TRINIDAD ALFONSO

FUNDACIÓN

# MEMÒRIA ANUAL 2014

**Fundació Trinidad Alfonso Mocholí**
C/ Doctor Gómez Ferrer, 5
46016 – Tavernes Blanques (València)
Espanya

CIF. G98409386

**Central telefònica**
+34 960 645 007

**Correu electrònic**
info@fundaciontrinidadalfonso.org

**Xarxes socials**
Facebook: Fundació Trinidad Alfonso
Twitter: @FTA_CV
Youtube: Fundació Trinidad Alfonso

**Web**
www.fundaciontrinidadalfonso.org

# MEMÒRIA ANUAL 2014

TRINIDAD ALFONSO
FUNDACIÓN

**EL MAJOR ESFORÇ ÉS MANTINDRE,**
**PÀGINA A PÀGINA, LA CULTURA DE L'ESFORÇ.**

TRINIDAD ALFONSO
FUNDACIÓN

# ÍNDEX

# 01


07 **La Fundació**

09 Missatge del President

11 Patronat / Equip de treball

12 Carta de la Directora

14 Visió, missió, pilars i objectius

16 La Fundació en dades


# 02


21 **Projectes**

22 1. Universalització de l'esforç

78 2. Desenvolupament de l'esforç

90 3. Prescripció de l'esforç

104 4. Atracció de l'esforç


# 03


113 **Dades econòmiques**

114 Estats financers


TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

# 01

# LA FUNDACIÓ


09 Missatge del President

11 Patronat / Equip de treball

12 Carta de la Directora

14 Visió, missió, pilars i objectius

16 La Fundació en dades
Reputació
Divulgació
Participació/Involucració

Trinidad Alfonso Mocholí

# Missatge del President

**Juan Roig Alfonso**
*President de la Fundació Trinidad Alfonso*

## La importància de compartir un projecte

Si en la Memòria del primer any de vida de la Fundació li dedicava esta pàgina a la persona que porta el seu nom, Trinidad Alfonso Mocholí, ma mare, enguany vull sumar el meu agraïment a totes aquelles persones i institucions amb les quals hem compartit els diferents projectes el 2014.

Si l'any passat la paraula DONAR era la protagonista d'este missatge, enguany li toca a una germana seua, la paraula COMPARTIR. No sempre van unides. Però ma mare, i després la vida, m'han ensenyat que quan una precedix l'altra és quan l'èxit es mostra en el seu vessant més just i humà, i a més és més gratificant i sap millor.

Compartir per a avançar, per a créixer, per a sumar esforços, per a aprendre, per a superar-se. Este va ser un altre dels valors que ens va ensenyar la nostra mare als meus germans i a mi al llarg de la seua vida. I és un valor molt important per a l'esport, i també per a la nostra Fundació.

Esport, Esforç i Arrels. Tres pilars sobre els quals se sustenta l'acció de la Fundació Trinidad Alfonso. Tres pilars que ens servixen de palanca per a irradiar els valors de la Cultura de l'Esforç en la societat de la Comunitat Valenciana: Utilitzant l'esport com a exemple, i per a convertir la Comunitat en un referent en l'àmbit nacional i internacional. Fomentant l'esforç, com a primer pas per a entendre l'èxit, ja siga en l'esport o en la vida. I tenint com a focus les arrels, la nostra terra, per a tornar tot allò que hem rebut d'esta.

Ha sigut un any de consolidació, però també un any en el qual hem descobert una nova parcel·la que s'ha de desenvolupar en 2015: l'Atracció de l'Esforç. Amb l'impuls de Valencia Ciudad del Running, la Fundació perseguix la projecció nacional i internacional de la ciutat entesa des d'un concepte esportiu, el del *running*, que inunda cada racó i cada carrer de la ciutat. Valencia Ciudad del Running és una ciutat als peus dels seus visitants, però també una realitat per als valencians, els quals, al cap i a la fi, creuen en este esport i ixen en massa cada diumenge que hi ha una carrera a la ciutat. Per a ells és sobretot un altre dels grans projectes que ha arrancat l'any 2014: la construcció del Circuit 5K Jardins del Túria en el pulmó verd de València: l'antic llit del riu.

Però el més important d'este 2014 ha sigut la consolidació d'un projecte social amb l'ajuda i la participació activa de moltes persones, equips, associacions, institucions, clubs i mitjans d'informació, la clau de la qual ha sigut saber COMPARTIR uns valors i una forma de fer, més enllà dels objectius.

Per això, este 2014, i des d'estes pàgines, volem compartir esta labor amb tots aquells que ens ajuden, diàriament, a irradiar els valors de la Cultura de l'Esforç.

En les següents pàgines es resumix el que ha sigut el treball de la Fundació Trinidad Alfonso en 2014. Espere, un any més, que puga servir d'exemple i inspiració per a tots, igual que, com vaig dir l'any passat, ho és per a mi cada dia de la meua vida ma mare, Trinidad Alfonso Mocholí.

TRINIDAD ALFONSO

FUNDACIÓN

# Cultura del Esfuerzo

# Patronat

| |
|---|
| Juan Roig Alfonso |
| Héctor Hernández Bolín |
| José Manuel Benito Bringué |
| Miguel Ángel Solaz Moncayo |

# Equip de treball

| | |
|---|---|
| Elena Tejedor | *Directora* |
| Juan Miguel Gómez<br>Fernando Jiménez | *Projectes* |
| Julián Lafuente | *Comunicació* |
| José Puentes | *Esdeveniments* |
| Silvia Sanahuja | *Administració* |

# Carta de la directora

**Elena Tejedor**
*Directora de la Fundació Trinidad Alfonso*

El segon any de treball de la Fundació Trinidad Alfonso ha sigut el de la consolidació dels principals projectes que, amb una enorme il·lusió, havíem afrontat quan donàvem els nostres primers passos. En aquells inicis parlàvem de traslladar tres missatges principals: 'Esforç', com la base del treball, la superació i el progrés; 'Esport', com el mitjà per a millorar la vida de les persones i de la societat, d'una banda, però que també transmet uns valors de generositat, camaraderia, vida sana i saludable que encaixen com un guant en la nostra filosofia i la del nostre President, i 'Comunitat Valenciana' com la terra, les arrels del projecte i el destinatari, en gran manera, de les accions d'una Fundació que seguix fidel a una màxima marcada pel seu Mecenes, Juan Roig: tornar a la societat allò que durant tants anys ell ha rebut d'esta. La seua aposta decidida, on de nou ha tornat a multiplicar quasi per dos les seues aportacions, així ho demostra.

Amb eixe objectiu en ment hem treballat durant el 2014. Eixe treball, amb els seus encerts, unes vegades, i marge de millora en altres, queda reflectit en la present Memòria. Un treball amb el qual hem aconseguit arribar a un important nombre de beneficiaris que són, en definitiva, l'objectiu de les nostres accions. Ho hem aconseguit amb quatre objectius com a guia.

El primer d'estos objectius, el que anomenem **Universalització de l'Esforç**, ens ha permés arribar a més de 70.000 persones de manera directa; són les que han participat activament en algunes de les 30 proves en què, d'una manera o d'una altra, hem col·laborat. Des de la primera a l'última ens omplin d'orgull, encara que no podem obviar l'èxit d'alguna en especial, com el rècord en sòl espanyol de la Mitja Marató, en l'àmbit esportiu, o la implicació espectacular que els ciutadans valencians van tindre el dia de la Marató de València. Però n'hi ha hagut molt més: Ekiden, Mitja Marató de Santa Pola, Triatló, Circuits de la ciutat, Diputació, nocturn de Castelló..., que ens han fet arribar a tots els racons de la Comunitat.

En 2014 hem insistit en un projecte clau, perquè té com a focus els més menuts, el futur: el del **Desenvolupament de l'Esforç**. Hem insistit en una aliança clau amb Luanvi per a arribar a més clubs de bàsquet que mai, 108, i a més de 5.500 xiquets. A més, amb la col·laboració del Comité Olímpic Espanyol hem aconseguit transmetre a més de 2.000 xiquets i xiquetes els valors olímpics de la mà del programa Tots Olímpics FER Play.

I ha sigut també l'any del creixement del Projecte FER, baluard amb el qual ens plantegem conquistar el tercer dels nostres objectius, el de **Prescripció de l'Esforç**. Després d'una primera edició carregada d'il·lusió, 2014 ha sigut

l'any de l'arrancada. De 17 esportistes que van començar un any abans, en esta edició van ser un total de 74. 74 històries d'esforç, superació i exemple per als altres. 74 esportistes valencians que s'han batut en més de 500 competicions. Amb uns resultats esperançadors: 108 medalles nacionals i 38 internacionals. Però, a més, tots ells amb grans reptes acadèmics i/o professionals, i el que és més important, compartint amb nosaltres grandiosos moments com les excel·lents i generoses persones que tots ells són.

2014 ha sigut un any d'un treball enorme i sense descans, en el qual hem tractat d'establir els pilars que ja apuntàvem en 2013, amb vista a créixer en 2015 seguint un pla estratègic en què l'esforç, l'esport i les arrels, València i la Comunitat Valenciana, són la nostra gran referència. Ací apunta, a més, el nou objectiu de la Fundació, el de l'**Atracció de l'Esforç**, que estem començant a desenvolupar i que té com a eixos d'acció el de retindre el talent de la Comunitat i el d'atraure turisme esportiu.

Mirant arrere, l'any ens deixa moments molt especials. Però per damunt de tot, és un any en el qual ens hem emportat una alegria enorme al rebre un dels Premis Nacionals de l'Esport, la Copa Stadium, que ens estimula encara més a continuar treballant per l'esport de la Comunitat i que ha contribuït a la visibilitat dels projectes que impulsem, verdader motor per als qui conformem la Fundació Trinidad Alfonso.

Este treball, lògicament, no l'hem fet sols. De fet, hauria sigut impossible sense l'ajuda i el compromís de tants i tants amics, socis i companys de viatge. La Fundació pretén ser un suport, un impuls, però és fonamental el cor que li posen a tots els projectes els líders de tots i cada un dels projectes que formen part de la labor de la Fundació.

La vocació del Mecenes i President de la Fundació Trinidad Alfonso és impulsar accions que satisfacen el màxim nombre de beneficiaris com a forma d'irradiar un Model, "*el de la Fundació*", i uns valors, els de la "*Cultura de l'Esforç*", i és la nostra responsabilitat fer-ho realitat.

Comptem amb tots vosaltres per a compartir un 2015 en el qual aspirem a continuar creixent i en el qual, més que mai, hem de continuar treballant per impulsar accions que satisfacen el màxim nombre de beneficiaris utilitzant l'esport com a exemple i com a forma d'irradiar un Model, "*el de la Fundació*" i uns valors, els de la "*Cultura de l'Esforç*". És la vocació del Mecenes i President de la Fundació Trinidad Alfonso, i és la nostra responsabilitat fer-ho realitat.

TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN | Cultura del Esfuerzo

1

# Visió

> Irradiar la **Cultura de l'Esforç** a la Comunitat Valenciana a través de l'esforç en l'esport.

2

# Misió

> Canalitzar l'activitat de mecenatge de Juan Roig en accions socials que fomenten i premien l'esforç personal, utilitzant **l'esport** com a exemple, i com a forma de tornar a la **societat** de la Comunitat Valenciana tot el que d'esta s'ha rebut.

3

# Pilars

- Esforç
- Esport
- Comunitat Valenciana

4

# Objectius

> Recolzar o impulsar iniciatives esportives que fomenten l'esforç per al màxim nombre de **persones**, siga quina siga la seua procedència o condició social.

> Recolzar o impulsar iniciatives que reconeguen i potencien els **esportistes** de la Comunitat que millor representen estos valors en l'àmbit nacional i internacional.

> Recolzar o impulsar iniciatives enfocades al desenvolupament de l'esforç entre els **xiquets/es** i jóvens de la Comunitat.

> Recolzar o impulsar iniciatives que ens ajuden a atraure talent i **turisme esportiu**.

La Fundació en dades. Any 2014.

# Notorietat

## ACORDS

+80

**Acords** amb clubs, associacions, organitzacions i federacions.

74

**Acords** amb esportistes.

## PREMIS REBUTS

> **Premi RFEA** a la difusió de l'esport

> **Premi Nacional de l'Esport**, categoria **Copa Stadium**

# Divulgació

## COMUNICACIÓ

25

**Acords** amb mitjans de comunicació en l'àmbit nacional i autonòmic, per al foment de l'esport i visibilitat dels projectes que impulsa la Fundació.

