

MEMORIA ANUAL 2013





Oficina

C/ Antiga Senda de Senent 8, 2º, izquierda
46023 - Valencia
España

CIF: G 98 409 386

Central telefónica

+34 960 645 007

Correo electrónico

info@fundaciontrinidadalfonso.org

Web

www.fundaciontrinidadalfonso.org

MEMORIA ANUAL 2013



**LA CULTURA DEL ESFUERZO ES LA
PRIMERA PÁGINA DE UN NUEVO RETO.**

ÍNDICE

01

06 La Fundación

- 08 1.1 - Mensaje del Presidente
- 10 1.2 - Patronato / Equipo de trabajo
- 12 1.3 - Carta de la Directora
- 14 1.4 - Visión, misión, pilares y objetivos
- 16 1.5 - La Fundación en datos

02

18 Proyectos

- 20 2.1 - Universalización del esfuerzo
- 48 2.2 - Desarrollo del esfuerzo
- 56 2.3 - Prescripción del esfuerzo

03

66 Datos económicos

- 68 3.1 - Estados financieros

01

LA FUNDACIÓN

1	Mensaje del Presidente	08
2	Patronato / Equipo de trabajo	10
3	Carta de la Directora	12
4	Visión, misión, pilares y objetivos	14
5	La Fundación en datos	16

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Homenaje a Trinidad Alfonso Mocholí





En esta Memoria de actividades del primer año de vida de la Fundación, me gustaría dedicar esta página a la persona que lleva su nombre y que es mi madre, Trinidad Alfonso Mocholí.

Bondad. Generosidad. Cuidado. Cariño. Comprensión. Tenacidad. Integridad. Honestidad. Principios. Esfuerzo. Ejemplo. Todo aquello que define a una buena persona, unido a todo lo bueno de quien, además, debe ejercer de madre.

De las muchas cosas que me han quedado de mi madre, incontables, hay una que sobresale cada día en mi memoria. Es la palabra DAR, que fue una constante en su vida. Lo dio todo: para mí, y para mis hermanos. Y tanto es así, que lo hemos adoptado como algo más que una filosofía. La Fundación que hoy lleva su nombre: la Fundación Trinidad Alfonso; pretendemos que sea un ejemplo, con hechos, de todo ello.

Y nace con el objetivo de DAR y devolver a la sociedad, a las personas, aquello que de ellos hemos recibido.

Basándonos en tres pilares:

Primer pilar: el fomento del valor del ESFUERZO

como máximo exponente del ejemplo de DAR en la vida todo lo que uno sea capaz, y del sacrificio para poder recibir recompensa en forma de felicidad, bienestar y progreso.

Segundo pilar: el DEPORTE como ejemplo donde se desarrolla el Esfuerzo, y como actividad sobre la cual sustentar sus valores de cara a la sociedad en general, sin excepción alguna y ejemplo para otros muchos.

Tercer pilar: las RAÍCES y la voluntad de devolver a tu tierra todo cuanto hemos recibido de ella a través de innumerables formas y manifestaciones.

Estos son los pilares sobre los cuales se fundamenta la acción de la Fundación Trinidad Alfonso, cuya actividad en su primer año natural se resume en las siguientes páginas.

Espero que sirva de apoyo, ejemplo e inspiración, como lo es cada día de mi vida mi madre, Trinidad Alfonso Mocholí.

Juan Roig Alfonso

Presidente de la Fundación Trinidad Alfonso

PATRONATO

D. Juan Roig Alfonso

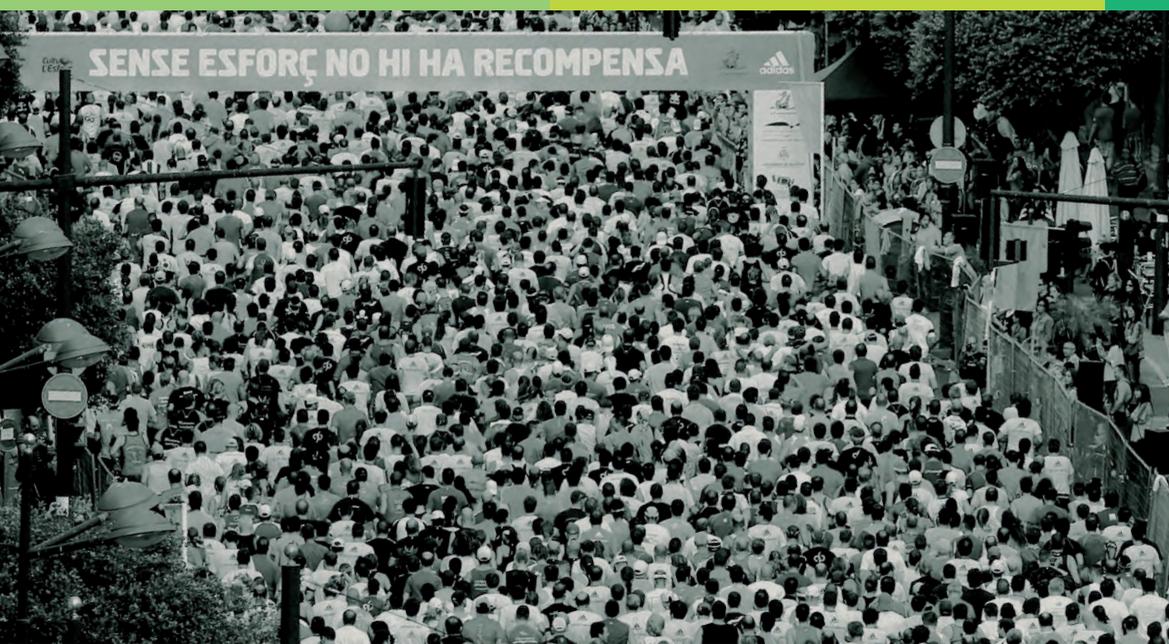
D. Héctor Hernández Bolín

D. José Manuel Benito Bringué

D. Miguel Ángel Solaz Moncayo

EQUIPO DE TRABAJO

Directora	Elena Tejedor
Proyectos	Juan Miguel Gómez
	Fernando Jiménez
Comunicación	Julián Lafuente
Administración	Silvia Sanahuja



2013: EL PRIMER AÑO, EN CIFRAS



Elena Tejedor

Directora de la Fundación
Trinidad Alfonso

Esfuerzo, Deporte y Comunitat Valenciana. Tres son los pilares que inspiran a la Fundación Trinidad Alfonso. Tres son también los objetivos que nos hemos propuesto llevar a cabo para conseguir la misión de la misma.

El primero es el denominado “Universalización del Esfuerzo”. Para conseguirlo hemos implementado una serie de colaboraciones en distintos eventos que nos han ayudado a llevar los valores del esfuerzo y la superación a través del deporte al máximo número de personas posible: 55.000 en 2013.

