

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 12

DICIEMBRE 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

El año 2008 ha llegado a su fin, me uno a ustedes de parte del Club Torrimar Joggers para desearles una Feliz Navidad. Todo el año hemos estado inspirados por el deseo, la dedicación de tantas actividades dentro y fuera de las carreras, ustedes pusieron las millas y se presentaron a las carreras de fin de mes y además completaron otras carreras. Juntos continuaremos trabajando para ustedes.

Nuestras metas para el próximo año 2009 van a ser mejores e incluiremos mas carreras para trabajar llegadas y buscaremos más auspiciadores. Ha sido un privilegio el haber trabajado para ustedes en el 2008. Te deseamos lo mejor en el 2009. Felicidades y gracias. Ustedes son la razón de nosotros estar aquí.

FIESTA DE NAVIDAD



La fiesta de navidad fue todo un éxito, después de tantos meses de carreras mensuales , 5k, 10k 1/2 maratón y 42k llega la parte social donde el club y su membresía se unen para compartir, pero en esta ocasión de una manera más formal.

La fiesta se celebró en al urb. Encantada de Trujillo Alto ,Salón Lakeside Club, gracias a Nydia Cotto esposa de Francisco Rodriguez que nos consiguió el salón que resultó ser mas grande y amplio que el del año anterior. La musica , comida , entremeses todo estuvo espectacular. En esta fiesta se destacaron dos socios; uno como trovador (Optaciano Rodriguez) que nos deleitó con dos números que puso a cantar a todo el mundo y el otro fue Marcial Walker como "Stand up Comedy man". Marcial

puso a reir a los asistentes cuando se estaba dando la rifa de regalos. Entre los asistentes a la fiesta estuvieron socios que hacía mucho tiempo que no veíamos como Elfren Colón y amigos como Elpidio Rivera. Nos acompañó el presidente del Club de Caparra, Tomás De Jesús, amigo de muchos años.

Quiero agradecer el esfuerzo y la ayuda que nos brindaron Rosa Morales, Francisco Rodriguez, Angie Sanchez, Victorio Jauregui y Nydia Cotto en la preparación y decoración del salón que quedó bien bonito. Agradecemos también a nuestro "bartender" oficial de las fiestas de Torrimar Joggers, Heriberto Rivera (el hombre bandera), por su trabajo. El año que viene la fiesta va ser 5 o 6 de diciembre 2009.

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

LA JUNTA INFORMA

RECORD GUINNESS EN EL PARQUE CENTRAL

El actor argentino Julián Gil, quien se considera hijo de esta isla, estableció un record mundial de transmisión por televisión de 37 horas consecutivas del programa 100 X 35 de Mega TV canal 30 en el natatorio del Parque Central de San Juan.

El actor había hecho otro record en 2004 con 32 horas de transmisión para otro programa televisivo.

Un grupo de atletas establecieron marcas en "spinning" (8 horas), otro nadó por 12 horas y otro corrió de espalda en una trotadora.

Julián Gil comenzó su transmisión el sábado 13 de diciembre de 2008 a las 8:20 am y terminó el domingo 14 a las 8:20 pm. Las cámaras del canal 30 de Mega Visión son testigos de esta hazaña. Al final de la transmisión, la abogada Nancy Piñero firmó un affidavit en el que se certificó que Julián, en efecto, cumplió el reto. Ese documento se enviará, con los vídeos del evento, a las oficinas de Guinness donde serán evaluados en cuestión de meses.

Felicidades a Julián Gil y a los compañeros que hicieron marcas personales o de Puerto Rico.

FIESTA DE NAVIDAD

El 7 de diciembre de 2008, el Club de Torrimar Joggers celebró su fiesta de Navidad. La misma se celebró en el Lakeside Club de la Urbanización Encantada en Trujillo Alto desde la 1:00 pm hasta las 8:30 pm. El salón tenía una barra con nuestro gran amigo Heriberto Rivera (el hombre bandera) como "bartender". Había música, baile, comida, bebidas y aperitivos. También, guardias de seguridad y empleados de limpieza en todo momento. Optaciano Rodríguez y el Dr. Marcial Walker estuvieron a cargo de la ceremonia. Al final de la fiesta se hizo un sorteo de regalos entre los presentes. Los socios, familiares y amigos que asistieron a la actividad se lo disfrutaron y pidieron que se repita el año que viene. Esta es la segunda actividad que celebra el Club, luego se su reorganización a finales del año 2005. El Club tiene que incluir la fiesta de navidad en su presupuesto anual. Torrimar Joggers les da las gracias a todos los socios y amigos que participaron y les desea a todos ellos una feliz navidad y próspero año 2009.

