TRINIDAD ALFONSO

FUNDACIÓN

MEMORIA ANUAL 2014

Fundación Trinidad Alfonso Mocholí
C/ Doctor Gómez Ferrer, 5
46016 – Tavernes Blanques (Valencia)
España

CIF. G98409386

Central telefónica
+34 960 645 007

Correo electrónico
info@fundaciontrinidadalfonso.org

Redes sociales
Facebook: Fundación Trinidad Alfonso
Twitter: @FTA_CV
Youtube: Fundación Trinidad Alfonso

Web
www.fundaciontrinidadalfonso.org

MEMORIA ANUAL 2014

TRINIDAD ALFONSO
FUNDACIÓN

EL MAYOR ESFUERZO ES MANTENER,
PÁGINA A PÁGINA, LA CULTURA DEL ESFUERZO.

ÍNDICE

01

07 **La Fundación**

09 Mensaje del Presidente

11 Patronato / Equipo de trabajo

12 Carta de la Directora

14 Visión, misión, pilares y objetivos

16 La Fundación en datos

02

21 **Proyectos**

22 1. Universalización del esfuerzo

78 2. Desarrollo del esfuerzo

90 3. Prescripción del esfuerzo

104 4. Atracción del esfuerzo

03

113 **Datos económicos**

114 Estados financieros

01

LA FUNDACIÓN

09 Mensaje del Presidente

11 Patronato / Equipo de trabajo

12 Carta de la Directora

14 Visión, misión, pilares y objetivos

16 La Fundación en datos

Reputación

Divulgación

Participación/Involucración

Trinidad Alfonso Mocholí

Mensaje del Presidente

Juan Roig Alfonso
Presidente de la Fundación Trinidad Alfonso

La importancia de compartir un proyecto

Si en la Memoria del primer año de vida de la Fundación le dedicaba esta página a la persona que lleva su nombre, Trinidad Alfonso Mocholí, mi madre, este año quiero sumar mi agradecimiento a todas aquellas personas e instituciones con las que hemos compartido los diferentes proyectos en 2014.

Si el año pasado la palabra DAR era la protagonista de este mensaje, este año le toca a una hermana suya, la palabra COMPARTIR. No siempre van unidas. Pero mi madre, y luego la vida, me han enseñado que cuando una precede a la otra es cuando el éxito se muestra en su más justa y humana vertiente, y además es más gratificante y sabe mejor.

Compartir para avanzar, para crecer, para sumar esfuerzos, para aprender, para superarse. Este fue otro de los valores que nos enseñó nuestra madre a mis hermanos y a mí a lo largo de su vida. Y es un valor muy importante para el deporte, así como para nuestra Fundación.

Deporte, Esfuerzo y Raíces. Tres pilares sobre los cuales se sustenta la acción de la Fundación Trinidad Alfonso. Tres pilares que nos sirven de palanca para irradiar los valores de la Cultura del Esfuerzo en la sociedad de la Comunitat Valenciana: Utilizando el deporte como ejemplo, y para convertir a la Comunitat en un referente a nivel nacional e internacional. Fomentando el esfuerzo, como primer paso para entender el éxito, ya sea en el deporte o en la vida. Y teniendo como foco las raíces, nuestra tierra, para devolver todo aquello cuanto hemos recibido de ella.

Ha sido un año de consolidación, pero también en el que hemos descubierto una nueva parcela que debe desarrollarse en 2015: la Atracción del Esfuerzo. Con el impulso de Valencia Ciudad del Running, la Fundación persigue la proyección nacional e internacional de la ciudad entendida bajo un concepto deportivo, el del *running*, que inunda cada rincón y cada calle de la ciudad. Valencia Ciudad del Running es una ciudad a los pies de sus visitantes, pero también una realidad para los valencianos, quienes, al fin y al cabo, creen en este deporte y salen en masa cada domingo que hay una carrera en la ciudad. Para ellos es sobre todo otro de los grandes proyectos que ha arrancado en 2014: la construcción del Circuito 5K Jardines del Turia en el verdadero pulmón verde de Valencia: el antiguo cauce del río.

Pero lo más importante de este 2014 ha sido la consolidación de un proyecto social con la ayuda y participación activa de muchas personas, equipos, asociaciones, instituciones, clubes y medios de información, cuya clave ha sido saber COMPARTIR unos valores y una forma de hacer, más allá de los objetivos.

Por ello, este 2014, y desde estas páginas, queremos compartir esta labor con todos aquellos que nos ayudan, a diario, a irradiar los valores de la Cultura del Esfuerzo.

En las siguientes páginas se resume lo que ha sido el trabajo de la Fundación Trinidad Alfonso en 2014. Espero, un año más, que pueda servir de ejemplo e inspiración para todos, igual que, como dije el año pasado, lo es para mí cada día de mi vida mi madre, Trinidad Alfonso Mocholí.

TRINIDAD ALFONSO

FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

Patronato

D. Juan Roig Alfonso

D. Héctor Hernández Bolín

D. José Manuel Benito Bringué

D. Miguel Ángel Solaz Moncayo

Equipo de trabajo

Elena Tejedor	*Directora*
Juan Miguel Gómez Fernando Jiménez	*Proyectos*
Julián Lafuente	*Comunicación*
José Puentes	*Eventos*
Silvia Sanahuja	*Administración*

Carta de la directora

Elena Tejedor
Directora de la Fundación Trinidad Alfonso

El segundo año de trabajo de la Fundación Trinidad Alfonso ha sido el de la consolidación de los principales proyectos que, con una enorme ilusión, habíamos afrontado cuando dábamos nuestros primeros pasos. En aquellos inicios hablábamos de trasladar tres mensajes principales: 'Esfuerzo', como la base del trabajo, la superación y el progreso; 'Deporte', como el medio para mejorar la vida de las personas y de la sociedad, por un lado, pero que también transmite unos valores de generosidad, compañerismo, vida sana y saludable que encajan como un guante en nuestra filosofía y la de nuestro Presidente, y 'Comunitat Valenciana' como la tierra, las raíces del proyecto y el destinatario, en buena medida, de las acciones de una Fundación que sigue fiel a una máxima marcada por su mecenas, Juan Roig: devolver a la sociedad aquello que durante tantos años él ha recibido de ella. Su apuesta decidida, donde de nuevo ha vuelto a multiplicar casi por dos sus aportaciones, así lo demuestra.

Con ese objetivo en mente hemos trabajado en 2014. Ese trabajo, con sus aciertos, a veces, y margen de mejora en otras, queda reflejado en la presente Memoria. Un trabajo con el que hemos conseguido llegar a un importante número de beneficiarios que son, en definitiva, objetivo de nuestras acciones. Lo hemos logrado con cuatro objetivos como guía.

El primero de ellos, el que llamamos **Universalización del Esfuerzo**, nos ha permitido llegar a más de 70.000 personas de forma directa, son las que han participado activamente en algunas de las 30 pruebas en las que, de una u otra forma, hemos colaborado. Desde la primera a la última nos llenan de orgullo, aunque no podemos obviar el éxito de alguna en especial, como el récord en suelo español del Medio Maratón, a nivel deportivo, o la implicación espectacular que los ciudadanos valencianos tuvieron el día del Maratón de Valencia. Pero ha habido mucho más: Ekiden, Medio Maratón de Santa Pola, Triatlón, Circuitos de la ciudad, Diputación, nocturno de Castellón..., que nos han hecho llegar a todos los rincones de la Comunitat.

En 2014 hemos insistido en un proyecto clave, porque tiene como foco a los más pequeños, el futuro: el del **Desarrollo del Esfuerzo**. Hemos insistido en una alianza clave con Luanvi para llegar a más clubes de baloncesto que nunca, 108, y a más de 5.500 niños. Además, con la colaboración del Comité Olímpico Español hemos conseguido transmitir a más de 2.000 niños y niñas los valores olímpicos de la mano del programa Todos Olímpicos FER Play.

Y ha sido también el año del crecimiento del Proyecto FER, baluarte con el que nos planteamos conquistar el tercero de nuestros objetivos, el de **Prescripción del Esfuerzo**. Después de una primera

edición cargada de ilusión, 2014 ha sido el año del despegue. De 17 deportistas que arrancaron un año antes, en esta edición fueron un total de 74. Vivimos 74 historias de esfuerzo, superación y ejemplo para los demás. 74 deportistas valencianos que se han batido en más de 500 competiciones. Con unos resultados esperanzadores: 108 medallas nacionales y 38 internacionales. Pero además, todos ellos con grandes retos académicos y/o profesionales, y lo que es más importante, compartiendo con nosotros grandiosos momentos como las excelentes y generosas personas que todos ellos son.

2014 ha sido un año de un trabajo enorme y sin descanso, en el que hemos tratado de asentar los pilares que ya apuntábamos en 2013, con vistas a crecer en 2015 siguiendo un plan estratégico en el que el esfuerzo, el deporte y las raíces, Valencia y la Comunitat Valenciana, son nuestra gran referencia. Ahí apunta, además, el nuevo objetivo de la Fundación, el de la **Atracción del Esfuerzo** que estamos empezando a desarrollar y que tiene como ejes de acción el de retener el talento de la Comunitat y el de atraer turismo deportivo.

Echando la vista atrás, el año nos deja momentos muy especiales. Pero por encima de todo, es un año en el que nos hemos llevado una alegría enorme al recibir uno de los Premios Nacionales del Deporte, la Copa Stadium, que nos estimula todavía más a seguir trabajando por el deporte de la Comunitat y que ha contribuido a la visibilidad de los proyectos que impulsamos, verdadero motor para los que conformamos la Fundación Trinidad Alfonso.

Este trabajo, lógicamente, no lo hemos hecho solos. De hecho, hubiera sido imposible sin la ayuda y el compromiso de tantos y tantos amigos, socios y compañeros de viaje.

La vocación del mecenas y Presidente de la Fundación Trinidad Alfonso es impulsar acciones que satisfagan al máximo número de beneficiarios como forma de irradiar un Modelo, "*el de la Fundación*", y unos valores, los de la "*Cultura del Esfuerzo*", y es nuestra responsabilidad hacerlo realidad.

La Fundación pretende ser un apoyo, un impulso, pero es fundamental el corazón que le ponen a todos los proyectos los líderes de todos y cada uno de los proyectos que forman parte de la labor de la Fundación.

Contamos con todos vosotros para compartir un 2015 en el que aspiramos a seguir creciendo y en el que, más que nunca, tenemos que seguir trabajando por impulsar acciones que satisfagan al máximo número de beneficiarios utilizando el deporte como ejemplo y como forma de irradiar un Modelo, "*el de la Fundación*" y unos valores, los de la "*Cultura del Esfuerzo*". Es la vocación del mecenas y Presidente de la Fundación Trinidad Alfonso, y es nuestra responsabilidad hacerlo realidad.

TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo

1

Visión

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

2

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** de la Comunitat Valenciana todo lo que de ella se ha recibido.

3

Pilares

- Esfuerzo
- Deporte
- Comunitat Valenciana

4

Objetivos

> 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 que reconozcan y potencien a los **deportistas** de la Comunitat que mejor representen estos valores a nivel nacional e internacional.

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

> Apoyar o impulsar iniciativas que nos ayuden a atraer talento y **turismo deportivo**.

TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo

La Fundación en datos. Año 2014.

Notoriedad

ACUERDOS

+80

Acuerdos con clubes, asociaciones, organizaciones y federaciones.

74

Acuerdos con deportistas.

PREMIOS RECIBIDOS

> **Premio RFEA** a la difusión del deporte

> **Premio Nacional del Deporte**, categoría **Copa Stadium**

Divulgación

COMUNICACIÓN

25

Acuerdos con medios de comunicación a nivel nacional y autonómico, para el fomento del deporte y visibilidad de los proyectos que impulsa la Fundación.

CANALES: WEBS Y REDES SOCIALES

50 mil

Usuarios

CONFERENCIAS

3.500

Personas, entre ellas 3.000 niños/as y jóvenes.

Participación

PERSONAS

162 mil

Personas de forma directa

+400 mil

Personas de forma indirecta

Ilustración que representa la actividad de la Fundación Trinidad Alfonso en 2014.

CASTELLÓN
ALICANTE
VALORS
Fer play
Fer
Fomenta Esportistes amb Regles
Rio2016
1
2
3
ELITE
Cultura del Esfuerzo
colegio
TOKYO 2020

02

PROYECTOS

1
22 UNIVERSALIZACIÓN DEL ESFUERZO

Eventos

25 Medio Maratón Santa Pola
31 Ekiden Valencia
37 Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso
49 Maratón Valencia Trinidad Alfonso / 10k
64 Otras carreras

Infraestructuras

67 Circuito 5k cauce del río Turia
71 Vías Saludables

Herramientas

75 Índice del Esfuerzo

2
78 DESARROLLO DEL ESFUERZO

81 El esfuerzo cuenta y descuenta

83 Acción
83 Copa del Esfuerzo

87 Lo Que de Verdad Importa

3
90 PRESCRIPCIÓN DEL ESFUERZO

93 Proyecto FER

99 Todos Olímpicos / FER Play
99 ConFERencias
100 Fer Clubes
100 Acciones Navidad

4
104 ATRACCIÓN DEL ESFUERZO

107 Valencia Ciudad del Running

108 Servicios turísticos
111 Herramientas informativas
111 Documental Canal Plus

Universalización del esfuerzo

La Fundación Trinidad Alfonso se marcó como objetivo fundacional el hecho de colaborar con aquellos hitos deportivos de la Comunitat Valenciana vinculados con el *running* que mejor representan el espíritu del trabajo, del esfuerzo y de la superación.

Dentro de su estrategia, el objetivo es el de sumar esfuerzos para aquellos eventos que inspiran los valores más nobles del deporte. Con esto logra, además, otro de sus grandes retos: situar a Valencia y a la Comunitat Valenciana en el mapa internacional de las carreras de fondo.

En 2014, la Fundación Trinidad Alfonso ha consolidado aquellas pruebas en las que ya venía participando un año antes, pero también se ha sumado a originales iniciativas como el Ekiden, Maratón por relevos, o un circuito de carreras nocturnas que se disputa en la provincia de Castellón.

