

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 4

ABRIL 2007



EXTRA

YOLANDA MERCADO ESTABLECE NUEVA MARCA NACIONAL EN 42K

Información en la página 3

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro

El pasado 25 de marzo de 2007, se celebraron 4 eventos. El primero fue el Gran Tríalo de Joyudas, evento organizado por Tony González. El mismo consta de 1,800 metros natación, 40 millas en bicicleta y 10 millas corriendo. El ganador fue Carlos Lomba con 3:15:11. De Torrimar, participaron Jaime Casanovas con 4:44 y Jorge "Éxito" Torres 4:52. También participó José (Pepe) Rodríguez, 4:47. Felicidades, ya que este es el papá de los tríalos en Puerto Rico. En la tarde se corrió el medio maratón de Utuado. Torrimar llevó una guagua junto al Club Westro. Para los socios era completamente gratis e incluía almuerzo, refrigerios y comida. Del Club Westro le doy las gracias a Tite y a Raúl por la excelente organización. Por Torrimar corrieron Carlos Rodríguez (Carlos Flan) 1:36, Vitorio Jauregui, 1:55, Máximo Rodríguez, 1:50, Marcos Echeagaray, 1:30, Edwin Seda, 1:49, Jaimito Casanovas, 1:49, Jaime Costas, 1:52 y Luis Costas, 2:19. También participaron Alfonso Rodríguez, 1:58, Javier Morales (Felicidades), 1:46, Elías Gutierrez, 1:44 y, Venessa Reyes, 1:48.

El tercer evento de la tarde fue el 5K de San Patricio. En este evento hay una participación bien numerosa, ya que se hace en beneficio del Hospital del Niño. El cuarto evento del día fue el 10K de Corozal. En la rama femenina, la ganadora fue Michelle Coira y en la rama masculina el ganador fue Roberto Alvarado. Por Torrimar, Vitín Hernández, 39:48, Alex Cruz (vice-presidente de Torrimar) y está corriendo muy bien, 49:03 y Brenda Figueroa de Borinquen con 40:28.

El jueves Santo corrimos la tradicional carrera de 5.5 millas aprox. del Club Westro. La carrera salió del estacionamiento del Escambrón hasta la Puerta del Castillo El Morro y regresó por el Parque Muñoz Rivera, Normandie con la llegada en el estacionamiento donde salió. Esta actividad se viene celebrando por 14 años. Gracias a Tite y a Raúl, quedó muy bien.

El Viernes Santos, asistimos a la Caminata a Orocovis, 33 millas. El recorrido partió de San Patricio a las 5:30 AM pasando por las carreteras #167, #148, #164 y #152 hasta Barranquitas y la #156 hasta el barrio Botijas 2, Orocovis. La caminata terminó en la casa de los anfitriones, Osvaldo y Yolanda. Comenzaron 27 participantes y completaron la ruta 7. El resto lo hicieron parcialmente, ya que ruta tiene muchas cuestas. El almuerzo-comida hizo olvidar los dolores de piernas que todos experimentaron. El menú incluía sopa de guabaras con camarones, sopas de vegetales, vianda con bacalao y arroz con gandules y refrigerios de todas clases. Esta actividad quedó espectacular. Felicito a todos los que ayudaron de una forma u otra y que el año que viene se repita.

El 16 de abril se celebró la edición #111 del maratón de Boston, bajo una fuerte lluvia y mucho viento. Por Torrimar, Carlos Vázquez, 4:10 y Luis Costas, 5:30. También participaron Luis Rivera, 3:53 y Omar (Tato) Torres, 4:36

Les recuerdo que la carrera de fin de mes de mayo 26 será dedicada a todas las damas y madres que asistan. Habrá sorteo de regalos para nuestras socias y también para las que asistan al 5K.

La fiesta de navidad es el 1ro. de diciembre en el Salón Caballeros de Colón, cerca de Río Hondo Mall, Bayamón. Se publicará un mapa en la página de Internet de Torrimar y se le enviará a los socios y amigos por e-mail cuando se acerque la fecha.

Pronta recuperación para Mickey Rodríguez. Mickey Sharon, como le conocemos fue intervenido quirúrgicamente. Se está recuperando rápidamente y lo esperamos ver pronto por el Parque.

