

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 4

ABRIL 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

Durante el mes de abril tuvimos varios eventos. Primero tuvimos los 42 k del maratón de Paris donde los de Puerto Rico tuvieron una gran participación donde se destaca la participación de Carlos Flan con 3:47, Alex Cruz con 4:32, Lourdes (esposa de Douglas) con 4:29, José Chegui Candelario 3:23, Douglas Candelario 2:56, Daya 4:24, Aixza 4:43 y Jorge Torres, conocido como Éxito, con 5:02.

En Caguas (Plaza Palmer) se celebró un 5K a beneficio de Donación de Órganos y Tejidos el cual fue ganado por Cesar Lam con tiempo de 14:46 e Irmalyn Falcón con 18:20 en la rama femenina. Participaron Jaime Suro con 24:15, Jaime Costas 24:41, Irving García con 24:19 y Brenda Figueroa hizo 19:29

El Medio Maratón de Loíza, celebrado por primera vez en ese Municipio y como parte de las actividades del Trialo Half Iron-Man, se efectuó el sábado 19 de abril y 46 semi fondistas dijeron presente en el evento. Joel Martínez fue el ganador con 1:12:44, Yolanda Mercado 1:29:02, Antonio García 1:17:46, Carlos Flan 1:33:46, Harold Quiles 1:47:20, Rafi Quiles (hijo) 1:51:01, Keila 1:41:48, Alex Cruz 1:51. El domingo en la mañana se celebró el tan esperado evento por primera vez en P.R.; los fiebrú del trialo tuvieron su gran día, el evento recorrió la carr. #187 desde el Puente Herrera hasta el Puente de Cangrejo. Entre los participantes se destacaron; Mickey Rodríguez (Sharon Tours) y su esposa Wanda, Raúl Flores, Pepe Rodríguez, Rene, Ricky Riefkohl que llegó en una privilegiada 8va posición. Los felicito a todos, ya que no fue fácil.

Ese mismo día 20 de abril se celebró también por la mañana el 5K de A.A. El mismo fue ganado por Adrián Rodríguez con 14:36 y María del Pilar 17:00 (record de la ruta) ver resultados.



El Abraham Rosa se efectuó el domingo 27 de abril bajo una llovizna continua. Los de Kenya dominaron este evento donde 13 atletas registraron menos de 30:00 minutos: 9 de Kenya, 2 de Etiopía, 1 de Tanzania, 1 de Duande. Por Puerto Rico César Lam 31:37 y Zenaida Maldonado 35:06 (su mejor tiempo personal). Brenda Figueroa 40:41, Carlos Flan 44:51, Alex Cruz 50:59, Orlando Olmo 56:14, Alberto Galarza 54:49 entre otros.

En Boston , Edición #112 los Puertorriqueños que dijeron presente en la tradicional prueba de 42k. Estuvo Francisco Domínguez 3:03 y Marcos Echegaray 3:33. ¡Felicidades!

Separen la fecha del 29 de Junio 2008 5 PM, Parque Central 5K Time to Run, Torrimar Joggers, a beneficio del Hogar del Niño en Cupey: \$10.00 Las inscripciones serán en la tienda Time to Run y en Torrimar Joggers en el Parque Central.

LA JUNTA INFORMA

MARATÓN DE LOS MARINES CORP.

El 30 de abril abren las inscripciones para el maratón de los "Marine Corps. Marathon. Las inscripciones que se darán por internet son pocas, toda vez que el ejercito reserva una cantidad considerable de números a las distintas ramas del ejercito, incluyendo la Guardia Nacional. Por lo tanto, los socios y amigos que deseen inscribirse deben hacerlo el mismo día que abren las inscripciones para asegurar número. El costo de la inscripción es de \$88.00. Se espera que se llene en una semana. El límite máximo de corredores es de 30,000. El "website" de internet para la inscripción es: www.marinecorpsmarathon.com. La edición que se dará será la número 33 y será el 26 de octubre de 2008 en Arlington, Virginia (Washington DC).