## CANALS: WEBS I XARXES SOCIALS

50 mil

**Usuaris**

## CONFERÈNCIES

3.500

**Persones**, entre les quals hi ha 3.000 xiquets/es i jóvens.

# Participació

## PERSONES

162 mil

**Persones** de manera directa.

+400 mil

**Persones** de manera indirecta.

Il·lustració que representa l'activitat de la Fundació Trinidad Alfonso l'any 2014.

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

# 02

# PROJECTES


## 1
## UNIVERSALITZACIÓ DE L'ESFORÇ

22

### Esdeveniments

25 Mitja Marató Santa Pola
31 Ekiden València
37 Mitja Marató València Trinidad Alfonso
49 Marató València Trinidad Alfonso / 10K
64 Altres carreres

### Infraestructures

67 Circuit 5K llit del riu Túria
71 Vies Saludables

### Ferramentes

75 Índex de l'Esforç

## 2
## DESENVOLUPAMENT DE L'ESFORÇ

78

### L'esforç compta i descompta

81 Acció
83 Copa de l'Esforç

### El Que de Veritat Importa

87

## 3
## PRESCRIPCIÓ DE L'ESFORÇ

90

### Projecte FER

93 Tots Olímpics / FER Play
99 ConFERències
99 Fer Clubs
100 Accions Nadal
100

## 4
## ATRACCIÓ DE L'ESFORÇ

104

### Valencia Ciudad del Running

107 Serveis turístics
108 Ferramentes informatives
111 Documental Canal Plus
111

# Universalització de l'esforç

**La Fundació Trinidad Alfonso es va marcar com a objectiu fundacional el fet de col·laborar amb aquelles fites esportives de la Comunitat Valenciana vinculades amb el *running* que millor representen l'esperit del treball, de l'esforç i de la superació.**

**Dins de la seua estratègia, l'objectiu és sumar esforços per a aquells esdeveniments que inspiren els valors més nobles de l'esport. Amb això aconseguix, a més, un altre dels seus grans reptes: situar València i la Comunitat Valenciana en el mapa internacional de les carreres de fons.**

L'any 2014, la Fundació Trinidad Alfonso ha consolidat aquelles proves en les quals ja participava un any abans, però també s'ha sumat a iniciatives originals, com l'Ekiden, Marató per relleus, o un circuit de carreres nocturnes que es disputa a la província de Castelló.

En l'actualitat col·labora amb els esdeveniments següents:

- Marató València Trinidad Alfonso / 10K València Trinidad Alfonso
- Mitja Marató València Trinidad Alfonso
- Mitja Marató de Santa Pola
- 15K Nocturna
- 15K Oberta al Mar
- Ekiden València, Marató per relleus
- Circuit de Carreres Populars Ciutat de València
- Circuit de Carreres de la Diputació de València
- València Triatló
- Marató de Castelló
- Marca Running Series València
- Circuit de Carreres Populars Nocturnes de la Diputació de Castelló

1

# Universalització de l'esforç

# Mitja Marató de Santa Pola

**La primera col·laboració de 2014 per part de la Fundació Trinidad Alfonso va ser en la Mitja Marató internacional Vila de Santa Pola. Va ser el col·laborador principal d'una prova ja molt consolidada en el calendari nacional de les carreres de fons. De fet, es van donar cita més de 9.000 corredors en un esdeveniment espectacular per la forma en què ho viuen els habitants d'una ciutat que es bolca eixe cap de setmana amb la carrera.**

En l'aspecte esportiu, es va imposar el kenyà Abraham Cheroben (vencedor també en la Mitja Marató València deu mesos després) amb un temps d'1:01:25. En dones es va imposar l'etíop Ashele Bekele (1:11:18).

Més enllà dels aspectes purament esportius, Santa Pola va tornar a demostrar la seua passió per la prova. Hi va haver rècord de participació a l'incrementar el inscrits, però sobretot es va viure una verdadera festa de l'atletisme popular amb una ciutat bolcada en els carrers a pesar de la pluja insistent. Dels 9.300 corredors inscrits en van arribar a la línia de meta 8.156. L'anterior marca històric era de 7.495 corredors.

La Fundació Trinidad Alfonso, a més de la col·laboració per a les millores logístiques, va posar en marxa les accions "Recicla el teu Esforç" i "Un euro per corredor". Per esta última, la Fundació va donar 8.156 euros a les entitats benèfiques associades a la prova: ADIPSA (Associació de Disminuïts Psíquics de Santa Pola), AFAEASP (Associació de Malalts d'Alzheimer de Santa Pola) i ACEM (Associació Colibrí d'Esclerosi Múltiple de Santa Pola).

■ La Fundació Trinidad Alfonso va posar en marxa les accions de "Recicla el teu Esforç" i "Un euro per corredor".

■ La Fundació va donar 8.156 euros a les entitats benèfiques associades a la prova.

■ El kenyà Abraham Cheroben, vencedor amb un temps d'1:01:25.

# MITJA MARATÓ DE SANTA POLA EN DADES

**Participants**

**9.327**
> Corredors inscrits

**8.152**
> Arribats a meta

**7.991**
> Hòmens

**1.336**
> Dones

**Marques**

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

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

**Aportació FUNDACIÓ TRINIDAD ALFONSO**

**65.000 €**

la tierra
10020
SANTA POLA
ROQUE
244
Sprinter

1

# Universalització de l'esforç

# Ekiden València

**2014 ha sigut un any de creixement de la majoria dels projectes en què s'ha embarcat la Fundació Trinidad Alfonso, però també el del naixement d'algunes proves a les quals s'espera un important futur. És el cas de l'Ekiden València, Marató per relleus, organitzada pel club d'Atletisme 10K i amb la col·laboració principal de la Fundació Trinidad Alfonso.**

Es va disputar el 25 de maig a les pistes d'Atletisme dels Jardins del Túria. La prova consistix en una nova modalitat de Marató per relleus i equips compostos per 6 atletes. Esta modalitat és d'origen japonés i consistix a completar la distància oficial de la Marató en 3 relleus de 5.000 m, 2 relleus de 10.000 m i un últim de 7.195 m fins a sumar els 42.195 m finals. Cada equip té una banda (*tasuki*) penjada, que, a manera de testimoni, passa d'un corredor a un altre. L'eslògan "Esforç compartit" no podia tindre més sentit.

Les expectatives es van veure totalment desbordades; es van esgotar els dorsals i l'organització va haver d'obrir un termini extra per a admetre una nova quota d'equips, que també es va esgotar en qüestió d'hores. Va ser una gran festa de l'atletisme popular en el gran pulmó verd de la ciutat, l'antic llit del riu Túria, que va acollir els relleus dels 452 equips que hi van participar.

SALIDA
EKIDEN

EKIDEN
VALENCIA
EKIDEN
306 / 2
EVASION
RUNNING

■ Corredors disputant la prova a les pistes d'Atletisme dels Jardins del Túria.

# EKIDEN VALÈNCIA EN DADES

**Participants**

**480**
> Equips inscrits

**2.880**
> Corredors

**62%**
> Hòmens

**38%**
> Dones

**Arribats a meta**

**452**
> Equips

**2.712**
> Corredors

**51%**
> Equips mixtos

**70%**
> Equips femenins i mixtos

**Guanyadors**

**SERRANO CLUB DE ATLETISMO**
> Masculí

**TEAM REDOLAT**
> Femenina

**BLUE LINE & FRIENDS**
> Mixta

**Aportació FUNDACIÓ TRINIDAD ALFONSO**

**53.000 €**

EKIDEN
VALENCIA
SALIDA

1

# Universalització de l'esforç

# Mitja Marató València Trinidad Alfonso

**2014 va ser l'any de la consagració de la Mitja Marató València Trinidad Alfonso com una de les grans cites mundials. En les últimes edicions havia aconseguit baixar de l'hora i s'havia posicionat com un dels traçats més ràpids d'Espanya. No obstant això, faltava una guinda, que ha arribat en l'edició de 2014: la consecució d'una marca que la convertís en com la més ràpida de la història en sòl espanyol.**

Abraham Cheroben, que figurava entre els favorits en categoria masculina, va aconseguir un registre de 58:48, 38 segons més ràpid que l'anterior rècord en territori nacional, que posseïa la mitja marató de Granollers. En dones, la kenyana Emily Muge també va batre el rècord del circuit valencià amb 1:08:01, un altre registre de categoria internacional i un dels més veloços que s'ha registrat mai a Espanya.

D'esta manera, la prova valenciana va aconseguir consolidar-se en el calendari internacional com una cita ineludible i amb un circuit propici per a aconseguir marques esportives de referència. No en va, el registre aconseguit per Cheroben va ser també la millor marca mundial de l'any i la sexta millor de tots els temps.

Respecte a la participació nacional, David Solis, corredor del Bikila, va ser el primer atleta masculí, amb 1:05:28, mentres que Elena Espeso va ser la primera dona espanyola que va creuar la línia de meta, amb un temps d'1:13:02.

**En l'afany de difondre els valors d'esforç i superació que acompanyen tots els seus moviments, la Fundació Trinidad Alfonso va posar en marxa una sèrie d'accions:**

## Recicla el teu esforç / Recicla al teu ritme

Per a conscienciar els corredors i espectadors de la importància de deixar lliure de residus els carrers de la ciutat després d'un esdeveniment que congrega tal quantitat de gent, es va posar en marxa esta acció ja clàssica en la Fundació Trinidad Alfonso, consistent en la col·locació de contenidors per a depositar envasos i residus després de cada avituallament. Estos punts, un any abans, estaven amenitzats per uns altaveus que transmetien missatges d'ànims als corredors. Però enguany hi havia una novetat important, ja que els altaveus van canviar els ànims i aplaudiments per música, a manera de punt d'animació. La gran novetat és que van ser els mateixos corredors els que van triar quines cançons sonarien, depositant durant la Fira Expo Esport una papereta en unes urnes.

## Un euro per corredor, Récord Guinness

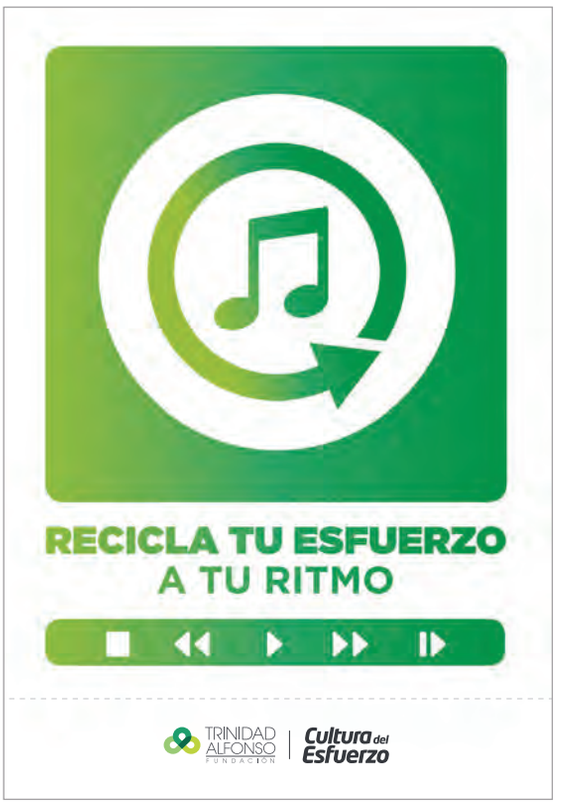
La Mitja Marató de València també es troba ja en el prestigiós *Llibre Guinness dels Rècords*, compartint pàgines amb les gestes atlètiques més destacades o les històries més extraordinàries del món. Concretament, en aconseguir la major aportació a una entitat solidària d'una mitja marató.

Es van recaptar 9.372 euros destinats a l'Associació Espanyola contra el Càncer de València, en una cita que va coincidir amb el Dia Internacional en la lluita contra el càncer de mama. Els diners es va recaptar a través de l'acció "Un euro per corredor", activada per la Fundació Trinidad Alfonso.

Com que era un dia molt significatiu, la Mitja Marató va voler convertir-se quasi en un homenatge en si mateix. Per això, l'organització va repartir en la bossa del corredor cordons de color rosa perquè els participants se'ls posaren durant la carrera, una bonica iniciativa secundada finalment per un important nombre de corredors.

A això es va unir el colorit que l'Associació Espanyola Contra el Càncer va donar a l'últim quilòmetre de la Mitja Marató.

■ La Fundació Trinidad Alfonso va motivar els corredors a deixar la ciutat lliure de residus.




■ Fullet utilitzat en la Fira del Corredor per a l'acció "Recicla el teu esforç al teu ritme".

■ La Fundació Trinidad Alfonso va donar a l'Associació Espanyola Contra el Càncer de València 9.372 euros, un per cada corredor que va creuar la meta.

