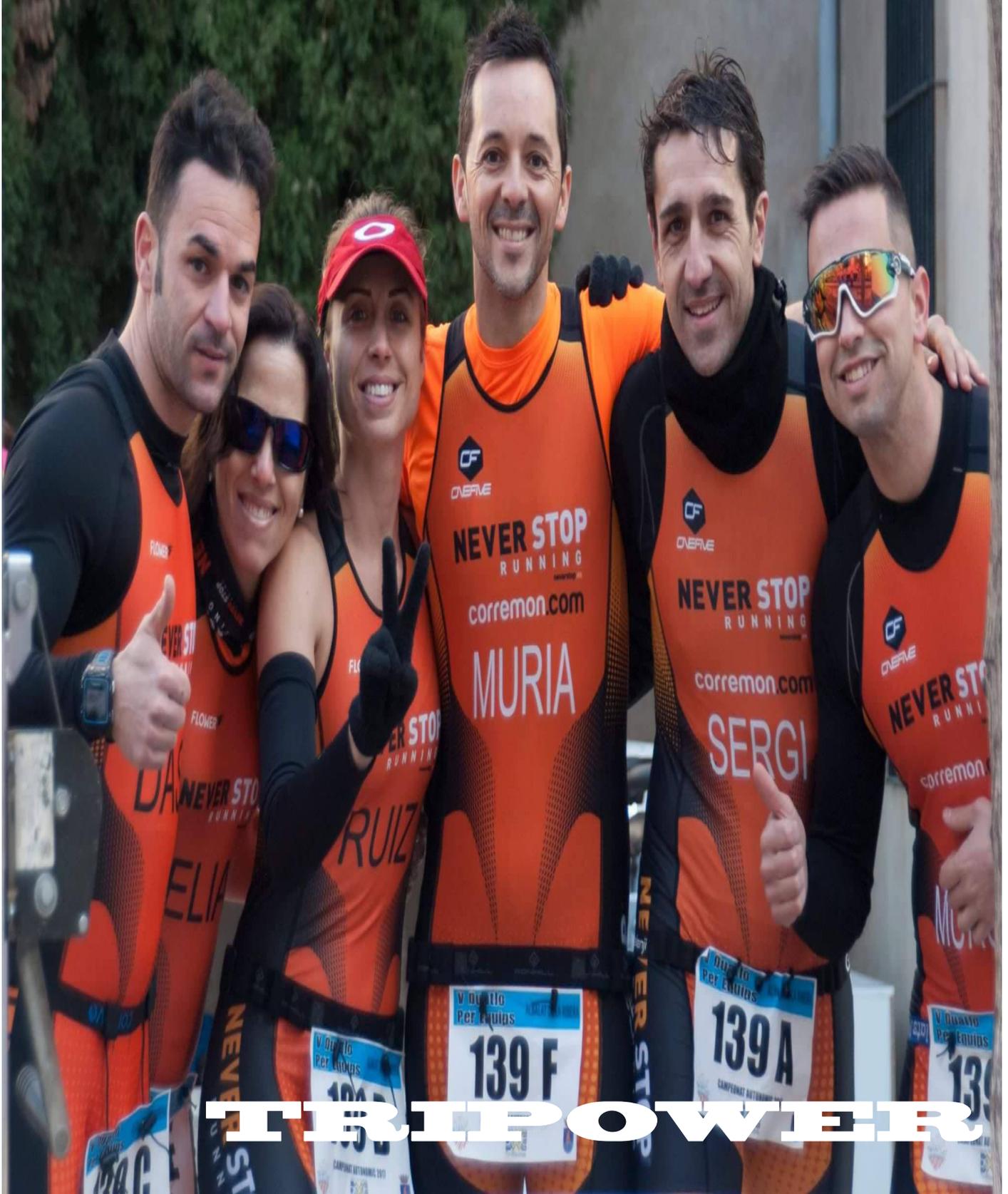


NEVER STOP[®] RUNNING

Boletín nº9. Febrero 2017

neverstop.es



Futuros objetivos del club.

Antes que nada y aunque se hablará más adelante en este boletín, hay que felicitar a la Sección de Triatlón en su primer duatlón en el que hemos participado por equipos. Los responsables de la Sección de triatlón, llevan mucho tiempo trabajando con ilusión. Estamos seguros que esto es solo el principio.