A PUNTO DE CERRAR INSCRIPCIONES DE CHICAGO

El maratón de Chicago, que esta vez es auspiciado por el Banco de América envió un comunicado a todos los atletas que han corrido los últimos maratones de esta ciudad, donde indican que están alcanzando el límite de 45,000 corredores inscritos. Todo los atletas que deseen ir a este maratón deben registrarse lo más pronto posible y buscar hotel, porque de ahora en adelante se llenan rápido.

La experiencia que hubo el año pasado con el calor y la humedad no crearon huellas negativas en los atletas, porque el maratón sigue haciendo historia al registrar más inscripciones en menos tiempo. Se espera que el maratón llegue a la cifra de los 45,000 inscritos para el 30 de abril de 2008.

YOLANDA MERCADO ESTA LISTA PARA VANCOOVER

Yolanda Mercado completó su entrenamiento en San Diego y regresó a la isla para prepararse para el maratón de Vancouver en Canada. El etíope Khalid Kanuchi y su esposa Anna entrenaron a Yoli en San Diego. Yoli está entre las primeras 3 favoritas de esta carrera. El maratón será el 4 de mayo y Yoli busca la clasificación para los juegos olímpicos de Beijing, China. Le deseamos la mejor de la suerte y esperamos verla con nueva marca nacional a su regreso. Estamos contigo.

5K DE TORRIMAR DE MAYO DEDICADO A LAS MADRES

El sábado 31 de mayo Torrimar Joggers celebra su carrera de fin de mes. La misma será dedicada a todas las damas del Club y del Parque Central. Habrá sorteo de regalos para las socias del Club. Invitamos por este medio a todas las damas y socias del Club a que se den cita este día y participen

LOTERÍA DEL MARATÓN DE NUEVA YORK

Se acerca la fecha límite para las inscripciones del maratón de Nueva York. El día 1ro. de mayo cierran las inscripciones para atletas internacionales y el 1ro. de junio para los atletas de Estados Unidos. Puerto Rico está considerado como internacional, por lo que debes inscribirte antes que termine el 1 de mayo. Si piensas mudarte antes del 1ro. de junio y residir dentro de los estados, puedes inscribirte por el estado donde residirás y tienes un mes adicional para aplicar.

AUSPICIADORES DE LOS 5K DE TIME TO RUN

El director Técnico del Club de Torrimar Joggers consiguió auspicio de una compañía que prepara dietas y hace entregas de comidas. La Dieta Zona, nombre comercial, donó 500 camisetas para obsequiarlas a las primeras 500 personas que se inscriban en los 5K de Time To Run. Otro auspiciador del evento es Sharon Travel Agency, quien donó la impresión de las camisetas. Time To Run donará la premiación de esta carrera. El otro auspiciador del evento es la razón de ser de la carrera. El Hogar del Niño viene haciendo una campaña de inscripciones con el gobierno y con la empresa privada. Los fondos que se recauden serán donados al Hogar del Niño después de pagar los compromisos contraídos.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

En el mes de mayo se celebran varios eventos. El primero de ellos son los 10K de la Santa Cruz en Bayamón el día 4 de mayo. Este día se celebra también el maratón de Vancouver, Canada, donde Yolanda Mercado buscará la clasificación para los Juegos Olímpicos de China. El domingo 11 de mayo (día de las madres) no hay actividades de carreras. El 18 de mayo son los 10K del Pozo Sabana Coop. Esta carrera cambió su distancia. El Club de Caparra Trotters tiene un fogueo este día para subir el Verde en Río Grande. Esta actividad será a las 12:00PM y terminará con un salcocho hecho por Alex Cruz. El 25 de mayo son las 4 millas de Wilfredo Vázquez. El 31 de mayo son los 5K de Torrimar y serán dedicados a todas socias, las madres y damas del Parque Central. También se celebra las 5 Millas de San Fernando de la Carolina. Esta carrera esta pautada para el domingo 1ro. de junio, pero debido a las primarias demócratas fue movida para el 31 de mayo.