SENTIDA NOTA DE DUELO

El padre de nuestra socia, amiga y pasada presidente del Club de Torrimar, Carmen Ortiz falleció el jueves 4 de diciembre de una larga enfermedad y recibió cristiana sepultura el día 5 en el pueblo de Lajas. Le pedimos a la gran familia de Torrimar Joggers, a nuestros amigos del Parque Central para que elevemos una oración al Todo-Poderoso para que acoja el alma del padre de nuestra compañera. A Carmencita le decimos que, estamos con ella en los momentos de dolor y le acompañamos en los sentimientos. Que descanse en paz su querido padre.

RECORD DE "SPINNING" DE MIGDALIA MATOS

La propietaria e instructora de Ciclo Disco, nuestra amiga Migdalia Matos estableció un record en la clase de "Indoor Cycling" (bicicleta estacionaria) más larga de Puerto Rico, al pedalear 8:25 horas. La hazaña la logró el pasado sábado 13 de diciembre de 2008 en el Natatorio del Parque Central de San Juan. Migdalia quien es una apasionada de la bicicleta, hizo esta marca en la modalidad de "spinning" durante la transmisión del programa de Julián Gil donde éste logro su meta de 37 horas sin interrupción de transmisión de un programa televisivo.

La marca de Migdalia, será certificada por la Federación de Ciclismo de PR, tanto para récord local como para la Unión Internacional de Ciclistas en Suiza (UCI).

Si desean más información pueden comunicarse con Migdalia Matos al 787-918-7223.

LOGROS DEL CLUB DEL AÑO 2008

Uno de los logros mayores del Club fue la de reducir una deuda que arrastraba desde hace varios años. Gracias a los eventos trabajados y a los dineros recibidos de varias compañías auspiciadoras, el Club logró minimizar la deuda y cumplir con los demás compromisos presupuestados. El balance restante será pagado a principios de año. El Club termina este año con unas finanzas saludables.

La actividad de la carrera de las madres, la de los padres y la fiesta de Navidad fueron los eventos más importante que el Club obsequió a sus socios. Quedan 2 actividades de fin de año, pero ya el Club las tenía presupuestadas. Estas actividades se hacen principalmente para los socios, por lo que pedimos que participen.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El sábado 27 de diciembre es la carrera de fin de año de Torrimar Joggers. Ese día habrá sorteo de perfiles. El domingo 28 es la carrera de fin de año de Isabela.

En el mes de enero de 2009 hay muy pocas carreras locales pautadas, ya que los 10K de Burger King fueron cambiados para el 22 de marzo de 2009. El 11 de enero se celebra en Orlando, Florida el maratón de Disney, con medio maratón el día anterior. El 24 de enero es el fogeo de 10 millas de San Blas en Coamo a las 7:00 am. El 25 de enero se celebra en Miami el medio maratón y el maratón de 42K. Varios compañeros del Parque lo correrán para tratar de cualificar en el maratón de NY de 2009, que celebra su aniversario 40. El sábado 31 de enero de 2009 se celebran los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El 8 de febrero es el famoso medio maratón de San Blas, en Coamo. El 1ro. de marzo de 2009 es el famoso 10K del Puente Teodoro Moscoso. El 22 de marzo es el 10K de Burger King; "La Ruta del Encanto".

