

NEVER STOP[®]

R U N N I N G

Boletín n8. Enero 2017

neverstop.es



¿Debería entrenar fuerza? ¿Por qué?
¿Cómo y cuánto?

Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que recibo de parte de mis clientes corredores, así que vamos a intentar aclarar un poco este tema.



La respuesta a la pregunta de si deberías es SIEMPRE SÍ, no hay ningún caso bajo ningún concepto que el entrenamiento de la fuerza pueda perjudicarte como corredor, más si te dedicas a correr por montaña. Por qué digo esto, es bien sencillo el entrenamiento de fuerza tiene como objetivo mejorar el rendimiento, si esto lo adaptamos a la carrera, con ejercicios específicos obtendremos grandes beneficios.

¿Qué beneficios puede aportarme el trabajo de fuerza como corredor?

- Sonará a obviedad, pero te va a poner más fuerte, no solo a nivel muscular, también a nivel articular y tendinoso, gracias al menor impacto recibido por la mejora en la masa muscular.

- Tienes mayor probabilidad de evitar lesiones, al generar mayor masa muscular y sobre todo si trabajas los compensatorios y mantienes tu cuerpo equilibrado, asunto que trataremos en otro post.

- Mejora de la eficiencia y economía energética en carrera, al ser más fuerte y estar más preparado eres capaz de utilizar la energía de una manera más adecuada, recibes menos impacto por parte del terreno y eres capaz de mantener el ritmo más tiempo, gracias a que retrasas la aparición de la fatiga o sensación de ahogo, mejorando la percepción de esfuerzo frente al estímulo.



- Evitarás la aparición temprana de la fatiga muscular y las temidas rampas, que en la mayoría de casos aparecen por falta de fuerza y no de hidratación como se piensa.

- Trabajo de técnica específico aplicado con ejercicios de fuerza, evitando así fallos de técnica en carrera en fatiga, minimizando la posibilidad de lesión.

- Mejora de la potencia anaeróbica, con trabajo específico de fuerza aplicada, como escaleras, cuestas y polimétrías.

El problema es que entendemos el entrenamiento de fuerza como entrenamiento de “Hipertrofia” y la realidad queda muy lejos de esto, el trabajo específico de fuerza para corredores, está enfocado hacia la ganancia de resistencia muscular, por tanto los entrenamientos de hipertrofia clásicos nos son adecuados, pero tampoco los entrena-

entrenamientos con cargas livianas y muchas repeticiones, eso ya lo tenemos cuando salimos a correr.



¿Entonces cómo entreno la fuerza?

- Tenemos muchas variantes de entrenamiento de la fuerza, en el caso de los corredores, la mejor opción es buscar ejercicios específicos con aplicación directa hacia la carrera y realizar series con cargas pesadas y bajas repeticiones, dado que lo que nos interesa es generar un estímulo muscular que nos haga ganar fuerza y resistencia.



- Otro método que podemos utilizar es el conocido como clúster, comúnmente utilizado para generar masa muscular, pero con las adaptaciones adecuadas, aumentando el volumen y controlando las cargas, podemos generar un estímulo que nos ayude a mejorar y avanzar a nivel muscular y sea parecido al que nos encontramos en una carrera de montaña en los momentos más duros, las cuestas.



- Al final debemos entrenar la fuerza de manera que nos provoque estímulos lo suficientemente fuertes para que nos ayuden a mejorar nuestra resistencia y fuerza máxima, para que luego seamos capaces de soportar esas cargas más "Livianas" durante toda la carrera.

Así pues hay que tener claro que el entrenamiento de la fuerza en todas sus vertientes nos va ayudar a mejorar tanto a nivel muscular como energético y dando un último uso, con alta intensidad a nivel cardíaco, siendo así un complemento obligatorio dentro de tu plan de entrenamiento.

En futuros post si os interesa hablaremos de ejercicios específicos para corredores de montaña, el CORE, compensatorios y como averiguar cuanta carga o peso tengo que utilizar.

CALENDARIO NSR

FEBRERO

DÍA	PRUEBA	DISTANCIA
5 9:30h	TRAIL DE XERESA (Valencia) Circuito Trail Valencia Trail	10K D+420m 21K D+1.260m
18 9:00h	III DUATLÓN DE MASSAMAGRELL (Massamagrell, Valencia) Duatlón	SPRINT (5K Run/20K Bici/2'5K Run)
19 9:00h	4ª CARRERA JOSÉ ANTONIO REDOLAT (Valencia) Circuito Divina Pastora Seguros Asfalto	6.655m
25 9:00h	DUATLÓN POR EQUIPOS DXE (Albalat, Valencia) CIRCUITO TRAIL VALENCIA Duatlón	SPRINT (5K Run/20K Bici/2'5K Run)
26 9:30h	15K ABIERTA AL MAR (Valencia) Asfalto	15.000m

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/>

Boletín nº8. Enero 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: nsrunningval@gmail.com

El día 22 de enero celebramos la comida de entrega de galardones a los ganadores de la III liga Never Stop, así como otros reconocimientos. Por segundo año nos desplazamos al Karting de Albalat Dels Sorells. Un día diferente donde en compañía de amigos y familiares se pudo compartir momentos lejos del habitual escenario que conlleva las carreras y competiciones.

