



39:00:45

NEVER STOP
RUNNING

NEVER STOP[®] RUNNING

neverstop.es

ANETO
POSETS

ANETO
POSETS

Boletín n11. Abril 2017



Como ya sabéis, a través del correo, hemos empezado el periodo de renovación de socios para la próxima temporada que empezará a partir del 1 de septiembre. El periodo de renovación está comprendido entre los meses de agosto y septiembre.

No cabe duda que hay que estar agradecidos a todos y cada uno de los socios que forman parte de ese club. Gracias a todos estamos en una posición privilegiada dentro del panorama atlético de la provincia. De todos y cada uno depende seguir estando en esta situación, que no es ni más que es el fruto de lo que los socios con su participación, compromiso y entusiasmo demuestran.

Del mismo modo hay que agradecer a los socios que dejan el club por un motivo u otro, su participación en el mismo. A todos gracias. Formáis parte del club. Esta puerta, como sabéis es una puerta giratoria y está abierta para todos en cualquier momento.

A los que renováis, agradecimiento doble por seguir confiando en un proyecto y formar parte del mismo. Un placer compartir el esfuerzo cada día y una satisfacción constatar los logros que se van alcanzando, tanto a nivel personal como grupal.

Feliz verano y gracias, muchas gracias por estar ahí.

Junta Directiva del C.D. Never Stop Running.

Boletín nº14. Julio 2017. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez.

Colaboradores del número: Alexis Missiego, José Vicente Muria.

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

CALENDARIO NSR

AGOSTO

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
19 19:30h	XXXVIII GRAN FONDO INTERNACIONAL DE SIETE AGUAS (Siete Aguas, Valencia) Circuito Diputación Asfalto	15.150m
27 09:00h	TRIATLÓN DE BURRIANA SPRINT (Burriana, Castellón) Triatlón	750m nado 20km bici 5km run

SEPTIEMBRE

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
9-10	CAMPEONATO ESPAÑA TRIATLÓN OLÍMPICO (Valencia) Triatlón	1.5km nado 40km bici 10km run
9 08:30h	TRAIL2HEAVEN (Benasque, Huesca) Trail	25K D+813m 48K D+2.590m
16 19:00h	XXII CARRERA TOMATINA DE BUÑOL (Buñol, Valencia) Circuito Dipu Asfalto	10.000m
24 09:00h	41ª Volta a Peu als Barris de Sant Marcel·lí i Sant Isidre (Valencia) Circuito Divina Pastora Valencia	6.300m

INFORMACIÓN NEVER STOP RUNNING

RENOVACIONES C.D. NEVER STOP RUNNING



A partir del día 1 de agosto está abierto el período de renovación para la temporada 2017-2018. El plazo para que podáis proceder a la renovación con el club estará vigente hasta el día 30 de septiembre.

Para esta próxima temporada, dispondréis de tres opciones a la hora de afrontar la renovación de la cuota de socio/a:

- Renovación básica: 45€ al año + regalo buff corporativo Never Stop Running.
- Renovación ampliada: 55€ + regalo camiseta de competición asfalto.
- Renovación solidaria*: 47€ o 57€ (45€ + 2€ = 47€ o 55€ + 2€ = 57€), con la aportación extraordinaria de 2€ por el valor una pulsera solidaria del club, que irán destinados a la Asociación Española contra el Cáncer.

*Las renovaciones solidarias también llevan incluidas los regalos (47€ + regalo buff corporativo – 57€ + regalo camiseta competición asfalto).

Los medios disponibles para renovar la cuota anual de socio/a son, bien a través de transferencia o ingreso bancario, indicando vuestro nombre y apellidos en el concepto, indicando además que es la cuota de renovación del club:

Mediolanum

ES51/0186/0091/21/0508174401

O también podéis proceder a la renovación como socio/a en nuestra tienda colaboradora 42ypico (Av. General Avilés, 49). Los buffs, camisetas y pulseras, serán recogidas en la tienda.

Todo/a socio/a que no tenga intención de renovar con el club, rogamos nos lo comuniquemos cuanto antes por correo electrónico a la dirección del club cdneverstop@gmail.com, con el fin de no molestar con el envío de información.



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 (8 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

CONSEJOS VERANIEGOS

Por Alexis Missiego



Se acercan las **VACACIONES** y esto nos llena de ganas si cabe de entrenar más, pero estamos seguros de tomar las medidas necesarias para realizar un buen entrenamiento sin correr riesgos innecesarios.