Recién ya terminado el mes de febrero se nos agolpan nuevos retos, fechas clave y donde nuestra presencia de una u otra manera son clave en la consecución de los objetivos establecidos.

1 CIRCUITO DIPUTACIÓN

Este es uno de los grandes retos que tenemos este año. Como recordareis en 2016 se incrementó en número de socios que terminamos el circuito, con 38 socios. No fue suficiente para revalidar el tercer lugar alcanzado en 2016, quedándonos solo a dos de la tercera posición, que nos hubiera dado derecho a premio económico.

Las inscripciones se pueden realizar desde el 1 hasta el 31 de marzo. Es necesario que entre todos hagamos un esfuerzo y nos inscribamos de entrada a dicho circuito, ya que de no hacerlo de poco servirá después hacer las carreras ya que no sumaran para el club. Por tanto os pedimos colaboración y compromiso para estar este año nuevamente peleando para estar entre los primeros.

2 CTV Y MARATÓN CALDERONA

Ambos eventos coinciden el próximo día 5 de marzo.

En los dos estaremos presentes a nivel de participación, pero también estaremos presentes en el Maratón de la Calderona en un punto kilométrico para avituallamiento de los participantes, otro año más aportando nuestra colaboración. Os animamos a estar allí animando y ayudando. Realmente es una prueba dura y donde el aliento que damos con nuestra presencia ayuda y no poco.

3 III CARRERA NEVER STOP RUNNING

Por último, y por ello no menos importante, con bastante tiempo de antelación os recordamos que nuestra carrera, la III Carrera Never Stop Running "Nunca Te Rindas", será el próximo 23 de abril.

Todo un reto por delante y con dos áreas a cubrir, la propia participación en la carrera, y la del voluntariado necesario. Es cierto q a todos nos mueve correr, pero hemos de pensar que también esta carrera el club necesita de todos, incluso familiares y amigos para cubrir las necesidades propias de voluntariado. Planificaremos el evento, esperamos vuestra colaboración.

Boletín nº9. Febrero 2016. C.D. Never Stop Running.

Editores: Gregorio Castellano, José Antonio Sánchez.

Colaboradores del número: 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: nsrunningval@gmail.com

CALENDARIO NSR

MARZO

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
5 9:30h	TRAIL DE CHERA (Chera, Valencia) Circuito Trail Valencia Trail	11K D+400m 22K D+900m
5 7:00h 9:00h	MARATÓN DE LA CALDERONA (Serra, Valencia) Trail	20,5K D+1.077m 43K D+2.550m
26 9:00h	6ª CARRERA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA (Valencia) Circuito Divina Pastora Seguros Asfalto	5.335m
26 9:00h	III DUATLÓN VILA DE ALAQUÀS (Alaquàs, Valencia) Triatlón	<u>SPRINT</u> (5K Run/20K Bici/2'5K Run) <u>SUPERSPRINT</u> (2'5K Run/9K Bici/1'2K Run)

El CALENDARIO DE CARRERAS OBJETIVO del club está disponible en la página web, incluidas dentro de un GOOGLE CALENDAR para que mes a mes podáis ver las carreras que tenemos objetivo en las 3 secciones, y a su vez podáis importarlas a vuestros propios calendarios de Google. También se informará puntualmente de apertura de inscripciones o eventos. Poco a poco se irán incorporando los objetivos del 2017 de las tres secciones (Asfalto, Trail, Triatlón).

ENLACE AL CALENDARIO GENERAL EN LA PÁGINA WEB:

<http://www.neverstop.es/calendario-carreras/>

ENLACE AL CALENDARIO ASFALTO EN EL FORO:

<http://cdneverstop.fororama.com/t1066-calendario-asfalto-c-d-never-stop-running-2017>

ENLACE AL CALENDARIO TRAIL EN EL FORO:

<http://cdneverstop.fororama.com/t1047-calendario-trail-temporada-2016-2017>

ENLACE AL CALENDARIO TRIATLÓN EN EL FORO:

<http://cdneverstop.fororama.com/t1059-calendario-triatlon-c-d-never-stop-running-2017>



Luis Trullenque

Socio nº110 del C.D. Never Stop Running

Este mes entrevistamos a nuestro socio Luis Trullenque, nuestro corredor referencia de ultra distancia que nos tiene acostumbrados a realizar unos retos increíbles.

Cuenta a l@s soci@s del club cómo y por qué te iniciaste en el mundo del running.