P.O. Box 190403
San Juan Puerto Rico 00919-0403
www.torrimarjoggers.com

LA JUNTA INFORMA

MARATÓN DE UTUADO

El domingo 25 de marzo de 2007, se celebró en Utuado otra edición de la media maratón "El Guatibirí del Otoño". Participaron alrededor de 400 atletas a pesar de que ese día habían varios eventos deportivos. El Club de Torrimar dijo presente y varios socios y amigos corrieron la carrera. La actividad de Torrimar incluyó el viaje en una guagua que se alquiló junto con el Club Westro, donde hubo desayuno, almuerzo, comida, refrigerios y hasta postres. Como es la política de la Junta, los socios no pagaron un centavo. Agradecemos a Alejandro Cruz y Gilberto Padilla por su cooperación en esta actividad.

A pesar de que se nubló durante la carrera, no llovió hasta que terminó la misma, y algunos atletas se mojaron cuando hicieron fila para recoger la medalla.

CARRERA DE LAS MADRES

La carrera de las Madres será la carrera de fin de mes (26) de mayo de 2007. Este evento será dedicado a todas las damas y madres del Club y del Parque Central. Se sortearán regalos y vales de compras para las participantes. Invitamos a todas las damas del Club y del Parque a participar de esta carrera y compartir con otros compañeros y compañeras. Esta actividad es gratuita para todos los participantes.

ACTIVIDADES DEL MES DE ABRIL

El mes de abril tiene eventos todos los fines de semana. El jueves santo hubo una carrera tradicional organizada por el Club Westro. El viernes santo hubieron 2 eventos. A las 6:00 AM en Cayey se celebró la carrera al Santuario de la Virgen en Cayey. La ruta completa tiene 14 millas y como 2 millas de una cuesta empinada. El Club de Joggers de Cayey organiza este evento.. Ese mismo día se dio la caminata de 33 millas a Orocovis. Este evento es organizado por Osvaldo y Yolanda del Parque Central. El 8 de abril se celebró la primera edición de la "Ruta Deseada en el Valle del Pepinano", evento de 10K para varones y 8K para damas. Ese mismo día se celebró el 5K de Pascua Florida en Toa Alta, dedicado a nuestro amigo Raúl Rivera (El Gruero), donde se mencionó ponerle el nombre de Raúl al complejo deportivo. El 15 de abril fueron las 4 millas de Wilfredo Vázquez, donde participaron 510 atletas. El evento fue ganado por César Lamb de Aibonito. El 22 de abril César Lamb volvió a ganar en el 10K de Celada. Los 5K de American Airlines se celebraron ese mismo día, pero la distancia que se corrió fue menor de 3 millas.

5K DE AMERICAN AIRLINES SE QUEDAN CORTO

Aparentemente por un problema de tráfico, dicen que la policía acortó la ruta de los 5K de American Airlines, pero la llegada se movió muy poco, faltando más de 300 metros. Aún así, la actividad quedó muy lucida con una buena participación de más de 1,500 atletas, de los cuales 572 eran mujeres. Cabe señalar que ese mismo día por la tarde se corrió el 10K de Celada en Gurabo.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Para el 6 de mayo de 2006 está programado los 10K de la Santa Cruz en Bayamón. Para ese mismo día estaba re-asignado los 10K del Corredor del Este. Hasta donde sabemos se ha suspendido sin fecha asignada. Otra carrera que se canceló fueron las 5 millas de San Fernando en Carolina. Aunque figura en el calendario de fondismo sin fecha, se había rumorado que se iba a dar para finales del mes de mayo (20 ó 27). Actualmente está suspendido sin fecha. El medio maratón de la Virgen del Pozo está asignado para el 20 de mayo.. El sábado 26 de mayo de 2007 son los 5K de Torrimar Joggers. Esta carrera está dedicada a todas las damas y madres del Club.

Es posible que surjan otras carreras y actividades durante el mes de mayo que no estén avaladas por Fondismo. Les mantendremos informados.