Está claro que no vamos a parar de realizar lo que nos hace disfrutar tanto por que sean vacaciones y porque haga calor, pero mejor si lo hacemos con cabeza y con el mínimo riesgo posible. Aquí van unos consejos para disfrutar a tope este Agosto.

TRAIL

1- Hidratación y no, con esto no me refiero a que lleves agua, con el calor que hace lo normal es que pierdas muchísimas sales y necesitas algo más que el agua para rehidratarte. Por eso mi consejo es que lleves sales minerales, a preferencia de cada usuario, en pastillas, en gel o líquidas, pero no olvides tomar una pastilla cada 90' como mínimo.

2- Utiliza crema solar, en este caso la crema es poco funcional, porque sudas y parece que se va con el sudor por eso yo te recomiendo que utilices protección solar en spray, de tal manera evitamos insolaciones y problemas en la piel, un buen entrenamiento se puede arruinar por una quemadura.

3- Evita las horas complicadas, está claro que en vacaciones madrugar no es del agrado de nadie, pero salir a correr en agosto a las 12 del medio día no te va hacer ningún favor, sal a primera hora o por la tarde, evita las temperaturas elevadas y si no tienes más remedio que salir a las horas más calurosas, busca zonas frondosas lejos del sol.

TRIATLÓN

1- Natación: Es genial pro que con este sector podemos entrenar incluso cuando nos vamos con la familia a la playa a pasar el domingo, pero ojo no nos confiemos, nadar en el mar tiene su aquel, y a veces se nos olvida que es una amante traicionera, así que evita nadar muy lejos de la costa, más vale esquivar gente que quedarse sin fuerzas a 400m de la orilla, así que mejor nada en paralelo a la costa y no arriesgues.

2- Bici: Este es la peor parte para el verano y más los que vivimos en la costa, salir con la bici implica ir por carretera y esto quiere decir domingueros o fiesteros con prisa que no van a tener miramientos con nosotros, así que mi consejo es que evites carreteras que vayan a playas concurridas o lugares de ocio común, es hora de sacar la vena escaladora y tirar hacia la montaña, cuanto menos coches menos peligro.

3- Carrera: Este sector es sin duda el preferido para el verano, una carrerilla por el paseo un bañito y una cerveza, pero cuidado con salir a correr sin tener en cuenta que el sol te va estar dando en la cabeza un buen rato, piensa que si encima estás en transición llevas un buen rato con el casco y la cabeza está recalentada, así que no olvides tu gorra o visera, si hace mucho calor bien mojada, así mantendremos una temperatura menor y evitaremos problemas.



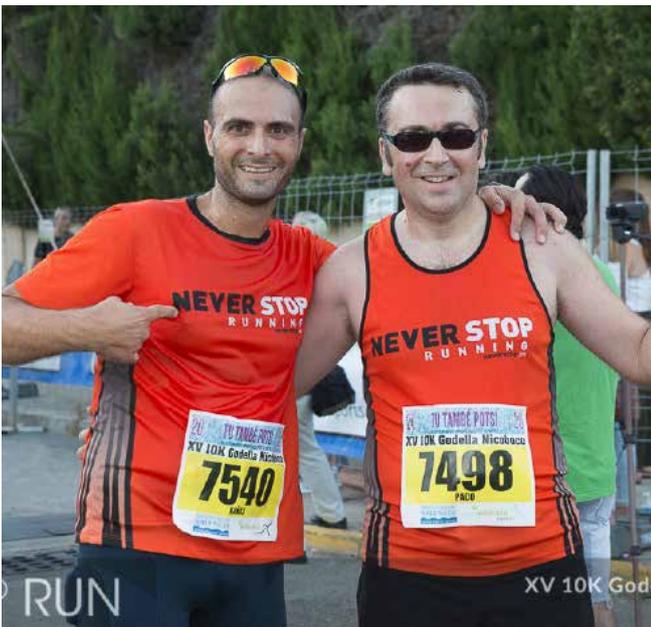
ASFALTO

Por Gregorio Castellano

XV 10K GODELLA - CIRCUITO DIPUTACIÓN

Recién estrenado julio, el 1, nos encontramos con la 6ª prueba del Circuito de Diputación. La XV 10K de Godella, que entraba por primera vez en este circuito.

Magnífica participación del club, que con 38 participantes consiguió la segunda plaza en dicha carrera y manteniéndose en la misma posición a nivel de la General. A nivel individual, también éxito de nuestros representantes al ocupar la tercera posición tanto Pablo Briones como Ana Gimeno es sus respectivas categorías.