■ Fullet utilitzat en la Fira del Corredor com a part de la iniciativa solidària pel Dia Internacional Contra el Càncer de Mama.

■ Es van pintar a terra missatges d'ànim i agraïment creats pels integrants de l'Associació Espanyola Contra el Càncer de València.

## Quilòmetre solidari Associació Espanyola Contra el Càncer

En esta edició, la Fundació va voler fer un pas més i involucrar d'una manera més activa l'entitat benèfica de la carrera, amb la intenció que foren ells mateixos, els integrants de l'Associació Espanyola Contra el Càncer de València, els qui tornaren esta recompensa als corredors i corredores en el tram més difícil de la prova. Entre ells, amb el suport dels familiars i amics, van convertir l'últim quilòmetre en el "quilòmetre solidari", omplint-lo de missatges d'ànim escrits per ells la matinada anterior, i regalant-los víctors i aplaudiments en un punt d'animació.

## La camiseta més solidària

Com que va coincidir amb el Dia Internacional Contra el Càncer de Mama, la Mitja Marató es va bolcar amb l'Associació Espanyola Contra el Càncer i va posar en marxa diverses iniciatives. Des del punt d'animació de l'Associació Espanyola Contra el Càncer, en l'últim quilòmetre, fins al repartiment de cordons rosa per a tots els corredors. Però també va tindre un gest especial amb les camisetes oficials de la prova, potser la peça més cotitzada en totes les bosses del corredor. Es van fer camisetes de color rosa per a les dones i roges per als hòmens, tractant de mantindre una tonalitat semblant. A més, es va sol·licitar l'ajuda de diferents esportistes valencians o que juguen en equips valencians i el resultat va ser espectacular, ja que tots van voler donar suport a eixa causa i van animar els corredors a posar-se la camiseta el dia de la carrera per a formar una gran marea rosa. Com a conseqüència de tota esta col·laboració, es va aconseguir el Rècord Guinness per l'aportació solidària durant una mitja marató.

## Running faller

Una de les claus per a l'èxit esportiu i de participació de la Mitja Marató València Trinidad Alfonso va ser la implicació i participació del públic durant pràcticament tot el recorregut. Com a novetat, enguany es va donar un major protagonisme a les falles gràcies al concurs Running Faller d'animació.

**Mitja Marató València Trinidad Alfonso**

Falla amb millor ambientació
Falla Blanqueries

Falla més nombrosa
Falla Duc de Gaeta

Falla més original
Falla Giorgeta

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

Millor marca femenina
**1:41:06**
Ana Amaro Reyes
(Falla Olivereta – Cerdá i Rico)

Falla amb nombre més gran de participants (que hagen finalitzat la carrera):
J.J. Dómine

■ Cartell del concurs Running Faller de la Mitja Marató València Trinidad Alfonso.

■ Suport de punts d'animació amb falles gràcies al concurs Running Faller impulsat per la Fundació Trinidad Alfonso.

■ Juan Roig i Hortensia Herrero animant en la línia de meta.

■ Hortensia Herrero durant l'entrega de premis.

- Dalt: millor marca mundial de 2014. Abraham Cheroben creuant la meta amb un temps de 58:48.
- Baix: Emily Chebet Muge batent el rècord de la prova amb un temps d'1:08:01.

# MITJA MARATÓ VALÈNCIA TRINIDAD ALFONSO EN DADES

**Participants**

**10.522**
> Corredors

**9.372**
> Arribats a meta

**Marques**

Masculina
**58:48**
> **Abraham Cheroben**

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

**Aportació FUNDACIÓ TRINIDAD ALFONSO**

**310.000 €**

**Reconeixements**

> **Millor carrera d'Espanya** segons la Reial Federació Espanyola d'Atletisme.

> **Millor marca mundial** de 2014.

> **Sexta millor marca** de la història.

> **Millor marca en sòl espanyol** de la història.

> **Millor marca de la prova** en categoria femenina.

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

> **Rècord Guinness** amb la major aportació a una entitat solidària d'una mitja marató.

#VALENCIAESRUNNING
MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO 2014
Cultura del Esfuerzo

1

# Universalització de l'esforç

# Marató València Trinidad Alfonso i 10K València Trinidad Alfonso

**Després de dos anys lligada a la Marató en un segon pla, 2014 ha sigut l'edició en què la Fundació Trinidad Alfonso ha acabat fent un pas al front i s'ha convertit en el col·laborador principal de la prova. Ho feia donant nom a una prova que dotze mesos abans havia gravat el seu nom com la Marató més ràpida en territori espanyol. El repte per a la Fundació Trinidad Alfonso era apassionant, no sols en la part esportiva, sobretot, en l'organitzativa, amb l'objectiu de fer un salt de qualitat i acostar els millors serveis als corredors.**

El primer dels reptes era el de superar el rècord d'inscrits de 2013. Amb una arrancada espectacular (es van inscriure 1.000 corredors en a penes 34 hores), la xifra total va superar en més de 2.000 persones les de l'any anterior.

Un espectacle que, a més, es va poder veure en tot el territori nacional gràcies a la retransmissió de la prova en directe per primera vegada a través de Teledeporte (RTVE).

A nivell esportiu, Jacob Kendagor va aconseguir la victòria masculina amb un temps de 2:08:39, mentres que Beata Naigambo va guanyar la carrera femenina amb un temps de 2:30:54.

El nombre de corredors arribats a meta va ser finalment d'11.523, el rècord amb diferència de la història de la Marató de València. Tot un èxit de participació dins de la carrera que, a més, va tindre el seu ressò fora, ja que si els corredors van destacar alguna cosa va ser l'excepcional ambient que es va viure en els carrers de València al llarg dels 42 quilòmetres del recorregut. 71 punts d'animació, involucració del món faller i pantalles gegants de televisió en meta per a veure el desenvolupament de la carrera.

Una de les intencions de la Fundació Trinidad Alfonso era fer partícip la ciutat d'este esdeveniment. Per això, va voler donar-li un verdader impuls a la Fira Expo Esport amb l'ampliació d'espais i millores en els servicis. Expo Esport València va tindre lloc en el Museu Príncep Felipe de la Ciutat de les Arts i les Ciències. Un espai arquitectònic d'avantguarda, que va servir per a reunir en l'interior els aspectes més importants de la prova (dorsals, xip, plànols, punt d'informació i bossa del corredor) a més d'una àmplia i variada oferta d'exposició, exhibicions i activitats.

Una edició més, Expo Esport València va tornar a superar-se amb prop de huitanta expositors i activitats.

**La Fundació Trinidad Alfonso va posar en marxa, com sempre que se celebren este tipus de proves, una sèrie d'accions especials:**

## Recicla el teu esforç / Recicla al teu ritme

Per a conscienciar els corredors i espectadors de la importància de deixar lliure de residus els carrers de la ciutat després d'un esdeveniment que congrega tal quantitat de gent, es va posar en marxa esta acció ja clàssica en la Fundació Trinidad Alfonso, consistent en la col·locació de contenidors per a depositar envasos i residus després de cada avituallament. Estos punts, un any abans, estaven amenitzats per uns altaveus que transmetien missatges d'ànims als corredors. Però enguany hi havia una novetat important, ja que els altaveus van canviar els ànims i aplaudiments per música, a manera de punt d'animació. La gran novetat és que van ser els mateixos corredors els que van triar quines cançons sonarien, depositant durant la Fira Expo Esport una papereta en unes urnes.

## Un euro per corredor

Com també és habitual en les proves de llarga distància en què col·labora la Fundació Trinidad Alfonso, es va posar en marxa esta acció de l'Euro Solidari, que consistix en la donació d'un euro per cada corredor que arriba a la meta a l'associació benèfica associada a la prova. Es tracta d'una recompensa a l'esforç dels propis corredors, ja que són ells els qui fan possible eixa acció. En 2014 va servir per a reunir 11.523 euros en favor de Sant Joan de Déu Serveis Socials, entitat solidària de la prova per a esta edició de 2014.

## Quilòmetre solidari Sant Joan de Déu

Quasi com a antesala de l'Euro Solidari, els components de l'Orde Sant Joan de Déu van invertir els últims 1.000 metres de la Marató en el quilòmetre de la solidaritat. Per mitjà d'un actiu punt d'animació van donar l'última espenta en forma d'alé als participants.

■ Els voluntaris van arreplegar les peticions de les cançons dels corredors en la Fira Expo Esport.

■ La Fundació Trinidad Alfonso va donar a Sant Joan de Déu Serveis Socials de València 11.523 euros, un per cada corredor que va creuar la meta.

■ Corredors passant per l'arc de Valencia Ciudad del Running, situat en l'últim quilòmetre de la prova.

## Jo m'anime / Corre a animar

Una de les obsessions de la Fundació Trinidad Alfonso ha sigut, especialment en 2014, que els corredors sentiren l'alé del públic durant tota la Marató. L'objectiu era traure els ciutadans al carrer amb la intenció que, a poc a poc, vagen sentint la prova com una cosa pròpia, a més de gaudir d'un espectacle esportiu de primer orde. Per eixe motiu es va editar un vídeo en el qual diferents esportistes del més alt nivell animaven i llançaven un missatge clar als valencians: "Corre a animar".

## Running faller

Una de les claus per a l'èxit esportiu i de participació de la Mitja Marató València Trinidad Alfonso va ser la implicació i participació del públic durant pràcticament tot el recorregut. Com a novetat, el 2014 es va donar més protagonisme a les falles gràcies al concurs Running Faller d'animació.

**Marató València Trinidad Alfonso**

Falla amb millor ambientació

Falla Santa María Micaela-Martí l'Humà

Falla més nombrosa

Falla Arquitecte Alfaro-Francesc Cubells

Falla més original

Falla Duc de Gaeta

Millor marca masculina

**2:53:50**

Antonio Peleguer

(Falla Quint-Pizarro de Mislata)

Millor marca femenina

**2:52:38**

Beatriz Molina

(Falla Goya-Brasil)

Falla amb nombre més gran de participants (que hagen finalitzat la carrera)

Dr. J.J. Dómine-Port

## Minimarató

Entre totes les activitats que van tindre lloc en la Fira Expo Esport, hi va haver una gran novetat. Per primera vegada, de la mà d'un dels patrocinadors de la prova, Mapfre, es va dur a terme una Minimarató per als més menuts. Va tindre lloc al llit del riu i va reunir 700 xiquets i escolars de diferents edats per a un aperitiu de la gran prova. Van ser carreres no competitives per als més menuts i circuits de diferents distàncies a partir de la categoria cadet, tant masculí com femení. Va coincidir, a més, amb la Mini Olimpíada dels Jocs Esportius Escolars de la Fundació Esportiva Municipal, que es van traslladar a l'entorn de la Ciutat de les Ciències per a donar més vida que mai a la Fira Expo Esport.

■ Punts d'animació de Running Faller.

■ Cartell del concurs Running Faller de la Marató València Trinidad Alfonso.

■ Eixida d'una de les categories de la Minimarató.

■ Un dels participants de la Minimarató creuant la meta.

■ Juan i Hortensia Roig amb alumnes del grup de *running* de l'Escola de Negocis EDEM.

■ Juan Roig amb els esportistes del Projecte FER.

## Impuls València

Impuls València. "Experiències en el Running" és el nom de l'esdeveniment cultural paral·lel més important que s'organitza de manera oficial dins de la Marató València Trinidad Alfonso. Este acte, organitzat per la Fundació Trinidad Alfonso amb la col·laboració de la Fundació CIDIDA i amb un caràcter absolutament solidari, va servir per a presentar la pel·lícula documental *Valencia Ciudad del Running*.

"Impuls València" va tindre lloc el dissabte 15 de novembre en l'Auditori Santiago Grisolía del Museu de les Ciències Príncep Felipe a la Ciutat de les Arts i les Ciències de València, al costat de la Fira Expo Esport. La part central de l'esdeveniment va ser l'estrena de *Valencia Ciudad del Running,* un espectacular documental que arreplega totes les bondats de la ciutat de València com a escenari per a la pràctica del *running*. Es tracta d'un emotiu recorregut pels carrers de la ciutat a través d'aquells protagonistes que han aconseguit fer de València un referent en este esport.

Alguns d'eixos protagonistes, com és el cas de Paco Borao, president de l'AIMS i de la Sociedad Deportiva Correcaminos, club organitzador de la Marató, i Elena Tejedor, directora de la Fundació Trinidad Alfonso, van estar en la posterior taula redona, junt amb rostres populars com el cuiner Quique Dacosta o l'actriu valenciana Patricia Montero. L'esdeveniment va ser presentat pel periodista especialista en atletisme José Luis López.