CIERRAN INSCRIPCIONES

Las inscripciones del maratón de Chicago cerraron al medio día el 18 de abril de 2007. Solamente se pueden inscribir por los "Tours" Internacionales y las organizaciones de caridad. Marathon Tours tiene varios espacios, pero hay que cumplir con unos requisitos. Hay que comprar el "package" que incluye hotel y número. No se puede reservar por teléfono ni fax. Hay que bajar un documento del internet con la oferta de Marathons Tours y enviarlo con un cheque a Marathons Tours. El importe del cheque tiene que incluir el costo del número (\$130.00) y una noche en el hotel que se escoja. Hay 2 hoteles en la oferta: Intercontinental y Congress Plaza. Apresurate que se llena rápido.

Las inscripciones del maratón de Nueva York cierran el 1ro. de mayo de 2007. Si cancelaste el año pasado, si has corrido 15 o más maratones de NY, si calificas con tiempo, o quieres entrar en la lotería debes inscribirte ahora. Si no logras entrar al maratón de Nueva York y aún estás interesado, puedes aplicar después que tiren la lotería por las organizaciones de caridad. En Puerto Rico hay una agencia con "Tours Numbers" a quienes les puedes comprar el paquete de hotel, pasaje y número. La agencia se llama Viva Travel y están en la Ave. Fagot 17-0 en Ponce. Sus teléfonos son 787-848-0560 y 787-848-0670.

**5K FIN DE MES
MARZO 2007**

**YOLANDA MERCADO ESTABLECE
NUEVA MARCA NACIONAL EN 42K**

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Francisco Domínguez	18:06
2	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	18:20
3	Víctor Hernández (Vítin)	18:49
4	Héctor Cruz	18:54
5	Luis Rivera Ramos	19:04
6	Héctor Gotay	19:08
7	Luis Vázquez	19:13
8	Víctor Oquendo	19:22
9	Mario Fonseca	19:32
10	Brenda Figueroa	19:43
11	Iván Virella	19:48
12	Ángel L. Manzano	19:49
13	Miguel Santiago	19:51
14	Melvin Bruno	19:57
15	Luis A. Rivera (Luis Tiempo)	20:31
16	Héctor Rosario Rivera	20:34
17	Carlos Rodríguez (Carlos Flan)	20:50
18	Miguel Camilo	21:30
19	Arturo Morales	21:42
20	Carlos Vázquez	22:12
21	Roberto Moreno	22:13
22	Edwin Seda	22:17
23	Wilfredo Cortés	22:21
24	José Colón	23:01
25	Paul Colón	23:11
26	Efraín Rodríguez	23:19
27	Harry Ayala	23:36
28	Daniel Manzano	23:45
29	Edison Parés	23:51
30	José Ortega	24:17
31	Rigoberto Ramírez	24:25
32	Edgar Martínez	24:29
33	David Rodríguez	24:59
34	René Rosario	24:59
35	Jenny Villanueva	25:20
36	Santiago Reyes (Chago)	25:55
37	Julio Marrero (Pacholo)	25:55
38	Francisco Reyes	26:02
39	Irving García	26:08
40	Ramón Martínez	26:14
41	Gualberto Torres (Pito)	26:16
42	Freddy Díaz	26:33
43	Omar Khury	26:39
44	Luis Ramos López	26:42
45	José A. Crespo	26:59
46	Roberto Pacheco (Bobby)	27:28
47	Héctor Balleste	28:13
48	Eliud Cintrón	28:27
49	Walter Torres	28:35
50	Daniel Rodríguez	29:00
51	Néstor Beyly	29:04
52	Natalie Del Valle	29:48
53	Pedro Hernández Reyes	35:29
54	Sara Urrutia	36:07
55	Laura Torres	37:08
56	Ileaveth Ayala	39:04



Yolanda Mercado rompió el récord puertorriqueño de un maratón de 42K al cronometrar 2:44:58 en el maratón Flora de Londres, Inglaterra el domingo 22 de abril de 2007.

Mercado superó el récord de Lourdes Cruz, quien en el 2004 estableció el récord nacional al cronometrar 2:45:26 en la prueba de 26 millas y 385 yardas al superar la marca de 2:45:49 lograda por Naydi Nazario en la Olimpiada de Los Ángeles en el 1984. Dicho tiempo le asegura a Yoli también, una clasificación directa a los Juegos Panamericanos en Brasil durante el mes de julio al rebasar el tiempo mínimo requerido de 2:45.