En la actualidad colabora con los siguientes eventos:

- Maratón Valencia Trinidad Alfonso / 10K Valencia Trinidad Alfonso
- Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso
- Medio Maratón de Santa Pola
- 15K Nocturna
- 15K Abierta al Mar
- Ekiden Valencia, Maratón por relevos
- Circuito de Carreras Populares Ciudad de Valencia
- Circuito de Carreras de la Diputación de Valencia
- Valencia Triatlón
- Maratón de Castellón
- Marca Running Series Valencia
- Circuito de Carreras Populares Nocturnas de la Diputación de Castellón

1

Universalización del esfuerzo

Medio Maratón de Santa Pola

La primera colaboración de 2014 por parte de la Fundación Trinidad Alfonso fue en el Medio Maratón Internacional Villa de Santa Pola. Fue el colaborador principal de una prueba ya muy consolidada en el calendario nacional de las carreras de fondo. De hecho, se dieron cita más de 9.000 corredores en un evento espectacular por la forma en que lo viven los habitantes de una ciudad que se vuelca ese fin de semana con la carrera.

En lo deportivo se impuso el keniata Abraham Cheroben (vencedor también en el Medio Maratón Valencia diez meses después) con un tiempo de 1:01:25. En féminas se impuso la etíope Ashele Bekele (1:11:18).

Más allá de lo puramente deportivo, Santa Pola volvió a demostrar su pasión por la prueba. Hubo récord de participación al incrementar el censo, pero sobre todo se vivió una verdadera fiesta del atletismo popular con una ciudad volcada en las calles pese a la insistente lluvia. De los 9.300 corredores inscritos alcanzaron la línea de meta 8.156. El anterior tope histórico estaba en 7.495 corredores.

La Fundación Trinidad Alfonso, además de la colaboración para las mejoras logísticas, puso en marcha las acciones de “Recicla tu Esfuerzo” y “Un euro por corredor”. Por esta última, la Fundación donó 8.156 euros a las entidades benéficas asociadas a la prueba: ADIPSA (Asociación de Disminuidos Psíquicos de Santa Pola), AFAEASP (Asociación de Enfermos de Alzheimer de Santa Pola) y ACEM (Asociación Colibrí de Esclerosis Múltiple de Santa Pola).

■ La Fundación Trinidad Alfonso puso en marcha las acciones de “Recicla tu Esfuerzo” y “Un euro por corredor”.

■ La Fundación donó 8.156 euros a las entidades benéficas asociadas a la prueba.

■ El keniata Abraham Cheroben, vencedor con un tiempo de 1:01:25.

MEDIO MARATÓN DE SANTA POLA EN DATOS

Participantes

9.327
> Corredores inscritos

8.152
> Llegados a meta

7.991
> Hombres

1.336
> Mujeres

Marcas

Masculina
1:01:25
> **Abraham Cheroben**

Femenina
1:11:18
> **Ashele Bekele**

Aportación FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO

65.000 €

la tierra
SANTA POLA
10020
ROQUE
244
Sprinter

1

Universalización del esfuerzo

Ekiden Valencia

2014 ha sido un año de crecimiento de la mayoría de los proyectos en los que se ha embarcado la Fundación Trinidad Alfonso, pero también el del nacimiento de algunas pruebas a las que se les vislumbra un importante futuro. Es el caso del Ekiden Valencia, Maratón por relevos, organizada por el club de Atletismo 10K y con la colaboración principal de la Fundación Trinidad Alfonso.

Se disputó el 25 de mayo en las pistas de Atletismo de los Jardines del Turia. La prueba consiste en una nueva modalidad de Maratón por relevos y equipos compuestos por 6 atletas. Esta modalidad es de origen japonés y consiste en completar la distancia oficial del Maratón en 3 relevos de 5.000 m, 2 relevos de 10.000 m y un último de 7.195 m hasta sumar los 42.195 m finales. Cada equipo tiene una banda (*tasuki*) colgada, que, a modo de testigo, pasa de corredor en corredor. El eslogan "Esfuerzo compartido" no podía tener más sentido.

Las expectativas se vieron totalmente desbordadas; se agotaron los dorsales y la organización tuvo que abrir un plazo extra para admitir un nuevo cupo de equipos, que también se agotó en cuestión de horas. Fue una gran fiesta del atletismo popular en el gran pulmón verde de la ciudad, el antiguo cauce del río Turia, que acogió los relevos de los 452 equipos que participaron.

SALIDA
EKIDEN VALENCIA

EKIDEN VALENCIA
306 / 2
EVASION RUNNING
DECATHLON

■ Corredores disputando la prueba en las pistas de Atletismo de los Jardines del Turia.

EKIDEN VALENCIA EN DATOS

Participantes

480
> Equipos inscritos

2.880
> Corredores

62%
> Hombres

38%
> Mujeres

Llegados a meta

452
> Equipos

2.712
> Corredores

51%
> Equipos mixtos

70%
> Equipos femeninos y mixtos

Ganadores

SERRANO CLUB DE ATLETISMO
> Masculino

TEAM REDOLAT
> Femenina

BLUE LINE & FRIENDS
> Mixta

Aportación FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO

53.000 €

EKIDEN
VALENCIA
SALIDA

1

Universalización del esfuerzo

Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso

2014 fue el año de la consagración del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso como una de las grandes citas mundiales. En las últimas ediciones había conseguido bajar de la hora y se había posicionado como uno de los trazados más rápidos de España. Sin embargo, faltaba una guinda, que ha terminado llegando en la edición de 2014: la consecución de una marca que la convirtiera en la más rápida de la historia en suelo español.

Abraham Cheroben, que figuraba entre los favoritos en categoría masculina, consiguió un registro de 58:48, 38 segundos más rápido que la anterior plusmarca en territorio nacional, que poseía el medio maratón de Granollers. En mujeres, la keniata Emily Muge también batió el récord del circuito valenciano con 1:08:01, otro registro de categoría internacional y uno de los más veloces jamás registrado en España.

De esta forma, la prueba valenciana consiguió consolidarse en el calendario internacional como una cita ineludible y con un circuito propicio para lograr marcas deportivas de referencia. No en vano, el registro logrado por Cheroben fue también la mejor marca mundial del año y la sexta mejor de todos los tiempos.

Respecto a la participación nacional, David Solis, corredor del Bikila, fue el primer atleta masculino, con 1:05:28, mientras que Elena Espeso fue la primera mujer española en cruzar la línea de meta, con un crono de 1:13:02.

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:

Recicla tu esfuerzo / Recicla a tu ritmo

Para concienciar a los corredores y espectadores de la importancia de dejar libre de residuos las calles de la ciudad después de un evento que congrega a tal cantidad de gente, se puso en marcha esta acción ya clásica en la Fundación Trinidad Alfonso, consistente en la colocación de contenedores para depositar envases y residuos después de cada avituallamiento. Estos puntos, un año antes, estaban amenizados por unos altavoces que transmitían mensajes de ánimos a los corredores. Este año, sin embargo, contó con una importante novedad, ya que esos altavoces cambiaron los ánimos y aplausos por música, a modo de punto de animación. La gran novedad es que eran los propios corredores los que eligieron qué canciones iban a sonar, depositando durante la Feria Expo Deporte una papeleta en unas urnas.

Un euro por corredor, Récord Guinness

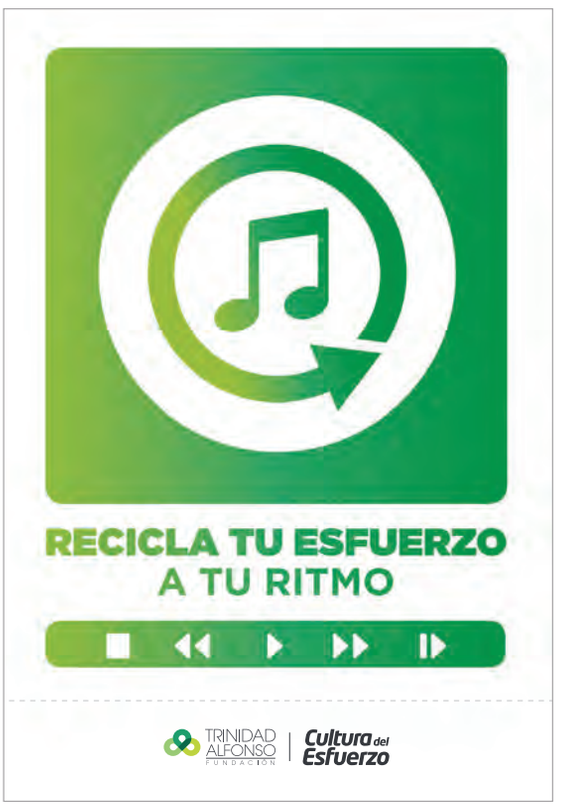
El Medio Maratón de Valencia también se encuentra ya en el prestigioso *Libro Guinness de los Récords*, compartiendo páginas con las hazañas atléticas más destacadas o las historias más extraordinarias del mundo. Concretamente, al conseguir la mayor aportación a una entidad solidaria de un medio maratón.

Se recaudaron 9.372 euros€ destinados a la Asociación Española contra el Cáncer de Valencia, en una cita que coincidió con el Día Internacional en la lucha contra el cáncer de mama. El dinero se recaudó a través de la acción “Un euro por corredor”, activada por la Fundación Trinidad Alfonso.

Debido a lo significativo del día, el Medio Maratón quiso convertirse casi en un homenaje en sí mismo. Por ello, la organización repartió en la bolsa del corredor cordones de color rosa para que los participantes se los pusieran durante la carrera, una bonita iniciativa secundada finalmente por un importante número de corredores.

A eso se unió el colorido que la propia Asociación Española Contra el Cáncer le dio al último kilómetro del Medio Maratón.

■ La Fundación Trinidad Alfonso motivó a los corredores a dejar la ciudad libre de residuos.



■ Folleto utilizado en la Feria del Corredor para la acción "Recicla tu esfuerzo a tu ritmo".

■ La Fundación Trinidad Alfonso donó a la Asociación Española Contra el Cáncer de Valencia 9.372 euros, uno por cada corredor que cruzó la meta.

■ Folleto utilizado en la Feria del Corredor como parte de la iniciativa solidaria por el Día Internacional Contra el Cáncer de Mama.

■ Se pintaron en el suelo mensajes de ánimo y agradecimiento creados por los integrantes de la Asociación Española Contra el Cáncer de Valencia.

Kilómetro solidario Asociación Española Contra el Cáncer

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/as integrantes de la Asociación Española Contra el Cáncer de Valencia, 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.

La camiseta más solidaria

Debido a la coincidencia con el Día Internacional Contra el Cáncer de Mama, el Medio Maratón se volcó con la Asociación Española Contra el Cáncer y puso en marcha distintas iniciativas. Desde el punto de animación de la Asociación Española Contra el Cáncer en el último kilómetro, hasta el reparto de cordones rosas para todos los corredores. Pero también tuvo un gesto especial con las camisetas oficiales de la prueba, quizá la prenda más cotizada en todas las bolsas del corredor. Se hicieron camisetas de color rosa para las mujeres y rojas para los hombres, tratando de mantener una tonalidad parecida. Además, se solicitó la ayuda de diferentes deportistas valencianos o que juegan en equipos valencianos y el resultado fue espectacular, ya que todos quisieron apoyar esa causa y animaron a los corredores a ponerse la camiseta el día de la carrera para formar una gran marea rosa. Como consecuencia de toda esta colaboración, se consiguió el Récord Guinness por la aportación solidaria durante un medio maratón.

Running fallero

Una de las claves para el éxito deportivo y de participación del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso fue la implicación y participación del público durante prácticamente todo el recorrido. Como novedad, este año se dio un mayor protagonismo a las fallas gracias al concurso Running Fallero de animación.

Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso

Falla con mejor ambientación
Falla Blanquerías

Falla más numerosa
Falla Duque de Gaeta

Falla más original
Falla Giorgeta

Mejor marca masculina
1:18:38
Antonio Ferrer Navarro
(Falla S. José de Pignatelli)

Mejor marca femenina
1:41:06
Ana Amaro Reyes
(Falla Olivereta – Cerdá y Rico)

Falla con mayor número de participantes (que hayan finalizado la carrera):
J.J. Dómine

■ Cartel del concurso Running Fallero del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso.

■ Apoyo de puntos de animación con fallas gracias al concurso Running Fallero impulsado por la Fundación Trinidad Alfonso.

■ Juan Roig y Hortensia Herrero animando en la línea de meta.

■ Hortensia Herrero durante la entrega de premios.

- Arriba: mejor marca mundial de 2014. Abraham Cheroben cruzando la meta con un tiempo de 58:48.
- Abajo: Emily Chebet Muge batiendo el record de la prueba con un tiempo de 1:08:01.

MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EN DATOS

Participantes

10.522
> Corredores

9.372
> Llegados a meta

Marcas

Masculina
58:48
> **Abraham Cheroben**

Femenina
1:08:01
> **Emily Chebet Muge**

Aportación FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO

310.000 €

Reconocimientos

> **Mejor carrera de España** según la Real Federación Española de Atletismo.

> **Mejor marca mundial** de 2014.

> **Sexta mejor marca** de la historia.

> **Mejor marca en suelo español** de la historia.

> **Mejor marca de la prueba** en categoría femenina.

> **Octava mejor marca mundial femenina** de 2014.

> **Récord Guinness** como la mayor aportación a una entidad solidaria de un medio maratón.

#VALENCIAESRUNNING
MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO 2014
Cultura del Esfuerzo

1

Universalización del esfuerzo

Maratón Valencia Trinidad Alfonso y 10K Valencia Trinidad Alfonso

Después de dos años ligada al Maratón en un segundo plano, 2014 ha sido la edición en la que la Fundación Trinidad Alfonso ha terminado dando un paso al frente y convirtiéndose en el colaborador principal de la prueba. Lo hacía dando nombre a una prueba que doce meses antes había grabado su nombre como el Maratón más rápido en territorio español.
El reto para la Fundación Trinidad Alfonso era apasionante, no solo en la parte deportiva, sobre todo, en la organizativa, con el objetivo de dar un salto de calidad y acercar los mejores servicios a los corredores.