XXXV VOLTA A PEU 10K L'ELIANA - CIRCUITO DIPUTACIÓN



Tarde donde el calor y la humedad hicieron mella en un recorrido exigente y entretenido. El agua fue la protagonista de la prueba con numerosos vecinos que se sumaron con sus mangueras a refrescar el sudor de los participantes.

Buena participación del club como viene siendo la tónica en este circuito donde cada prueba es un test para evaluar nuestra condición física a la vez que para fomentar la actividad en grupo, tanto en carrera como en post carrera, y donde Rafa Porcar organizó una cena para aquellos que tras la misma decidieron pasar un rato distendido.

Buena y nutrida participación del club con 39 participantes, siendo el tercer club más numeroso en cruzar la línea de meta.

En cuanto a clasificación general nos colocamos en tercera posición en el Circuito.

No hay que olvidarse de Ana Gimeno que volvió a subir al pódium ocupando la 2ª posición de su categoría.

Gracias a todos por el esfuerzo realizado en esta prueba.

Próxima parada el Gran Fondo Internacional de Siete Aguas.





Por José Antonio Sánchez

TRAIL

II TRAIL DE BRONCHALES

Nueva edición del **II Trail de Bronches** donde por segundo año consecutivo tuvimos una muy buena representación de soci@s del club en varias de sus pruebas.



El domingo 2 de julio se disputaron todas las pruebas que componen este trail donde hay una buena oferta desde Sprinttrail hasta el Maratón.

En la categoría Sprinttrail con 13K D+535m, participaron Joan Pastor, Diana Ferrando y Ana Costa.

En la prueba de 25K D+1.290m participaron Edu Rejas, Raúl Gamero, José Luis Pérez, Daniel Sainz, Sergio Puig, David Jaime, Markolo Saz, Rosana Hernández que logró ser 2ª clasificada en categoría Master-F, José Vicente Sánchez y Pilar Ruíz.



Finalmente, en el Maratón de 43K D+2.060m participaron José Romero, Alexis Missiego y José Vicente Sancho.





GRAN TRAIL TRANGOWORLD ANETO-POSETS



Nueva edición del **Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets** disputado los días 21, 22 y 23 de Julio en Benasque (Huesca). Fin de semana muy intenso de carreras dónde además de los buenos resultados cosechados a nivel individual y de club, nustr@s soci@s disfrutaron enormemente. Durante el fin de semana se dan lugar cuatro pruebas distintas en tres días. Tuvimos representación tanto en La Vuelta al Aneto, el Maratón de las Tucas y la Vuelta al Pico Cerler.



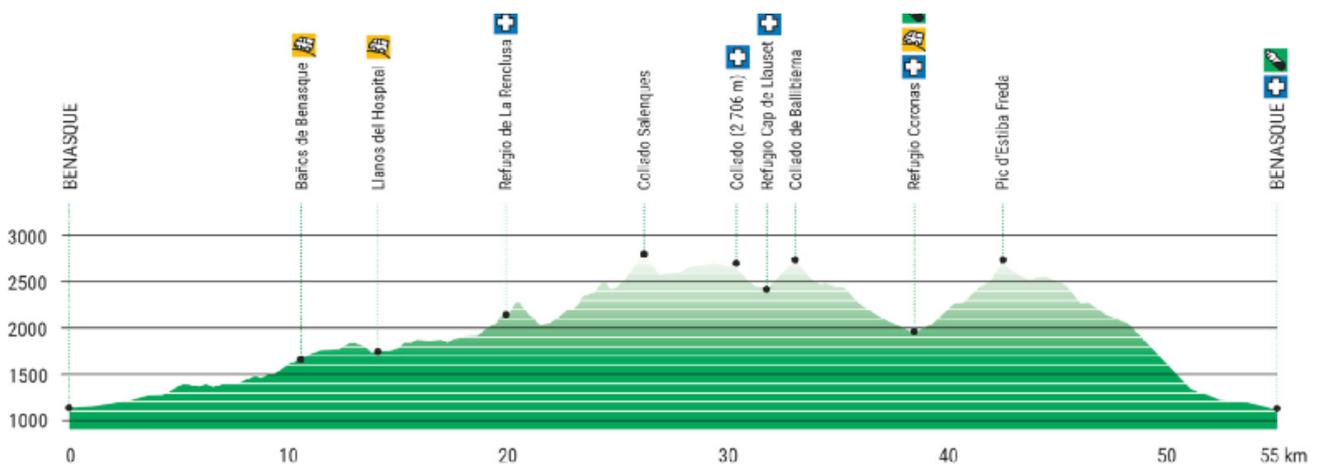
VUELTA AL ANETO (55KM D+3.630M)

El sábado 22 a las 07:00h se daba salida a la Vuelta al Aneto, una prueba muy dura y exigente que discurre por unos paisajes abruptos y técnicos, y que está restringida a 800 corredores. Del club participaron Alberto Blanch y Amparo Fabregat.