2013 ha sido el segundo año del Maratón Divina Pastora en el que la Fundación ha sido el colaborador principal. También en el Medio Maratón Trinidad Alfonso, que ha logrado convertirse en uno de los 10 mejores del mundo y ha obtenido la etiqueta de plata que otorga la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF). Además, estas pruebas han ido acompañadas de innovadoras iniciativas sociales como el “Recicla tu Esfuerzo”, “1 euro por corredor” y el “Kilómetro Solidario”, aportando cerca de 20.000 euros para ayudar a los niños, niñas y jóvenes tanto de Asindown como de Avapace, entidades solidarias de las pruebas.



El segundo objetivo de la Fundación es el “Desarrollo del Esfuerzo”, que tiene a los más jóvenes como protagonistas.

2013 ha sido el año de los 67 acuerdos con clubes y entidades, junto con la marca deportiva Luanvi, con el que hemos llegado a casi 6.000 niños y niñas de toda la Comunitat Valenciana. Con esta acción hemos premiado el esfuerzo de las familias en el fomento de la práctica deportiva de los niños, niñas y jóvenes de la Comunitat.

La tercera y última área de la Fundación es la encaminada a la “Prescripción del Esfuerzo”, apoyando a aquellos deportistas de la Comunitat Valenciana que cada día luchan por conseguir metas internacionales y que, por su espíritu y barreras a superar, suponen un claro ejemplo para todos. En este sentido, 2013 ha sido el año en el que se ha presentado el Proyecto FER (Foment d’Esportistes amb Reptes), apoyando a 17 deportistas con un reto: participar en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Río 2016.

Las tres áreas suman más de 70.000 personas implicadas directamente en los programas e iniciativas de la Fundación, a las que hay que añadir los 50.000 usuarios que forman parte de nuestro ecosistema digital a través de los canales, perfiles y contenidos vinculados y las más de 200.000 que han seguido las pruebas en directo y a través de los Medios de Comunicación.

“La sensibilidad y vocación del mecenas y Presidente de la Fundación por devolver a la Sociedad lo que de ésta ha recibido son nuestros motores y fuentes de inspiración”

2013 ha sido el año del impulso de la Fundación, ya que se han multiplicado por dos las aportaciones de nuestro Mecenas y Presidente, D. Juan Roig. Su sensibilidad y vocación por devolver a la Sociedad lo que de ésta ha recibido son nuestros motores y fuentes de inspiración para que en 2014 sigamos por la misma senda. Reforzando los pilares de aquellos proyectos que ya han arrancado, y proponiendo nuevas formas de trasladar el Valor del Esfuerzo a través del Deporte a la sociedad de la Comunitat Valenciana.

Esta es una Memoria, la primera de la Fundación Trinidad Alfonso, donde queremos dejar constancia de algunas de las grandes cifras que hemos conseguido en este año de trabajo. Pero lo que realmente nos mueve es lo que está detrás de estos números: los proyectos y las personas. Por todo ello estamos convencidos de que lo más importante, como siempre, está por llegar. Tenemos 365 días por delante. 365 metas. 365 retos. ●



Cultura del Esfuerzo



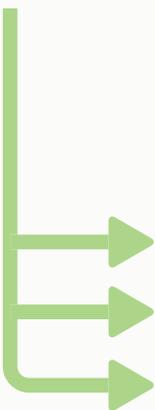
Visión

Irradiar la Cultura del Esfuerzo en la Comunitat Valenciana a través del **ESFUERZO** en el deporte.

Misión

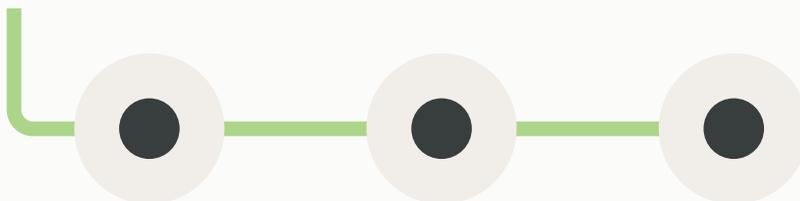
Canalizar la actividad de mecenazgo de Juan Roig en acciones sociales que fomenten y premien el esfuerzo personal, utilizando el **DEPORTE** como ejemplo, y como forma de devolver a la sociedad **VALENCIANA** todo lo que de ella se ha recibido.

Valores





Objetivos



Esfuerzo Deporte Comunitat Valenciana

Apoyar o impulsar iniciativas deportivas que fomenten el esfuerzo para el máximo número de **personas**, sea cual sea su procedencia o condición social.

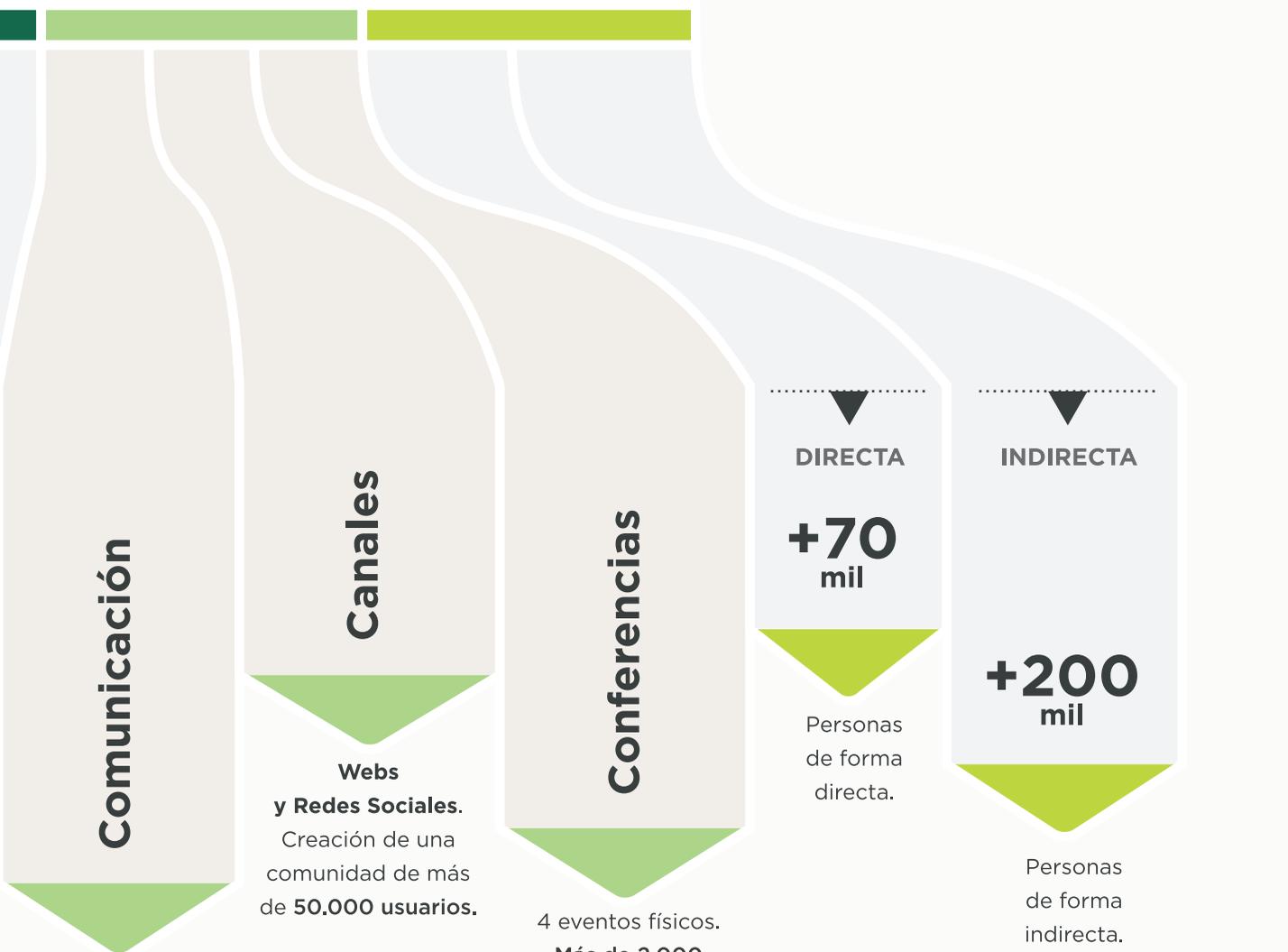
Apoyar o impulsar iniciativas enfocadas al desarrollo del esfuerzo entre los **niños/as y jóvenes** de la Comunitat.