En la tabla general, Yolanda terminó en la decimatercera posición global entre las féminas, segunda en su división y 241 de entre 35,500 participantes que respondieron al disparo de salida

Yolanda tenía la confianza de que su entrenamiento iba a reflejarse tarde o temprano. Aunque empezó lenta en la carrera, fue cogiendo buen ritmo y pasó el medio maratón en 1:20:43, que es también su mejor tiempo para esa distancia.

Fue pasándole poco a poco a varias mujeres elites y eso aumentó su confianza. Luego, desde la milla 17 hasta la milla 23 estuvo sola y se fue a un ritmo constante. Fue entonces que en los últimos 800 metros vio a una muchacha (la búlgara Milka Mihayova, que hizo 2:44:38) y tenerla a ella al frente la motivó a tratar de alcanzarla, lo que le ayudó a bajar de 2:45.

Yolanda viene ganando eventos años tras años en Puerto Rico de distintas distancias, pero se ha probado que su carrera es el maratón de 42K. Prácticamente rompió 2 marcas para ellas en este maratón Flora de Londres, el medio maratón y el maratón, aunque el medio no cuente como carrera oficial.

El Club de Torrimar felicita a Yolanda por este triunfo, que es también de los boricuas.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ANTES DE CORRER

(VEA EN EL PRÓXIMO BOLETÍN LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE CORRER)

Before

Running

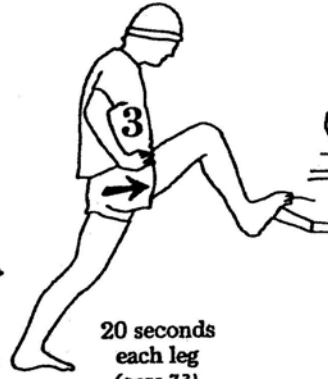
Approximately 9 Minutes



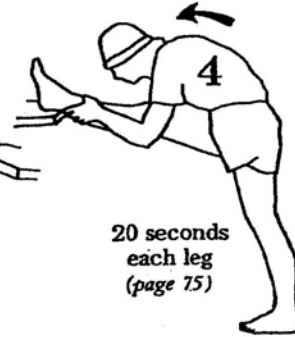
30 seconds
each leg
(page 71)



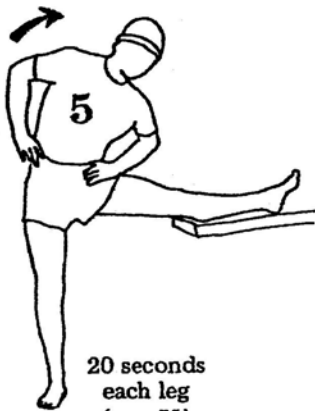
15 seconds
each leg
(page 71)



20 seconds
each leg
(page 73)



20 seconds
each leg
(page 75)



20 seconds
each leg
(page 75)



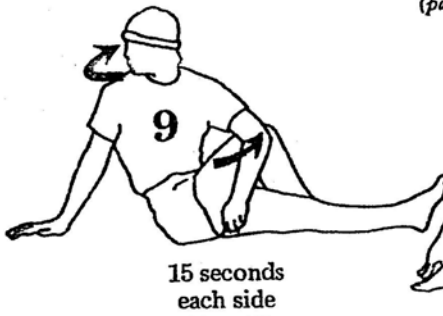
20 seconds
each leg
(page 74)



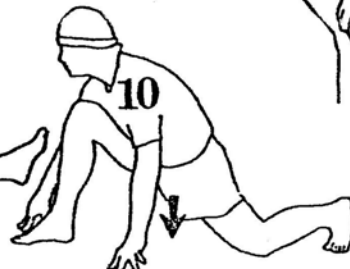
30 seconds
(page 65)



30 seconds
(page 56)



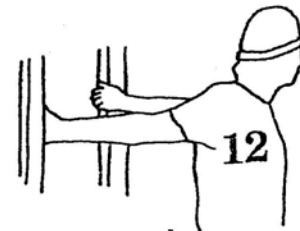
15 seconds
each side
(page 59)



20 seconds
each leg
(page 48)



15 seconds
each arm
(page 41)



20 seconds
(page 44)