Carrera con 27,5 km del recorrido por encima de 2.000 m que discurre por todo tipo de terreno, desde pistas y senderos hasta neveros y caos de bloques que rodean el macizo de la Maladeta, coronado por la cumbre del Aneto (3.404 m).

Este gran recorrido comienza en la villa de Benasque, desde donde se dirige hacia el refugio de La Renclusa. Tras visitar el impresionante Foraud'Aigualluts, discurre por el valle de Barrancs y pasa por collados a gran altura, como el de Salenques (2.797m), para volver a Benasque por el valle de Ballibierna, habiendo circulado entre un sinfín de ibones y otros paisajes de la alta montaña pirenaica.

Alberto bajó de las 10 horas realizando 9h 58', y Amparo, desgraciadamente tuvo que retirarse a falta de unos 12km debido a una caída. ¡Ánimo, ahora a descansar y en septiembre a dar guerra por Serra!



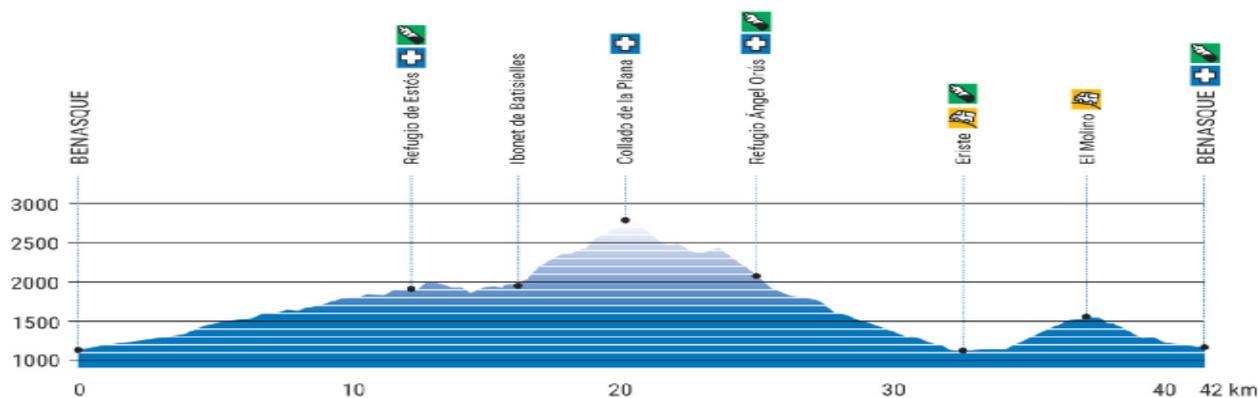
MARATÓN DE LAS TUCAS (42KM D+2.500M)

El sábado a las 09:00h se daba la salida al Maratón de las Tucas, prueba también exigente con 8,5 km del recorrido por encima de 2.000 m.

El recorrido asciende por el GR 11 hasta el refugio de Estós, desde el que continúa para visitar los espectaculares ibones de Batisielles, atravesar el collado de la Plana (2.708 m) y alcanzar el siguiente punto de control, situado en el refugio de Ángel Orús. Desde aquí, se desciende por el valle de Eriste/la Ball de Grist, ante la imponente cascada de la Espigantosa, para retornar a Benasque pasando por las localidades de Eriste, Anciles y Cerler.

Participaron Raúl Gamero (6h57'), Rosana Hernández (8h46'), Markolo Saz (8h49'), David Jaime (8h49') y José Ignacio Felipe (8h06').

Rosana logró clasificar 1ª de su categoría Veterana B, sin duda todo un éxito porque es una carrera muy exigente y con mucho nivel en los participantes.