5K DE FIN DE MES NOVIEMBRE 2008

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	285	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:22.67
2	289	JORGE (YOYO) ORTIZ	17:46.10
3	296	MIGUEL PÉREZ	17:53.09
4	7	LUIS HERNÁNDEZ	18:00.58
5	95	HÉCTOR MARRERO	18:12.65
6	97	RAFAEL VÉLEZ MURIEL	18:13.36
7	75	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:36.78
8	277	HÉCTOR GOTAY	19:12.33
9	99	ISANDER SULLIVAN	19:24.51
10	96	EDWIN COLLAZO	19:57.65
11	9	ÁNGEL ALICEA	20:06.78
12	278	ALFREDO RODRÍGUEZ	20:12.75
13	94	JOSÉ M. PÉREZ	20:28.13
14	47	IVÁN VIRELLA	20:42.22
15	45	LUIS VÁZQUEZ	20:46.60
16	284	WILLIAM VIDAL	20:54.00
17	85	MIGUEL DELGADO	21:02.59
18	38	EDWIN ROSADO	21:07.47
19	84	GABRIEL DÍAZ	21:10.06
20	281	OMAR MELÉNDEZ	21:11.77
21	294	GLORIÁN VIZCARRONDO	21:15.15
22	10	JAIME A. CASASNOVAS	21:16.26
23	5	ÁNGEL RODRÍGUEZ	21:16.69
24	292	TOMMY MCMILLAN	21:24.94
25	293	EDWIN SANTANA	22:03.13
26	3	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	22:06.24
27	34	EDWIN PEREZ	22:07.63
28	6	LUIS ARIAS VEGA	22:22.03
29	56	MIGUEL DURAND	22:23.20
30	12	JOSÉ MEDINA VÁZQUEZ	22:26.02
31	53	JOSÉ TORRES	22:28.89
32	86	JUAN LUIS GÓMEZ	22:37.22
33	76	CARLOS GALLARDO	22:57.77
34	77	JOSÉ LUIS TORRES	23:17.29
35	291	ROY GAVILLAN	23:34.07
36	81	JOSÉ PASSALAUQUA	23:43.84
37	90	JOSÉ M. RODRÍGUEZ	24:04.39
38	88	SANTIAGO REYES	24:09.23
39	20	ELIZABETH FRÍAS	24:11.80
40	11	ANTONIO (CANO) CRUZ	24:41.82
41	21	CARLOS MARTÍNEZ	25:11.54
42	18	JAIME COSTAS	25:42.01
43	288	JOSÉ LUIS BERNIER	25:44.10
44	8	ORLANDO HERNÁNDEZ	25:48.59
45	91	ANDREA MERCADO	26:00.71
46	287	MIGUEL ARRIETA	26:18.26
47	82	KENNETH JACKSON	26:26.61
48	13	ENRIQUE SILVA	26:29.33
49	282	JENNIFER BRAVER	26:36.23
50	295	JULIO MARRERO	26:39.86
51	87	SIRIA PUELLO	26:49.05
52	273	GUALBERTO (PITO) TORRES	26:50.51
53	89	FREDDY DIAZ	27:41.85
54	98	EDWIN TORRES	28:56.72
55	93	ROBERTO CASIANO	28:59.08

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
56	298	LYMARIS VIRUET	29:05.58
57	92	CESAR GÓMEZ	29:18.28
58	100	LUIS GARMOS	29:50.40
59	51	PAUL COLÓN	29:51.64
60	297	CARLOS CEBOLLERO	30:14.47
61	290	OMAR FELIU	30:26.21
62	40	SARA URRUTIA	37:02.36

CARRERA DEL PAVO AIBONITO, PR

En una tarde preciosa con temperaturas por debajo de los 75°, se dio la edición número 38 del maratón del Pavo de Aibonito el 30 de noviembre de 2008. Hacen 3 años que se vienen celebrando dos eventos. Los eventos consistieron de 10K para los varones y 5K para las damas. Al igual que en años anteriores, la inscripción fue gratis. A las 4:00PM se dio el disparo de salida para los 10K y 15 minutos después salieron las damas. Por los varones, ganó Luis A. Rivera del mismo pueblo de Aibonito con tiempo de 31:18, seguido del Albert Colón de Orocovis con 31:46. Por las damas, las gemelas Michelle y Giselle Coira de Orocovis ganaron con tiempos de 19:02 y 19:42. Torrimar Joggers trabajó las llegadas de ambos eventos. A las 6:00PM se tenían los resultados finales y los premios fueron repartidos en la cena del Pavo que le obsequian a los atletas año tras años.