El mes de junio está lleno de actividades todos los fines de semana. El 8 de junio hay 2 eventos. Los 5K del Colegio de CPA y los 10K del Maratón del Jíbaro. El 15 de junio es el día de los padres y Torrimar Joggers celebra el día con la tradicional carrera de 5K el mismo día por la mañana (6:00am). No habrá carrera el fin de mes. El 22 son los 10K de San Juan Bautista y el 29 de junio es la carrera de 5K de Time To Run en el Parque Central de San Juan. Necesitamos ayuda de socios y amigos.

5K FIN DE MES MARZO 2008

POS.	NÚM..	NOMBRE	TIEMPO
001	258	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:23.79
002	183	RICHARD SANTIAGO	17:35.57
003	250	MIGUEL PÉREZ	17:42.76
004	257	RAFAEL VÉLEZ	18:23.02
005	261	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:52.16
006	259	HÉCTOR GOTAY	18:57.75
007	230	ÁNGEL RODRÍGUEZ	19:06.06
008	255	HJALMAR RIVERA	19:07.79
009	249	EDWIN CASTRO	19:28.23
010	260	TOMMY MCMILLAN	20:17.22
011	248	HÉCTOR CRUZ	20:20.25
012	239	ARIEL ORTIZ	20:35.72
013	238	LUIS RODRÍGUEZ	20:58.21
014	228	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	21:32.53
015	192	OPTACIANO RODRÍGUEZ	21:48.79
016	263	LUIS VÁZQUEZ	21:54.42
017	233	LUIS ÁLVAREZ	21:58.99
018	265	EDWIN SANTANA	22:04.75
019	232	JOSÉ L. RODRÍGUEZ (REVE)	22:22.42
020	240	MIGUEL CAMILO	22:36.81
021	262	JULIO VÁZQUEZ	22:41.70
022	235	SAMUEL ARROYO	23:01.68
023	246	EDWIN SEDA	23:07.33
024	236	IRVING GARCÍA	24:00.38
025	256	VÍCTOR CARDONA	24:07.94
026	237	ALEJANDRO RIVERA	24:45.14
027	234	EDUARDO ROSADO	25:57.37
028	247	JOSÉ GUZMÁN	26:15.87
029	264	LUIS GARMOS	26:16.14
030	244	FÉLIX LEBRÓN	26:37.15
031	245	GUALBERTO TORRES (PITO)	26:39.36
032	254	FREDDY DÍAZ	27:18.51
033	243	MIGUEL RODRÍGUEZ	27:49.34
034	252	ROBERTO PACHECO (BOBBY)	29:06.22
035	180	MARY ANN CARDONA	30:32.45
036	242	SALVADOR COLOM (SALVI)	30:54.50
037	231	PAUL COLON	30:55.07
038	253	ALBERTO DELGADO	33:06.21
039	251	CARLOS CEBOLLERO	34:12.19
040	241	SARA URRUTIA	38:05.59

¿QUE ES LA DIETA ZONA?



La Zona es un estado de balance hormonal que se puede alcanzar a través de su dieta. Puede definirse como una forma de mantener la insulina en una zona fija: no muy alta, no muy baja, el nivel adecuado.

La Zona es una estrategia de control hormonal para el resto de su vida. Desarrollada por el Dr. Barry Sears, pionero en biotecnología, es una dieta basada en el perfecto equilibrio entre las proteínas, los carbohidratos y las grasas que el cuerpo necesita, y ayudan a bajar de peso. El secreto de esta dieta está, primero, en la

combinación de los alimentos, y segundo, en el tamaño de las porciones.

BENEFICIOS DE LA ZONA:

En la ZONA ocurren los siguientes cambios metabólicos: Se libera el exceso de grasa de sus células grasas para utilizarlas como energía en su cuerpo por 24 horas, permitiéndole perder peso y sentir más energía.

Se reducen las posibilidades de enfermedades crónicas
Se mantiene el balance de los niveles de insulina y como resultado sentirá menos hambre, estará más alerta mentalmente y sentirá más energía durante todo el día.
Se elimina la dependencia de carbohidratos y la adicción a los mismos, liberándonos de la esclavitud de comer constantemente.

Maximizar la pérdida de grasa ayudando a definir los músculos.

