciudad. Gracias por la participación!



En Caravaca, Murcia, Luis gestó una nueva proeza de las que nos tiene acostumbrados. 90 kms, Calor y dureza al final fueron las características de la prueba, que además tuvo la sorpresa final de ser 95 kms. Contento y preparando la próxima!

Enhorabuena Luis.

MEDIO MARATÓN DE VALENCIA

QUINTO club con mayor número de participantes en el Maratón, con 74 participantes. Todo un éxito!!!!

Mañana ideal para la práctica del atletismo y donde todos pudimos disfrutar del ambiente tanto en carrera como de las animaciones que se volcaron en la celebración de esta prueba y que tuvo como culminación el record mundial femenino con un tiempo de 1:04:51 de Jepkosgei,... pero no nos dejamos influenciar y nuestros socios consiguieron estar a un gran nivel. Marcas personales e intentos siempre con un sabor dulce por el gran ambiente vivido. A TODOS Enhorabuena.





Hacemos mención a Alberto que se marcó un tiempo que le permitió alcanzar la tercera plaza de su categoría. Alberto Enhorabuena!!

Destacaríamos el espíritu de compañerismo de todos, el sacrificio compartido y el abrazo de la llegada. Todos sintiéndose ganadores al cruzar la meta.

Enhorabuena! Imposible mostrar la gran cantidad de imágenes pero como muestra ahí tenemos algunas para el recuerdo.





Y claro está no podemos ni debemos olvidar el trabajo de animación, ese aplauso y ese grito que nos encontramos en mitad y ya en el km 20 del recorrido. Nuestros compañeros y familiares no dejaron de animarnos. Gran dosis de fuerza nos transmitieron con sus ánimos!!!!

GRACIAS, GRACIAS a todos ellos por estar ahí.

PUJADA AL CASTELL DE XÀTIVA - CIRCUITO DIPUTACIÓN

Para finalizar el mes de octubre, carrera de Diputación en Xàtiva, la ya clásica Pujada al Castell. Carrera exigente pero a la vez divertida en la que nuevamente tuvimos una nutrida representación de socios alcanzando los 33. Todo esto hace que sigamos en la clasificación general en segunda posición a falta de una prueba.

Estamos solo a dos corredores que completen el circuito en la Media Maratón de Xirivella para hacernos con ese segundo puesto.

- 1º Paterna Runners 51 participantes
- 2º C.D. Never Stop Running 38 participantes
- 3º Colla El Parotet 30 participantes

Sin ese compromiso se hace difícil alcanzar cualquier tipo de meta.

¡Enhorabuena y gracias a todos!



TOP RUN

Círculo Diputación Valencia - Pujada al Castell Xàtiva

RUNNING CV

PUJADA AL CASTELL DE XÀTIVA - CIRCUITO DIPUTACIÓN



TOP RUN Circuito Diputación Valencia - XXXII Pujada al Castell de Xativa **RUNNING CV**

TOP RUN Circuito Diputación Valencia - XXXII Pujada al Castell de Xativa **RUNNING CV**



TOP RUN Circuito Diputación Valencia - XXXII Pujada al Castell de Xativa **RUNNING CV**

TOP RUN Circuito Diputación Valencia - XXXII Pujada al Castell de Xativa **RUNNING CV**

XXL LONG RUN

Coincidiendo con la prueba de Xàtiva estaba una nueva edición del XXL Long Run, un largo para los corredores que están preparando el Maratón de 30 km. Nuevamente este año el club ha estado participando en la organización del evento junto con Runners, Redolat y Team 3FDC. Nuestros maratonianos estuvieron disfrutando de este largo al que acompañó un día soleado y plácido.

Gracias a los voluntarios que participaron en el evento tanto en la zona de inicio/fin, así como en mitad del recorrido ofreciendo avituallamiento.



XXL LONG RUN





Por José Antonio Sánchez

TRAIL

TRAIL COFRENTES - CTV



Comenzó la segunda temporada en el Circuito Trail Valencia para el C.D. Never Stop Running. Energías renovadas y a por todas en esta nueva edición del circuito de trail por la provincia de Valencia.

Tocó la primera carrera en Cofrentes, donde tuvimos muy buena representación de soci@s. Una mañana genial para correr y disfrutar de la montaña en compañía.

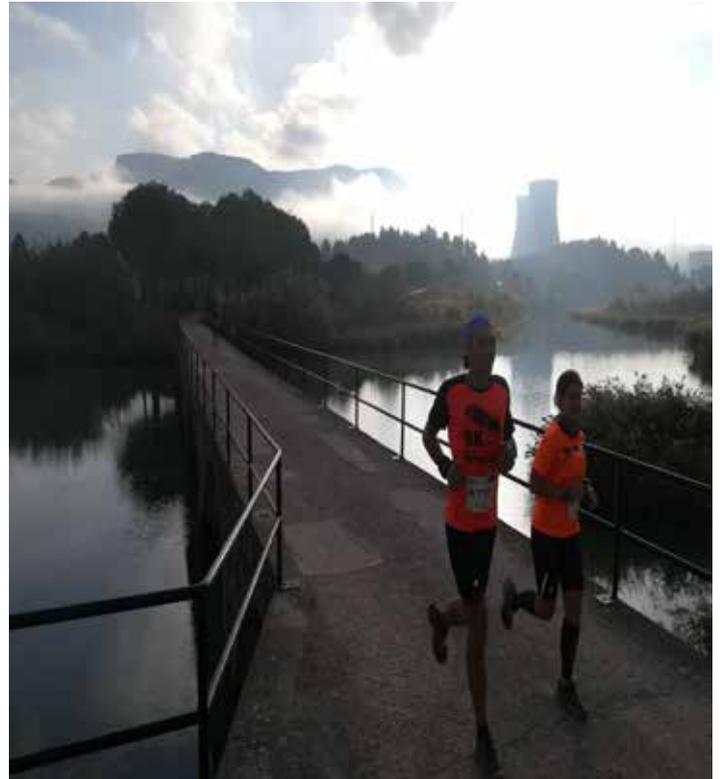
En la categoría Sprinttrail (11K D+460m), destacamos nuevamente a nuestro socio Pablo Briones, que quedó 8º de la general y 1º clasificado en categoría Promesa. Ya nos tiene acostumbrados a pisar pódium en cada carrera en la que participa. Junto a él corrieron José Luis Pérez, José Vicente Máñez, Sara Cubells, Miki Fromm, Rosa Ana Hernández, Roberto Calpe, José Luis Sepúlveda, Vicente Bernat, Pilar Ruíz y Virginia Hernández.

Además, quedamos 3ºs por equipos en esta categoría. ¡¡ENHORABUENA!!

En la divertida prueba de Trail (19,6K D+ 888m) participaron José Vicente Sancho, Daniel Sainz, Dani Sempere, Sergio Puig y Guillermo Martínez.

Agradecer el trabajo de l@s soci@s voluntari@s que se desplazaron a la carrera con mucho tiempo de antelación para repartir dorsales y bolsas del corredor, por su esfuerzo y compromiso con el club.

¡¡Gracias a tod@s por vuestra confianza y participación en el circuito!!



CIRCUITO
TRAIL
VALENCIA

NEVER STOP
RUNNING



neverstop.es

NEVER STOP
RUNNING