## Sinergies (EDEM, VBRT, Projecte FER)

Esta prova de la Marató servix també per a crear diferents sinergies amb socis i amics de la Fundació. Un altre any més, el València Basket Running Team (VBRT) es va llançar a l'aventura de viure la Marató i va ser un dels clubs més nombrosos dels que es van apuntar. Un total de 20 corredors del VBRT van aconseguir acabar la carrera. També va ser molt important el seu suport en el punt d'animació de l'últim quilòmetre, de manera que van donar un inconfusible colorit taronja a eixos últims metres d'esforç. Però més important va ser la seua participació en la carrera paral·lela de 10 quilòmetres, en la qual el club taronja va ser el tercer més nombrós a arribar a la meta, amb un total de 69 corredors.

Un lloc més avall, només amb dos corredors menys, apareix l'Escola d'Empresaris EDEM en la carrera 10K. Si important va ser la seua participació en carrera, no ho va ser menys en la preparació i ajuda, ja que un bon nombre dels alumnes de l'Escola es van prestar voluntaris en tasques d'informació i organització, formant part d'un col·lectiu imprescindible per a la celebració amb èxit d'este tipus de proves.

Un altre grup alié al *running* en el seu dia a dia que va voler viure la marató va ser el del Projecte FER. Ho van fer de dos formes. D'una banda, corrent la carrera 10 quilòmetres paral·lela a la prova de la Marató i, d'un altre, sumant-se al punt d'animació del València Basket, ubicat al costat del riu Túria.

Els esportistes FER (Foment d'Esportistes amb Reptes) que es van animar a disputar la carrera de 10 quilòmetres van ser: Anna Sanchis, Ricardo Ten, Anna Ortiz, Modesto Pascual, Jonathan Saavedra, Juan Antonio Pinero, Maurice Eckhard i Nuria García. Els esportistes FER que no van eixir a córrer, però sí que van acudir a animar els seus companys: Estefanía Juan, Susana Alejandra Tachón, Concha Montaner, Mónica Merenciano, Héctor Cabrera i Alejandro Kedar.

A esta participació activa cal afegir la conFERència sobre nutrició esportiva organitzada pel Projecte FER per als seus esportistes que va tindre lloc en la Fira Expo Esport dissabte de matí.

■ Els ponents d'Impuls València: Elena Tejedor, Quique Dacosta, Paco Borao, Patricia Montero i Juan Carlos Crespo.

■ Els guanyadors de la prova, Jacob Kendagor i Beata Nandjala Naigambo, creuant la meta.

■ La família Roig Herrero en l'arribada de la Marató València Trinidad Alfonso.

■ Hortensia Herrero i Juan Roig durant l'entrega de premis.

# MARATÓ I 10K VALÈNCIA TRINIDAD ALFONSO EN DADES

## Participants

**21.493**
> Corredors inscrits

**13.427**
> Marató

**8.066**
> 10K

**17.317**
> Nacional

**4.176**
> Internacional

**10.989**
> Comunitat Valenciana

## Marques Marató

Millor temps masculí
**2:08:39**
> Jacob Kibet Chulyo Kendagor

Millor temps femení
**2:30:54**
> Beata Nandjala Naigambo

## Marques 10K

Millor temps masculí
**0:29:13**
> Kibet Biwot Yusuf

Millor temps femení
**0:33:48**
> Salima Charki Kendagor

## Aportació FUNDACIÓ TRINIDAD ALFONSO

**1.000.000 €**

## Reconeixements

> **Quart millor temps masculí i femení** de la història de la prova.

> **Retransmissió en directe** per Teledeporte (RTVE) i Levante TV.

> Gasto participants en la ciutat.
**Nacional:** 3.420.732 €
**Internacional:** 6.581.955 €
**Total: 10.002.687 €** €

# ALTRES CARRERES

| Carrera | Participants / Aportació FTA | |
|---|---|---|
| **Circuit de Carreres de la Diputació de València**<br>Circuit de 12 carreres per diferents localitats de la província, amb distàncies compreses entre els 10 quilòmetres i la Mitja Marató. | **25.100**<br>30.000 € | |
| **Circuit de Carreres Populars Nocturnes de la Diputació de Castelló**<br>Suport del primer Circuit de carreres nocturnes de 10 quilòmetres de la Comunitat. Va constar de 4 proves en esta primera edició: Orpesa, el Grau de Castelló, Vinaròs i Benicàssim. | **4.500**<br>6.000 € | |
| **Circuit de Carreres Populars Ciutat de València**<br>La Fundació es va sumar al Circuit de Carreres de la Ciutat de València, que es va iniciar al gener amb la XVI Carrera Popular Galápagos i que es va allargar fins al mes de desembre. Va constar de 10 proves. | **61.100**<br>20.000 € | |
| **Marca Running Series València**<br>Prova organitzada pel diari *Marca* d'una distància de 10 quilòmetres. L'eixida i la meta estaven situades molt prop de la platja de la Malva-rosa, per on també va discórrer la prova. | **2.200**<br>6.500 € | |

| Carrera | Participants / Aportació FTA | |
|---|---|---|
| **15K Oberta al Mar**<br>La Fundació va col·laborar també amb el diari *Las Provincias* en la disputa de la primera gran carrera de fons de l'any a la ciutat de València, que es disputa amb eixida i arribada a la Marina Reial Juan Carlos I. Va tindre lloc el 2 de març. | **6.000**<br>7.500 € | |
| **15K Nocturna**<br>La Fundació va col·laborar amb el Club d'Atletisme València Terra i Mar en la segona edició d'esta espectacular prova disputada el dia 7 de juny de 2014. Té una gran acceptació entre els corredors. | **8.000**<br>16.000 € | |
| **Marató de Castelló**<br>Col·laboració, per segona vegada, amb la Marató Internacional de Castelló, que es va celebrar el 7 de desembre de 2014. Juntament amb la prova es va disputar una carrera de 10K, que va traure els castellonencs al carrer. | **3.600**<br>6.000 € | |
| **València Triatló**<br>Col·laboració en un dels triatlons més multitudinaris d'Espanya. | **3.500**<br>5.000 € | |

■ En totes les carreres es va dur a terme l'acció Recicla el teu Esforç per a conscienciar sobre la importància de deixar la ciutat lliure de residus.

1

# Universalització de l'esforç

# Circuit 5K Llit del Riu Túria

**Amb l'impuls de la Fundació Trinidad Alfonso han començat les obres per a la creació d'un circuit de 5 quilòmetres que recorrerà els Jardins del Túria. Es tracta d'un ambiciós projecte de futur que s'engloba dins del marc de desenvolupament del projecte Valencia Ciudad del Running. El circuit es desenvoluparà en el pulmó de la capital valenciana i servirà per a ordenar una zona freqüentada cada dia per milers de corredors.**

El projecte preveu la creació d'un nou vial que travessarà pràcticament de cap a cap l'antic llit del riu Túria. Este circuit, que porta el nom de 'Circuit 5K Jardí del Túria', transcorrerà entre els ponts Nou d'Octubre i el de l'Àngel Custodi, junt al parc Gulliver. El recorregut estarà dotat de senyalització lumínica al llarg de tot el traçat per a facilitar la pràctica nocturna d'este esport. De la mateixa manera, es crearà una senyalística per a mesurar quilomètricament el recorregut i es crearan zones d'entrenament específic, estirades o hidratació.

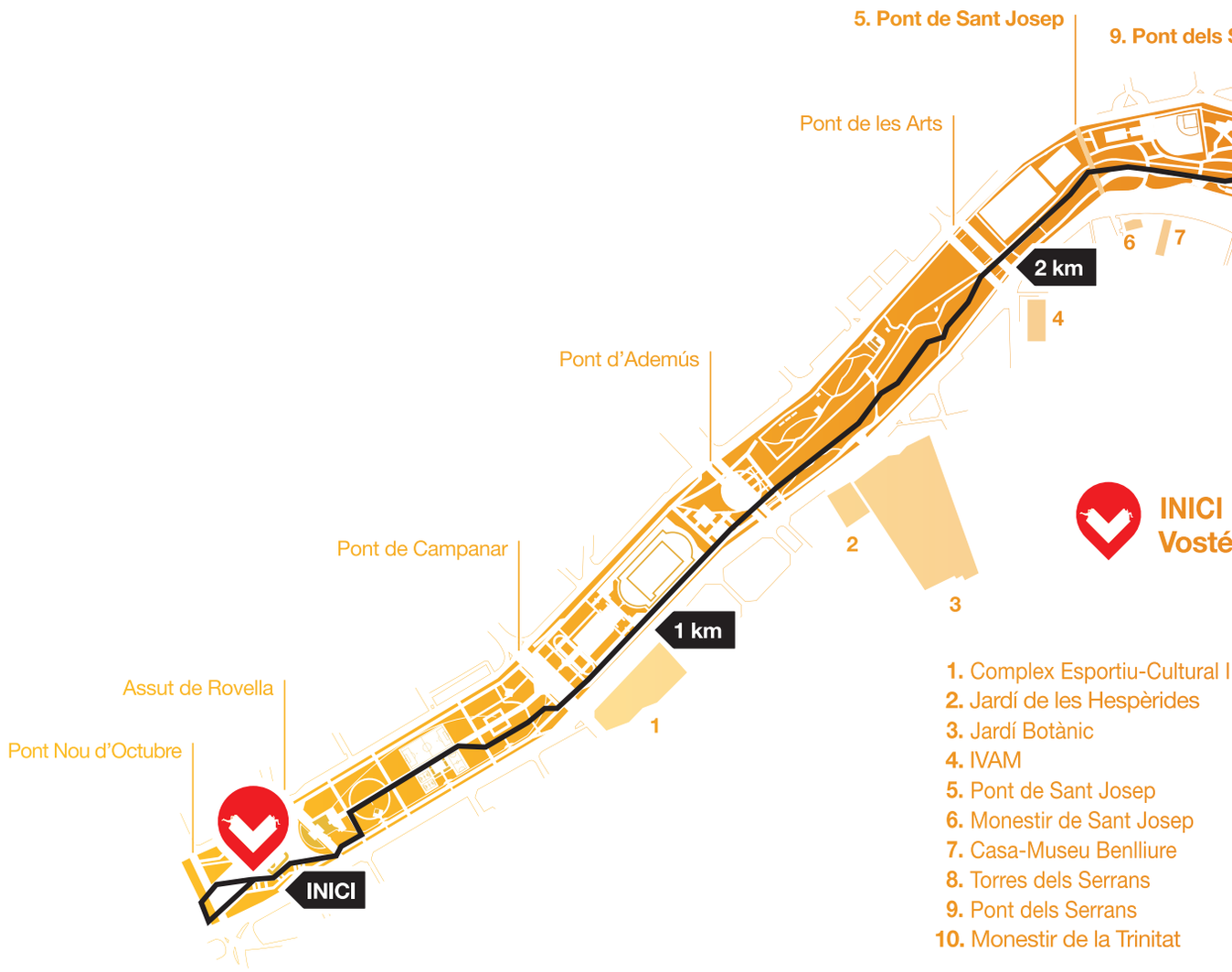
El projecte està dirigit per l'arquitecte Carlos Campos i el suport tècnic i l'assessorament d'una institució de la solidesa científica de l'Institut de Biomecànica de València (IBV).