Luis: Empecé en el running con 42 años, hace ahora unos 7 a raíz de una embolia pulmonar que sufrí y que por la medicación posterior me aconsejaron dejar el deporte de contacto, hasta ese momento jugaba a fútbol.

¿Por qué te dedicas a la ultradistancia?

Luis: Es donde más cómodo me encuentro, aunque pones el cuerpo al límite dentro de una zona de confort, y por mis características de pulsaciones bajas mejor se adaptan.

¿Qué sensaciones te aporta el correr tantos kilómetros?

Luis: Las sensaciones después de lo pasado, es que correr es vida, y es un lujo poder hacer kilómetros y kilómetros, afrontar situaciones extremas pero dentro de un límite, no corro obsesionado con marcas o puestos, siempre digo que ser finisher en un ultra es una victoria, una experiencia que nunca olvidas, y la marca una anécdota.

Cuando estás preparando una de estas pruebas, ¿cuántos kilómetros semanales sueles acumular?

Luis: Nunca he seguido un plan específico, porque me condiciona el trabajo, mis viajes profesionales, la familia, y otros hobbies.... intento no sólo correr, para que siga siendo una pasión pero nunca una obsesión, el máximo han sido 185kms.

¿Cuál es el entrenamiento más largo y con mayor número de kilómetros que has realizado hasta la fecha?

Luis: Fue muy especial hace dos años, fui desde Alcublas hasta la ciudad de las Artes, solo, saliendo a las 4 de la madrugada, una experiencia dura, por hacerlo solo, pero es algo que debes de trabajar también para afrontar los Ultras, fueron 69kms; si bien la base son los maratones (llevamos dos en 2017), a ritmos cómodos, son mid rodajes XXL, sino sería imposible recuperarnos.

Háblanos de tus próximos proyectos... Esos 3x100km que tienes en mente.

Luis: Quiero participar en la 1 Liga Nacional de 100kms que engloba los 100kms de Los Alcazares, Santander y Madrid; ya hemos disputado la primera prueba con un podium, aunque por las molestias, hicimos la distancia corta de 50kms, además de participar en el Campeonato de España de 100kms en Canarias

¿Cómo afrontas mentalmente y carburas la vespino para la preparación para estas carreras?

Luis: A nivel físico, mantener un ritmo medio-alto de kms, convirtiendo las carreras en rodajes suaves, y casi siempre acompañando a alguien, compensando la gran dureza que supone dedicarse al ultrafondo, que no es tanto los kms, como la soledad de afrontar estas pruebas, realmente corres solo.

Intentó los rodajes hacerlos solo, precisamente para preparar el aspecto mental.

Luis Trullenque

Utilizas una determinada técnica de carrera para poder correr tantos kms en estas carreras... Cuéntanos cómo es.

Luis: En la ultra distancia , si has trabajado el fondo, es difícil que abandones por cansancio, Normalmente sueles abandonar por temas mentales (si la cabeza dice que no, a diferencia de otras pruebas, aquí sí que te paras y se acabó todo), y por temas musculares(sobrecargas, calambres....etc), la mayoría solemos "mal correr" como dirían los puristas, a base de no levantar excesivamente las piernas, ya que los miles de pasos que puedes dar, debes de intentar que los impactos con el suelo sean lo más suave posibles.

¿Aconsejarías a l@s soci@s que probaran la ultradistancia?

Luis: Desde luego , aunque el enfoque es distinto(salvo una docena de corredores en este país), que son capaces de correr a menos de 4'30 durante 100kms, el resto afrontamos la ultra distancia más como una experiencia vital casi que como una competición, aunque siempre buscamos mejorar marcas....pero la sensación de ser finisher en un 100kms después de 10 horas corriendo para mí es incomparable, pero muy diferente a una maratón... es más personal, individual, solo tú sabes lo que has sufrido, no hay multitudes de público, multitudes de gente.....a veces se dice que somos los budistas del running....son sensaciones muy personales , difícil de transmitir y en mi caso después de haber pasado por un despertar de un coma por ejemplo, cuando terminas siempre piensas lo mismo , "lo he podido hacer porque simplemente vivo"

¿Cómo te organizas para poder entrenar entre semana?, ¿dedicas mucho tiempo a la semana a entrenar?

Luis: En mi caso por viajes y trabajo difícil, si te levantas a las 7 y llegas a casa a las 8 normalmente, entre semana, poca cosa, es una espinita que tienes clavada de apenas poder

acudir a los entrenamientos con los compañeros, así que lo concentramos casi todo en viernes y fin de semana.....solemos ir a pruebas en busca de rodar y acumular kilómetros .