Gracias al compromiso ya no solo de los organizadores sino de todos los asistentes, la celebración fue un éxito y todo lo que estuvimos allí lo pasamos de lujo. Buena compañía, buenas risas, y echando de menos, a compañeros que por un motivo u otro no pudieron acercarse.

No vamos a entrar en detalle en todas las medallas y galardones, pero si queremos mencionar algunas de ellas por su significado y porque es bueno reconocer el esfuerzo que se realiza asistiendo, compitiendo o solo apoyando al compañero para mejorar una marca determinada.

Pódium General femenino:

- 1ª Clasificada: *Mireia Briones González*, copa y cheque regalo de 50€
- 2ª Clasificada: *Raquel Lizana Martín*, copa y cheque regalo de 30€
- 3ª Clasificada: *Rosa Ana Hernández Ródenas*, copa y cheque regalo de 20€

Pódium General masculino:

- 1ª Clasificado: *J. Vicente Muria Rendón*, copa y cheque regalo de 50€
- 2ª Clasificado: *Pablo Briones González*, copa y cheque regalo de 30€
- 3ª Clasificado: *José Castellote Béjar*, copa y cheque regalo de 20€



Placa conmemorativa especial para **J. Francisco Pardo**, por toda la labor realizada, toda la que realiza y la que le queda por hacer. Compromiso, esfuerzo, dedicación, son sus genes. ¡Felicidades Paco!

Ya como colofón y, aunque en el Circuito de Diputación 2016 no pudimos revalidar el tercer puesto en la clasificación general, por solo dos miembros, es de ley felicitar a los 38 socios que finalizaron el circuito concluyendo las 8 pruebas reglamentarias. De entre ellos sorteamos 2 inscripciones gratuitas para el Medio Maratón de Valencia 2017.

Los afortunados fueron:

J. Vicente Muria Rendón y Alicia Miralles Rojo

Gracias a todos por vuestro compromiso, a los que hacéis funcionar este proyecto con vuestra colaboración, con vuestra ilusión y con las ganas de seguir adelante, y también con vuestro tiempo. Gracias a nuestro patrocinador Banco Mediolanum, a nuestros múltiples colaboradores, a los entrenadores. Gracias a por ser y formar parte de este proyecto.



INFORMACIÓN DEL CLUB

CICLO DE INICIACIÓN-CONTINUACIÓN

Desde el pasado 17 de enero se está llevando a cabo de nuevo un ciclo de *iniciación* que es continuación del que anteriormente teníamos. Está dirigido por **Gustavo Rojas** y por **Antonio Ventura**, y la duración del mismo será de 4 meses, con la finalidad de una vez terminado el mismo, l@s soci@s que lo hayan llevado a cabo, se incorporen a los entrenamientos del grupo general.



JUNTA DIRECTIVA

Nuestro compañero y socio, **David Solano**, por motivos laborales y familiares que le ocupan en estos momentos, deja el cargo de coordinador de la sección de Trail. Dicho cargo pasa a las funciones de nuestro coordinador técnico de secciones, **José Antonio Sánchez**.

Agradecer a David su dedicación, tiempo, esfuerzo e implicación empleados durante estos meses que ha ocupado el cargo de coordinador y en la Junta Directiva. Le deseamos la mejor de las suertes en su nueva etapa laboral y personal.

NUEVO DISEÑO DE MANGUITOS NEVER STOP RUNNING

En nuestra tienda colaboradora, 42ypico (Av. General Avilés, 49), tenéis a vuestra disposición **sudaderas** y **manguitos** de color naranja de nuevo diseño, que esperamos que os gusten y hagan juego con el color de nuestras equipaciones.

El precio de las sudaderas es de 20€ y el de los manguitos, 10€.

¡¡Pasad por tienda que os esperan!!



INFORMACIÓN DEL CLUB

CARNETS DE ACCESO A LAS PISTAS DE ATLETISMO

Actualmente tenemos activo el plazo de renovación/alta perteneciente a la 2ª remesa para soci@s que deseen el carnet de pistas con acceso fecha 1 de febrero. Está dirigido a soci@s con vencimiento del carnet anterior el 1 de febrero o a soci@s nuev@s.

El precio del carnet será de **50 €**, que ha de ser abonado a la cuenta del club. Hay que apuntarse en el listado del foro y realizar el pago del mismo.