El primero de los retos era el de superar el récord de inscritos de 2013. Con un arranque espectacular (se inscribieron 1.000 corredores en apenas 34 horas), la cifra total acabó superando en más de 2.000 personas las del año anterior.

Un espectáculo que, además, pudo verse en todo el territorio nacional gracias a la retransmisión de la prueba en directo por primera vez a través de Teledeporte (RTVE).

A nivel deportivo, Jacob Kendagor consiguió la victoria masculina con un tiempo de 2:08:39, mientras que Beata Naigambo se alzó con el título femenino con un crono de 2:30:54.

El número de corredores llegados a meta fue finalmente de 11.523, el récord con diferencia de la historia del Maratón de Valencia. Todo un éxito de participación dentro de la carrera que, además, tuvo su eco fuera, ya que si algo destacaron los corredores fue el excepcional ambiente que se vivió en la calles de Valencia a lo largo de los 42 kilómetros del recorrido. 71 puntos de animación, involucración del mundo fallero y pantallas gigantes de televisión en meta para ver el desarrollo de la carrera.

Una de las intenciones de la Fundación Trinidad Alfonso era hacer partícipe a la ciudad de este evento. Por ello, quiso darle un verdadero impulso a la Feria Expo Deporte con la ampliación de espacios y mejoras en los servicios. Expo Deporte Valencia tuvo lugar en el Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Un espacio arquitectónico de vanguardia, que sirvió para reunir en su interior los aspectos más importantes de la prueba (dorsales, chip, planos, punto de información y bolsa del corredor) además de una amplia y variada oferta de exposición, exhibiciones y actividades.

Una edición más, Expo Deporte Valencia volvió a superarse con cerca de ochenta expositores y actividades.

La Fundación Trinidad Alfonso puso en marcha, como siempre que se celebran este tipo de pruebas, una serie de acciones especiales:

Recicla tu esfuerzo / Recicla a tu ritmo

Para concienciar a los corredores y espectadores de la importancia de dejar libre de residuos las calles de la ciudad después de un evento que congrega a tal cantidad de gente, se puso en marcha esta acción ya clásica en la Fundación Trinidad Alfonso, consistente en la colocación de contenedores para depositar envases y residuos después de cada avituallamiento. Estos puntos, un año antes, estaban amenizados por unos altavoces que transmitían mensajes de ánimos a los corredores. Este año, sin embargo, contó con una importante novedad, ya que esos altavoces cambiaron los ánimos y aplausos por música, a modo de punto de animación. La gran novedad es que eran los propios corredores los que eligieron qué canciones iban a sonar, depositando durante la Feria Expo Deporte una papeleta en unas urnas.

Un euro por corredor

Como también es habitual en las pruebas de larga distancia en las que colabora la Fundación Trinidad Alfonso, se puso en marcha esta acción del Euro Solidario, que consiste en la donación de un euro por cada corredor que llega a la meta a la asociación benéfica asociada a la prueba. Se trata de una recompensa al esfuerzo de los propios corredores, ya que son ellos los que hacen posible esa acción. En 2014 sirvió para reunir 11.523 euros en favor de Sant Joan de Déu Serveis Socials, entidad solidaria de la prueba para esta edición de 2014.

Kilómetro solidario San Juan de Dios

Casi como antesala del Euro Solidario, los componentes de la Orden Sant Joan de Déu invirtieron los últimos 1.000 metros del Maratón en el kilómetro de la solidaridad. Mediante un activo punto de animación dieron el último empujón en forma de aliento a los participantes.

■ Los voluntarios recogieron las peticiones de las canciones de los corredores en la Feria Expo Deporte.

■ La Fundación Trinidad Alfonso donó a Sant Joan de Déu Serveis Socials València 11.523 euros, uno por cada corredor que cruzó la meta.

■ Corredores pasando por el arco de Valencia Ciudad Del Running, situado en el último kilómetro de la prueba.

Yo me animo / Corre a animar

Una de las obsesiones de la Fundación Trinidad Alfonso ha sido, especialmente en 2014, que los corredores sintieran el aliento del público durante todo el Maratón. El objetivo era sacar a los ciudadanos a la calle con la intención de que, poco a poco, vayan sintiendo la prueba como algo propio, además de disfrutar de un espectáculo deportivo de primer orden. Por ese motivo se editó un vídeo en el que diferentes deportistas del más alto nivel animaban y lanzaban un mensaje claro a los valencianos: "Corre a animar".

Running fallero

Una de las claves para el éxito deportivo y de participación del Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso fue la implicación y participación del público durante prácticamente todo el recorrido. Como novedad, este año se dio un mayor protagonismo a las fallas gracias al concurso Running Fallero de animación.

Maratón Valencia Trinidad Alfonso

Falla con mejor ambientación

Falla Santa María Micaela-Martí l'Humà

Falla más numerosa

Falla Arquitecto Alfaro-Francisco Cubells

Falla más original

Falla Duque de Gaeta

Mejor marca masculina

2:53:50

Antonio Peleguer

(Falla Quint-Pizarro de Mislata)

Mejor marca femenina

2:52:38

Beatriz Molina

(Falla Goya-Brasil)

Falla con mayor número de participantes (que hayan finalizado la carrera):

Dr. J.J. Dómine-Port

Mini Maratón

De entre todas las actividades que tuvieron lugar en la Feria Expo Deporte hubo una gran novedad. Por primera vez, de la mano de uno de los patrocinadores de la prueba, Mapfre, se llevó a cabo una Mini Maratón para los más pequeños. Tuvo lugar en el cauce del río y reunió a 700 niños y escolares de diferentes edades como aperitivo de la gran prueba. Fueron carreras no competitivas para los más pequeños y circuitos de diferentes distancias a partir de la categoría cadete, tanto masculino como femenino. Coincidió, además, con la Mini Olimpiada de los Juegos Deportivos Escolares de la Fundación Deportiva Municipal, que se trasladaron al entorno de la Ciudad de las Ciencias para darle más vida que nunca a la Feria Expo Deporte.

■ Puntos de animación de Running Fallero.

■ Cartel del concurso Running Fallero del Maratón Valencia Trinidad Alfonso.

■ Salida de una de las categorías del Mini Maratón.

■ Uno de los participantes del Mini Maratón cruzando la meta.

■ Juan y Hortensia Roig con alumnos del grupo de *running* de la Escuela de Negocios EDEM.

■ Juan Roig con los deportistas del Proyecto FER.

Impuls València

Impuls València. "Experiencias en el Running" es el nombre del evento cultural paralelo más importante que se organiza de forma oficial dentro del Maratón Valencia Trinidad Alfonso. Este acto, organizado por la Fundación Trinidad Alfonso con la colaboración de la Fundación CIDIDA y con un carácter absolutamente solidario, sirvió para presentar la película documental *Valencia Ciudad del Running*.

"Impuls Valencia" tuvo lugar el sábado 15 de noviembre en el Auditorio Santiago Grisolía del Museo de las Ciencias Príncipe Felipe en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia, al lado de la Feria Expo Deporte. La parte central del evento fue el estreno de *Valencia Ciudad del Running*, un espectacular documental que recoge todas las bondades de la ciudad de Valencia como escenario para la práctica del *running*. Se trata de un emotivo recorrido por las calles de la ciudad a través de aquellos protagonistas que han conseguido hacer de Valencia un referente en este deporte.

Algunos de esos protagonistas, como es el caso de Paco Borao, presidente de la AIMS y de la Sociedad Deportiva Correcaminos, club organizador del Maratón, y Elena Tejedor, directora de la Fundación Trinidad Alfonso, estuvieron en la posterior mesa redonda, junto a rostros populares como el cocinero Quique Dacosta o la actriz valenciana Patricia Montero. El evento fue presentado por el periodista especialista en atletismo José Luis López.

Sinergias (EDEM, VBRT, Proyecto FER)

Esta prueba del Maratón sirve también para crear diferentes sinergias con socios y amigos de la Fundación. Otro año más, el Valencia Basket Running Team (VBRT) se lanzó a la aventura de vivir el Maratón y fue uno de los clubes más numerosos de los que participaron. Un total de 20 corredores del VBRT consiguieron terminar la carrera. También fue muy importante su apoyo en el punto de animación del último kilómetro, dándole un inconfundible colorido naranja a esos últimos metros de esfuerzo. Pero más importante fue su participación en la carrera paralela de 10 kilómetros, en la que el club taronja fue el tercero más numeroso en llegar a la meta, con un total de 69 corredores.

Un puesto más abajo, sólo con dos corredores menos, aparece la Escuela de Empresarios EDEM en la carrera 10K. Si importante fue su participación en carrera, no lo fue menos en la preparación y ayuda, ya que un buen número de los alumnos de la Escuela se prestaron voluntarios en tareas de información y organización, formando parte de un colectivo imprescindible para la celebración con éxito de este tipo de pruebas.

Otro grupo ajeno al *running* en su día a día que quiso vivir el maratón fue el del Proyecto FER. Lo hicieron de dos formas. Por un lado, corriendo la carrera 10K paralela a la prueba del Maratón y, por otro, sumándose al punto de animación del Valencia Basket, ubicado junto al río Turia.

Los deportistas FER (Foment d'Esportistes amb Reptes) que se animaron a disputar la carrera de 10 kilómetros fueron: Anna Sanchis, Ricardo Ten, Anna Ortiz, Modesto Pascual, Jonathan Saavedra, Juan Antonio Pinero, Maurice Eckhard y Nuria García. Los deportistas FER que no salieron a correr, pero sí acudieron a animar a sus compañeros: Estefanía Juan, Susana Alejandra Tachón, Concha Montaner, Mónica Merenciano, Héctor Cabrera y Alejandro Kedar.

A esta participación activa hay que añadir la ConFERencia sobre nutrición deportiva organizada por el Proyecto FER para sus deportistas que tuvo lugar en la Feria Expo Deporte el sábado por la mañana.

■ Los ponentes de Impuls València: Elena Tejedor, Quique Dacosta, Paco Borao, Patricia Montero y Juan Carlos Crespo.

■ Los ganadores de la prueba, Jacob Kendagor y Beata Nandjala Naigambo, cruzando la meta.

■ La familia Roig Herrero en la llegada del Maratón Valencia Trinidad Alfonso.

■ Hortensia Herrero y Juan Roig durante la entrega de premios.

MARATÓN Y 10K VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EN DATOS

Participantes

21.493
> Corredores inscritos

13.427
> Maratón

8.066
> 10K

17.317
> Nacional

4.176
> Internacional

10.989
> Comunitat Valenciana

Marcas Maratón

Mejor tiempo masculino
2:08:39
> Jacob Kibet Chulyo Kendagor

Mejor tiempo femenino
2:30:54
> Beata Nandjala Naigambo

Marcas 10K

Mejor tiempo masculino
0:29:13
> Kibet Biwot Yusuf

Mejor tiempo femenino
0:33:48
> Salima Charki Kendagor

Aportación FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO

1.000.000 €

Reconocimientos

> **Cuarto mejor tiempo masculino y femenino** de la historia de la prueba.

> **Retransmisión en directo** por Teledeporte (RTVE) y Levante TV.

> Gasto participantes en la ciudad.
Nacional: 3.420.732 €
Internacional: 6.581.955 €
Total: 10.002.687 € €

OTRAS CARRERAS

Carrera	Participantes / Aportación FTA	
Circuito de Carreras de la Diputación de Valencia Circuito de 12 carreras por diferentes localidades de la provincia, con distancias comprendidas entre los 10 kilómetros y el Medio Maratón.	**25.100** 30.000 €	
Circuito de Carreras Populares Nocturnas de la Diputación de Castellón Apoyo al primer Circuito de carreras nocturnas de 10 Kilómetros de la Comunitat. Constó de 4 pruebas en esta primera edición: Oropesa, el Grau de Castelló, Vinaròs i Benicàssim.	**4.500** 6.000 €	
Circuito de Carreras Populares Ciudad de Valencia La Fundació se sumó al circuito de Carreras de la Ciudad de Valencia, que se inició en enero con la XVI Carrera Popular Galápagos y que se alargó hasta el mes de diciembre. Constó de 10 pruebas.	**61.100** 20.000 €	
Marca Running Series Valencia Prueba organizada por el diario *Marca* de una distancia de 10 kilómetros. Tuvo la salida y la meta muy cerca de la Playa de la Malvarrosa, por donde también discurría la prueba.	**2.200** 6.500 €	

Carrera	Participantes / Aportación FTA	
15K Abierta al Mar La Fundación colaboró también con el diario *Las Provincias* en la disputa del primer gran fondo del año en la ciudad de Valencia, que se disputa con salida y meta en la Marina Real Juan Carlos I. Se celebró el 2 de marzo.	**6.000** 7.500 €	
15K Nocturna La Fundación colaboró con el Club de Atletismo Valencia Terra i Mar en la segunda edición de esta espectacular prueba disputada el día 7 de junio de 2014. Goza de gran aceptación entre los corredores.	**8.000** 16.000 €	
Maratón de Castellón Colaboración, por segunda vez, con el Maratón Internacional de Castellón que se celebró el 7 de diciembre 2014. Junto a la prueba se disputó una carrera de 10K, que sacó a los castellonenses a la calle.	**3.600** 6.000 €	
Valencia Triatlón Colaboración en uno de los triatlones más multitudinarios de España.	**3.500** 5.000 €	

■ En todas ellas se llevó a cabo la acción Recicla tu Esfuerzo para concienciar sobre la importancia de dejar libre de residuos la ciudad.

1

Universalización del esfuerzo

Circuito 5K Cauce del Río Turia

Con el impulso de la Fundación Trinidad Alfonso han comenzado las obras para la creación de un circuito de 5 kilómetros que recorrerá los Jardines del Turia. Se trata de un ambicioso proyecto de futuro que se engloba dentro del marco de desarrollo del Proyecto Valencia Ciudad del Running. El circuito se desarrollará en el pulmón de la capital valenciana y servirá para ordenar una zona frecuentada cada día por miles de corredores.