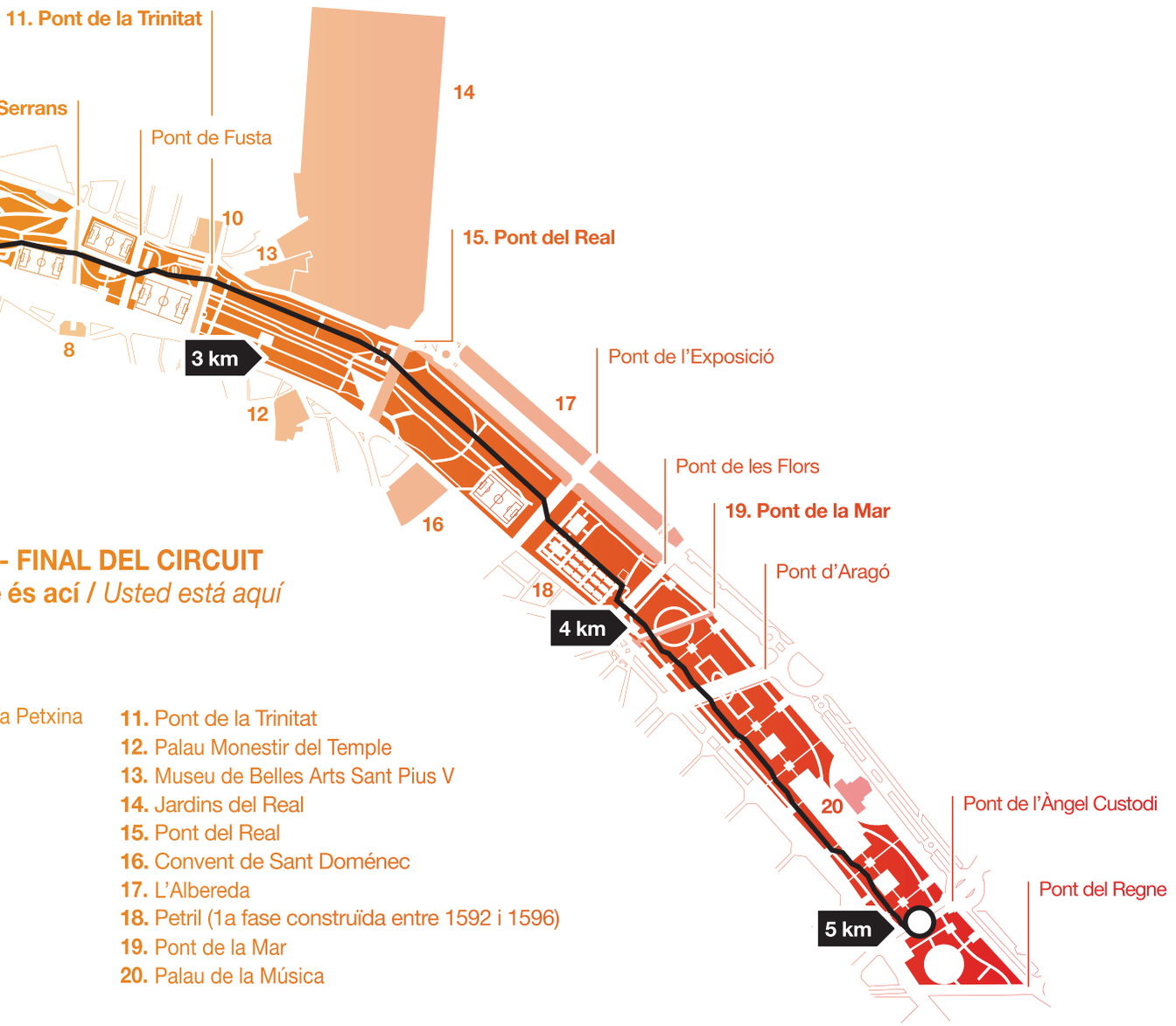
A més de convertir-se en una ferramenta útil per al corredor, l'objectiu també és ordenar el trànsit del Jardí del Túria i millorar la convivència d'este amb la resta d'usuaris del llit. D'esta ordenació també es veuran beneficiats tots els usuaris de l'antic llit gràcies a les millores en enjardinaments i elements comuns en general.

La Fundació Trinidad Alfonso es farà càrrec dels gastos de la construcció del circuit, que serà de prop de 2 milions d'euros. A més, assumirà els costos de manteniment durant els deu anys posteriors.

■ Un dels trams del projecte dels Jardins del Túria.

■ Simulació del traçat de 5 quilòmetres del Projecte dels Jardins del Túria. Abans i després.






**- FINAL DEL CIRCUIT**
**és ací /** *Usted está aquí*

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

# Universalització de l'esforç

# Vies Saludables

**El projecte «Vies Saludables» és una iniciativa pionera en matèria de promoció de la salut posada en marxa pel Departament de Salut de Manises amb la intenció d'estendre's a totes les poblacions d'este departament. Este projecte s'inclou en el Pla de Promoció de la Salut i preveu iniciatives enfocades a reduir el sedentarisme tant de la població en general com d'aquella amb factors de risc cardiovascular. En total, els metges del Departament de Salut de Manises han prescrit a 322 persones la participació en el programa com una forma d'aconseguir els seus objectius de millora de la salut.**

El programa es va posar en marxa a Manises el dia 29 d'octubre de 2013 amb la col·laboració de la Fundació Trinidad Alfonso.

El conveni va permetre afegir a la prescripció i el control mèdic que anava aparellada al projecte, la senyalització del recorregut amb missatges de suport sobre els estils de vida saludables.

Estos punts, ubicats de manera equidistant al llarg del recorregut, permeten als usuaris fer parades per a assimilar els missatges.

En 2014 es van inaugurar 3 noves 'Vies saludables'

**1.- Chiva**
Inaugurada el 17 de juliol de 2014. L'actuació es basa en la senyalització de la ruta urbana que habitualment fan servir els ciutadans de Chiva per a la realització d'exercici físic per la seua facilitat per a ser utilitzada per a caminar i practicar *running*.

**2.- Cheste**
Inaugurada el 24 de juliol de 2014. Com en les actuacions anteriors, es procedix a senyalitzar la ruta urbana que habitualment fan servir els ciutadans de Cheste per a la realització d'exercici físic.

**3.- Torís**
Inaugurada el 10 de novembre de 2014. De nou es tria la ruta per a la col·locació de monòlits que més usa la població de Torís per a fer exercici físic.

■ Part d'una de les rutes de Chiva d'hàbits saludables.

■ Responsables del projecte davant d'un dels panells informatius.

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 |
| 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 *Embarás:*** 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 |
| 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 pes 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 |
| Dificultad Baja *Dificultat baixa* | |
| Calorías *Calories* | 180 kcal |
| Duración *Distància* | 60 min |
| Calorías *Calories* | 105 kcal |
| Duración *Distància* | 25 min |

■ Panells que es poden trobar en les diferents vies existents.

1

Universalització de l'esforç

# ÍNDICE DEL ESFUERZO

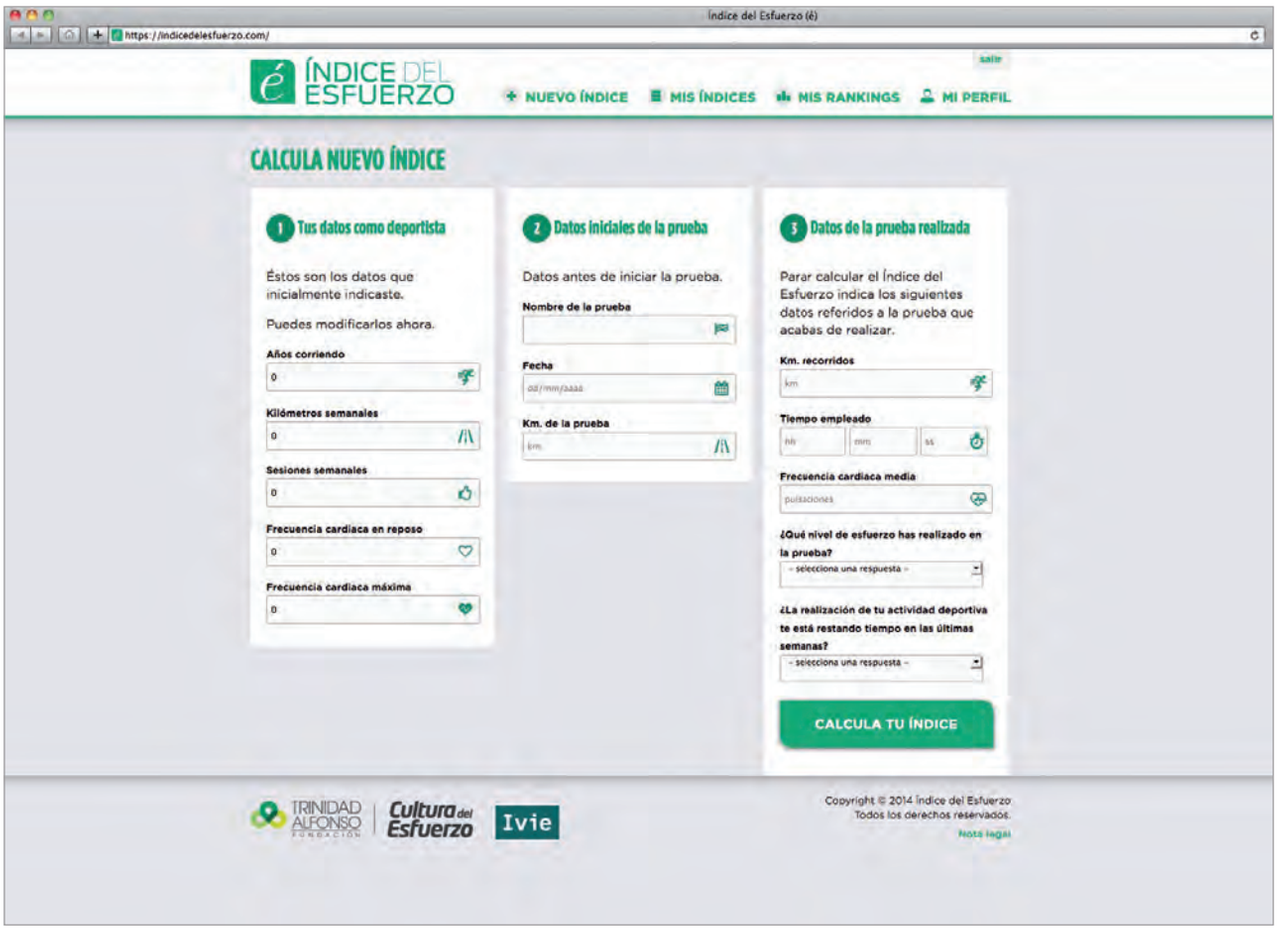
# Índex de l'Esforç

**Després de mesos de treball i coincidint amb la Marató de València, l'Institut Valencià d'Investigacions Econòmiques (IVIE) i la Fundació Trinidad Alfonso van presentar l'Índex de l'Esforç (é), una nova mesura per a saber quin nivell d'esforç físic dedica un corredor quan entrena o competix.**

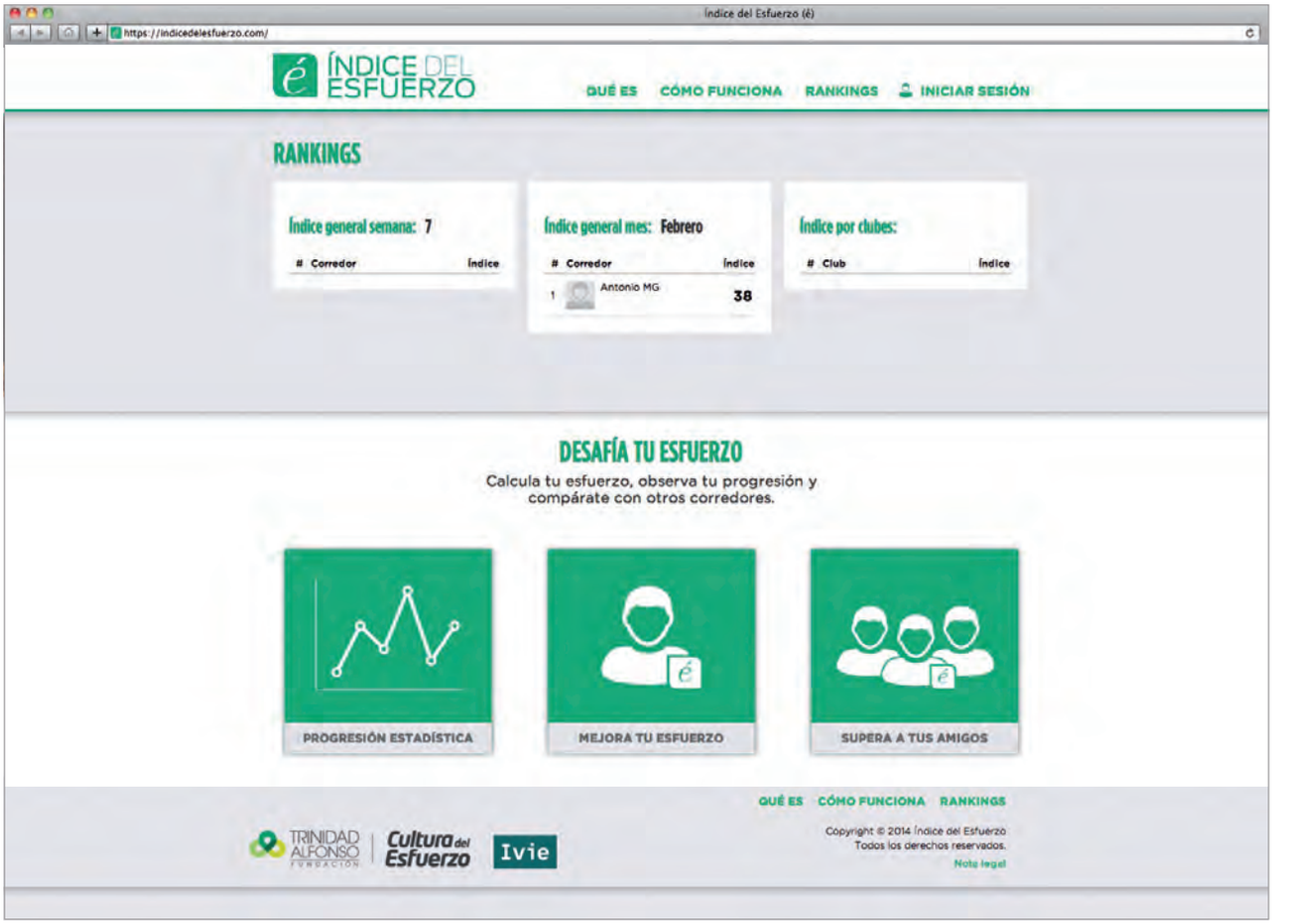
Es tracta del primer valor numèric que representa objectivament esta dada, una vegada obtingut el resultat d'una equació matemàtica en què les variables són la distància recorreguda en quilòmetres, els anys que tens, els anys que fa que entrenes i el temps de l'entrenament.