Apoyar o impulsar iniciativas que reconozcan e impulsen a los **deportistas** de la Comunitat que mejor representen estos valores a nivel nacional e internacional.

La Fundación en datos



DIVULGACIÓN PARTICIPACIÓN



02

PROYECTOS

1	Universalización del esfuerzo	20
	Eventos	22
	Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso	22
	Maratón y 10K Divina Pastora Valencia	32
	Otras carreras	42
	Infraestructuras: Vías saludables	44
	Herramientas: Índice del esfuerzo	46
2	Desarrollo del esfuerzo	48
3	Prescripción del esfuerzo	56

UNIVERSALIZACIÓN DEL ESFUERZO



La Fundación Trinidad Alfonso tiene como objetivo colaborar con aquellos hitos deportivos valencianos vinculados con el atletismo popular que mejor representan el espíritu del trabajo, del esfuerzo y de la superación.

Dentro de su estrategia está el hecho de sumar esfuerzos para aquellos eventos que inspiran los valores más nobles del deporte, y además, situar a Valencia en el mapa internacional de las carreras de fondo. ●



| PROYECTOS |

| UNIVERSALIZACIÓN DEL ESFUERZO |

XXIII MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

SENSE ESFORC NO HI HA RECOMPENSA



**“El Medio Maratón
más rápido
de España en
2013 y entre
los 10 mejores
del mundo”.**

El Medio Maratón de Valencia fue la primera incursión de la Fundación Trinidad Alfonso en el mundo de las carreras de fondo y el atletismo popular en 2012. Y un año después, la Fundación reiteró su compromiso con ella dando un paso al frente y confirmando su colaboración principal en el evento y convirtiendo el Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso (ya adquirió esa denominación en 2012) en el más rápido de España y en uno de los 10 mejores del mundo.

La Fundación Trinidad Alfonso afrontaba el reto con un doble objetivo: social y deportivo. En la vertiente social, el Medio Maratón se marcó el reto de superar los registros de participación y de involucración de ediciones anteriores. En la deportiva, el punto de mira estaba en el récord de la prueba.

Por un lado, el Medio Maratón consiguió superar la mejor cifra de participantes de la historia de la prueba en la ciudad superando la barrera de los 10.000 inscritos. Por otro lado, el evento logró sacar a la calle a cerca de 20.000 valencianos que se sintieron partícipes del éxito del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso y fueron testigos de esa Cultura del Esfuerzo.

En la vertiente deportiva se lograron los objetivos. El ganador volvió a bajar de la hora, como el año anterior, y en féminas se consiguió batir el récord de la prueba. Además, se logró la mejor marca del año en suelo nacional y el circuito valenciano se confirmó en el *top ten* de los más rápidos del mundo ●