¿Algún consejo desde tu experiencia a nustr@s soci@s?

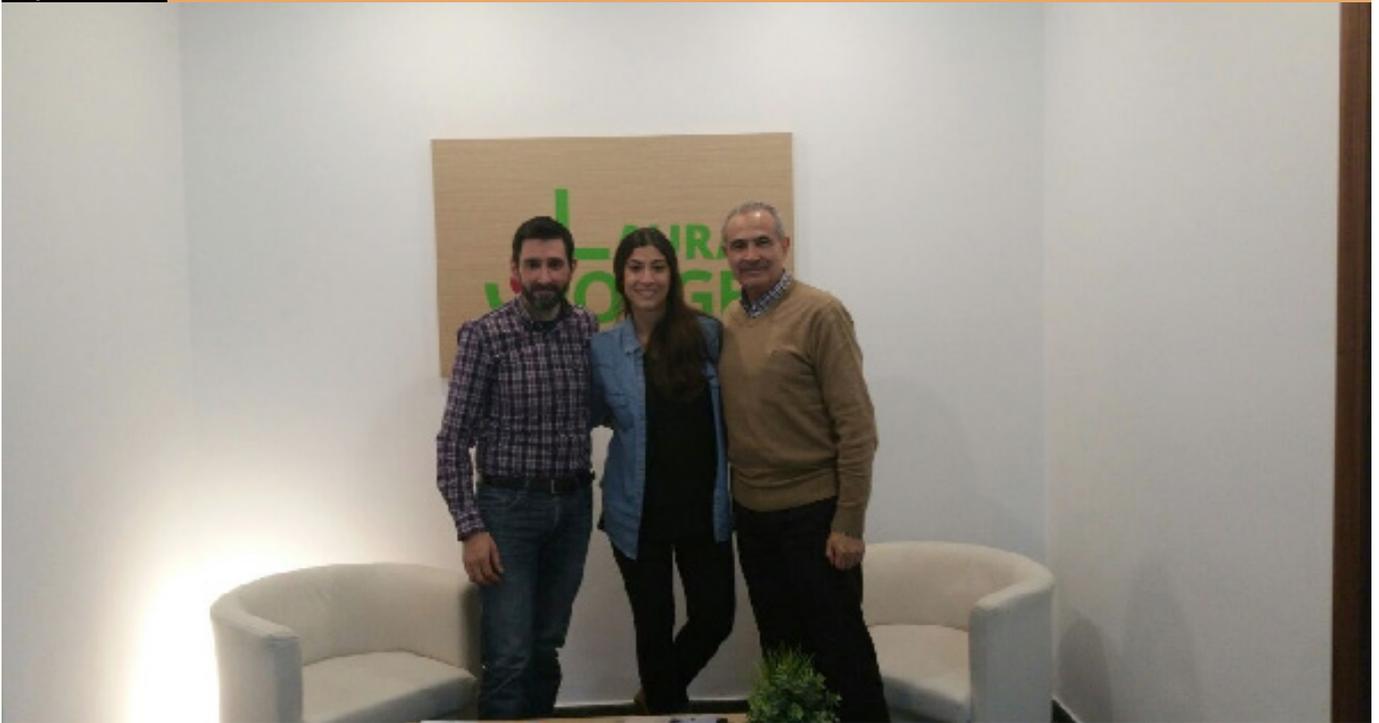
Luis: Sin duda que hagan del running una pasión, pero sin caer en la obsesión, este deporte muy sacrificado y exigente independientemente del nivel que tengas tiene sentido si lo disfrutas y compartes experiencias con otros corredores.

Estás con problemas de fascitis. ¿Cómo lo estás llevando?

Luis: La verdad es que mal, ahora ves lo que han tenido que pasar gente lesionada durante tiempo, posiblemente el ser ultrafondista me ha ayudado, ya que en nuestro caso, correr una prueba sin molestias o Dolores es difícil en la prueba, pero ahora esos problemas perduran durante la semana.

En 7 años que llevo corriendo, es la primera vez que nos lesionamos y la primera vez que acudo al fisio, llevamos arrastrando el dolor 5 meses y en ellos hemos corrido 2 pruebas de 100kms, estoy en manos de los Fisioterapeutas de la Federacion con tratamiento no agresivo y hemos bajado el nivel de kilometraje y días de entrenamiento, despues de un mes de tratamiento estamos notando mucha mejora y parece que estamos viendo la luz al final del tunel.