Este Índex de l'Esforç es va poder provar en la Fira d'Expo Esport de la Marató València Trinidad Alfonso, en l'estand de Valencia Ciudad del Running, on es van col·locar ordinadors i tauletes tàctils a disposició dels visitants de la Fira per a poder provar-la i conéixer-la.

L'Índex de l'Esforç es representa de forma numèrica de l'1 al 100 i és una nova ferramenta per a motivar el corredor i marcar la seua progressió. A més, permetrà conéixer l'índex dels altres corredors, saber la mitjana de les carreres que fa l'usuari, superar els seus amics, comparar-se amb altres i superar les seues pròpies metes entrenament a entrenament.




■ Web índex de l'esforç.




## Dades d'ús de la ferramenta

**1.870**
visites

Duració mitjana de la visita

**2:51**
minuts

Ús continuat de la ferramenta

**34%**
dels usuaris

Origen de les visites

**66,8%**
territori espanyol

# Desenvolupament de l'esforç

La Fundació Trinidad Alfonso té com a objectiu fomentar i desenvolupar a través de diferents projectes la pràctica esportiva i els hàbits saludables entre la societat valenciana.

Dins de la seua estratègia està el fet de sumar iniciatives per a difondre els valors de la Cultura de l'Esforç a la Comunitat Valenciana entre els xiquets/es i jóvens.

PLAYAS DE CASTELLON
@LaElianaGym
adidas

■ CB Algemesí.

■ CB Malilla.

# L'esforç compta i descompta

**La Fundació Trinidad Alfonso, en col·laboració amb la marca esportiva valenciana Luanvi, va posar en marxa la segona edició de la iniciativa "L'esforç compta i descompta", un acord pel qual s'ajuda a equipar el màxim nombre de xiquets, xiquetes i jóvens de la Comunitat Valenciana que practiquen el bàsquet.**

Amb esta iniciativa es pretén donar suport a la pràctica esportiva des de l'esport base i les escoles i, a més, ajudar les famílies valencianes que s'esforcen en el foment de la pràctica esportiva dels més jóvens.

Tots aquells clubs o escoles adherits a la promoció han lluït el lema "Cultura de l'Esforç" en la part davantera de la camiseta. Com a novetat, a més de les equipacions també s'han produït balons amb el mateix lema, que han pogut adquirir els clubs a un preu reduït.

En esta segona edició s'han adherit un total de 108 clubs a la iniciativa.

CE Grau Castelló.

Nou Bàsquet Alboraia.

EEMM Picassent.

CB Almussafes.

**La promoció consistia en dos tipus de packs bàsics:**

Un compost de conjunt de joc + camiseta de joc o entrenament. Un altre compost per conjunt de joc + segona equipació o conjunt d'entrenament reversible + camiseta de pista.

Clubs adherits

**108**

Nombre total de xiquets als quals va arribar l'acció

**5.603**

Inversió FTA

**68.000€**

Estalvi total a les famílies

**102.000€**

## Copa de l'Esforç

Dins d'este projecte, amb la col·laboració del València Basket i el Col·legi IALE de l'Eliana, es va organitzar la Copa de l'Esforç, una competició ideada com a colofó d'este projecte a la qual estaven invitats els 67 clubs que s'havien sumat al projecte "L'esforç compta i descompta" en la seua primera edició. La trobada va tindre lloc el cap de setmana del 8 de juny i es va convertir en una bonica festa del bàsquet base.

L'esforç ens fa grans
En nom dels 5.771 xics i xiques que formem part del projecte
"El teu esforç compta i descompta", gràcies!

16
luanvi
pneumatics

2

# Desenvolupament de l'esforç

# El Que de Veritat Importa

**La Fundació El Que de Veritat Importa i la Fundació Trinidad Alfonso van renovar el seu acord de col·laboració per a treballar de la mà en el congrés "El Que de Veritat Importa", que es va celebrar novament a finals d'octubre al Palau de la Música de València.**

La de 2014 ha sigut la segona ocasió en què la Fundació ha col·laborat amb una iniciativa que pretén la divulgació i el foment de valors humans, ètics i morals. A més, en ambdós ocasions ha tingut presència en l'espectacle inaugural de l'esdeveniment a través d'alguns esportistes del Projecte FER (Foment d'Esportistes amb Reptes). En l'edició de 2013, els judokes del Club de Judo València Terra i Mar van fer una exhibició en què es van fomentar i es van difondre valors com l'esforç, la superació i el treball en equip, mentres que en 2014 van ser les gimnastes Alejandra Quereda i Elena López, que a més s'havien proclamat recentment campiones de Món, les que van fascinar els assistents amb una espectacular actuació animada per la música en directe d'un trio de la Universitat de Berklee.

Va ser la presentació d'un congrés que va comptar amb les ponències de l'emprenedor Pau García Milà; de Shane O'Doherty, excap d'explosius de l'IRA, i de l'esportista Antonio Rodríguez *Toñejo*. La presidenta d'honor del Congrés "El Que de Veritat Importa" va ser, un any més, la directora general de l'Escola d'Empresaris EDEM, Hortensia Roig.

■ Alumnes de l'Escola de Negocis EDEM amb els ponents del Congrés.

■ Pau Garcia Milà durant la seua ponència al Congrés.

■ Alejandra Quereda i Elena López, integrants del Projecte FER, durant l'actuació inaugural.

■ Trio de la Universitat de Berklee tocant en plena actuació.

■ Shane O'Doherty durant la seua ponència en el congrés "El Que de Veritat Importa".

Persones assistents a l'acte

**2.000**

Aportació FTA

**10.000€**

# Prescripció de l'esforç

La Fundació Trinidad Alfonso té com a objectiu recolzar iniciatives que reconeguen i impulsen els esportistes valencians que millor representen els valors d'esforç i superació en l'àmbit nacional i internacional.

Estos prescriptors són els esportistes que conformen el Projecte FER (Foment d'Esportistes amb Reptes). Un projecte privat i sense ànim de lucre que reconeix i recompensa l'esforç en l'esport i, més concretament, l'esforç que dediquen els esportistes valencians.

#JuntsHoPodemFER

er

Foment
Esportistes amb
Reptes

Junts ho podem FER

FER és

# Prescripció de l'esforç

# Projecte FER

**2014 va servir per a presenciar el creixement i la consolidació d'un dels projectes bandera de la Fundació Trinidad Alfonso: el Projecte FER (Foment d'Esportistes amb Reptes), una iniciativa l'objectiu de la qual és consolidar, recolzar i impulsar els esportistes de la Comunitat Valenciana. L'acte de presentació va tindre lloc al pavelló de la Font de Sant Lluís amb l'assistència de més de 200 invitats que no van voler perdre's les novetats del projecte, a més de conéixer les noves cares entre els esportistes respecte a l'any anterior.**

En l'aspecte econòmic, la inversió es va doblar fins a arribar als 500.000 euros, però més important, si és possible, va ser el creixement pel que fa al nombre d'esportistes que es van beneficiar d'este programa d'ajudes que intenta anar més enllà dels diners, donant-los visibilitat i ferramentes en el seu creixement com a esportistes complets. En 2014 van ser un total de 74 esportistes, 57 més que en la primera edició. El creixement del Projecte FER es va evidenciar també en la quantia de les ajudes econòmiques que han rebut cada un dels esportistes, ja que es va incrementar un 50 per cent.

En el grup 'Elit' es va passar de 7 a 18 integrants, tots ells esportistes del més alt nivell internacional. Van rebre una ajuda de 12.000 euros.

En la categoria 'En Potència' es va passar de 3 integrants en l'edició de 2013 a un total de 19. Es tracta d'esportistes de primera línia en el panorama nacional i que comencen a destacar en l'àmbit internacional; l'ajuda que van rebre és de 6.000 euros.

Finalment, la categoria de 'Viver', concebuda per a donar cabuda a aquells que ja han començat a despuntar com a futures estrelles en les categories inferiors, va experimentar un creixement espectacular, ja que el van conformar un total de 37 esportistes, 26 d'ells campions d'Espanya en les seues respectives categories i disciplines. Van rebre una ajuda de 900 euros.

Per a arribar al nombre de 74 seleccionats, la Fundació Trinidad Alfonso va recórrer en esta segona edició a un grup d'experts, que van conformar la Comissió Tècnica Avaluadora, formada per la directora de la Unitat d'Investigació de Psicologia de l'Esport de la Universitat de València, Mª Isabel Balaguer, el director general d'Esports del Comité Olímpic Espanyol, Ricardo Leiva, el periodista Alfonso Gil, l'atleta José Antonio Redolat i el director esportiu del Projecte FER, Iván Colmenarejo. Esta comissió ha sigut l'encarregada de seleccionar, després d'una meticulosa selecció basada en mèrits i esforços esportius, els 74 integrants definitius del Projecte FER 2014 entre un total de quasi 200 candidatures presentades.

2014 ha sigut l'any de la consagració definitiva al FER, ja que va rebre el suport del Comité Olímpic Espanyol. De fet, el Projecte FER ha sigut el canalitzador del programa "Foment de l'Esport Olímpic a la Comunitat Valenciana", acordat entre la Fundació i el COE. Com a mostra, el seu president, Alejandro Blanco, no es va voler perdre la posada de llarg del Projecte i va acompanyar els esportistes en la presentació que va tindre lloc a la Font de Sant Lluís.

■ Juan Roig i l'esportista FER David Casinos durant el moment del café en la presentació del Projecte Fer 2014 al pavelló de la Fonteta de Sant Lluís.

# Selecció d'esportistes

| | Esportistes que han obtingut importants marques internacionals. | Esportistes que han aconseguit èxits en campionats nacionals. | Esportistes que han començat a despuntar com a futures estrelles en les categories inferiors. |
|---|---|---|---|
| | **Elit** | **En potència** | **Viver** |
| **Ciclisme** | • Sebastián Mora Vedri<br>• Maurice Far Eckard Tió<br>• Anna Sanchis Cháfer | • Mar Manrique | • Elena Lloret Llinares<br>• Mikel Montoro Balbastre<br>• Óscar Hernández Martínez |
| **Atletisme** | • David Casinos Sierra<br>• Concha Montaner Coll<br>• Kim López González<br>• Eusebio Cáceres López | • Daniel Andújar Ponce<br>• Pablo Torrijos Navarro<br>• Antonio Andújar Arroyo | • Alejandro Kedar Martinavarro<br>• Fernando Ramos Arques<br>• Carlos Sánchez Juan<br>• Alejandro Noguera Hernández<br>• Paula Ferrándiz Torregrosa<br>• Izan Ahicart Ferrer<br>• Enrique González Sánchez<br>• Héctor Cabrera Llacer<br>• Adrián Sobrino Gas<br>• Mar Morant Velasco<br>• Ana Trescolí García<br>• Axel Vives Sogues<br>• Nuria García Arcos<br>• Nerea García Ayuste<br>• Ana Garijo Montaña<br>• Marcos Ruiz Pérez<br>• Eugenio Teodoro Puig |
| **Triatló** | | • Tamara Gómez Garrido<br>• Jesús Gomar García<br>• Modesto Pascual Valls | • Álvaro Campos Mantegas<br>• Roberto Sánchez Mantecón |
| **Natació** | • José Antonio Marí Alcaraz<br>• Ricardo Ten Argiles<br>• David Levecq | • Anna Ortiz Sanchis<br>• Pedro Terrés Illescas | • Susana Alejandra Tachón Bolón<br>• Marta Expósito García<br>• Lidón Muñoz del Campo<br>• Sandra Pallarés Gómez |
| **Judo** | • Mónica Merenciano<br>• Laura Gómez Ropiñón | | • Rosa Ferrer Martí<br>• Marta Ortiz Medina |
| **Taekwondo** | • Raúl Martínez García | • Estefanía Almela Cervera<br>• Rubén Martínez García | • Tamara Miquel de la Encarnación<br>• Blanca Palmer Soler |
| **Gimnàstica artística** | • Alejandra Quereda Flores<br>• Elena López Benaches | | |
| **Gimnàstica rítmica** | • Isaac Botella Pérez de Landazábal | • Néstor Abad Sanjuán | • Juan Antonio Pinero González |
| **Altres** | • Estefanía Juan Tello<br>HALTEROFÍLIA<br>• José Luis Giera Tejuelo<br>FUTBOL SALA DE CECS | • Sara Sorribes Tormo<br>TENIS<br>• Lola Riera Zuzuarregui<br>HOQUEI HERBA<br>• Paula Soria Gutiérrez<br>VÒLEI PLATJA<br>• Rubén Padilla Cámara<br>REM BANC MÒBIL<br>• Rafa Andarias Buigues<br>VELA PARALÍMPICA CLASSE INDIVIDUAL 2.4MR<br>• Manuel Bargues Fuentes<br>ESGRIMA<br>• Jonathan Saavedra Pérez<br>BOXA | • Adrián Valero Lamela<br>LLUITA GRECOROMANA<br>• Eva Gil Tatay<br>LASER RADIAL VELA<br>• Vicent Carrasco Galiano<br>HALTEROFÍLIA<br>• Tomás Ruiz Donderis<br>HALTEROFÍLIA<br>• Paula Lissorgues Egea<br>VELA LLEUGERA<br>• Alba Sánchez Ferrer<br>HALTEROFÍLIA |
| **Aportació anual FTA a cada un** | **12.000 €** | **6.000 €** | **900 €** |