El proyecto contempla la creación de un nuevo vial que atravesará prácticamente de punta a punta el antiguo cauce del río Turia. Este circuito, que lleva el nombre de "Circuit 5K Jardí del Turia", transcurrirá entre los puentes Nou d'Octubre y el del Ángel Custodio, junto al parque Gulliver. El recorrido contará con señalización lumínica a lo largo de todo el trazado para facilitar la práctica nocturna de este deporte. Del mismo modo, se creará una señalética para medir kilométricamente el recorrido y se crearán zonas de entrenamiento específico, estiramientos o hidratación.

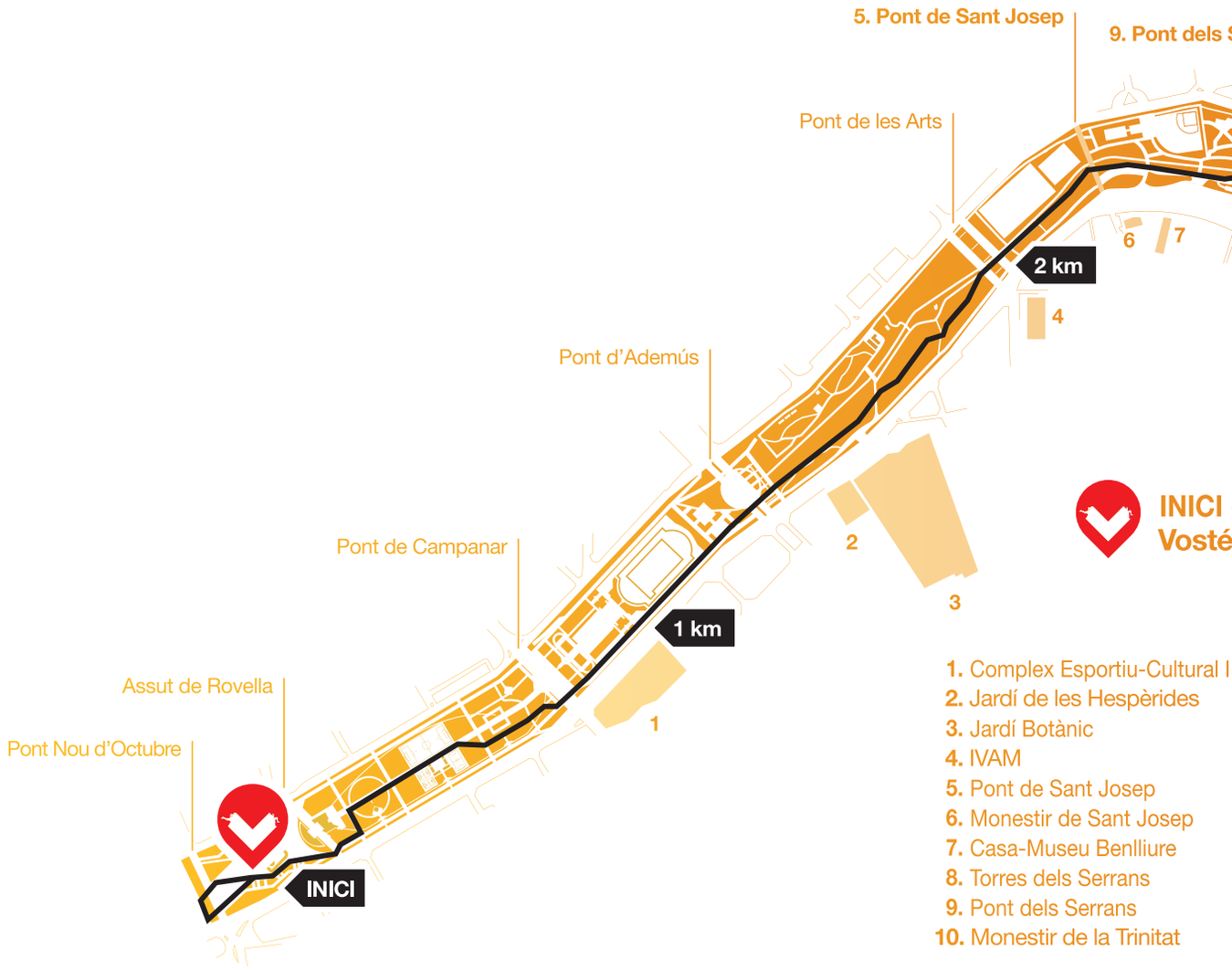
El proyecto cuenta con la dirección del arquitecto Carlos Campos y el soporte técnico y el asesoramiento de una institución de la solidez científica del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV).

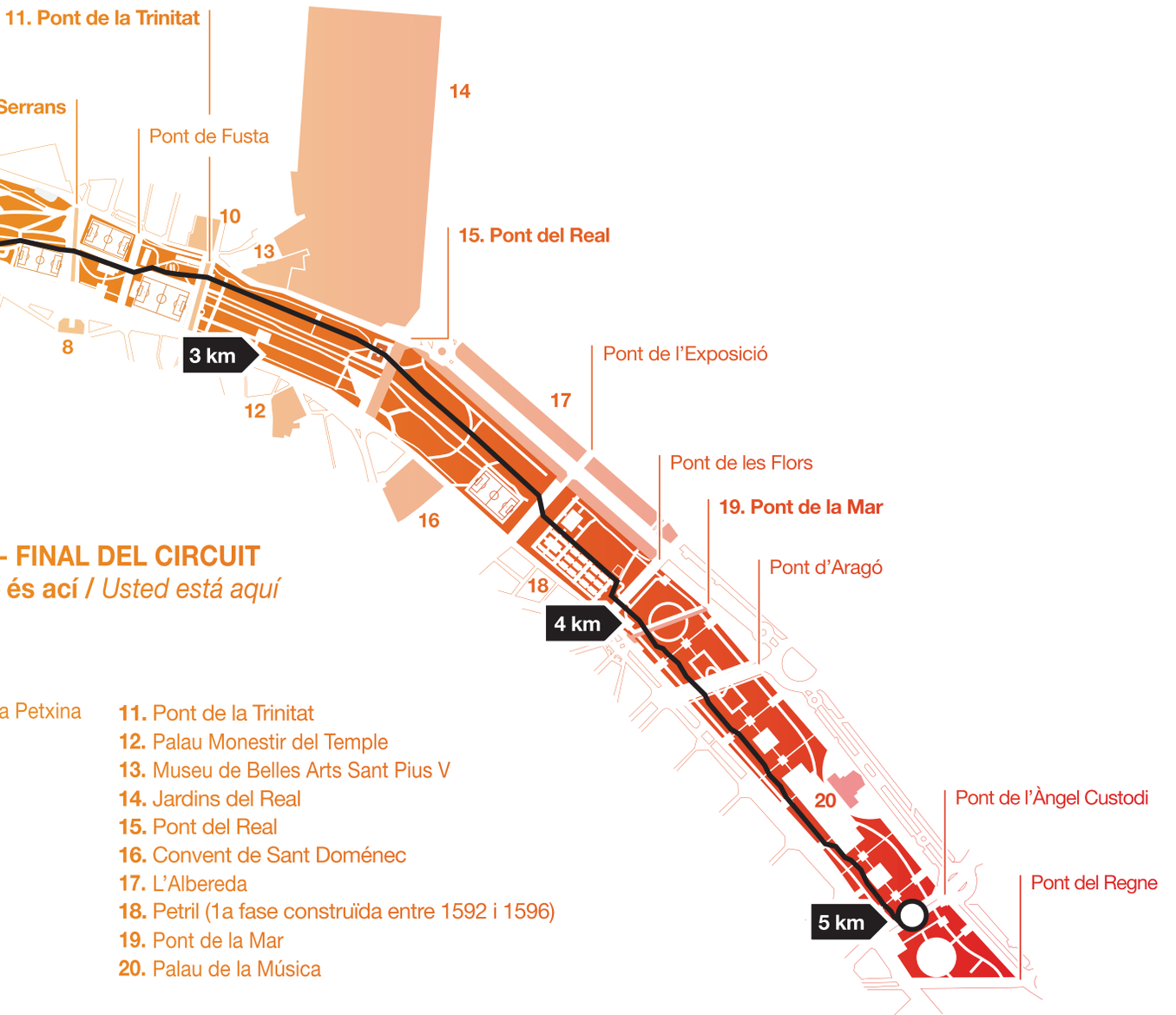
Además de convertirse en una herramienta útil para el corredor, el objetivo también es el de ordenar el tráfico del Jardín del Turia y mejorar la convivencia de éste con el resto de usuarios del cauce. De esta ordenación también se verán beneficiados todos los usuarios del antiguo cauce gracias a las mejoras en ajardinamientos y elementos comunes en general.

La Fundación Trinidad Alfonso correrá con los gastos de la construcción del circuito, que asciende a unos 2 millones de euros. Además, asumirá los costes de mantenimiento durante los diez años posteriores.

■ Uno de los tramos del proyecto de los Jardines del Turia.

■ Simulación del trazado de 5 kilómetros del Proyecto de los Jardines del Túria. Antes y después.





a Petxina

11. Pont de la Trinitat
12. Palau Monestir del Temple
13. Museu de Belles Arts Sant Pius V
14. Jardins del Real
15. Pont del Real
16. Convent de Sant Doménec
17. L'Albereda
18. Petril (1a fase construïda entre 1592 i 1596)
19. Pont de la Mar
20. Palau de la Música

1

Universalización del esfuerzo

Vías Saludables

El proyecto «Vías Saludables» es una iniciativa pionera en materia de promoción de la salud puesta en marcha por el Departamento de Salud de Manises con la intención de extenderse a todas las poblaciones de dicho departamento. Este proyecto se incluye en el Plan de Promoción de la Salud y contempla iniciativas enfocadas a reducir el sedentarismo tanto de la población en general como de aquella con factores de riesgo cardiovascular. En total, los médicos del Departamento de Salud de Manises han prescrito a 322 personas la participación en el programa como una forma de conseguir sus objetivos de mejora de la salud.

El programa se puso en marcha en Manises el día 29 de octubre de 2013 con la colaboración de la Fundación Trinidad Alfonso.

El convenio permitió añadir a la prescripción y el control médico que iba aparejada al proyecto, la señalización del recorrido con mensajes de apoyo sobre los estilos de vida saludables.

Estos puntos, ubicados de manera equidistante a lo largo del recorrido, permiten a los usuarios hacer paradas para asimilar los mensajes.

En 2014 se inauguraron 3 nuevas 'Vías saludables'

1.- Chiva
Inaugurada el 17 de julio de 2014.
La actuación se basa en la señalización de la ruta urbana que habitualmente emplean los ciudadanos de Chiva para la realización de ejercicio físico por su facilidad para ser utilizada para andar y practicar *running*.

2.- Cheste
Inaugurada el 24 de julio de 2014.
Como en las actuaciones anteriores, se procede a señalizar la ruta urbana que habitualmente emplean los ciudadanos de Cheste para la realización de ejercicio físico.

3.- Turís
Inaugurada el 10 de noviembre de 2014.
De nuevo se elige la ruta para la colocación de monolitos que más usa la población de Turís para realizar ejercicio físico.

■ Parte de una de las rutas de Chiva de hábitos saludables.

■ Responsables del proyecto frente a uno de los paneles informativos.

VÍA SALUDABLE .es

VÍA SALUDABLE.es

EL ESFUERZO SE DEMUESTRA EN LOS HÁBITOS
L'ESFORÇ ES DEMOSTRA EN ELS HÀBITS

TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo | Hospital de Manises

HÁBITO 1
HÀBIT 1

CAMINA CADA DÍA

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'osteoporosi i la millora de la forma física i de l'estat d'ànim.

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'osteoporosi*
- 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 *EMBARASSADES*

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 hipoglucemias consumiendo fruta, frutos secos, pequeños bocadillos, etc.

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

PERSONAS CON ARTROSIS *ARTROSI*

Caminar es el ejercicio aeróbico de bajo impacto más recomendado cuando se padece artrosis de rodilla o cadera. Debe hacerse con una frecuencia de 3 o 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 artrosi de genoll o maluc. 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.

1 Hábito *Hàbit 1* **Centro Salud**
2 Hábito *Hàbit 2* **Camino Cementerio/ Calle Valencia**
3 Hábito *Hàbit 3* **Cementerio**
4 Hábito *Hàbit 4* **Camino del Canal**
5 Hábito *Hàbit 5* **Camino del Canal/ Vía de Servicio**

INFO

Distancia (ida y vuelta) *Distància (anada i tornada)*	4 km 4 km
Dificultad Baja *Dificultat baixa*	
Calorías *Calories*	180 kcal
Duración *Distància*	60 min
Calorías *Calories*	105 kcal
Duración *Distància*	25 min

VÍA SALUDABLE.es

EL ESFUERZO SE DEMUESTRA EN LOS HÁBITOS
L'ESFORÇ ES DEMOSTRA EN ELS HÀBITS

TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo | Hospital de Manises

HÁBITO 2
HÀBIT 2

CUIDA TU ALIMENTA-CIÓN

Para saber más
Per a saber-ne més

Una alimentación equilibrada es uno de los principios básicos para gozar de buena salud. Consumir diariamente alimentos nutritivos y saludables te ayudará a prevenir todo tipo de enfermedades, mejorará tu estado físico y evitará carencias nutricionales graves. Una dieta saludable debe ser completa, equilibrada, variada y adecuada a cada persona.

Una alimentació equilibrada és un dels principis bàsics per a gaudir de bona salut. Consumir diàriament aliments nutritius i saludables t'ajudarà a prevenir tot tipus de malalties, millorarà el teu estat físic i evitarà carències nutricionals greus. Una dieta saludable ha de ser completa, equilibrada, variada i adequada a cada persona.