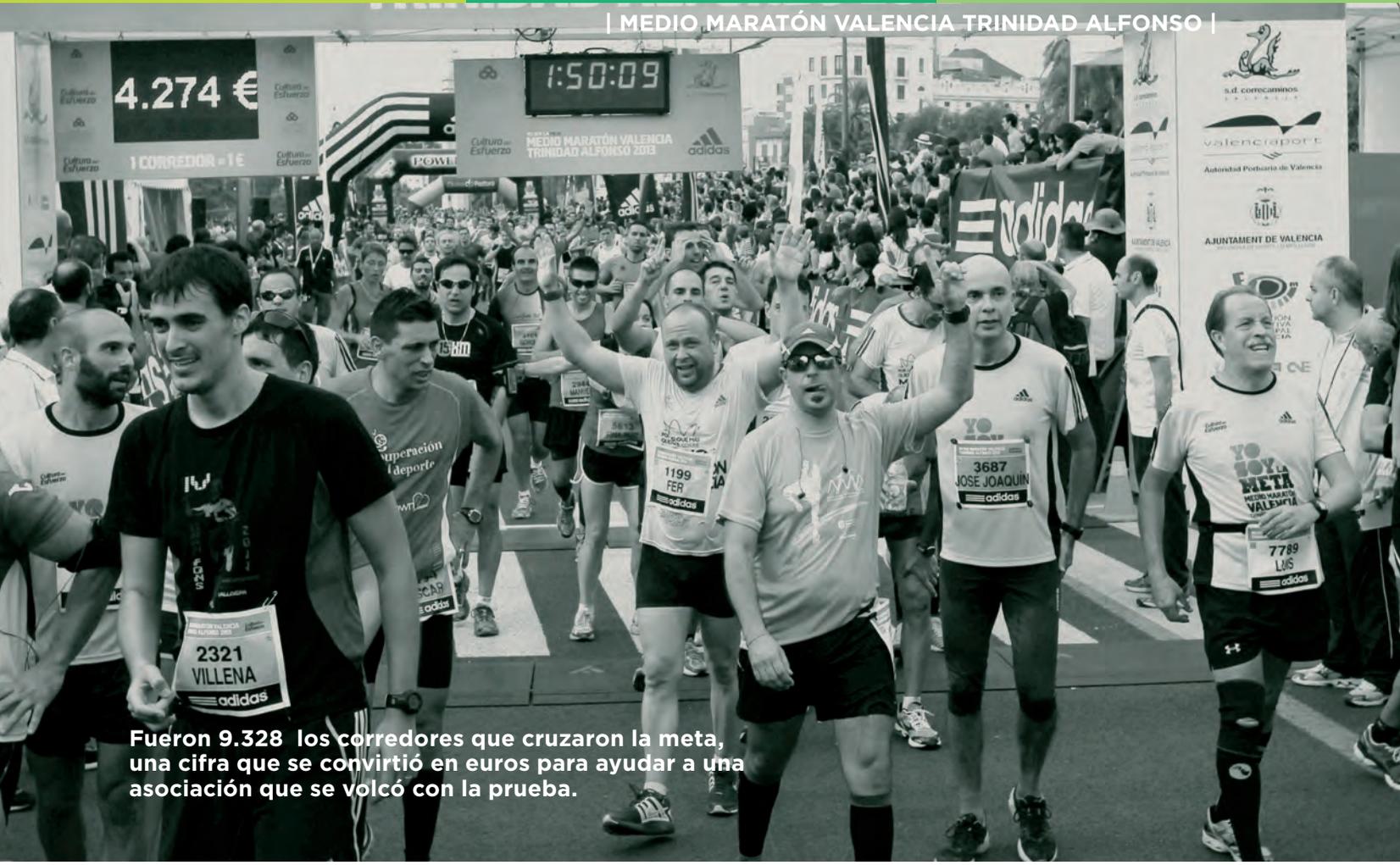
Acciones

En su afán de difundir los valores de esfuerzo y superación que acompañan a todos sus movimientos, la Fundación Trinidad Alfonso puso en marcha una serie de acciones:

1 euro por corredor



La Fundación Trinidad Alfonso quiso premiar un año más el esfuerzo de todos los corredores que cruzaron la meta del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso. Por este motivo la Fundación donó un euro por cada corredor que completó los más de 21 kilómetros del recorrido a la entidad benéfica asociada a la prueba, en este caso, Asindown (Asociación Síndrome de Down de Valencia). Finalmente fueron 9.328 los corredores que cruzaron la meta, una cifra que se convirtió en euros para ayudar a una asociación que se volcó con la prueba. Con esta iniciativa, la Fundación busca reconocer el enorme esfuerzo que hacen los atletas, ya que es su sacrificio y su tesón los que hacen posible esta donación.



Fueron 9.328 los corredores que cruzaron la meta, una cifra que se convirtió en euros para ayudar a una asociación que se volcó con la prueba.



Fdo. Francisco Borao
 Presidente SDC



Kilómetro solidario



En esta edición, la Fundación quiso dar un paso más e involucrar de una forma más activa a la entidad benéfica de la carrera, con la intención de que fueran ellos mismos, los chicos y chicas de Asindown, quienes devolvieran esta recompensa a los corredores y corredoras en el tramo más difícil de la prueba. Entre ellos, apoyados por familiares y amigos, convirtieron el último kilómetro en el “kilómetro solidario”, llenándolo de mensajes de ánimo escritos por ellos en la madrugada anterior, y regalándoles vítores y aplausos en un punto de animación.





Apyados por familiares y amigos, convirtieron el último kilómetro en el “kilómetro solidario”, llenándolo de mensajes de ánimo.

La Fundación
Trinidad Alfonso
no se olvidó de su
compromiso por
dejar la ciudad
libre de residuos.





Recicla tu esfuerzo

3

La Fundación Trinidad Alfonso no se olvidó de su compromiso por dejar la ciudad libre de residuos tras una prueba que reúne a una gran cantidad de gente, tanto participantes como espectadores. Por ese motivo habilitó unas zonas especiales de recogida de residuos denominadas “Recicla tu esfuerzo” para depositar los envases de plástico. En dichos puntos se recompensó la colaboración de los atletas en forma de aplauso y de ánimos una vez estos depositaron esos envases de plástico o cartón en los contenedores situados tras los puntos de avituallamiento.



El último esfuerzo tiene recompensa



En su afán de recompensar el esfuerzo de todos los corredores, y de forma simbólica, la Fundación quiso darle un homenaje al último en cruzar la línea de llegada. El protagonista fue Alfredo Colomer, quien acabó el Medio Maratón en 2:49 horas. Detrás de él había una bonita historia de amistad, ya que corrió en memoria de un amigo suyo recientemente fallecido llamado Óscar, nombre que portaba en el dorsal. La Fundación quiso recompensar ese esfuerzo recibéndole con una cinta a su llegada a meta.

XXIII MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

10.500 Corredores

9.328

LLEGADOS A META

Ganador:
Jacob Kendagor
(59:58)



Ganadora:
Joyce Chepkirui
(1:08:15)



247.000 €

Aportación
FTA



Medio Maratón más rápido de España en 2013 y entre los 10 mejores del mundo

| PROYECTOS |

| UNIVERSALIZACIÓN DEL ESFUERZO |



MARATÓN Y 10K DIVINA PASTORA VALENCIA 2013

Maratón masculino más rápido de la historia en suelo español

Valencia acogió la 33ª edición del Maratón Divina Pastora Valencia. A diferencia de otras pruebas similares, los corredores que participan en esta carrera colaboran con su esfuerzo y la Fundación quiso, un año más, premiarles por ello. Ellos se dejan la piel y ponen todas sus ganas en la carrera, y este esfuerzo siempre tiene recompensa. ●



El ganador Félix Kipkemoi Keny cruzando la meta y batiendo récord en suelo español.

Premiamos el esfuerzo de los corredores a favor de la entidad benéfica



Todos los donantes de esfuerzo que cruzaron la línea de meta sumaron un euro al contador común, cantidad económica que se destinó a Avapace (Asociación Valenciana de Ayuda a la Parálisis Cerebral), entidad benéfica de la prueba.

El modo en el que los integrantes de esta asociación agradecieron esa ayuda se vio reflejado en el Kilómetro del Esfuerzo Solidario, otra acción innovadora que les dio el último empujón para alcanzar la meta. Y es que a lo largo de los últimos 1.000 metros se pintaron en

el suelo mensajes de ánimo y agradecimiento creados por los integrantes de la Asociación Avapace, que además alentaron a los corredores desde un punto de animación situado en este último tramo, regalándoles la última dosis de fuerza para lograr cruzar la línea de meta.

| MARATÓN DIVINA PASTORA VALENCIA 2013 |

Premiamos el esfuerzo que se puede reciclar. Porque todos salimos ganando



La Fundación Trinidad Alfonso no se olvidó de su compromiso por dejar la ciudad libre de residuos y, al igual que hace en el Medio Maratón y en el resto de pruebas con las que colabora, puso en marcha la acción Recicla tu Esfuerzo para concienciar a los corredores y a los espectadores de la importancia de mantener la ciudad libre de residuos.



Impuls València - Experiencias en el *running*

La Fundación Trinidad Alfonso, con la colaboración de la Fundación CIDIDA, organizó el día previo al Maratón un acto que forma parte de los eventos oficiales.