■ Foto de la presentació del Projecte FER 2014. Junt amb els esportistes, Juan Roig, Elena Tejedor i Iván Colmenarejo.

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

■ Ana Carrascosa i Javier García durant una sessió de FER Play / Tots Olímpics.

■ Eusebio Cáceres en una demostració pràctica als xiquets del Col·legi Jesús María-Asís d'Alacant.

■ Concha Montaner en una sessió de FER Play, junt amb els xiquets del Col·legi Grans i Menuts de Castelló.

■ La Consellera Maria José Catalá i la Directora de la Fundació, Elena Tejedor, en la firma del conveni per a portar el FER Play a 24 col·legis de la Comunitat en 2014.

## Tots Olímpics / FER Play

La Fundació Trinidad Alfonso, dins del seu objectiu de ser prescriptora de l'esforç i amb el paraigua del Projecte FER, va posar en marxa la iniciativa FER Play amb la col·laboració de la Direcció General d'Esports. L'objectiu d'este projecte és acostar als col·legis de tota la Comunitat Valenciana les experiències i històries dels esportistes que formen el Projecte FER.

Després de diverses proves pilot, la Fundació Trinidad Alfonso va unir les seues forces amb el Comité Olímpic Espanyol i van agrupar dos projectes. D'una banda, Tots Olímpics, una iniciativa que el COE ja havia posat en marxa en altres comunitats autònomes, i d'un altra, FER Play. El resultat és Tots Olímpics / FER Play, que conjuga el millor d'ambdós iniciatives.

L'activitat consistix en el fet que un esportista amb experiència olímpica parla als jóvens sobre els valors de l'esport. Esta primera part va estar dirigida per la judoka Ana Carrascosa i el tirador d'esgrima Javier García. En la segona entra en escena un esportista del Projecte FER, que du a terme una sessió més pràctica.

En la xarrada, els esportistes van parlar de la seua carrera esportiva i van aprofitar per a transmetre els valors d'esforç i superació que els han permés arribar a l'elit de l'esport sense descuidar el desenvolupament de la seua vida personal, acadèmica o laboral.

En la primera edició d'este programa han participat un total de 24 col·legis que, gràcies a l'acord amb la Conselleria d'Educació, han sol·licitat acollir una d'estes experiències educatives.

## ConFERències

El Projecte FER no pretén ser únicament una ajuda econòmica per a l'esportista. Per això, des de l'estiu de 2014 es va posar en marxa una nova branca del projecte dedicada a la formació, assessorament i ajuda dels integrants de l'equip FER.

Estes conFERències estan dedicades cada dia a un tema d'interés per a l'esportista. Fins ara, per exemple, s'han dut a terme sessions dedicades a la comunicació, a la nutrició, o a la psicologia esportiva. Les xarrades tenen una bona acollida tant entre els mateixos integrants del Projecte FER com entre els seus familiars, amics i companys d'entrenament, fonamentals quasi sempre en la correcta progressió i creixement de l'esportista.

## *Chiquiemprendedores*

Esta iniciativa es va traslladar també a l'estiu de 2014 al Campus *Chiquiemprendedores*, en el qual van participar Concha Montaner i Laura Gómez. Esta última, junt amb els seus companys del Club de Judo València Terra i Mar, van organitzar una animada i divertida classe pràctica per als xiquets del Campus. En una primera part es va parlar dels valors en l'esport, com l'amistat, la camaraderia o el treball en equip per a fer posteriorment una classe pràctica. Les sessions es van prolongar durant una hora i mitja i van ser un verdader entreteniment per als xiquets, ja que es va acompanyar l'experiència amb diferents tallers ludicoeducatius.

*Chiquiemprendedores* és una iniciativa de l'Observatori dels Estrategs (associació sense ànim de lucre, desenvolupen projectes per a fomentar l'emprenedoria des de 2008). En 2014 es va dur a terme l'experiència pilot d'una escola d'estiu en l'Edelweiss School, en la qual van participar 60 xiquets d'entre 7 i 12 anys. Va ser allí, en eixa escola d'estiu, el lloc on es va desenvolupar esta experiència amb els esportistes del Projecte FER.

## Fer Clubs

En 2014, la Fundació Trinidad Alfonso ha posat en marxa una branca dins del Projecte FER per a ajudar als clubs valencians. Es tracta de FER Clubs, que consistix en un pla de suport als clubs que tenen algun integrant dins del Projecte FER. A través d'este programa es pretén també utilitzar els clubs i els seus formadors per a donar visibilitat i engrandir el Projecte FER.

Hi ha tres objectius fonamentals:

L'objectiu fonamental d'este projecte és donar suport als clubs que tenen projectes vinculats a l'esport base i a la creació, retenció i atracció de talent esportiu. D'esta manera, la Fundació també pretén enfortir les relacions amb els clubs de la Comunitat l'existència i treball dels quals des de les categories inferiors és fonamental per a l'èxit posterior dels esportistes individuals.

Ajudar els clubs que tenen esportistes potents que no han sigut inclosos en el projecte FER.

El club de judo va dur a terme un calendari d'activitats intens durant la primera meitat de l'any per als judokes més jóvens; el club alacantí, per la seua part, va dur a terme diverses jornades d'acostament del seu esport al públic en general en diferents escenaris emblemàtics d'Alacant. Finalment, el València Terra i Mar va poder potenciar el seu treball amb el seu planter per a continuar sent una verdadera fàbrica d'atletes de primeríssim nivell.

En 2014, els clubs que van integrar este programa van ser el València Club de Judo (del qual forma part l'esportista FER Laura Gómez); el València Terra i Mar d'Atletisme (club dirigit per Rafa Blanquer en el qual milita l'esportista FER Ana Garijo) i l'Atletisme Alacant (Fernando Ramos).

## Accions Nadal

**FER Play Nadalenc**

El Projecte FER també s'ha recordat en 2014 dels qui pitjor ho passen en dies tan assenyalades com el Nadal. Per eixe motiu, durant el mes de desembre va traslladar el seu programa educatiu FER Play a diferents hospitals de la Comunitat Valenciana per a portar somriures i regals als xiquets ingressats.

El 16 de desembre, Pablo Torrijos va visitar l'Hospital General Universitari de Castelló, el 17 Estefanía Almela va fer el mateix a l'Hospital Clínic Universitari de València i el dia va ser 18 Rafa Andarias qui va acudir a l'Hospital Universitari Sant Joan d'Alacant.

Els esportistes del Projecte FER van contar als xiquets hospitalitzats de Castelló, València i Alacant la seua experiència esportiva i els valors que han aprés durant la seua trajectòria. Posteriorment van fer una xicoteta demostració relacionada amb la seua modalitat.

Per a premiar l'esforç que fan tots estos xiquets i animar-los en la seua recuperació en estos dies tan especials, la visita dels esportistes va finalitzar amb l'entrega de diferents joguets als xiquets i xiquetes ingressats a l'hospital.

**Calendari advent**

Per a felicitar el Nadal i desitjar feliç any 2015 a tots els seguidors del Projecte FER en les xarxes socials, s'ha creat enguany un calendari d'advent especial. Durant 24 dies es van publicar 24 vídeos d'esportistes del Projecte FER en els quals ells mateixos parlaven dels seus desitjos i objectius de 2015, a més d'animar els seguidors i amics a plantejar-se reptes i esforçar-se per a aconseguir-los.

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 Borgues
Esgrima
El esfuerzo hace posible todos tus deseos.
Un proyecto impulsado por:
TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN
Cultura del Esfuerzo

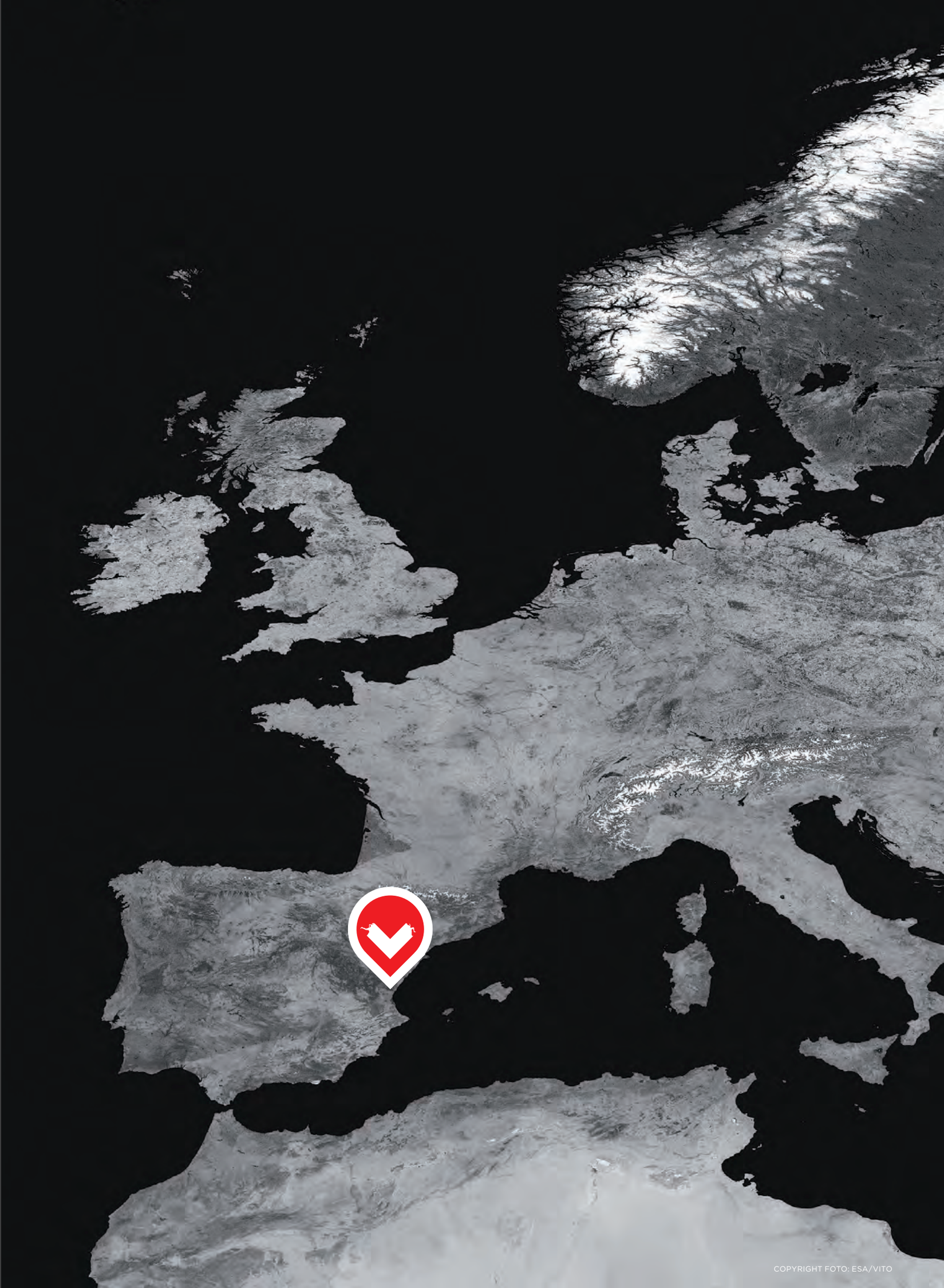
■ Algunes de les moltes sessions de Fer Clubs.