A mediados de mes estuvieron reunidos nuestro presidente, Gregorio Castellano, y nuestro coordinador técnico de secciones y responsable de RRSS, José Antonio Sánchez, con Laura Jorge, que como sabéis, ofrece sus servicios como nutricionista con un descuento en sus tarifas a l@s soci@s del club. Además, hemos nombrado a Laura como socia honorífica del club.

En la reunión estuvimos tratando y trabajando sobre futuras colaboraciones juntos y que sobre todo, se verán plasmadas en el período de promoción de nuestra próxima carrera en el Circuito Divina Pastora el 23 de abril, dónde Laura, además, estará corriendo y en nuestra carpa junto a nosotros.

ABIERTAS INSCRIPCIONES CIRCUITO DIPUTACIÓN

Hoy se ha abierto el plazo de inscripción al **Circuito Diputación de Valencia**, un objetivo muy importante para el club y la sección de Asfalto.

Recordad que la inscripción al circuito es GRATUITA y que solo se paga carrera a carrera en la cual participéis, y que es necesario realizar un mínimo de 8 de las 12 para poder puntuar por el club. El plazo de inscripción es desde el 1 al 31 de MARZO.

En el FORO tenéis toda la información al detalle:

<http://cdneverstop.fororama.com/t1112-abierto-plazo-de-inscripcion-al-cicuito-diputacion-de-valencia#4196>



ACTUALIDAD NEVER STOP RUNNING

CARNETS DE ACCESO PISTAS DE ATLETISMO

Os recordamos que cerramos el plazo de solicitud de la segunda remesa para el carnet de las pistas de atletismo del río. A aquell@s que os apuntásteis a esta remesa, recordad que debéis llevar dos fotografías tamaño carnet, poniendo en el reverso, nombre, apellidos y el nombre del club.

Aproximadamente en el plazo de una semana, tendrán el carnet en las pistas, mientras tanto podréis entrar mediante el listado que tienen en la entrada.

CLÍNICA DENTAL SOLDENTS

Os recordamos que tenemos activa una promoción especial ofrecida por la Clínica Dental Soldents, nuevo colaborador del club y un servicio que os ofrecemos por ser socios:

Por visitar su clínica y previa revisión, os ofrece una promoción de bienvenida:

- Una bandana Never Stop Running.
- Un juego de manguitos Never Stop Running (a los/as 30 primeros/as socios/as).
- Un kit de higiene bucal para viaje.
- Una limpieza bucal gratuita valorada en 45€ para regalar a un amigo/a o familiar.

Para acudir a visitar la clínica y realizar la revisión, es necesario que os apuntéis al siguiente formulario, y ellos se pondrá en contacto con vosotros/as para concretar una cita:

<https://goo.gl/forms/ZxeayxJZ94kmeAqV2>



CAMISETAS COMPETICIÓN TRAIL

Tenemos abierto un nuevo plazo hasta el próximo día 9 de marzo para realizar pedido de camisetas de competición de trail, **Hoko Chikara**.



Se trata de una camiseta de manga corta y cuello alto con cremallera, compresiva y altamente elástica, apta para todas las estaciones del año, y para su uso en trail y largas distancias.

Recomendamos que previamente pases por Amae Studio (Av. Tamarindos, 15 - junto Hospital 9 de octubre) para probar talla de la camiseta, al ser compresiva y variar según la morfología de la persona.

Si estás interesado en adquirir una camiseta debes:

1. Realizar previamente el pago de **30€** mediante una transferencia bancaria a la cuenta del club:

Mediolanum
ES51/ 0186 / 0091 / 21 / 0508174401

2. Rellenar el formulario de pedido:

<https://goo.gl/forms/Feloz4kDRI8GodT52>

ACTUALIDAD NEVER STOP RUNNING

Siguen los entrenamientos de las tres secciones y el buen ambiente Never..

¿Te lo vas a perder?

ENTRENAMIENTOS ASFALTO



ENTRENAMIENTOS TRAIL



ENTRENAMIENTOS TRIATLÓN



... DE VUESTRO INTERÉS

Álvaro Encinas

El año 2016 tuvimos la gran fortuna de contar con la presencia del atleta de élite madrileño, Álvaro Encinas en la 10K Valencia, en la cuál participó en la categoría de sillas de ruedas.