CONSEJOS *CONSELLS*

- Reduce el consumo de sal condimentando tus comidas con especias
- *Redueix el consum de sal condimentant el menjar amb espècies*
- Modera el consumo de azúcar refinado
- *Modera el consum de sucre refinat*
- Disminuye el consumo de grasas saturadas animales (carne roja) y aumenta el de pescado
- *Disminueix el consum de greixos saturats animals (carn roja) i augmenta el de peix*
- Elige carnes bajas en grasa como pollo, pavo, conejo o avestruz
- *Tria carns amb poc greix com el pollastre, el titot, el conill o l'estruç*
- Intenta no saltarte ninguna comida y mantén un horario fijo para comida y cena
- *Intenta no saltar-te cap menjar i mantín un horari fix per a dinar i sopar*
- Mastica despacio
- *Mastega lentament*
- Consume diariamente verduras, frutas y hortalizas
- *Consumeix diàriament verdures, fruites i hortalisses*
- Incluye fibra en tu dieta habitual
- *Inclou fibra en la teua dieta habitual*
- Consume de 2 a 3 raciones de lácteos al día
- *Consumeix de 2 a 3 racions de lactis al dia*
- Bebe diariamente de 1,5 a 2 litros de agua
- *Beu diàriament d'1,5 a 2 litres d'aigua*

BENEFICIOS *BENEFICIS*

- Ayuda a controlar el peso
- *Ajuda a controlar el pes*
- Aporta vitaminas y minerales
- *Aporta vitamines i minerals*
- Satisface las necesidades nutricionales básicas del organismo
- *Satisfà les necessitats nutricionals bàsiques de l'organisme*
- Ayuda a tener más energía
- *Ajuda a tindre més energia*
- Previene del estreñimiento
- *Prevé del restrenyiment*
- Mejora la calidad de vida general
- *Millora la qualitat de vida general*
- Aumenta la esperanza de vida
- *Augmenta l'esperança de vida*

SITUACIONES ESPECIALES *SITUACIONS ESPECIALS*

- **Embarazo** ***Embaràs:*** Debe incluirse un aporte extra de ácido fólico, calcio, vitamina D y hierro. *Ha d'incloure una aportació extra d'àcid fòlic, calci, vitamina D i ferro.*
- **Lactancia** ***Lactància:*** La madre necesita de 4 a 6 raciones de calcio al día, un aporte extra de unas 500 kcal/día y elevar la ingesta de líquidos. *La mare necessita de 4 a 6 racions de calci al dia, una aportació extra d'unes 500 kcal/dia i elevar la ingesta de líquids.*
- **Menopausia** ***Menopausa:*** La mujer necesita un aporte de calcio de 1500mgr/día. *La dona necessita una aportació de calci de 1500mg/dia.*

- **Diabetes** ***Diabetis:*** disminuir el consumo de azúcares y aumentar el de fibra. La dieta debe ser personalizada ya que depende del gasto energético del paciente su tipo de diabetes y la cantidad y el tipo de insulina que se le suministre. *Disminuir el consum de sucres i augmentar el de fibra. La dieta ha de ser personalitzada ja que depén de l'ús d'energia del pacient, així com del seu tipus de diabetis i de la quantitat i tipus d'insulina que se li subministre.*
- **Hipertensión** ***Hipertensió:*** Disminuir la ingesta de sal evitando embutidos, conservas, moluscos, salsas picantes, pescados ahumados, sopas de sobre, quesos salados o margarinas. *Disminuir la ingesta de sal evitant embotits, conserves, mol·luscos, salses picants, peixos fumats, sopes de sobre, formatges salats o margarines.*
- **Estreñimiento** ***Restrenyiment:*** Beber abundante agua e ingerir alimentos con alto contenido en fibra como frutas, verduras, cereales integrales. *Beure aigua abundant i ingerir aliments amb alt contingut en fibra com fruites, verdures i cereals integrals.*
- **Celiacos** ***Celíacs:*** Eliminar de la dieta todos los alimentos que contengan gluten como pan, harina de trigo, cebada, avena y contenu. *Eliminar de la dieta tots els aliments que continguen gluten com el pa, la farina de blat, l'ordi, l'avena i el segol*

1 Hábito *Hàbit 1* **Centro Salud**
2 Hábito *Hàbit 2* **Camino Cementerio/ Calle Valencia**
3 Hábito *Hàbit 3* **Cementerio**
4 Hábito *Hàbit 4* **Camino del Canal**
5 Hábito *Hàbit 5* **Camino del Canal/ Vía de Servicio**

INFO

Distancia (ida y vuelta) *Distància (anada i tornada)*	4 km 4 km
Dificultad Baja *Dificultat baixa*	
Calorías *Calories*	180 kcal
Duración *Distància*	60 min
Calorías *Calories*	105 kcal
Duración *Distància*	25 min

VÍA SALUDABLE.es

EL ESFUERZO SE DEMUESTRA EN LOS HÁBITOS
L'ESFORÇ ES DEMOSTRA EN ELS HÀBITS

TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo | Hospital de Manises

HÁBITO 3
HÀBIT 3

HAZ CASO A TU CORAZÓN

Para saber más
Per a saber-ne més

Controlar los factores de riesgo cardiovascular te ayudará a evitar la aparición de algunas enfermedades, y en caso de sufrirlas, disminuir sus complicaciones y mortalidad. Si tienes más de 40 años es recomendable que te realicen una valoración médica del riesgo cardiovascular, o antes si tienes hipertensión, diabetes, colesterol elevado o antecedentes familiares de enfermedad cardiaca prematura o hipercolesterolemia. Recuerda que el tabaco, la hipertensión y el colesterol son 3 factores clave. Si se tienen varios de estos a la vez, basta con que uno esté ligeramente alterado para que el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular sea igual o mayor que si existe un solo factor alterado.

Controlar els factors de risc cardiovascular t'ajudarà a evitar l'aparició d'algunes malalties, i en cas de patir-les, a reduir les seues complicacions i mortalitat. Si tens més de 40 anys és recomanable que et realitzen una valoració mèdica del risc cardiovascular, o abans si tens hipertensió, diabetis, colesterol elevat o antecedents familiars de malaltia cardíaca prematura o hipercolesterolèmia. Recorda que el tabac, la hipertensió i el colesterol són 3 factors clau. Si es tenen diversos d'aquests al mateix temps, basta amb què un estiga lleugerament alterat perquè el risc de patir una malaltia cardiovascular siga igual o major que si hi ha un sol factor alterat.

CONSEJOS *CONSELLS*

- Chequea tu salud periódicamente, especialmente si pasas de los 40.
- *Revisa la teua salut periòdicament, especialment si tens més de 40 anys*
- Controla tus presión arterial, colesterol y glucosa en sangre.
- *Controla la pressió arterial, el colesterol i la glucosa en sang*
- Ojo con la dieta: Raciona la sal, consume más carnes blancas, pescado, frutas y verduras.
- *Controla la dieta: raciona la sal, consumeix més carns blanques, peix, fruites i verdures*
- Evita el sobrepeso
- *Evita el sobrepés*
- Realiza actividad física regular. Camina30 minutos 4-5 veces por semana.
- *Realitza activitat física regular. Camina 30 minuts 4-5 vegades per setmana.*
- Si fumas, déjalo cuanto antes
- *Si fumes, deixa-ho com més prompte millor*
- Evita el estrés innecesario
- *Evita l'estrés innecessari*

BENEFICIOS *BENEFICIS*

- Mejoran los niveles de presión arterial, colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre
- *Es milloren els nivells de pressió arterial, colesterol, triglicèrids i glucosa en sang*
- Ayuda a controlar el peso
- *Ajuda a controlar el pes*
- Aumenta la esperanza de vida
- *Augmenta l'esperança de vida*

FACTORES DE RIESGO *FACTORS DE RISC*

Hay factores de riesgo cardiovascular inalterables, pero también hay otros cuyos niveles sí podemos controlar:
Hi ha factors de risc cardiovascular inalterables, però també hi ha altres els nivells dels quals sí que podem controlar:

- **Hipertensión:** Mantenerla por debajo 140/90 en población general y en 130/80 en diabéticos y personas de alto riesgo.
- ***Hipertensió:*** *mantenir per davall de 140/90 en població general i en 130/80 en diabètics i persones d'alt risc.*

- **Colesterol:** Mantener el colesterol "malo" = LDL por debajo de 115 en población general, en de 100 en población de riesgo y menos de 70 en diabéticos.
- ***Colesterol:*** *mantenir el colesterol "roín" (LDL) per davall de 115 en població general, en 100 en població de risc i menys de 70 en diabètics.*
- **Diabetes:** Hemoglobina glicada < 7% en general
- ***Diabetis:*** *hemoglobina glicosilada < 7% en general*
- **Tabaquismo:** Ningún cigarrillo siempre es mejor que uno.
- ***Tabaquisme:*** *cap cigarret sempre és millor que un.*
- **Sobrepeso y obesidad:** Mantenerse dentro del peso recomendado dependiendo de la edad y la altura
- ***Sobrepés i obesitat:*** *mantenir-se dins del pès recomanat depenent de l'edat i l'alçada*
- **Sedentarismo:** camina un buen rato todos los días
- ***Sedentarisme:*** *camina una bona estona tots els dies*
- **Alcohol:** No más de una copa al día en mujeres y no más de 2 en hombres.
- ***Alcohol:*** *no més d'una copa al dia en dones i no més de 2 en hòmens.*
- **Ansiedad y estrés:** encontrar un equilibrio entre obligaciones y salud.
- ***Ansietat i estrés:*** *trobar un equilibri entre obligacions i salut.*

1 Hábito *Hàbit 1* **Centro Salud**
2 Hábito *Hàbit 2* **Camino Cementerio/ Calle Valencia**
3 Hábito *Hàbit 3* **Cementerio**
4 Hábito *Hàbit 4* **Camino del Canal**
5 Hábito *Hàbit 5* **Camino del Canal/ Vía de Servicio**

INFO

Distancia (ida y vuelta) *Distància (anada i tornada)*	4 km 4 km
Dificultad Baja *Dificultat baixa*	
Calorías *Calories*	180 kcal
Duración *Distància*	60 min
Calorías *Calories*	105 kcal
Duración *Distància*	25 min

■ Paneles que se pueden encontrar en las diferentes vías existentes.

1

Universalización del esfuerzo

ÍNDICE DEL ESFUERZO

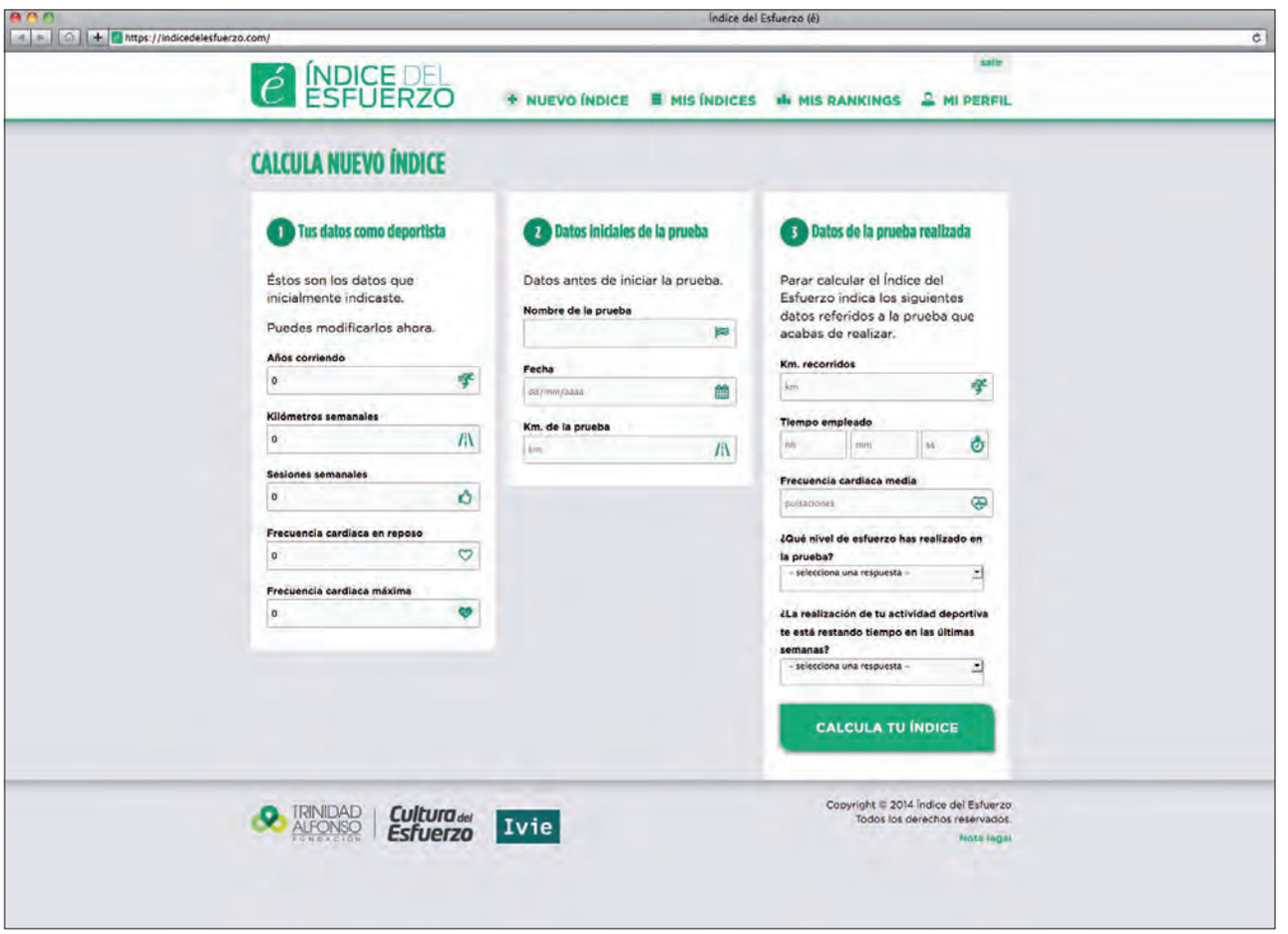
Índice del Esfuerzo

Después de meses de trabajo y coincidiendo con el Maratón de Valencia, el Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas (IVIE) y la Fundación Trinidad Alfonso presentaron el Índice del Esfuerzo (é), una nueva medida para saber qué nivel de esfuerzo físico dedica un corredor cuando entrena o compite.