El acto se desarrolló en el Auditorio Santiago Grisóla, del Museo de las Ciencias Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia. Los

ejes centrales fueron el estreno de la película-documental "Fiz. Puro Maratón", del director Rodrigo Moro, que refleja la vida deportiva del atleta Martín Fiz, así como una mesa redonda que, desde el mensaje "Correr en nuestras vidas", reunió a los atletas Chema Martínez y la valenciana Loli Checa, así como otros rostros populares que han hecho del *running* una parte

muy importante de sus vidas: el actor Santi Millán, las actrices Kira Miró y Mariam Hernández y el periodista Carles Francino.

El evento fue presentado por José Luis López, especialista de atletismo de la Cadena SER y Canal Plus, y Xavi Blasco, de Levante TV.



La recaudación del evento fue destinada íntegramente a AVAPACE, asociación valenciana que lucha contra la parálisis cerebral, entidad benéfica del Maratón de Valencia.



*Sin esfuerzo
Berlín*

Escribe tu esfuerzo

El esfuerzo no se ve, se demuestra. Ese es el principal pilar de la Fundación Trinidad Alfonso y el motor que le da sentido.

Por eso se creó una acción titulada “El esfuerzo se escribe corriendo”. En el Maratón, más de 11.000 corredores describieron lo que significa para ellos el esfuerzo mientras hacían sus últimos entrenamientos

antes del Maratón. Y lo convertimos en una gráfica de agradecimiento a todos los que escribieron un mensaje de esfuerzo inscribiéndose y participando en el evento.

Con esfuerzo no hay imposibles.

“CON ESFUERZO NO HAY IMPOSIBLES.”

CARLOS BOZAL SOLANS
Nº dorsal 8.442

EL ESFUERZO SE ESCRIBE CORRIENDO.

Entra en www.fundaciontrinidadalfonso.org/escrabetuesfuerzo y descúbrelo.

Ayer 11.300 personas escribieron su mensaje de esfuerzo durante el Maratón Divina Pastora Valencia. Hoy queremos daros las gracias.



MARATÓN Y 10K DIVINA PASTORA VALENCIA 2013

19.100 Corredores

40.000 Asistentes Feria Expo Deporte

70 Puntos Animación

7.800 Corredores 10k

11.300 Corredores Maratón

NACIONAL

8.568

2.732

INTERNACIONAL

HOMBRES

10.107

1.193

MUJERES

456.000 €

Aportación FTA

Ganador:
Felix Keny
(2:07:14)



Maratón masculino más rápido de la historia en suelo español.

Ganadora:
Azalech Maresha
(2:27:01)



Récord femenino de marca en la prueba de Valencia.



Los voluntarios de EDEM donaron su esfuerzo para que la prueba acabara siendo un éxito.

Otros actores (Sinergias)

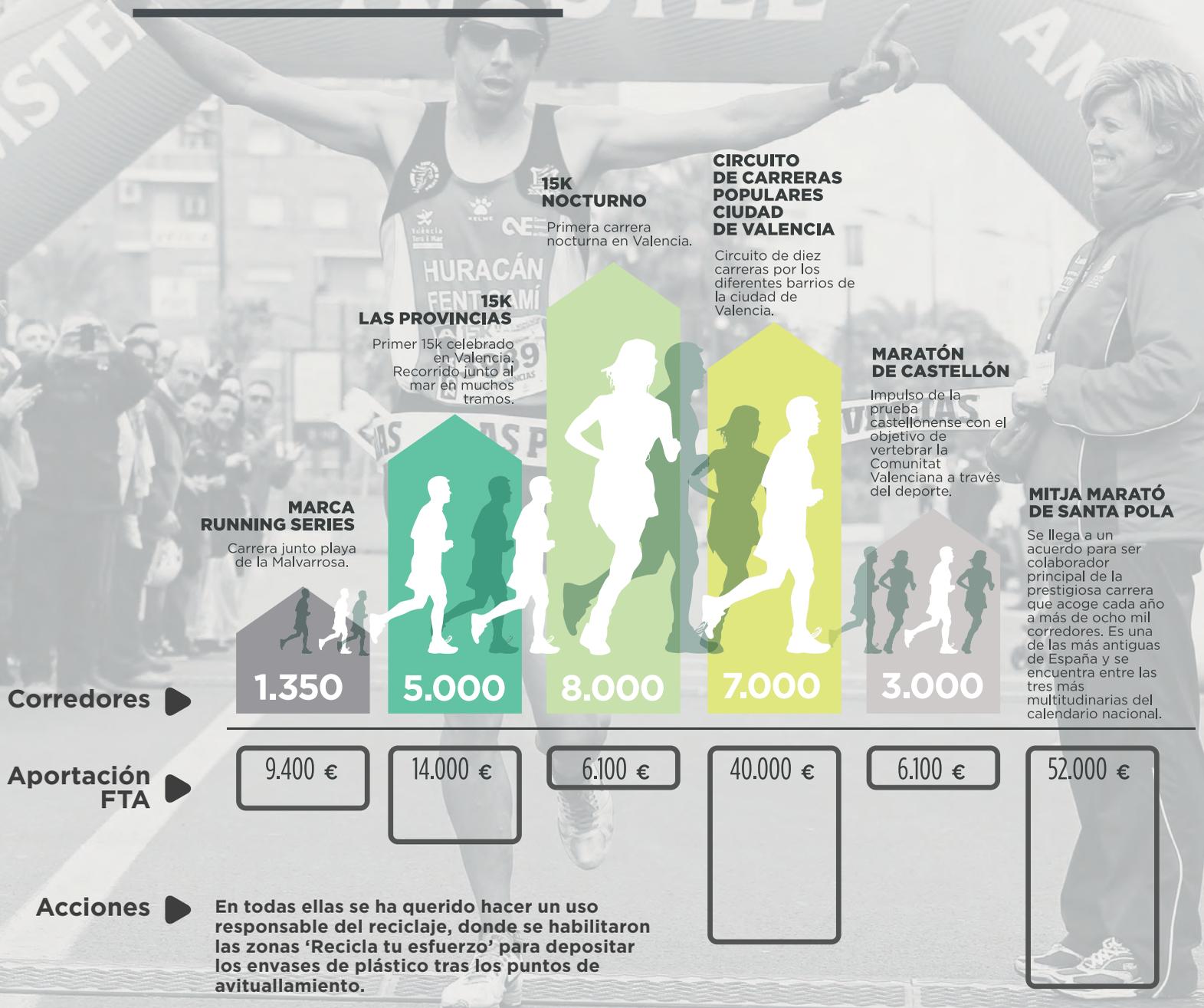
Además de las alianzas con entidades públicas, organizadores o las propias entidades benéficas asociadas siempre a este tipo de pruebas, la Fundación Trinidad Alfonso ha aprovechado estos eventos multitudinarios para establecer sinergias con otras entidades y sumar esfuerzos a la hora de trasladar los valores de esfuerzo y superación a la sociedad.