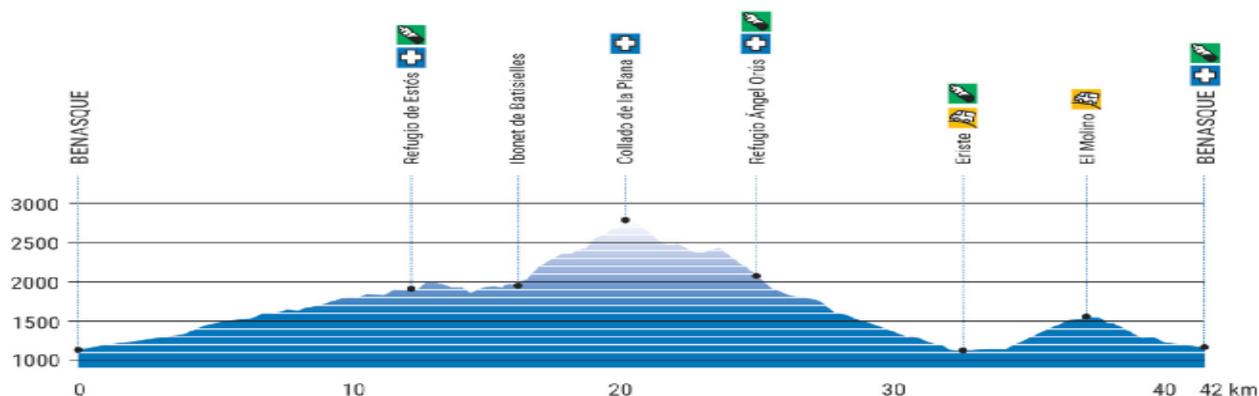


VUELTA AL PICO CERLER (25'5K D+1.250M)



El domingo a las 10h se daba la salida a la Vuelta al Pico Cerler, prueba de casi 26km con 3,3 km del recorrido por encima de 2.000 m.

La media maratón Vuelta al pico Cerler discurre por pistas y senderos que unen Benasque con otras localidades y lugares próximos, tomando como referencia el pico Cerler y una de las mejores zonas para practicar esquí alpino en los Pirineos.



La carrera pone rumbo a la urbanización de Linsoles por la ribera del río Ésera llegando después la pintoresca localidad de Anciles, para tomar desde aquí el sendero señalizado PR-HU 33 que asciende hasta la localidad de Cerler. Desde aquí se dirige a rodear el pico Cerler, siguiendo hacia la dura subida del Ampriu, donde el recorrido atraviesa las instalaciones de Aramón-Cerler, pasando por la Colladeta y la Cota 2.000 de la estación. Una vez alcanzada la base de la estación en El Molino, comienza un vertiginoso descenso por los PR-HU 27 y 28, cruzando la línea de meta de nuevo en Benasque.

Participaron Pablo Briones (2h30'), Mireia Briones (3h20'), Antonio Ventura (3h27'), Raquel Lizana (3h31'), Diana Ferrando (3h35'), Alfredo Martínez (4h06'), Pilar Ruíz(4h21') y Paulino Sáez.

Pablo Briones consiguió ser 3º en la clasificación final absoluta de la carrera, y 1º de su categoría promesa.



Tanto Pablo como Rosana han logrado un gran éxito subiendo a los podios este fin de semana en Benasque. Todas las pruebas que engloba el Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets son carreras de mucho prestigio y solera, con gran dureza y dónde va a correr lo más selecto del paronarama trail nacional. Por tanto, aún más si cabe, la felicitación por parte del club por esta gesta conseguida en el Maratón de las Tucas por Rosana Hernández quedando 1ª de su categoría Veterana B, y a Pablo Briones por su 3r puesto en la clasificación general, y el 1r puesto en categoría Promesa M, en la Vuelta al Pico Cerler.

¡¡Enhorabuena y disfrutad de este éxito conseguido de manera individual y con el club!!







Broche final a la estancia en Benasque con cena de despedida. Sin duda, un fin de semana que tardarán en olvidar l@s soci@s que lo han disfrutado en Benasque.

Gracias por participar y disfrutar, y gracias a l@s soci@s que han estado animando y haciendo seguimiento aunque no corrieran.

¡¡Hasta el año que viene!!



TRIATLÓN

Por José Vicente Muria



El domingo día 2 de Julio, nuestros chicos de triatlón tuvieron cita en Castellón. Prueba del circuito "Santander Triatlón Series". 5 de nuestros nevers se dieron cita en la prueba, donde Jose Castellote en distancia Olímpica y Juanjo Vyko en super sprint debutaron y completaron su primer triatlón. Jose bajando de las 2h25 y Vyko con un tiempo en supersprint de 42'21 alcanzó la décimo cuarta posición de la general.

En distancia sprint Rafa Navarro y Gregorio Shauquillo también completaron y disfrutaron de la prueba, donde el mar estuvo en perfectas condiciones, agua calmada y muy muy clara que permitió disfrutar del sector. Por último, en la modalidad de sprint parejas, Jose Vicente Muria junto a su compañero, consiguieron alcanzar el cajón. Segunda posición de la general con un tiempo de 1h08:20.

¡Enhorabuena!



NEVER STOP
RUNNING[®]

neverstop.es

NEVER STOP[®]
RUNNING