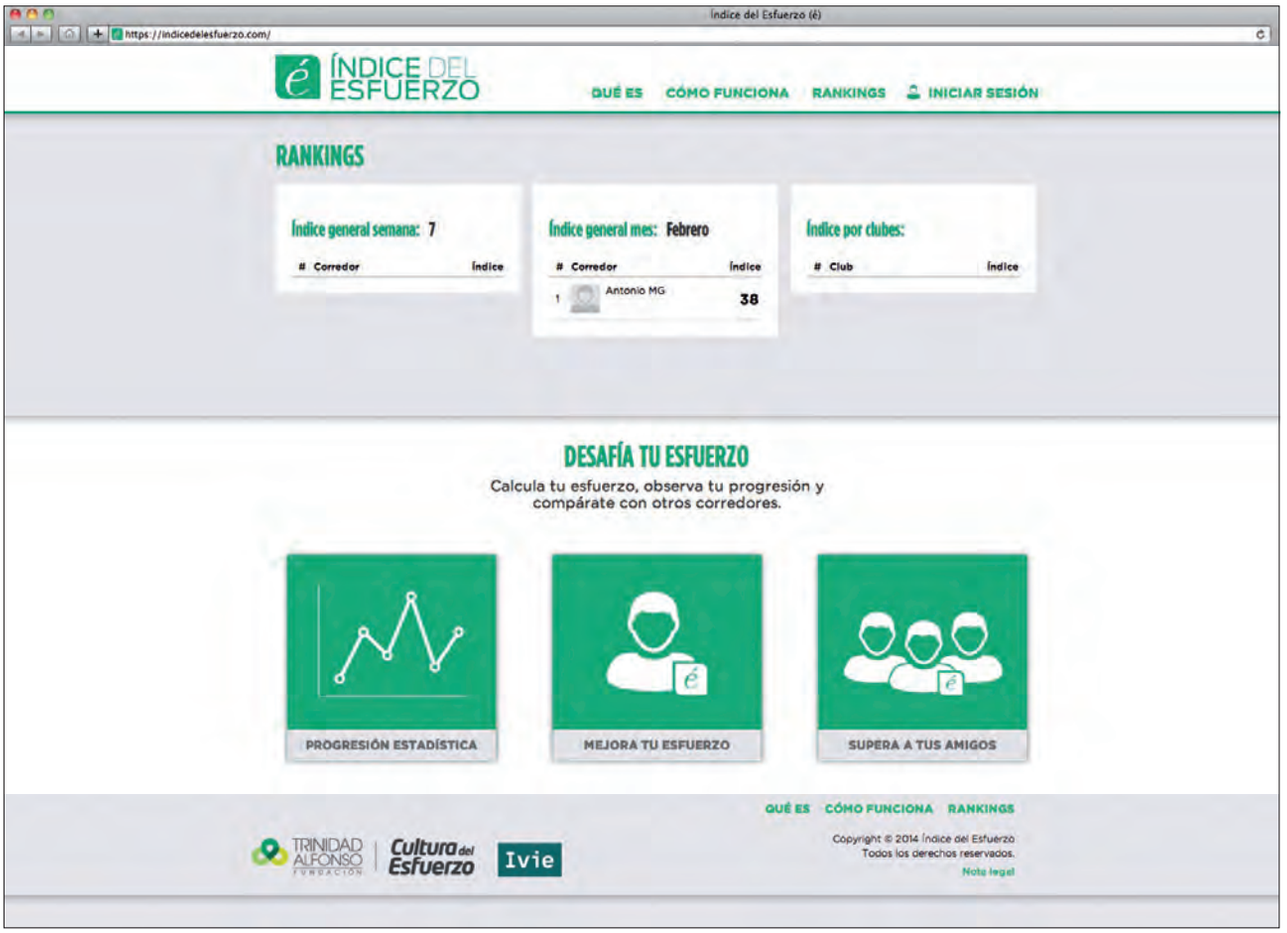
Se trata del primer valor numérico que representa objetivamente este dato, una vez obtenido el resultado de una ecuación matemática en la que las variables son la distancia recorrida en kilómetros, los años que tienes, los años que llevas entrenando y el tiempo del entrenamiento.

Este Índice del Esfuerzo se pudo probar en la Feria de Expo Deporte del Maratón Valencia Trinidad Alfonso, en el stand de Valencia Ciudad del Running, donde se colocaron ordenadores y tabletas a disposición de los visitantes de la Feria para poder probarla y conocerla.

El Índice del Esfuerzo se representa de forma numérica del 1 al 100 y es una nueva herramienta para motivar al corredor y marcar su progresión. Además, permitirá conocer el índice de los demás corredores, saber el promedio de las carreras que realiza el usuario, superar a sus amigos, compararse con otros y superar sus propias metas entreno a entreno.



■ Web índice del esfuerzo.



Datos uso herramienta

1.870
visitas

Duración promedio de la visita

2:51
minutos

Uso continuado de la herramienta

34%
de los usuarios

Origen de las visitas

66,8%
territorio español

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 entre los niños/as y jóvenes.

PLAYAS DE CASTELLÓN
@LaElianaGym
adidas

■ CB Algemesí.

■ CB Malilla.

El esfuerzo cuenta y descuenta

La Fundación Trinidad Alfonso, en colaboración con la marca deportiva valenciana Luanvi, puso en marcha la segunda edición de la iniciativa "El esfuerzo cuenta y descuenta", un acuerdo por el que se ayuda a equipar al máximo número de niños, niñas y jóvenes de la Comunitat Valenciana que practican el baloncesto.

Con esta iniciativa se pretende dar apoyo a la práctica deportiva desde el deporte base y las escuelas y, además, ayudar a las familias valencianas que se esfuercen para lograr que sus hijos e hijas puedan hacer deporte.

Todos aquellos clubes o escuelas adheridos a la promoción han lucido el lema "Cultura del Esfuerzo" en la parte delantera de la camiseta. Como novedad, además de las equipaciones también se han producido balones con el mismo lema, que han podido adquirir los clubes a un precio reducido.

En esta segunda edición han sido un total de 108 clubes los que se han adherido a la iniciativa.

CE Grau Castelló.

Nou Bàsquet Alboraya.

EEMM Picassent.

■ CB Almussafes.

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.

Clubes adheridos

108

Número total de niños a los que llegó la acción

5.603

Inversión FTA

68.000€

Ahorro total a las familias

102.000€

Copa del Esfuerzo

Dentro de este proyecto, con la colaboración del Valencia Basket y el Colegio IALE de l'Eliana, se organizó la Copa del Esfuerzo, una competición ideada como colofón de este proyecto a la que estaban invitados los 67 clubes que se habían sumado al proyecto "El esfuerzo cuenta y descuenta" en su primera edición. El encuentro tuvo lugar el fin de semana del 8 de junio y se convirtió en una bonita fiesta del baloncesto base.

L'esforç ens fa grans
Cultura del Esfuerzo

12
16
Cultura del Esfuerzo
JUANELE
pneumatics
luanvi

2

Desarrollo del esfuerzo

Lo Que de Verdad Importa

La Fundación Lo Que de Verdad Importa y la Fundación Trinidad Alfonso renovaron su acuerdo de colaboración para trabajar de la mano en el congreso "Lo Que de Verdad Importa", que se celebró de nuevo a finales de octubre en el Palau de la Música de Valencia.

La de 2014 ha sido la segunda ocasión que la Fundación ha colaborado con una iniciativa que pretende la divulgación y el fomento de valores humanos, éticos y morales. Además, en ambas ocasiones ha tenido presencia en el espectáculo inaugural del evento a través de algunos deportistas del Proyecto FER (Foment d'Esportistes amb Reptes). En la edición de 2013, los judokas del Club de Judo València Terra i Mar realizaron una exhibición en la que se fomentaron y difundieron valores como el esfuerzo, la superación y el trabajo en equipo. Mientras, en 2014 fueron las gimnastas Alejandra Quereda y Elena López, que además se habían proclamado recientemente campeonas del Mundo, las que fascinaron a los asistentes con una espectacular actuación animada por la música en directo de un trío de la Universidad de Berklee.

Fue la presentación de un congreso que contó con las ponencias del emprendedor Pau García Milà; de Shane O'Doherty, ex jefe de explosivos del IRA, y del deportista Antonio Rodríguez *Toñejo*. La presidenta de honor del Congreso "Lo Que de Verdad Importa" fue, un año más, la directora general de la Escuela de Empresarios EDEM, Hortensia Roig.

■ Alumnos de la Escuela de Negocios EDEM con los ponentes del Congreso.

■ Pau Garcia-Milà durante su ponencia en el Congreso.

■ Alejandra Quereda y Elena López, integrantes del Proyecto FER, durante la actuación inaugural.

■ Trío de la Universidad de Berklee tocando en plena actuación.

■ Shane O'Doherty durante su ponencia en el congreso "Lo Que de Verdad Importa".

Personas asistentes al acto

2.000

Aportación FTA

10.000€

Prescripción del esfuerzo

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.

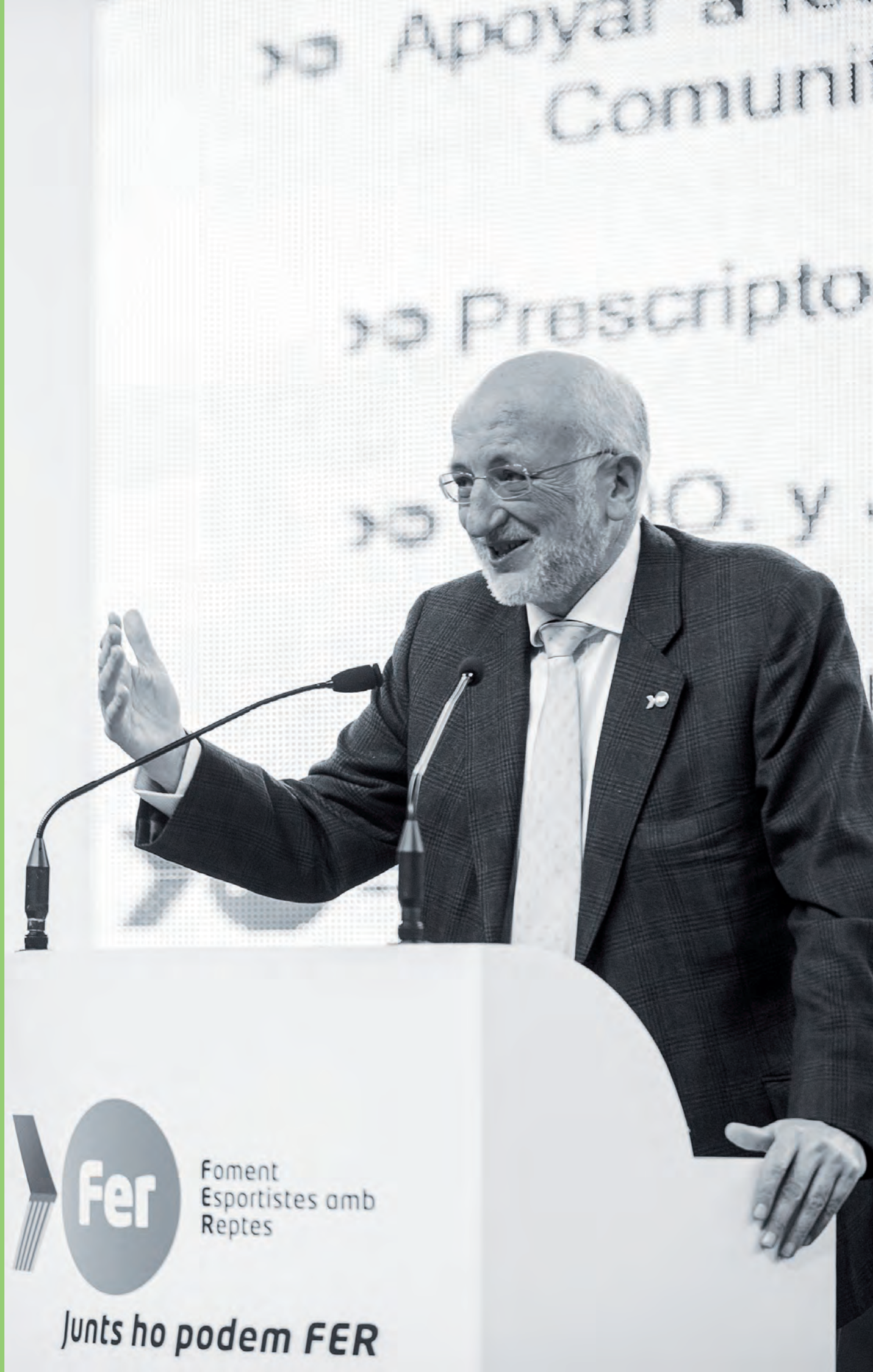
#JuntsHoPodemFER

Fer

Foment
Esportistes amb
Reptes

Junts ho podem FER

FER é


Fer
Foment
Esportistes amb
Reptes
Junts ho podem FER

Proyecto FER

2014 sirvió para presenciar el crecimiento y la consolidación de uno de los proyectos bandera de la Fundación Trinidad Alfonso: el Proyecto FER (Foment d'Esportistes amb Reptes), una iniciativa cuyo objetivo es el de consolidar, apoyar e impulsar a los deportistas de la Comunitat Valenciana. El acto de presentación tuvo lugar en el pabellón de la Fuente de San Luis con la asistencia de más de 200 invitados que no quisieron perderse las novedades del proyecto, además de conocer a las nuevas caras de entre los deportistas con respecto al año anterior.

En lo económico, la inversión se vio doblada hasta alcanzar los 500.000 euros, pero más importante si cabe fue el crecimiento en cuanto al número de deportistas que se beneficiaron de este programa de ayudas que intenta ir más allá del dinero, dándoles visibilidad y herramientas en su crecimiento como deportistas completos. En 2014 fueron un total de 74 deportistas, 57 más que en la primera edición. El crecimiento del Proyecto FER se evidenció también en la cuantía de las ayudas económicas que han recibido cada uno de los deportistas, ya que se incrementó en un 50 por ciento.

En el grupo 'Élite' se pasó de 7 a 18 integrantes. Todos ellos deportistas del más alto nivel internacional. Recibieron una ayuda de 12.000 euros.