Lo hizo, especialmente, con dos: la **Escuela de Empresarios EDEM** y el **Valencia Basket Club**. Con el objetivo de promover la Cultura del Esfuerzo, el afán de superación y el trabajo en equipo, un grupo formado por más de cien estudiantes de la **Escuela EDEM** ejercieron de voluntarios. Desde el viernes previo a la carrera, con su presencia en la Feria del Corredor, hasta el mismo día de la carrera los voluntarios de EDEM donaron su esfuerzo para que la prueba acabara siendo un éxito. En el 10K, además, crearon el Edem Running Team, que fue el más multitudinario en participación. Otro de los actores que se sumó a esa gran fiesta del *running* fue el equipo del **Proyecto FER**, ya que varios de sus integrantes

se animaron a participar en la carrera 10K. Anna Sanchis, David Casinos, Anna Ortiz, Mar Manrique y Mónica Merenciano completaron el recorrido.

También el **Valencia Basket Club**, especialmente a través de su club de *running* capitaneado por Víctor Luengo, se volcaron con ambas pruebas. Instalaron una carpa especial para aquellos de sus corredores que participaron en la prueba. Además, el Valencia Basket montó un punto especial de animación tanto en el Maratón como en el Medio Maratón, destacado por muchos corredores como uno de los mejores tramos por el colorido, la música y la animación.

OTRAS CARRERAS





Además del Medio Maratón y Maratón de la ciudad, la Fundación Trinidad Alfonso ha querido apoyar aquellas pruebas que son un vivero de corredores populares. ●



“Vías saludables”

La Fundación Trinidad Alfonso y el Hospital de Manises llegaron a un acuerdo para fomentar prácticas de vida saludables.

A través del mismo se crearon unas rutas para la práctica deportiva, en las que se incluyeron recomendaciones como hábitos de alimentación, deporte o control de peso.

Este proyecto consiste en utilizar la ruta ya empleada por los ciudadanos de Manises para andar y correr, y fomentar así las prácticas de vida saludables en las poblaciones del radio de acción del Hospital. Se trata de las popularmente conocidas como “rutas del colesterol” y en ellas se ubicaron diferentes paneles con información para fomentar prácticas de vida y hábitos saludables.

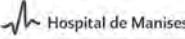
- prácticas de vida saludables
- 1 **Caminar** cada día
 - 2 Cuidar la **alimentación**
 - 3 Controlar el **colesterol** y la **hipertensión**
 - 4 Controlar el **peso**
 - 5 Evitar el **tabaco** o el **alcohol**

VÍA SALUDABLE.es

EL ESFUERZO EMPIEZA EN CUIDARSE
L'ESFORÇ COMENÇA PER CUIDAR-SE



Cultura del Esfuerzo



Ajuntament de Manises

CONSEJO 1
CONSELL 1

CAMINA
CADA
DÍA



CONSEJOS CONSELLS

- Camina a buen paso al menos una hora 3 veces por semana.
- Camina a *bon pas* almenys una hora 3 vegades per setmana.
- Utiliza calzado cómodo.
- Utilitza calçat còmode.
- Bebe agua antes y después de caminar.
- Beu aigua abans i després de caminar.
- Evita las caminatas largas después de las comidas y las horas de sol punta.
- Evita les caminades llargues després de les menjades i les hores de sol punta.

BENEFICIOS BENEFICIS

- Mejora la hipertensión, la circulación venosa y arterial.
- Millora la hipertensió, la circulació venosa i l'arterial.
- Disminuye el colesterol.
- Disminueix el colesterol.
- Controla la diabetes.
- Controla la diabetis.
- Retarda la osteoporosis.
- Retarda l'osteoporsis.
- Mejora movilidad general, la forma física y el estado de ánimo.
- Millora la mobilitat general, la forma física i l'estat d'ànim.
- Ayuda a controlar el peso.
- Ajuda a controlar el pes.

SITUACIONES ESPECIALES SITUACIONS ESPECIALS

EMBARAZADAS EMBARRASSADES



Caminar es una actividad física plenamente recomendable durante la gestación, salvo contraindicación de tipo obstétrico. Es aconsejable caminar con calzado cómodo, evitar las horas de calor, beber agua y prevenir las hinchazuelas consumiendo fruta, frutos secos, pequeñas bocanaditas, etc.

Caminar és una activitat física plenament recomanable durant la gestació, excloïent en cas de contraindicació de tipus obstètric. És aconsellable caminar amb calçat còmode, evitar les hores de calor, beure aigua i prevenir les hinchazuelas consumint fruita, fruits secs, entrapades petites, etc.



PERSONAS CON ARTRÓSIS ARTRÒSIS

Caminar es el ejercicio aeróbico de bajo impacto más recomendado cuando se padece artritis de rodilla o cadera. Darse pausas con una frecuencia de 3 a más veces por semana y una duración no inferior a 20-30 minutos. La intensidad debe ser moderada y no debe originar fatiga. Si se encuentra en un periodo de dolor intenso deben abstenerse de caminar demasiado.

Caminar és l'exercici aeròbic de baix impacte més recomanat quan es pateix artritis de genolls o malucs. Ha de fer-se amb una freqüència de 3 o més vegades per setmana i amb una durada no inferior a 20-30 minuts. La intensitat ha de ser moderada i no ha d'originar fatiga. Si et trobes en un període de dolor intens has d'abstenir-te de caminar massa.



Para saber más
Per a saber-ne més

Está demostrado científicamente que realizando ejercicio moderado regularmente, como caminar todos los días 30 minutos, se consigue una disminución de la tensión arterial, la masa corporal y los niveles de colesterol y triglicéridos. A estos beneficios hay que unir un menor riesgo de padecer problemas cardiovasculares, la mejora del control de la diabetes, la prevención de la osteoporosis y la mejora de la forma física y del estado de ánimo.

Està demostrat científicament que realitzant exercici moderat regularment, com caminar tots els dies 30 minuts, s'aconsegueix una disminució de la tensió arterial, de la massa corporal i dels nivells de colesterol i triglicèrids. A aquests beneficis cal afegir un menor risc de patir problemes cardiovasculars, la millora del control de la diabetis, la prevenció de l'osteoporsis i la millora de la forma física i de l'estat d'ànim.

1 Consejo Consell 1
C/Rosae-Esq.
C/Trasladón

2 Consejo Consell 2
Piscina Cubierta

3 Consejo Consell 3
Trinquete

4 Consejo Consell 4
Centro de Salud

5 Consejo Consell 5
Hospital de Manises

INFO
Entorno (ida y vuelta) 4 km
Distancia (entrada y salida) 4 km
Distancia (ida y vuelta) 8 km
Categoría Categoría 100 kcal
Categoría Categoría 50 kcal
Categoría Categoría 50 kcal
Categoría Categoría 50 kcal
Categoría Categoría 50 kcal



6.500 €
Aportación
FTA

El programa piloto
arrancó el
29-10-2013
en **Manises**

Índice del esfuerzo

La Fundación Trinidad Alfonso, en colaboración con el IVIE (Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas) ha desarrollado un Índice para poder medir el esfuerzo.