■ L'integrant del Projecte FER Rafa Andarias amb els xiquets i xiquetes de l'Hospital Universitari Sant Joan d'Alacant.

■ L'integrant del Projecte FER Pablo Torrijos amb els xiquets i xiquetes de l'Hospital General Universitari de Castelló.

# Atracció de l'esforç

Un altre dels objectius de la Fundació Trinidad Alfonso és atraure i retindre talent esportiu i turisme esportiu a la Comunitat Valenciana. Ho fa de dos maneres: d'una banda, impulsant grans esdeveniments que atraguen grans esportistes; d'altra banda, donant suport a iniciatives que ajuden a situar la Comunitat en el mapa internacional i la convertisquen en una destinació turística esportiva de primer orde.



COPYRIGHT FOTO: ESA/VITO

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

# Valencia Ciudad del Running

**2014 ha sigut l'any de l'arrancada d'un dels grans projectes de la Fundació Trinidad Alfonso: Valencia Ciudad del Running naix per a donar cobertura a tots els esdeveniments del *running* que se celebren en la ciutat. Situa València en el mapa mundial del *running* i és una ferramenta que oferix informació útil i pràctica vinculada a temes d'atletisme: organització de grups de corredors, pròximes carreres, rutes per a córrer o on allotjar-se i menjar.**

VCR va més enllà de les carreres que es puguen disputar un cap de setmana i pretén ser l'aglutinador del moviment *runner* d'una ciutat bolcada amb la carrera a peu.

Valencia Ciudad del Running és un nou concepte de ciutat. No és un gran esdeveniment, sinó una ciutat convertida en una gran carrera. Es tracta d'un concepte estratègic que pretén unir esforços en la consolidació de la ciutat com a referència internacional en la pràctica de l'atletisme popular i carreres de fons. Esta iniciativa compta amb la col·laboració principal de la Fundació Trinidad Alfonso i l'organització de l'Ajuntament de València, i aglutinarà les proves més internacionals de la ciutat: Mitja Marató Trinidad Alfonso, Marató València Trinidad Alfonso i el 10K València Trinidad Alfonso.

## Serveis turístics

### Hotels i restaurants Ciutat

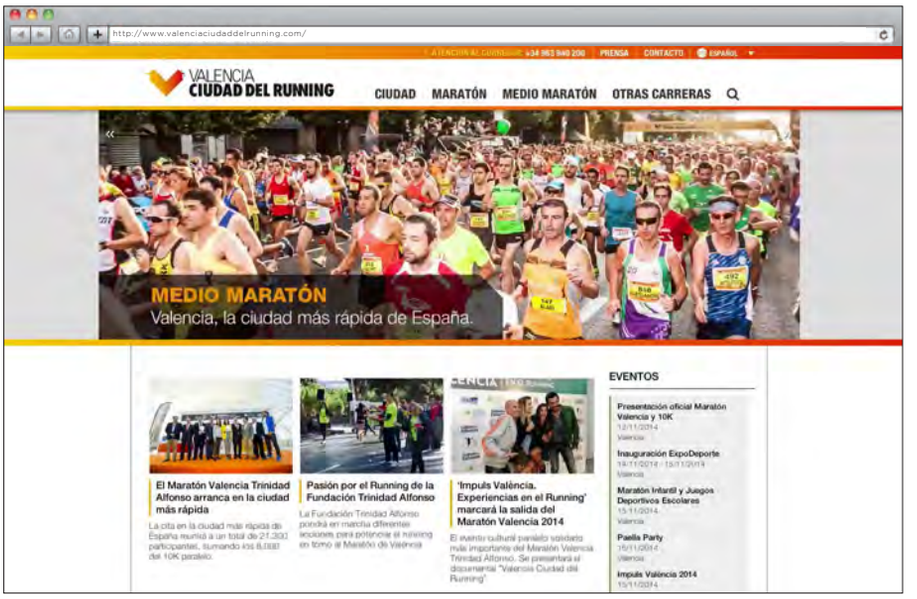
Per a aprofitar tot el potencial turístic, Valencia Ciudad del Running ha posat en marxa una plataforma per a aglutinar tota la informació relacionada amb el sector turístic que puguen necessitar aquells visitants que acudisquen a València a participar en algunes de les proves de *running* de la ciutat. Es tracta de la pàgina web www.welcometovalencia.com, amb el lema "Vine a València i preocupa't només de córrer".

Esta plataforma, desenvolupada per Viajes Transvia, aglutinarà tots els hotels i restaurants que es vullguen adherir, i se'ls atorgarà un Segell de Qualitat 'Valencia Ciudad del Running'. En el cas dels hotels, per exemple, este emblema el reconeixerà com un centre especialitzat en el corredor que atendrà les necessitats especials dels corredors durant els dies de carrera (desdejuni a partir de les 6.00 hores, *late check-out* gratuït, cancel·lació gratuïta en cas de lesió documentada prèviament, entre altres valors afegits). De la mateixa manera, es promocionarà estos hotels en les fires internacionals en què Valencia Ciudad del Running estiga present, i també en la seua pàgina web, des de la qual es podran fer les reserves. Els restaurants que s'hi associen, si és el cas, oferiran menús especials per als corredors en els dies de carrera. L'objectiu és que el visitant que arribe a València senta que té la ciutat bolcada per a satisfer les seues necessitats com a corredor.

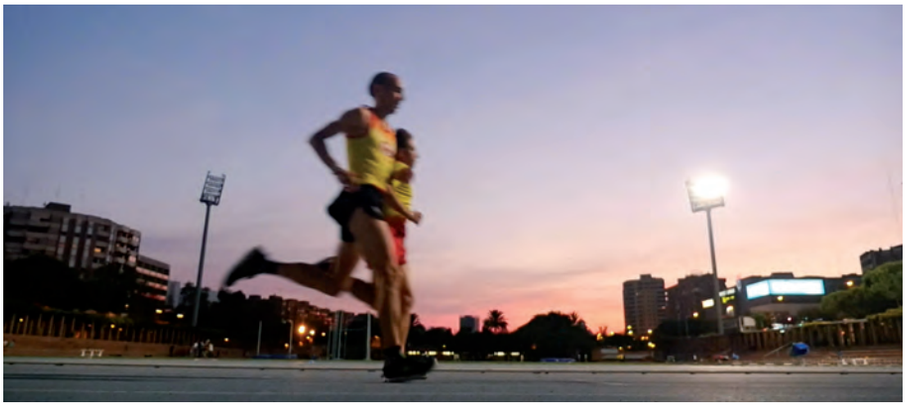
La Ciutat de les Arts i les Ciències.

Corredors d'elit durant la prova.

■ Plataforma web Valencia Ciudad del Running.




■ Fotogrames del documental de Canal Plus.



## Ferramentes informatives

### Web i xarxes socials

Una altra de les novetats de Valencia Ciudad del Running és la creació d'una plataforma web. Es va presentar el 14 de novembre, coincidint amb la Fira Expo Esport de la Marató de València. En esta fira es poden trobar totes les notícies relacionades amb el món del *running* que es produïsquen en la ciutat. Es pot consultar el calendari de carreres, amb la informació de totes eixes proves, anàlisi dels circuits, rutes per a eixir a córrer per la ciutat, on menjar i dormir, etc. A més, les webs de la Marató i la Mitja Marató formaran part d'eixa plataforma global.

### Telèfon d'atenció al corredor

TAC. Dins del projecte "Valencia Ciudad del Running" sorgix la necessitat de donar la millor atenció possible a tots els corredors, visitants i ciutadans. Per eixe motiu es va incorporar el servei del Telèfon d'Atenció al Corredor. Este servei permet consultar qualsevol tipus de dubte relacionat amb l'esport de la carrera a peu. El número a través del qual es pot obtindre tot tipus d'informació és el 963 940 200. L'horari d'este Telèfon d'Atenció al Corredor és de 10:00 h a 14:00 h i de 16:00 h a 20:00 h i s'hi podran consultar multitud de qüestions: des de l'horari d'una determinada carrera fins al calendari de proves que es disputen a la ciutat, passant per informació útil per al ciutadà com el tall de carrers d'una gran prova com la Marató València Trinidad Alfonso. D'esta manera, naix com una ferramenta pionera per al corredor, però amb una vocació de servici públic, ja que atendrà també dubtes o queixes d'aquells veïns que, sense necessitat de participar en una carrera, es poden veure afectats pel tall de carrers, ubicació de punts d'animació o avituallaments, entre altres aspectes.

## Documental Canal Plus

Per a explicar què significa per a València la passió per l'esport de la carrera a peu, la Fundació va recolzar la creació del documental *Valencia Ciudad del Running.* Produït per la productora "La Caña Brothers", el documental arreplega els testimonis de totes les persones del món del *running* de la ciutat. Es va estrenar en Canal Plus i es pot veure en el canal de Youtube de Valencia Ciudad del Running.

# 03

# DADES ECONÒMIQUES

114 ESTATS FINANCERS

# BALANÇ
## (en euros)

| | 31/12/2014 | 31/12/2013 |
|---|---|---|
| **ACTIU NO CORRENT** | 91.566,21 | 31.150,10 |
| Immobilitzat material | 89.366,21 | 28.950,10 |
| Inversions financeres a llarg termini | 2.200,00 | 2.200,00 |
| **ACTIU CORRENT** | 30.819,20 | 22.909,83 |
| Deutors i altres comptes a cobrar | 87,82 | 0,00 |
| Periodificacions a curt termini | 1.334,99 | 0,00 |
| Efectiu i altres actius líquids equivalents | 29.396,39 | 22.909,83 |
| **TOTAL ACTIU** | 122.385,41 | 54.059,93 |

| | 31/12/2014 | 31/12/2013 |
|---|---|---|
| **PATRIMONI NET** | 49.325,77 | 35.102,62 |
| Dotació fundacional | 30.000,00 | 30.000,00 |
| Reserves | 5.102,62 | 4.462,32 |
| Excedent de l'exercici | 14.223,15 | 640,30 |
| **PASSIU CORRENT** | 73.059,64 | 18.957,31 |
| Deutes a curt termini | 30.976,00 | 0,00 |
| Creditors i altres comptes a pagar | 42.083,64 | 18.957,31 |
| **TOTAL PATRIMONI NET I PASSIU** | 122.385,41 | 54.059,93 |

# COMPTE DE RESULTATS
## (en euros)

| | 31/12/2014 | 31/12/2013 |
|---|---|---|
| **INGRESSOS DE L'ACTIVITAT PRÒPIA** | 3.655.000,00 | 1.950.000,00 |
| Ingressos de promocions, patrocinadors i col·laboracions | 3.655.000,00 | 1.950.000,00 |
| **GASTOS PER AJUDES I ALTRES** | (3.322.185,55) | (1.831.763,57) |
| Ajudes monetàries | (1.127.229,05) | (946.312,12) |
| Ajudes no monetàries | (2.194.956,50) | (885.451,45) |
| **GASTOS DE PERSONAL** | (245.532,81) | (76.798,78) |
| **ALTRES GASTOS D'EXPLOTACIÓ** | (68.955,47) | (40.006,96) |
| **AMORTITZACIÓ DE L'IMMOBILITZAT** | (4.521,24) | (790,39) |
| **EXCEDENT DE L'ACTIVITAT** | 13.804,93 | 640,30 |
| **EXCEDENT DE LAS OPERACIONS FINANCERES** | 418,22 | 0,00 |
| **EXCEDENTS ABANS D'IMPOSTOS** | 14.223,15 | 640,30 |
| **VARIACIÓ DE PATRIMONI NET RECONEGUDA EN L'EXCEDENT DE L'EXERCICI** | 14.223,15 | 640,30 |
| **RESULTAT TOTAL, VARIACIÓ DEL PATRIMONI NET EN L'EXERCICI** | 14.223,15 | 640,30 |

**L'ÚLTIMA PÀGINA D'ESTE ESFORÇ**
**ÉS LA PRIMERA DEL SEGÜENT REPTE.**

TRINIDAD ALFONSO
FUNDACIÓN

**Facebook**: Fundació Trinidad Alfonso
**Twitter**: @FTA_CV
**Youtube**: Fundació Trinidad Alfonso

www.fundaciontrinidadalfonso.org