Os recordamos el número de cuenta:

Banco Mediolanum

ES51/ 0186 / 0091 / 21 / 0508174401

Toda la información al detalle la tenéis en: <http://cdneverstop.fororama.com/t1092-carnet-acceso-a-pistas-2-remesa>

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>



... DE VUESTRO INTERÉS

GALA DEL DEPORTE YOSOYNOTICIA.ES DE LA COMUNITAT VALENCIANA



El pasado lunes día 23, fuimos invitados a la **Gala del Deporte YoSoyNoticia. es** Comunitat Valenciana, en el *Palau de les Arts de la Ciutat de les Arts i les Ciències*, donde se entregaron los premios a los deportistas de élite valencianos pertenecientes a deportes menos mediáticos, los cuales apenas tienen repercusión en los medios de comunicación.

El acto estuvo presidido por el President de la Generalitat Valenciana Ximo Puig. Junto a ellos, hubo personalidades del deporte, el cine, la moda, los toros, la música, admirados por todos, que hicieron entrega de los premios.

Estuvimos representados en el acto por nuestro presidente **Gregorio Castellano**, y por el coordinador técnico de secciones, **José Antonio Sánchez**.



... DE VUESTRO INTERÉS

CHARLA DE ALEXIS MISSIEGO

El pasado viernes 13 de enero, tuvo lugar la charla de presentación de nuestro nuevo entrenador de Trail, **Alexis Missiego**, la cual tuvo una gran acogida entre nuestro@s soci@s. En ella también nos contó cuál es su filosofía de trabajo, sus métodos de entrenamiento, cómo están estructurados, la importancia del entrenamiento de fuerza, y nos transmitió toda su ilusión en esta nueva andadura que comienza en la sección de Trail.

Le deseamos a Alexis mucha suerte en esta nueva etapa en la que cuenta con todo nuestro apoyo, y en la que tenemos depositada muchas esperanzas.



ACTO PRESENTACIÓN DEL 10K VALENCIA IBERCAJA



La primera semana de enero estuvimos presentes en el acto de presentación de una de las grandes pruebas de la ciudad de Valencia, la **10K Valencia Ibercaja**, junto con otros clubes valencianos con participación mayoritaria en la carrera y representantes del atletismo popular.

Acudió al acto representando al club, nuestro presidente, **Gregorio Castellano**.

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.



Por Gregorio Castellano

ASFALTO

Resumiendo el mes de diciembre, no hubo ninguna competición oficial ni objetivo del club, pero sí que muchos de nuestros socios participaron en distintas pruebas que se disputaron, como la 10K Dinosaurios de Moncada, donde los hermanos Briones pisaron pódium, la II Carrera por la Integración Alter Valencia, la 10K Foios, la XV Cursa de Nadal de Bétera o las diferentes San Silvestres como la de Valencia o Rocafort.

10K VALENCIA IBERCAJA



Empezamos el año pronto y todavía con el sabor del roscón de Reyes. Primera prueba del año y que año a año gana en prestigio y “bien hacer”. Estuvimos en el “**Team Village**”, donde aparte de dejar nuestras bolsas, pudimos tomar un pequeño refrigerio al finalizar la carrera.

81 socios terminaron la prueba, objetivo cumplido. Buenas marcas y sobre todo buen ambiente.

Destacar la actuación de los hermanos Briones, ya que fueron en los primeros representantes del club, en cada género, en cruzar la meta:

Pablo con un tiempo de 0:36:37

Mireia con un tiempo de 0:44:18

Como club hemos sido los **sextos** clasificados en participación.



19ª CARRERA POPULAR GALÁPAGOS CIRCUITO DIVINA PASTORA

El 29 de enero ha dado comienzo la 13ª edición del circuito Divina Pastora de carreras populares de Valencia.

Como es habitual gran asistencia de corredores en general y una gran representación de socios del club. Acudieron 60 soci@s siendo el 5º club con mayor número de corredores presentes en esta primera carrera del circuito.



Si el año pasado ya destacó de entre los primeros en su categoría, este año empieza por los mismos derroteros. Jorge Moltó volvió a subir al cajón, siendo 2º de su categoría Juvenil M. Enhorabuena Jorge.

MARATÓN CIUDAD DE MURCIA

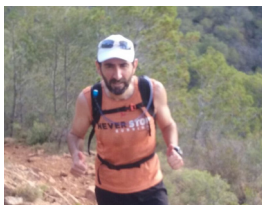
Un abrazo para Luis, que siguiendo su particular modo de entender el running se marcó un larguito de un maratón en la ciudad de Murcia haciendo de práctico de 4 hrs. Empieza ya fuerte Luis, que había calentado motores previamente en Santa Pola, donde corrió la Media Maratón Internacional de esa población.