A través de este índice, que se ha obtenido gracias a la colaboración de una gran base de corredores valencianos y otros participantes en el Medio Maratón y Maratón de Valencia, la Fundación ha creado una nueva medida para saber qué nivel de esfuerzo físico han dedicado para la consecución de un reto en las carreras de fondo. De esta forma y teniendo en cuenta una serie de variables tales como la edad de la persona, la distancia recorrida y otras muchas, una aplicación hará un análisis de todas ellas para determinar de forma objetiva el nivel de esfuerzo que se ha empleado en hacer una determinada carrera, un entrenamiento, etc.

Con el aval de





DESARROLLO DEL ESFUERZO



La Fundación Trinidad Alfonso tiene como objetivo fomentar y desarrollar a través de diferentes proyectos, la práctica deportiva y los hábitos saludables entre la sociedad valenciana.

Dentro de su estrategia está el hecho de sumar iniciativas para difundir los valores de la Cultura del Esfuerzo en la Comunitat Valenciana. ●





Todos aquellos clubes o escuelas adheridos a la promoción lucían el lema “Cultura del Esfuerzo” en la parte delantera de la camiseta.

El esfuerzo cuenta y descuenta

La Fundación Trinidad Alfonso llegó a un acuerdo con la marca deportiva Luanvi por el que se ayudaba a equipar al máximo número de niños, niñas y jóvenes de la Comunitat Valenciana que practican el baloncesto.

Con esta iniciativa, denominada “El esfuerzo cuenta y descuenta” se consiguió un ahorro para las familias del 35% del valor de las prendas adquiridas. Además, una vez formalizado el acuerdo y realizado el pedido, Luanvi y la Fundación hacían una contribución al club por un importe equivalente al 10% del precio final de las equipaciones.

El objetivo de la acción era el de dar apoyo a la práctica deportiva desde el deporte base y las escuelas y, además, ayudar a las familias valencianas que se esfuerzan en el fomento de la práctica deportiva de los más jóvenes.



Clubes adheridos

67



Ahorro total a las familias (FTA+LUANVI)

87.000 €



Número de niños y jóvenes totales a los que llegó la acción

5.771



58.000 €
Aportación FTA

La promoción consistía en dos tipos de packs básicos:

- Uno compuesto de conjunto de juego + camiseta de juego o entrenamiento
- Otro compuesto por conjunto de juego + segunda equipación o conjunto de entreno reversible + camiseta de pista





Lo que de Verdad Importa

La Fundación Lo que de Verdad Importa y la Fundación Trinidad Alfonso llegaron a un acuerdo para colaborar en el congreso “Lo que de Verdad Importa”, que se celebró el 30 de octubre en el Palau de la Música de Valencia.

La Fundación fue el colaborador local del evento, sumándose así a una iniciativa que pretende la divulgación y el fomento de valores humanos, éticos y morales. Tuvo presencia en el espectáculo inaugural del evento a través de algunos deportistas

del Proyecto FER. Los judokas del Club de Judo València Terra i Mar realizaron una exhibición en la que se difundieron valores como el esfuerzo, la superación y el trabajo en equipo.

El congreso contó con la presencia de Hortensia Roig, Secretaria General de la Escuela de Empresarios EDEM, como Presidenta de Honor. El evento constó de tres ponencias en las que los protagonistas narraron en primera persona experiencias impactantes que les han hecho comprender

lo que de verdad importa en la vida y en las que se reflejan esos valores humanos, éticos y de superación. Los ponentes fueron la escritora y madre coraje Anne Dauphine Julliard, el emprendedor social Ángel María Herrera y el deportista Kyle Mynard.

El mismo día por la tarde, el deportista Kyle Mynard acudió al lugar de entrenamiento del Club de Judo Valencia Terra i Mar, le prestaron un judogui y se entrenó con los integrantes del equipo.



La iniciativa pretende la divulgación y el fomento de valores humanos, éticos y morales.



1.500
personas
lo vieron
en directo

10.000 €
Aportación
FTA

PRESCRIPCIÓN DEL ESFUERZO



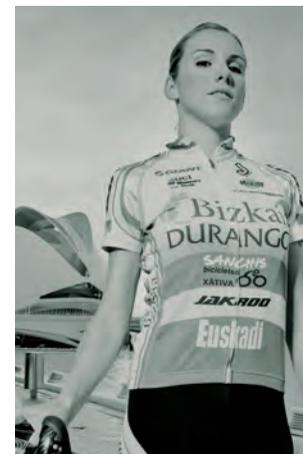
Foment
Esportistes amb
Reptes

Junts ho

La Fundación Trinidad Alfonso tiene como objetivo apoyar iniciativas que reconozcan e impulsen a los deportistas valencianos que mejor representen los valores de esfuerzo y superación a nivel nacional e internacional.

Estos prescriptores son los deportistas que conforman el Proyecto FER (Foment d'Esportistes amb Reptes). Un proyecto privado y sin ánimo de lucro que reconoce y recompensa el esfuerzo en el deporte y, más concretamente, el esfuerzo que dedican los deportistas valencianos. ●





Proyecto FER

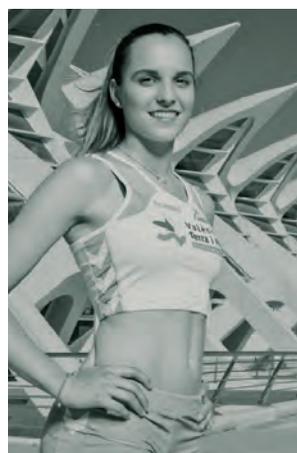
La Fundación Trinidad Alfonso, consciente de la importancia de sumarse al apoyo y reconocimiento de los deportistas valencianos, presentó el 26 de junio un proyecto de ayuda y fomento del deporte valenciano, el Proyecto FER (Foment d'Esportistes amb Reptes).

El objetivo de esta iniciativa es posicionar a la Comunitat Valenciana y a sus deportistas en lo más alto del panorama nacional e internacional, sumándose al esfuerzo que ya hacen sus clubes y otras instituciones.

Tal y como cuenta su fundador Juan Roig, con esta iniciativa se persigue unir los valores del esfuerzo y la superación en la búsqueda de la excelencia a través de la práctica deportiva y devolver a la sociedad valenciana lo que de ella ha recibido a lo largo de los años.



La Fundación Trinidad Alfonso ha seleccionado a los deportistas y clubes integrantes del Proyecto FER de entre cientos de aspirantes por sus méritos y esfuerzos deportivos de los últimos años.



El Proyecto FER está pensado como una iniciativa estratégica a largo plazo con el objetivo de que los deportistas valencianos seleccionados lleven el nombre de la Comunitat al más alto nivel deportivo. Por ese motivo, los 20 integrantes de la edición de 2013, conviviendo con los valores de la Cultura del Esfuerzo como bandera, y siempre

que alcancen sus objetivos, prorrogarán su vinculación con el Proyecto con una meta en mente: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Río 2016.