Habilitamos en su momento una hucha solidaria para ayudarle en la compra de una silla nueva de competición con el objetivo de competir a nivel internacional y conseguir la mínima para poder participar en los Juegos Olímpicos de Tokyo 2020.

Finalmente, lo ha conseguido y, ¡¡ya tiene la silla!! Nos sentimos orgullosos de poder haber puesto nuestro granito de arena, y de contar con soci@s que desinteresadamente aportaron dinero para que el sueño de Álvaro se haya hecho realidad.



Álvaro ya tiene silla!
Gracias a todos por vuestra colaboración

Dinero Recaudado Silla de Ruedas de Atletismo Álvaro Encinas Moro	
Papeletas sorteo Cuadro "Cebra" donado por la pintora Madrileña Regina Pérez Alonso	2.110 €
Recogida de Tapones Solidarios	1.460 €
Hucha recaudada por el Club Deportivo Never Stop Running de Valencia	400 €
Hucha recaudada por el Club Escuela Atletismo de Majadahonda y su grupo de entrenamiento Supersonic@s	412 €
Lotería recaudada por la tienda de bicicletas "El Bicho"	305 €
Donación por AFA Madrid (Asociación por el fomento del Aikido)	550 €
Donaciones en cuenta de particulares anónimos	460 €
Sonia Placer y Familia	2530 €
Precio Total recaudado	5.697 €
Precio Total de la Silla	7.953 €

- THE ROCKIEST ROADS
LEAD TO THE HIGHEST PEAKS -

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/>

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

ASEFALTO

Empezamos el mes de febrero, con un nuevo reto de nuestro compañero devorador de kilómetros Luis realizó el día 12. En su primera prueba de la Liga Nacional de Ultrafondo, en los Alcázares, y en la distancia de 50 km se coronó en 5º lugar de la general y 1º de su categoría.

Carrera dura y contra rachas de viento que obligaron a un sobreesfuerzo adicional. Como siempre admirable en su entrega y lucha en cada kilómetro que nos regala.



CIRCUITO DIVINA PASTORA

IV CARRERA JOSÉ ANTONIO REDOLAT





67 socios participaron en esta carrera, siendo el 4 equipo en número de participantes, con un 42% en participación femenina.

Los primeros clasificados de nuestro club han sido:

Categoría masculina, Alberto Blanch, con un tiempo de 00:25:18

Categoría femenina, Mireia Briones, con un tiempo de 00:28:38

En Categoría minimalista, Juan Ramón Granados con un tiempo de 00:26:30

Gracias a todos por la participación.

No pudimos disfrutar de un pódium de Jorge Moltó al encontrarse lesionado.

¡Ánimo y pronta recuperación!



MARATÓN Y 10K DE CASTELLÓN

Y continuando con el entusiasmo en devorar kilómetros de Luis, este se marcó un rodaje en el maratón de Castellón, 3:45, y con la vista puesta en su reto especial: Transclitana 2017. ¡No queda nada!

Y nuestro entrenador Gustavo, que volvió a superarse en el 10K de Castellón. Volviendo, poco a poco pero con paso firme a sus marcas, después de la lesión. ¡Ya estamos ahí!



15K ABIERTA AL MAR

Participación del club en esta prueba, en la que con la asistencia de 43 socios se alcanzó la 5º posición en participación por clubes. Como siempre lo mejor el grupo, donde hubo retos personales y buenas marcas alcanzadas con la colaboración de liebres que hicieron ameno y divertido el recorrido.

Gracias también a quienes desde de las aceras ayudaron con los ánimos, aplausos y los reportajes fotográficos.



ING CV 15k Abierta al Mar - 26/02/2017 BIL



ING CV 15k Abierta al Mar - 16/02/2017 BIL



Los primeros clasificados del club fueron:

-José Castellote Béjar, con un tiempo de 00:59:34

-Juan Ramón Granados Ortega, con un tiempo de 01:05:37 – categoría minimalista.