8K JUNQUEÑO, JUNCOS PR

En la carretera vieja (PR-198) de Juncos a Las Piedras dio la salida a las 4:00 PM la quinta edición de la carrera "Maratón 8K Junqueño" el día 14 de diciembre de 2008. La carrera es casi toda bajando, excepto en el pueblo y en la llegada; y es buena para marcar tiempo. En la rama masculina ganó Albert Colón Rosario de Orocovis con tiempo de 24:46 (4:57 la milla), seguido de su hermano Edward Colón Rosario con tiempo de 25:06. Por las damas ganó nuestra amiga y esposa del socio Víctor Hernández (Vitín), Brenda Figueroa con tiempo de 31:39. Le siguió Migdalia Torres con 32:19. Vitín hizo tiempo de 30:59. Torrimar Joggers trabajó esta carrera.

CARRERA DE FIN DE AÑO

El sábado 27 de diciembre de 2008, Torrimar Joggers celebrará su última carrera mensual del año 2008. Esta carrera la hemos llamado "Carrera de Fin de Año 2008". Esperamos conseguir perniles de cerdo de nuestros auspiciadores para sortearlos. También hemos conseguidos vales y regalos donados por las tiendas deportivas para sortearlos entre los presentes.

LSD

por: Marcos Echegaray, Ph.D.

Para algunos lectores, el título, LSD, le traerá recuerdos de una época en que esa era la droga de moda. Para los que no se recuerdan de Pacheco y Tío Nobel, LSD no tiene ningún sentido. Sin embargo, algunos lectores, si son verdaderos fanáticos del fondismo reconocerán que LSD se utiliza para referirse a "Long Slow Distance". Es decir, a las corridas de larga distancia hechas a un paso fácil. El término LSD fue acuñado por el entrenador Joe Henderson, autor del libro: "LSD: The Humane Way to train". En dicho libro, Henderson definió LSD como: "un paso de uno a dos minutos por milla más lento que el actual paso de carrera para la misma distancia". Es entonces un paso definido por la habilidad del corredor; es algo relativo. Por ejemplo, si usted corre los 10Km (6.2M) en 43:30, su paso de carrera es 7:00 por milla y sus corridas LSD de seis millas serían a entre 8:00 y 9:00 por milla.

En los años 60, los entrenadores de mayor influencia en el fondismo mundial como Arthur Lydiard de Nueva Zelanda y el alemán Ernst vanAaken eran firmes creyentes en alto millaje para sus corredores. Aún los corredores de medias distancias como el famoso Peter Snell, campeón olímpico de 1960 en los 800m, hacían corridas de hasta 22 millas como parte de su entrenamiento básico. Estas corridas eran a un paso de 7:00/milla, algo muy fácil para alguien que podía correr los 10Km en 28:00 (4:30/milla). Van Aaken decía que un especialista en 5Km debería correr unos 25Km diarios, los corredores de 10Km, por lo menos 30Km diarios y los maratonistas hasta 80Km por día. Claro está, la única manera de acumular un kilometraje tan fenomenal es hacerlo a un paso muy, muy suave. Aunque en esa era no existía un racional fisiológico para explicar los efectos del alto millaje, la prueba de la efectividad del LSD la produjo Snell cuando luego de varias semanas de sobre 100 millas de LSD y nada más, corrió la milla en 4:00 en la primavera de 1962. De ahí que se propagara la idea de que la resistencia da velocidad. Y es cierto. El problema con el LSD es que, como todo, las cosas se tergiversan y algunos interpretaron que los entrenamientos a base de LSD solo incluían correr lento o "joggear" y nada más. Aunque hay ejemplos de corredores que se han destacado haciendo uso del LSD únicamente, aún los pioneros del LSD reconocieron que para alcanzar el máximo rendimiento hace falta incorporar otras técnicas como tempo, fartlek y repeticiones.