En esta primera edición, la Fundación Trinidad Alfonso ha seleccionado a los deportistas y clubes integrantes del Proyecto FER de entre cientos



de aspirantes por sus méritos y esfuerzos deportivos de los últimos años. La iniciativa arranca con la idea de que el grupo de 20 deportistas y clubes que conforman actualmente el proyecto se consolide y que cada año puedan sumarse al mismo nuevos integrantes. Estos se elegirán tras un concurso de méritos deportivos. Éste se abrió el pasado mes de

septiembre y finalizó el 31 de diciembre de 2013 con casi 200 candidaturas recibidas.

Los deportistas se dividen en tres grupos. En el grupo de *Élite* están aquellos que ya han obtenido importantes marcas internacionales; en el segundo, denominado *En potencia*, los que ya han conseguido éxitos en campeonatos nacionales y,

por último, en el grupo llamado *Vivero* están aquellos que ya han empezado a despuntar como futuras estrellas en las categorías inferiores. La Fundación Trinidad Alfonso ha dotado a los deportistas del primer grupo con 8.000 euros; a los del segundo con 4.000 y, a los jóvenes que se encuentran en condición de *Vivero*, con 600 euros.



Selección de deportistas



Junts ho podem FER

	Nivel 1 <i>Élite</i> Deportistas que han obtenido importantes marcas internacionales	Nivel 2 <i>En potencia</i> Deportistas que han conseguido éxitos en campeonatos nacionales	Nivel 3 <i>Vivero</i> Deportistas que han empezado a despuntar como futuras estrellas en las categorías inferiores	Proyectos “plan perspectiva”
Ciclismo	Anna Sanchis, Ciclismo Maurice Eckard, Ciclismo adaptado	Mar Manrique, Ciclismo	Óscar Hernández, Ciclismo Elena Lloret, Ciclismo	
Atletismo	David Casinos, Atletismo adaptado	Club Atletismo Alicante, Atletismo	Ana Trescolí, Atletismo Adrián Pérez, Atletismo Nerea García, Atletismo Ana Garijo, Atletismo	
Triatlón			Álvaro Campos, Triatlón	
Natación	Ricardo Ten, Natación adaptada	Anna Ortiz, Natación adaptada	Club Aquàtic Campanar, Natación adaptada	
Judo	Laura Gómez, Judo Mónica Merenciano, Judo adaptado	Club Judo Terra i Mar, Judo		
Taekwondo	Raúl Martínez, Taekwondo	Estefanía Almela, Taekwondo		CD Zafrilla, Promoción taekwondo en Valencia
Aportación por deportista	8.000 €	4.000 €	600 €	10.000 € (máx.)

200.000 €
Aportación FTA





Un juego en el que, además de divertirse, los pequeños interiorizaron los valores del esfuerzo y del sacrificio.

Campus VBC

En la labor de prescriptores del esfuerzo, la Fundación Trinidad Alfonso unió sus fuerzas con el Valencia Basket para que David Casinos, deportista del Proyecto FER (Foment d'Esportistes amb Reptes), difundiera y fomentara los valores de la Cultura del Esfuerzo entre los más pequeños.

Lo hizo a través de una charla en el Campus del Valencia Basket en la que el medallista paralímpico les transmitió su historia de superación personal.

Casinos les hizo llegar su experiencia vital a través de una charla alimentada con diferentes juegos. Les explicó que lo que más le costó al perder la vista

“fue mantener el equilibrio” y quiso que los niños asistentes al Campus se pusieran en su piel. Les invitó a vendarse los ojos, dar vueltas sobre sí mismos y lanzar un balón a canasta, en un juego en el que, además de divertirse, los pequeños interiorizaron los valores del esfuerzo y del sacrificio de los que hace gala el propio David Casinos en su día a día.



Felicitación “Año nuevo”

Desde la Fundación Trinidad Alfonso se quiso felicitar el año nuevo.

Con la ayuda de nuestro equipo FER, corrimos por la ciudad de Valencia haciendo un circuito muy especial. Creando un recorrido con un mensaje muy acorde con estas fechas. Creamos una ruta en la que se podía leer “Bon Any”.



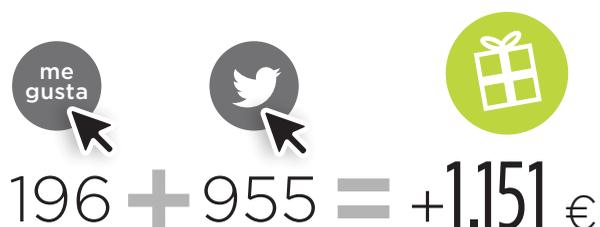
Reyes del esfuerzo

La Fundación Trinidad Alfonso, con la ayuda del equipo FER, puso en marcha una iniciativa solidaria donde se pedía un pequeño esfuerzo a los seguidores de Proyecto FER en las Redes Sociales: darle “me gusta” o retuitear una imagen.

El número total de “me gusta” (196) y retuits (955) se transformó en más de 1.100€ para regalos, que fueron entregados a los niños y niñas de la Casa Ronald McDonald Valencia.

Y los encargados de llevar estos juguetes fueron los “Reyes del Esfuerzo”, algunos deportistas del Proyecto FER como David Casinos, Mónica Merenciano, Ricardo Ten, Ana Trescoli, Anna Ortiz o Maurice Eckhard.

De esta forma, los deportistas del Proyecto FER hicieron posible que el 6 de enero fuera un día muy especial para los niños y niñas ingresados en la Casa.



03

DATOS ECONÓMICOS

1

Estados financieros

68

BALANCE

(EN EUROS)

ACTIVO NO CORRIENTE	31.150,10
Inmovilizado material	28.950,10
Inversiones financieras a largo plazo	2.200,00
ACTIVO CORRIENTE	22.909,83
Efetivo y otros activos líquidos equivalentes	22.909,83
TOTAL ACTIVO	54.059,93
PATRIMONIO NETO	35.102,62
Dotación fundacional	30.000,00
Reservas	4.462,32
Excedente del ejercicio	640,30
PASIVO CORRIENTE	18.957,31
Acreedores y otras cuentas a pagar	18.957,31
TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO	54.059,93

CUENTA DE RESULTADOS (EN EUROS)

Ingresos de la actividad propia	1.950.000,00
Gastos por ayudas y otros	(1.831.763,57)
Gastos de personal	(76.798,78)
Otros gastos de explotación	(40.006,96)
Amortización del inmovilizado	(790,39)
EXCEDENTE DE LA ACTIVIDAD	640,30
EXCEDENTES ANTES DE IMPUESTOS	640,30
VARIACIÓN DE P.N. RECONOCIDA EN EL EXCEDENTE DEL EJERCICIO	640,30
RESULTADO TOTAL, VARIACIÓN DEL P.N. EN EL EJERCICIO	640,30

**LA CULTURA DEL ESFUERZO ES LA
ÚLTIMA PÁGINA ANTES DE LA SUPERACIÓN.**



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

***Cultura del
Esfuerzo***