En la categoría 'En Potencia' se pasó de 3 integrantes en la edición de 2013 a un total de 19. Se trata de deportistas de primera línea en el panorama nacional y que empiezan a destacar a nivel internacional y la ayuda que recibieron es de 6.000 euros.

Por último, la categoría de 'Vivero', concebida para dar cabida a aquellos que ya han empezado a despuntar como futuras estrellas en las categorías inferiores, contó con un crecimiento espectacular, ya que lo conformaron un total de 37 deportistas, 26 de ellos campeones de España en sus respectivas categorías y disciplinas. Recibieron una ayuda de 900 euros.

Para alcanzar el número de 74 seleccionados, la Fundación Trinidad Alfonso recurrió en esta segunda edición a un grupo de expertos, que conformaron la Comisión Técnica Evaluadora, formada por la directora de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte de la Universidad de Valencia, Mª Isabel Balaguer, el director general de Deportes del Comité Olímpico Español, Ricardo Leiva, el periodista Alfonso Gil, el atleta José Antonio Redolat y el director deportivo del Proyecto FER, Iván Colmenarejo. Esta Comisión ha sido la encargada de seleccionar, después de una meticulosa criba basada en méritos y esfuerzos deportivos, a los 74 integrantes definitivos del Proyecto FER 2014 de entre un total de casi 200 candidaturas presentadas.

2014 ha sido el año del espaldarazo definitivo al FER, ya que recibió el respaldo del Comité Olímpico Español. De hecho, el Proyecto FER ha sido el canalizador del programa "Fomento del Deporte Olímpico en la Comunitat Valenciana", acordado entre la Fundación y el COE. Como muestra, su presidente, Alejandro Blanco, no quiso perderse la puesta de largo del Proyecto y acompañó a los deportistas en la presentación que tuvo lugar en la Fuente de San Luis.

■ Juan Roig y el deportista FER David Casinos durante el momento del café en la presentación del Proyecto FER 2014 en el Pabellón de la Fuente de San Luis.

Selección de deportistas

	Deportistas que han obtenido importantes marcas internacionales **Élite**	Deportistas que han conseguido éxitos en campeonatos nacionales **En potencia**	Deportistas que han empezado a despuntar como futuras estrellas en las categorías inferiores **Vivero**
Ciclismo	• Sebastián Mora Vedri • Maurice Far Eckard Tió • Anna Sanchis Cháfer	• Mar Manrique	• Elena Lloret Llinares • Mikel Montoro Balbastre • Óscar Hernández Martínez
Atletismo	• David Casinos Sierra • Concha Montaner Coll • Kim López González • Eusebio Cáceres López	• Daniel Andújar Ponce • Pablo Torrijos Navarro • Antonio Andújar Arroyo	• Alejandro Kedar Martinavarro • Fernando Ramos Arques • Carlos Sánchez Juan • Alejandro Noguera Hernández • Paula Ferrándiz Torregrosa • Izan Ahicart Ferrer • Enrique González Sánchez • Héctor Cabrera Llacer • Adrián Sobrino Gas • Mar Morant Velasco • Ana Trescolí García • Axel Vives Sogues • Nuria García Arcos • Nerea García Ayuste • Ana Garijo Montaña • Marcos Ruiz Pérez • Eugenio Teodoro Puig
Triatlón		• Tamara Gómez Garrido • Jesús Gomar García • Modesto Pascual Valls	• Álvaro Campos Mantegas • Roberto Sánchez Mantecón
Natación	• José Antonio Marí Alcaraz • Ricardo Ten Argiles • David Levecq	• Anna Ortiz Sanchis • Pedro Terrés Illescas	• Susana Alejandra Tachón Bolón • Marta Expósito García • Lidón Muñoz del Campo • Sandra Pallarés Gómez
Judo	• Mónica Merenciano • Laura Gómez Ropiñón		• Rosa Ferrer Martí • Marta Ortiz Medina
Taekwondo	• Raúl Martínez García	• Estefanía Almela Cervera • Rubén Martínez García	• Tamara Miquel de la Encarnación • Blanca Palmer Soler
Gimnasia rítmica	• Alejandra Quereda Flores • Elena López Benaches		
Gimnasia artística	• Isaac Botella Pérez de Landazábal	• Néstor Abad Sanjuán	• Juan Antonio Pinero González
Otros	• Estefanía Juan Tello HALTEROFILIA • José Luis Giera Tejuelo FÚTBOL SALA DE CIEGOS	• Sara Sorribes Tormo TENIS • Lola Riera Zuzuarregui HOCKEY HIERBA • Paula Soria Gutiérrez VOLEY PLAYA • Rubén Padilla Cámara REMO BANCO MÓVIL • Rafa Andarias Buigues VELA PARALÍMPICA CLASE INDIVIDUAL 2.4MR • Manuel Bargues Fuentes ESGRIMA • Jonathan Saavedra Pérez BOXEO	• Adrián Valero Lamela LUCHA GRECORROMANA • Eva Gil Tatay LASER RADIAL VELA • Vicent Carrasco Galiano HALTEROFILIA • Tomás Ruiz Donderis HALTEROFILIA • Paula Lissorgues Egea VELA LIGERA • Alba Sánchez Ferrer HALTEROFILIA
Aportación anual FTA a cada uno	**12.000 €**	**6.000 €**	**900 €**

■ Foto de la presentación del Proyecto FER 2014. Junto a los deportistas, Juan Roig, Elena Tejedor e Iván Colmenarejo.

ts Ho Podem FER
Fer
www.projec
delfín
LLOPIS
nts ho podem FER
FER és un projecte promogut per
TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN
Cultura del Esfuerzo

■ Ana Carrascosa y Javier García durante una sesión de FER PLAY / Todos Olímpicos.

■ Eusebio Cáceres en una demostración práctica a los niños del Colegio Jesús María-Asís de Alicante.

■ Concha Montaner en una sesión de FER Play, junto a los niños del Colegio Grans i Menuts de Castellón.

■ La Consellera Maria José Catalá y la Directora de la Fundación, Elena Tejedor, en la firma del convenio para llevar el FER Play a 24 colegios de la Comunitat en 2014.

Todos Olímpicos / FER Play

La Fundación Trinidad Alfonso, dentro de su objetivo de ser prescriptora del esfuerzo y bajo el paraguas del Proyecto FER, puso en marcha la iniciativa FER Play con la colaboración de la Dirección General de Deportes. El objetivo de este proyecto es el de acercar a los colegios de toda la Comunitat Valenciana las experiencias e historias de los deportistas que forman el Proyecto FER.

Después de varias pruebas piloto, la Fundación Trinidad Alfonso unió sus fuerzas con el Comité Olímpico Español y agruparon dos proyectos. Por un lado, Todos Olímpicos, una iniciativa que el COE ya había puesto en marcha en otras comunidades autónomas, y por otro, FER Play. El resultado es Todos Olímpicos / FER Play, que conjuga lo mejor de ambas iniciativas.

La actividad consiste en que un deportista con experiencia olímpica habla a los jóvenes sobre los valores del deporte. Esta primera parte estuvo dirigida por la judoka Ana Carrascosa y el tirador de esgrima Javier García Delgado. En la segunda entra en escena un deportista del Proyecto FER, que lleva a cabo una sesión más práctica,

En la charla, los deportistas hablaron de su carrera deportiva y aprovecharon para transmitir los valores de esfuerzo y superación que les han permitido llegar a la élite del deporte sin descuidar el desarrollo de su vida personal, académica o laboral.

La primera edición de este programa ha contado con un total de 24 colegios que, gracias al acuerdo con la Consellería de Educación, han solicitado acoger una de estas experiencias educativas.

ConFERencias

El Proyecto FER no pretende ser únicamente una ayuda económica para el deportista. Por ello, desde el verano de 2014 se puso en marcha una nueva rama del proyecto dedicada a la formación, asesoramiento y ayuda de los integrantes del equipo FER.

Estas ConFERencias están dedicadas cada día a un tema de interés para el deportista. Hasta la fecha, por ejemplo, se han llevado a cabo sesiones dedicadas a la comunicación, a la nutrición, o a la psicología deportiva. Las charlas están teniendo una buena acogida tanto entre los propios integrantes del Proyecto FER como entre sus familiares, amigos y compañeros de entrenamiento, fundamentales casi siempre en la correcta progresión y crecimiento del deportista.

Chiquiemprendedores

Esta iniciativa se trasladó también en verano de 2014 al Campus Chiquiemprendedores, en el que participaron la propia Concha Montaner y Laura Gómez. Esta última, junto a sus compañeros del Club de Judo Valencia Terra i Mar, organizaron una animada y divertida clase práctica para los niños del Campus. En una primera parte se habló de los valores en el deporte, como la amistad, el compañerismo o el trabajo en equipo para, posteriormente, realizar una clase práctica. Las sesiones se prolongaron durante una hora y media y fueron un verdadero entretenimiento para los pequeños, ya que se acompañó la experiencia con diferentes talleres lúdico-educativos.

Chiquiemprendedores es una iniciativa del Observatorio de los Estrategas (asociación sin ánimo de lucro, desarrollan proyectos para fomentar el emprendimiento desde 2008). En 2014 se llevó a cabo la experiencia piloto de una escuela de verano en la Edelweiss School y participaron 60 niños de entre 7 y 12 años. Fue allí, en esa escuela de verano, el lugar donde se desarrolló esta experiencia con los deportistas del Proyecto FER.

Fer Clubes

En 2014, la Fundación Trinidad Alfonso ha puesto en marcha una rama dentro del Proyecto FER para ayudar a los clubes valencianos. Se trata de FER Clubes, que consiste en un plan de apoyo a los clubes que tienen a algún integrante dentro del Proyecto FER. A través de este programa se pretende también utilizar a los clubes y a sus formadores para dar visibilidad y engrandecer el Proyecto FER.

Hay tres objetivos fundamentales:

El objetivo fundamental de este proyecto es el de apoyar a los clubes que tienen proyectos vinculados al deporte base y a la creación de talento deportivo. De esta forma, la Fundación también pretende fortalecer las relaciones con los clubes de la Comunitat, cuya existencia y trabajo desde las categorías inferiores es fundamental para el éxito posterior de los deportistas individuales.

Ayudar a clubes que tienen a deportistas potentes que no han sido incluidos en el proyecto FER.

El club de judo desarrolló un intenso calendario de actividades durante la primera mitad del año para los judokas más jóvenes; el club alicantino, por su parte, desarrolló diferentes jornadas de acercamiento de su deporte al público en general en diferentes escenarios emblemáticos de Alicante. Por último, el Valencia Terra i Mar pudo potenciar el trabajo con su cantera para seguir siendo una verdadera fábrica de atletas de primerísimo nivel.

En 2014, los clubes que integraron este programa fueron el Valencia Club de Judo (que cuenta con la deportista FER Laura Gómez); el Valencia Terra i Mar de Atletismo (club dirigido por Rafa Blanquer en el que milita la deportista FER Ana Garijo) y el Atletismo Alicante (Fernando Ramos).

Acciones Navidad

FER Play Navideño

El Proyecto FER también se ha acordado en 2014 de los que peor lo pasan en fechas tan señaladas como la Navidad. Por ese motivo, durante el mes de diciembre trasladó su programa educativo FER Play a diferentes hospitales de la Comunitat Valenciana para llevar sonrisas y regalos a los niños ingresados.

El 16 de diciembre Pablo Torrijos visitó el Hospital General Universitari de Castellón, el 17 Estefanía Almela hizo lo mismo en el Hospital Clínico Universitario de Valencia y el día fue 18 Rafa Andarias el que acudió al Hospital Universitario Sant Joan d'Alacant.

Los deportistas del Proyecto FER contaron a los niños hospitalizados de Castellón, Valencia y Alicante su experiencia deportiva y los valores que han aprendido durante su trayectoria. Posteriormente realizaron una pequeña demostración relacionada con su modalidad.

Para premiar el esfuerzo que hacen todos estos niños y animarles en su recuperación en estas fechas tan especiales, la visita de los deportistas finalizó con la entrega de diferentes juguetes a los niños y niñas ingresados en el hospital.

Calendario adviento

Para felicitar la Navidad y desear feliz año 2015 a todos los seguidores del Proyecto FER en las redes sociales se ha creado este año un calendario de adviento especial. Durante 24 días se publicaron otros tantos vídeos de deportistas del Proyecto FER en los que ellos mismos hablaban de sus deseos y objetivos de 2015, además de animar a los seguidores y amigos a plantearse retos y esforzarse por conseguirlos.