Por otro lado, en los años 80 muchos de los entrenadores comenzaron a dar más peso al trabajo de velocidad y menos al fundamento de millaje. Dicha tendencia posiblemente se basó en los estudios como el de T.R. Thomas (1984) Dichos estudios demostraron que el entrenamiento de intervalos de alta intensidad puede ser tan efectivo como el ejercicio continuo a menor intensidad en mantener la condición física y el rendimiento. Esto, sin embargo, no quiere decir que se puede sustituir o eliminar el entrenamiento de base. Es decir, la fase de alto millaje de un ciclo de entrenamiento. Los que interpretaron que el alto millaje era innecesario, particularmente en los E.U. y Europa, decayeron en su rendimiento. Ahora bien, con el estancamiento que se ha visto en el fondismo en la región de América, dicho acercamiento se ha puesto en duda nuevamente y ha traído a la discusión el LSD. Un estudio reciente de Jonathan Esteve-Lanao de la Universidad Europea de Madrid 2005, reveló que el factor que mejor correlaciona con el rendimiento en corredores de 5000m es el millaje total recorrido durante el ciclo de entrenamiento a intensidades que evocan un ritmo cardiaco inferior al 70% del máximo o lo que ellos llamaron zona 1. Esto no es otra cosa que (LSD). Por supuesto, esto es así siempre y cuando los demás elementos del entrenamiento también estén presentes. En un estudio subsiguiente (2007), Esteve-Lanao demostró que sobre un ciclo de 5 meses, un entrenamiento en el que LSD representa el 80% del tiempo invertido, resultó en mayores mejoras en rendimiento en los 10Km que cuando LSD representaba solo el 65% y se dedicaba mayor tiempo a trabajo de alta intensidad. Incluso, un estudio presentado por el Dr. Venckunas (2008) de Lituania arrojó que el volumen de entrenamiento correlaciona mejor con los resultados en competencias de 5Km y 10Km que los parámetros cardiacos como tamaño del corazón y su contractilidad.

A decir verdad LSD es lo que la mayoría de la gente hace, meramente trotar. ¿Acaso hay controversia? El debate está en que si es LSD el método más apropiado para entrenar. La respuesta a esta pregunta es, como en casi todos los casos: "eso depende". Cuando Henderson publicó su libro, la principal idea que se deseaba transmitir es que para el corredor recreativo, que tiene un trabajo y vida familiar, no se justifica un entrenamiento que incluya trabajo en pista, acondicionamiento general, trabajo con pesas, etc. No es que un corredor recreativo no se pueda beneficiar de esos entrenamientos, pero ¿acaso vale la pena el sacrificio y el tiempo invertido para mejorar la marca personal por 30 segundos sobre 10Km? Treinta segundos puede ser un mundo y una diferencia de miles de dólares (o euros) para un elite, pero para quien corre los 10K en una hora tal vez no. No estoy diciendo que no se busque mejorar sino que LSD es probablemente la forma más efectiva de entrenar en términos del esfuerzo invertido. Está visto que para un corredor que recién se inicia en el deporte de correr, aumentar el millaje semanal de 15 a 30 traerá consigo mejoras monumentales en el rendimiento. Aumentar el millaje hasta 40/semana hará que el corredor mejore aún más, aunque esa mejoría no será tan abultada como la anterior. El asunto es simple: a mayor millaje mejor rendimiento aunque cada vez hay que correr más y más para alcanzar mejoras más pequeñas. La clave está en aumentar el millaje de forma muy gradual para evitar el sobre-entrenamiento.

Finalmente, hay ejemplos de corredores que haciendo simplemente LSD han logrado proezas. Hay que hacer una salvedad, LSD puede ser efectivo para corredores avanzados y hasta elites, PERO sólo en dosis altas. Por ejemplo el canadiense Ed Whitlock quien a los 73 años corrió 2:54 para la maratón de 42Km! ¿Cómo entrenaba? Don Ed simplemente corría a 9:00/milla por 3 horas, 4 veces en semana y 2 horas los otros días. Si hacemos el cálculo son como 120 millas por semana.

En resumen, el beneficio real del LSD es que le permite acumular volumen de trabajo (millaje) con un mínimo de riesgo de lesiones. Para el corredor recreativo es posiblemente la manera más prudente de entrenar. Sin embargo, para alcanzar el máximo rendimiento, los corredores competitivos tendrán que incorporar otros modos de entrenamiento de velocidad, pero cuanto mayor sea su base de LSD mejores resultados se podrán esperar.

El autor es miembro de Torrimar Joggers y profesor del departamento de biología de la Universidad de Puerto Rico en Cayey. Actualmente trabaja en su libro: "Principios Biológicos del Ejercicio" mientras corre por los campos y carreteras de Carrboro, Carolina del Norte donde está en exilio temporero ansioso por regresar a Puerto Rico. Para preguntas y comentarios escriba a marcos.echegaray@upr.edu