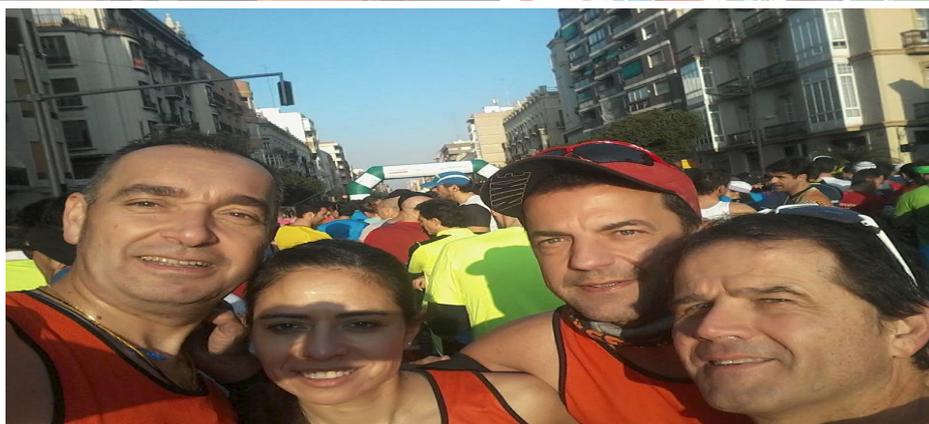
-Ana Gimeno Miguel, con un tiempo de 01:11:52



Además Ana consiguió ser 3ª clasificada en su categoría Junior. Enhorabuena Ana!!



Buena mañana de domingo, entre compañeros y amigos





Por José Antonio Sánchez

TRAIL



CIRCUITO TRAIL VALENCIA - XERESA

Una nueva cita tuvimos el domingo 15 de febrero con el **Circuito Trail Valencia**.

Esta vez tuvo lugar en la localidad valenciana de **Xeresa** y como es habitual en estas pruebas del circuito, hubieron dos distancias, el **Sprint-trail** donde tuvimos gran participación, y la carrera **Trail**, con la subida al Mondúber como punto álgido de la misma.

Tuvimos una participación Never, destacando nuevamente, a **Pablo Briones** que logró alzarse con el primer puesto en su categoría.

¡¡Imparable!!





II TRAIL EL ESCARCHÓN

Hacia la localidad de Ademuz se acercaron Virgina, Carlos, Miki, Mireia y Alberto para disfrutar de una buena prueba de montaña, el II Trail El Escarchón.

Carlos Benlloch y Miki From se enfrentaron a la prueba larga con 25K y D+1.100m, mientras que Mireia Briones, Virgina Hernández y Alberto Lozano participaron en el Sprint con 11K y D+400m.



TRIATLÓN

Por José Vicente Muria

Fantástico día en Albalat de la Ribera, donde se disputaría el campeonato autonómico de duatlón por equipos y por primera vez, nuestro club participaría como equipo en una competición de estas características. Nuestros representantes en esta prueba, **Amparo, Elía, Sergio Dasí, Sergio Mejías y Muri**, nos dejaron sus opiniones y como afrontaban la competición a pocas horas de su inicio.



ELÍA

Lo afronto con mucha ilusión pues es el primer Duatlón que hago por equipos y tiene mucho aliciente, pero también lo afronto con mucho respeto por estar a la altura del equipo y cumplir las expectativas.



AMPARO

El duatlón de mañana lo afronto con muchas ganas y seguridad. Es mi primer duatlón por equipos pero a pesar de ello sé que voy a disfrutar mucho de la experiencia.



DASI

Lo afronto con mucha ilusión pues es el primer Duatlón que hago por equipos y tiene mucho aliciente, pero también lo afronto con mucho respeto por estar a la altura del equipo y cumplir las expectativas.



Y así dio comienzo a las 9:32 la prueba para nuestros valientes.

Circuito de carrera a pie totalmente llano donde y cubriendo la distancia dentro del tiempo planeado, crono siempre controlado por Sergi Mejías.

En el segmento ciclista, se cubrió la distancia de 20km en dos vueltas, donde nuestras chicas se defendieron como campeonas marcando al final una media de más de 32km/h. Un circuito muy seguro con algún pequeño repecho y bien señalizado.

Llegamos a la última transición, donde tardamos un poco más de la cuenta, igual por el esfuerzo en bici y los nervios de la primera vez, pero bien defendido. Últimos 2,5km de carrera y dentro de los tiempos marcados.

Finalmente paramos el crono en 1h20'36" quedando en séptima posición y súper contentos, tanto por la posición como por la prueba en general. Muy bien organizada, con circuitos seguros y un muy buen ambiente.

¿Qué nos pareció la experiencia una vez acabada la prueba?