Fer
Foment Esportistes amb Reptes
Fer
#DeseosFER2015
"Hacer la mejor temporada para brillar en el Mundial de Qatar"
David Casinos
Atletismo adaptado
"Salud, y poder competir en torneos internacionales"
Marta Ortiz
Judo
"Menos lesiones y más logros para el 2015"
Ricardo Ten
Natación
"Erradicar la pobreza infantil en España"
Concha Montaner
Atletismo
"Ganar el campeonato de Europa y del Mundo de Halterofilia Sub 16"
Alba Sánchez
Halterofilia
"Una feliz Navidad llena de salud, deporte y concordia"
Anna Sanchis
Ciclismo en ruta
"Que cumpláis todos vuestros retos"
David Levecq
Natación adaptada
"Un año lleno de éxitos en la nueva etapa que nos marca el camino hacia Rio 2016"
Alejandra Querada y Elena López
Gimnasia Rítmica
"Un feliz y próspero 2015"
Héctor Cabrera
Atletismo adaptado
"Que todos vuestros retos se cumplan"
Mónica Merenciano
Judo adaptado
"Mejorar y obtener buenos resultados"
Sara Sorribes
Tenis
"Un año lleno de éxitos"
Lola Riera
Hockey Hierba
"Dejar atrás las lesiones"
Ana Trescoli
Atletismo
"Superarme a mí misma"
Anna Ortiz
Natación adaptada
"Mejorar día a día"
Adrià Sobrino
Atletismo
"Estar rodeada de la gente que me quiere y quiero"
Paula Soria
Voley Playa
"Que la rodilla responda bien y me pueda clasificar"
Raúl Martínez
Taekwondo
"Conseguir medalla en el Mundial de Qatar y clasificarme para Rio 2016"
Kim López
Atletismo adaptado
"Conseguir las plazas para Rio 2016"
Estefanía Juan
Halterofilia
"Que todos consigamos nuestras metas"
Maurice Eckhard
Ciclismo adaptado
"Que todos cumplamos nuestros objetivos"
Rubén Padilla
Remo
"Superarnos a nosotros mismos"
Laura Gómez
Judo
"Que la ilusión por seguir esta aventura deportiva se mantenga igual de fuerte"
Manu Bargues
Esgrima
El esfuerzo hace posible todos tus deseos.
Un proyecto impulsado por:
TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN
Cultura del Esfuerzo

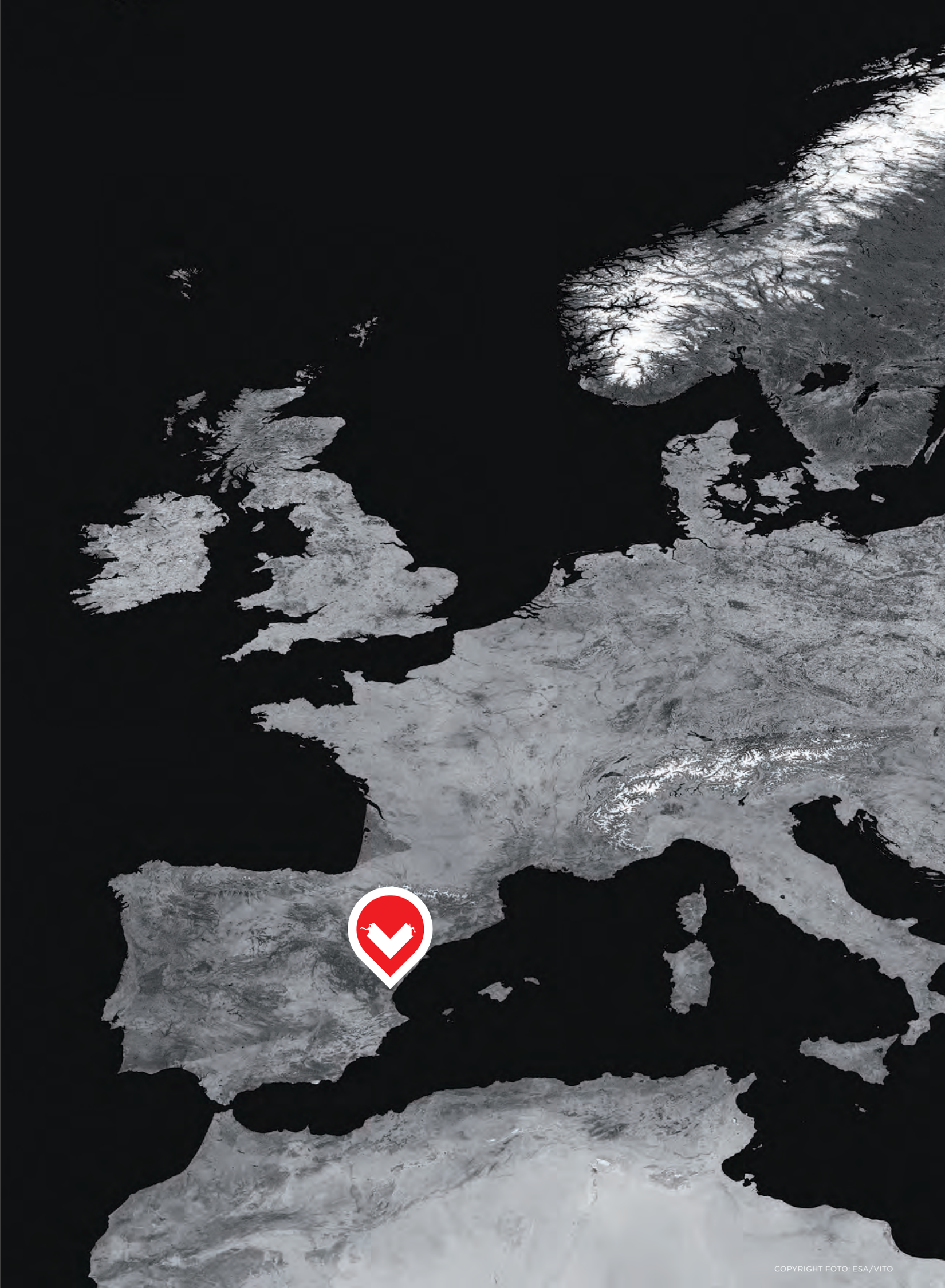
Algunas de las muchas sesiones de Fer Clubes.

■ El integrante del Proyecto FER Rafa Andarias con los niños y niñas del Hospital Universitario San Juan de Alicante.

■ El integrante del Proyecto FER Pablo Torrijos con los niños y niñas del Hospital General Universitario de Castellón.

Atracción del esfuerzo

La Fundación Trinidad Alfonso tiene como otro de sus objetivos el de atraer y retener talento deportivo y turismo deportivo a la Comunitat Valenciana. Lo hace de dos formas: por un lado, impulsando grandes eventos que atraigan a grandes deportistas; por otro lado, apoyando iniciativas que ayuden a situar a la Comunitat en el mapa internacional y la conviertan en un destino turístico deportivo de primer orden.



COPYRIGHT FOTO: ESA/VITO

VALENCIACIUDADDELRUNNING.COM
ATT. AL CORREDOR:
+34 963 940 200

Valencia Ciudad del Running

2014 ha sido el año del arranque de uno de los grandes proyectos de la Fundación Trinidad Alfonso: Valencia Ciudad del Running nace para dar cobertura a todos los eventos del *running* que se celebren en la ciudad. Sitúa a Valencia en el mapa mundial del *running* y es una herramienta que ofrece información útil y práctica vinculada a temas de atletismo: organización de grupos de corredores, próximas carreras, rutas para correr o dónde alojarse y comer.

VCR va más allá de las propias carreras que se puedan disputar un fin de semana y pretende ser el aglutinador del movimiento *runner* de una ciudad volcada con la carrera a pie.

Valencia Ciudad del Running es un nuevo concepto de ciudad. No es un gran evento, sino una ciudad convertida en una gran carrera. Se trata de un concepto estratégico que pretende aunar esfuerzos en la consolidación de la ciudad como referencia internacional en la práctica del atletismo popular y carreras de fondo. Esta iniciativa cuenta con la colaboración principal de la Fundación Trinidad Alfonso y la organización del Ayuntamiento de Valencia, y aglutinará las pruebas más internacionales de la ciudad: Medio Maratón Trinidad Alfonso, Maratón Valencia Trinidad Alfonso y el 10K Valencia Trinidad Alfonso.

Servicios turísticos

Hoteles y restaurantes Ciudad

Para aprovechar todo el potencial turístico, Valencia Ciudad del Running ha puesto en marcha una plataforma para aglutinar toda la información relacionada con el sector turístico que puedan necesitar aquellos visitantes que acudan a Valencia a participar en algunas de las pruebas de *running* de la ciudad. Se trata de la página web www.welcometovalencia.com, con el lema 'Ven a Valencia y preocúpate solo de correr'.

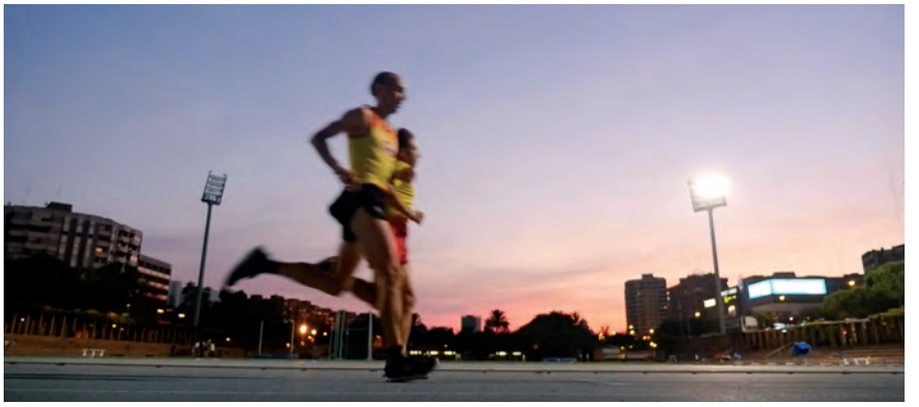
Esta plataforma, desarrollada por Viajes Transvia, aglutinará a todos los hoteles y restaurantes que se quieran adherir, otorgándoles un Sello de Calidad 'Valencia Ciudad del Running'. En el caso de los hoteles, por ejemplo, este emblema lo reconocerá como un centro especializado en el corredor que atenderá a las necesidades especiales de los mismos durante los días de carrera (desayuno a partir de las 6.00 horas, *late check-out* gratuito, cancelación gratuita en caso de lesión documentada previamente, entre otros valores añadidos). De igual modo, se promocionará a estos hoteles en las ferias internacionales en las que Valencia Ciudad del Running esté presente, además de en su página web, desde donde se podrán realizar las reservas. Los restaurantes que se asocien, en su caso, ofertarán menús especiales para los corredores en los días de carrera. El objetivo es que el visitante que llegue a Valencia sienta que tiene la ciudad volcada para satisfacer sus necesidades como corredor.

La Ciudad de las Artes y las Ciencias.

Corredores de élite durante la prueba.

■ Plataforma web Valencia Ciudad del Running.

■ Fotogramas del documental de Canal Plus.



Herramientas informativas

Web y redes sociales

Otra de las novedades de Valencia Ciudad del Running es la creación de una plataforma web. Se presentó el 14 de noviembre, coincidiendo con la Feria Expo Deporte del Maratón de Valencia. En ella se pueden encontrar todas las noticias relacionadas con el mundo del *running* que se produzcan en la ciudad. Se puede consultar el calendario de carreras, con la información de todas esas pruebas, análisis de los circuitos, rutas para salir a correr por la ciudad, dónde comer y dormir, etc. Además, las webs del Maratón y el Medio Maratón formarán parte de esa plataforma global.

Teléfono de atención al corredor

TAC. Dentro del proyecto "Valencia Ciudad del Running" surge la necesidad de dar la mejor atención posible a todos los corredores, visitantes y ciudadanos. Por ese motivo se incorporó el servicio del Teléfono de Atención al Corredor. Este servicio permite consultar cualquier tipo de duda relacionada con el deporte de la carrera a pie. El número a través del cual se puede obtener todo tipo de información es el 963 940 200. El horario de este Teléfono de Atención al Corredor es de 10:00 h a 14:00 h y de 16:00 h a 20:00 h y en él se podrán consultar multitud de cuestiones: desde el horario de una determinada carrera hasta el calendario de pruebas que se disputen en la ciudad, pasando por información útil para el ciudadano como el corte de calles de una gran prueba como el Maratón Valencia Trinidad Alfonso. De esta forma, nace como una herramienta pionera para el corredor, pero con una vocación de servicio público al atender también dudas o quejas de aquellos vecinos que, sin necesidad de participar en una carrera, se pueden ver afectados por el corte de calles, ubicación de puntos de animación o avituallamientos, entre otros aspectos.

Documental Canal Plus

Para explicar qué significa para Valencia la pasión por el deporte de la carrera a pie, la Fundación apoyó la creación del documental *Valencia Ciudad del Running*. Producido por la productora "La Caña Brothers", el documental recoge los testimonios de todas las personas del mundo del *running* de la ciudad. Se estrenó en Canal Plus y puede verse en el canal de Youtube de Valencia Ciudad del Running.

03

DATOS ECONÓMICOS

114 ESTADOS FINANCIEROS

BALANCE
(en euros)

	31/12/2014	31/12/2013
ACTIVO NO CORRIENTE	91.566,21	31.150,10
Inmovilizado material	89.366,21	28.950,10
Inversiones financieras a largo plazo	2.200,00	2.200,00
ACTIVO CORRIENTE	30.819,20	22.909,83
Deudores y otras cuentas a cobrar	87,82	0,00
Periodificaciones a corto plazo	1.334,99	0,00
Efectivo y otros activos líquidos equivalentes	29.396,39	22.909,83
TOTAL ACTIVO	122.385,41	54.059,93

	31/12/2014	31/12/2013
PATRIMONIO NETO	49.325,77	35.102,62
Dotación fundacional	30.000,00	30.000,00
Reservas	5.102,62	4.462,32
Excedente del ejercicio	14.223,15	640,30
PASIVO CORRIENTE	73.059,64	18.957,31
Deudas a corto plazo	30.976,00	0,00
Acreedores y otras cuentas a pagar	42.083,64	18.957,31
TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO	122.385,41	54.059,93

CUENTA DE RESULTADOS

(en euros)

	31/12/2014	31/12/2013
INGRESOS DE LA ACTIVIDAD PROPIA	3.655.000,00	1.950.000,00
Ingresos de promociones, patrocinadores y colaboraciones	3.655.000,00	1.950.000,00
GASTOS POR AYUDAS Y OTROS	(3.322.185,55)	(1.831.763,57)
Ayudas monetarias	(1.127.229,05)	(946.312,12)
Ayudas no monetarias	(2.194.956,50)	(885.451,45)
GASTOS DE PERSONAL	(245.532,81)	(76.798,78)
OTROS GASTOS DE EXPLOTACIÓN	(68.955,47)	(40.006,96)
AMORTIZACIÓN DEL INMOVILIZADO	(4.521,24)	(790,39)
EXCEDENTE DE LA ACTIVIDAD	13.804,93	640,30
EXCEDENTE DE LAS OPERACIONES FINANCIERAS	418,22	0,00
EXCEDENTES ANTES DE IMPUESTOS	14.223,15	640,30
VARIACIÓN DE PATRIMONIO NETO RECONOCIDA EN EL EXCEDENTE DEL EJERCICIO	14.223,15	640,30
RESULTADO TOTAL, VARIACIÓN DEL PATRIMONIO NETO EN EL EJERCICIO	14.223,15	640,30

LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE ESFUERZO ES LA PRIMERA DEL SIGUIENTE RETO.

Facebook: Fundación Trinidad Alfonso
Twitter: @FTA_CV
Youtube: Fundación Trinidad Alfonso

www.fundaciontrinidadalfonso.org