MEDIO MARATÓN SEVILLA



Y para completar esta crónica de ruta, desde Sevilla, nos dice Vicent que saliendo a rodar en la Media Maratón de esta ciudad, ha conseguido su MMP 1:43:21, los entrenamientos en secreto y sobre todo las proteínas que se toma debe ser el secreto de su rendimiento. Felicidades Vicent!



Por José Antonio Sánchez

TRAIL

Como resumen del pasado mes de diciembre, el club estuvo representado en montaña en la prueba del Circuito Trail Valencia disputada en **Navarrés**, donde destacamos a **Pablo Briones** que fue 2º clasificado en su categoría Promesa en la prueba de Sprinttrail.

En el **I Trail de Marines Vell**, nuestra socia **Rosa Ana Hernández Ródenas** acabó en 2ª posición en la categoría Master F. Ya para finales de mes, concretamente el día 26 de diciembre, también tuvimos representación en la **SanSilCalles**, también organizada por el Circuito Trail Valencia, carrera propicia para quemar los excesos navideños.



CIRCUITO TRAIL VALENCIA - CANALS

En una fría y ventosa mañana del pasado domingo día 15 de enero, se disputó la cuarta prueba del **Circuito Trail Valencia**.

Esta vez tuvo lugar en la localidad valenciana de **Canals** y como es habitual en estas pruebas del circuito, hubieron dos distancias, el **Sprinttrail** de 11'5K y un desnivel positivo de 540 m, y la prueba de mayor distancia, el **Trail**, muy corredero con 21K y un desnivel positivo de 910m.

Tuvimos un nutrido grupo de Nevers corriendo ambas distancias, destacando nuevamente, a **Pablo Briones** que logró alzar-se con un nuevo pódium en su categoría.





IV TRAIL ALMEDIJAR

El último fin de semana del mes de enero tuvo lugar una de las mejores carreras de Trail que podemos encontrar a primeros de año. Fue la cuarta edición del Trail de Almedijar, con dos distancias, una corta con 14K y D+600m y la prueba reina con 26K y un D+1300m.

Este año el recorrido cambió en el sentido contrario a las agujas del reloj, lo que hizo que fuera aún más exigente, pero además, las nevadas y lluvias de la semana anterior, hizo que el recorrido tuviera varios puntos extra de dureza, teniendo que cruzar ríos con mucha agua, correr por la nieve, o descender con ayuda de cuerdas. Sin duda, una prueba épica y muy dura la de este año, lo cual la ha convertido en una prueba referente para nuestro club.

Gran cantidad de soci@s l@s que acudieron a Almedijar a correr, lo que nos convirtió en el 4º equipo con mayor número de participantes. Much@s participantes tanto en el Sprintrail como en la prueba reina, donde nuestra compañera y socia, *Rosa Ana Hernández* logró ser la 1ª clasificada en categoría Máster-F.

Felicidades a tod@s y al próximo año volveremos a Almedijar a disfrutar.





TRIATLÓN

Por José Vicente Muria



Arrancamos temporada con la primera prueba de España del año. **Duatlón circuito de Cheste 2017.**

A las 7:15 de la mañana Rafa y yo cargamos bicis y arrancamos dirección Cheste, donde a esa hora comprobamos lo que nos esperaba poco tiempo después, un frío muy intenso. Llegamos a Cheste y tras recoger dorsales y preparar las bicis, toca quitarse ropa para calentar y preparar la prueba, mucho frío. Calentamos unos minutos y a la línea de salida. 9:00. Empieza el duatlón. 5k de carrera, 2 vueltas alrededor del circuito por un camino paralelo, nada llano, con un par de cuestas suaves pero que le ponían el punto de dureza.

Llegamos a la T1 y comenzamos los 20km de bici, 5 vueltas al circuito de Cheste. Ya nos comentó María Bolea un poco el perfil, zonas muy rápidas pero con 3 cuestas que te hacen apretar los dientes. Personalmente a partir de la 3ra vuelta sufrí mucho, el frío me estaba dejando la cara, manos y pies congelados.



Por fin, T2. Dejamos la bici, pero.... hay que quitarse el casco! Imposible, manos congeladas y se me hizo muy difícil poder apretar el suave click de la correa. Al fin, juntando las dos manos y apretando una contra la otra pude soltarlo, dejarlo en tierra y empezar a correr.

Últimos 2'5 km de carrera con buen ritmo, donde el sufrimiento fue no pensar en el dolor de manos, pies y cara por el frío.

Ya en meta, me encantó ver llegar a Rafa y felicitarle por terminar la prueba. Nada fácil por las condiciones del tiempo.

Agradecemos Rafa y yo, a la fotógrafa num. 1 que nos acompañó y aguantó la fría mañana en Cheste para hacernos muchas fotos.

¡¡Gracias Amparo Ruiz!!