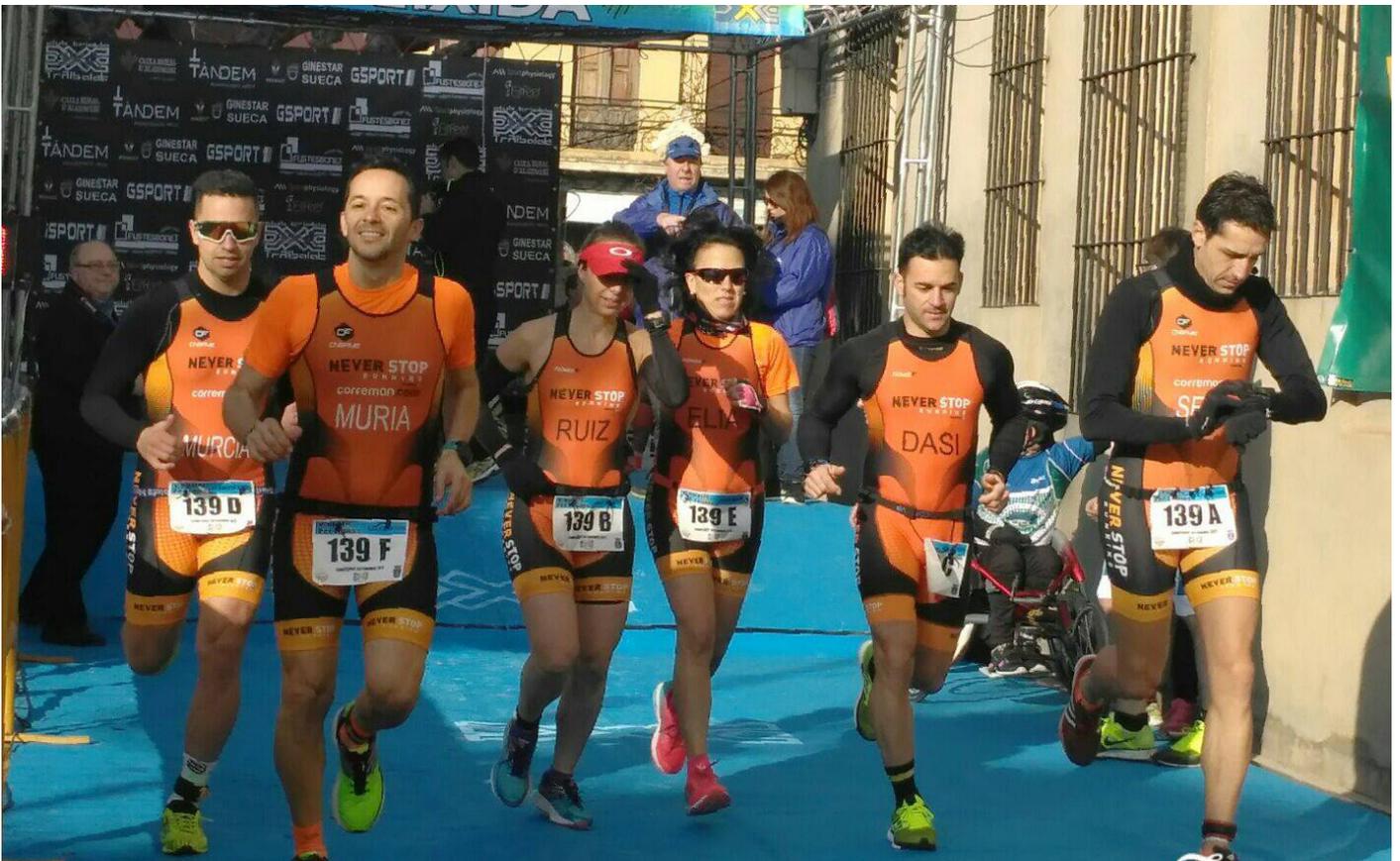
MEJIAS

Me pareció una experiencia para repetir...Estar todo el rato rodeado de equipo, pudiendo echar una mano y sabiendo que si te caes, va a haber 10 manos dispuestas a levantarte. Todos estuvimos de 10 pero las chicas de 12.



MURI

Que lujo poder disfrutar de hacer lo que te gusta en compañía y rodeado de un equipo, creo que estuve toda la prueba sonriendo y espero repetir la experiencia pronto.



NEVER STOP
RUNNING



neverstop.es

NEVER STOP
RUNNING