¿Cuánto tiempo toma ver beneficios o resultados, si usted sigue las guías que le ofrecemos?

Usted puede perder hasta 5 libras en 7 días, si sigue nuestra dieta fielmente.

En Resumen: La dieta zona es un método efectivo y seguro para bajar de peso basado en el concepto nutricional.

Esta información no pretende cambiar sus hábitos alimenticios. Para más información favor de llamar al 787-754-5616 o visitar la página en: www.diethome.net.

LLEGA RELOJ DONADO POR LA COCA COLA

El reloj de doble esfera que donó la compañía Coca Cola se recibió en estos días. El mismo llegó con unas piezas sueltas, producto del movimiento en el viaje. Una vez se corrija esta situación, el Club llamará al personal de la compañía Coca Cola para inaugurarlo en una carrera de fin de mes.

El reloj pesa 100 libras e incluye una maleta para guardarlo y un trípode. Gracias: Coca Cola,

EL TRIATLON (TRIALO), DEPORTE DE MODA

Tomado de la Internet



El Triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferentes a la del Triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes. Esto hace que cada día se unan más personas de todas las edades en este tri-deporte.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del Triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del Triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

El triatlón empieza, según la leyenda popular, por una apuesta entre marines americanos, en el año 1978, en la isla de Hawaii, para dilucidar qué deporte y por tanto qué deportista sería el más duro y completo en su conjunto, un nadador, un atleta, o un ciclista, que daría origen al actual Ironman de Hawaii, pero hay otras fuentes que citan carreras realizadas muchas décadas antes de este hecho, que podrían considerarse como un precedente del triatlón actual.

Según el triatleta, historiador y escritor Scott Tinley, el origen del triatlón anecdóticamente es atribuido a una carrera en Francia durante los años 1920 - 1930 que recibía los nombres de "Les trois sports", "La Course de Débrouillards" y "La course des Touche à Tout". Hoy en día, esta carrera se celebra cada año en Francia, cerca de Joinville-le-Pont, en Meulan y Poissy.

Los triatletas tienden a poseer un muy buen nivel de fitness, por lo que muchos atletas amateurs escogen el triatlón específicamente para obtener los múltiples beneficios que ofrece a la salud. Dado que las tres disciplinas son deportes de resistencia, casi la totalidad del entrenamiento para este deporte es de ejercicio cardiovascular (ejercicio aeróbico). Además, los triatletas deben prepararse para tres disciplinas diferentes, con lo que se obtiene un mayor equilibrio de toda la musculatura del cuerpo. En comparación a un ciclista, que entrena fundamentalmente las piernas (es decir, un solo subconjunto de la musculatura), un triatleta desarrolla una musculatura firme en las piernas, por el ciclismo y el trote, y además desarrolla buena musculatura en la parte superior, es decir brazos, pecho y espalda, debido a la natación. También es un deporte que no cae en la monotonía, ya que se realizan tres tipos de ejercicios, que además incluyen la resistencia mental que muchos triatletas tienen que preparar para completar en buena forma las distancias largas.

Distancias de los distintos eventos del triatlón.

Nombre	Natación	Ciclismo	Trote	Notas
Ironkid	200-500 metros	5-15 km.	1-5 km.	Distancias varían por edades de los participantes
Novice (Australia)	300 metros	8 km.	8 km.	Distancias varían, recreacional o principiantes (Aust.)
Super Sprint	400 metros	10 km.	2.5 km	Pueden variar las distancias, pero poco.
Sprint	750 metros	20 km.	5 km.	Los 500 metros de nado son también comunes
Olímpica	1.5 kilómetros	40 km.	10 km.	Es reconocido como internacional.
ITU-Larga Distancia	3.0 kilómetros	80 km.	20 km.	Distancias fueron acortadas en 2006
Half	1.9 kilómetros	90 km.	21.09 km	También conocido como "Half Ironman"
Triathlon One 0 One	3.0 kilómetros	130 km.	30 km.	Distancia creada y terminada en el 2007
Larga Distancia	3.8 kilómetros	180 km.	42.195 km.	Es el famoso Ironman. Ejemplo: Ironman de Hawaii