

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 12

DICIEMBRE 2009

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz

Felicidades! Estamos muy contentos con los logros obtenidos para nuestro club en el año 2009. Entre las metas cumplidas, tenemos que este año llevamos 2 guaguas a Coamo junto al Club Westro. Para los socios la guagua fue gratis con desayuno, almuerzo, comida, postres y refrigerios.

El club dio 4 carreras festivas, más una carrera de aniversario. Las carreras festivas son: Madres, Padres, Acción de Gracia y Fin de Año. En octubre conmemoramos el 30 aniversario del Club como corporación y dimos premios en metálico. En todas estas carreras, los socios obtuvieron regalos y/o premios. Todos los últimos sábados de mes, excepto en junio (por ser la carrera de padres el mismo día de los padres) el club celebra su carrera mensual.

Y lo mejor de todo, la gran fiesta de navidad. Este año la fiesta de navidad nos quedó mejor que nunca. Gratis para el socio y un invitado. Teníamos música en vivo yailable, comida, entremeses y refrigerios de todas clases. Ya tenemos que contar en la fiesta con los chistes del socio Marcial Walker. Estamos seguros que esta sección la van a pedir.

La carrera de fin de año fue otro éxito del Club donde regalamos perniles y vales a los socios que participaron y sorteamos también para los demás participantes. Y para completar, las camisetas de correr están listas y son gratis para los socios. Así que paga tu membresía para el 2010 y recoge la tuya. ¿Qué más le podemos ofrecer a los socios?

El Club trabajó junto a sus voluntarios una serie de carreras, donde los contra-tiempos, no fueron dificultad para los que trabajamos. Nos dimos con toda clase de situación y clima y ello no afectó en lo mínimo los resultados. Estamos bien preparados para ello y lo mejor de todo, la gran experiencia del grupo.

Hemos dejado un club sólido en finanzas, de unión y confraternización con los demás. Nos hemos unido con el Club Westro para celebrar una serie de actividades que van desde la guaguas a Coamo hasta la fiesta de navidad. Todos los viernes, después de correr, un grupo de socios de los Clubes Torrimar, Westro y otros clubes nos reunimos en un compartir, donde los mismos invitados traen de comer y de refrescarse.

La Junta de Directores del Club de Torrimar Joggers les desea a todos los socios y amigos una Feliz Navidad, un Próspero año 2010 y un Alegre día de Reyes



Fiesta de Navidad: De izquierda a derecha, Paul Colón, Roberto Herrera (Tesorero), Omar Suro, Carmen Ortiz (Presidente), Jaime Casanovas y Rafael Quiles de Westro Club.

LA JUNTA INFORMA

FIESTA DE NAVIDAD

El que no fue, se lo perdió. Sin duda, ha sido la mejor fiesta de navidad que el Club de Torrimar y el Club Westro hayan dado. La misma tuvo lugar en los altos de la bodega de Méndez & Co., un lugar muy acogedor, privado y con una seguridad de primera. Había representación de todos los Clubes del Parque Central y San Juan. La actividad fue con música en vivo y bailable, comida, entremeses, bebidas y sorteo de regalos y duró desde las 6:00 pm hasta las 12:00 am. Y no pudo faltar los chistes del socio Marcial Walker.

GUAGUA PARA COAMO

El Club de Torrimar Joggers consiguió una guagua para viajar al maratón de Coamo el 7 de febrero de 2010. Como en años anteriores, se le estará dando prioridad a los socios que tengan pagada la cuota de 2010. No se reservará asiento al que no haya pagado cuota. La guagua es gratis para los socios e incluye desayuno, almuerzo, comida, postres y refrigerios. Aquellos socios que interesen ir y deseen renovar la membresía, pueden llevarla al Parque Central de San Juan. Nos reunimos en el pasillo del estacionamiento que queda al frente de la piscina. También la pueden enviar por correo. La dirección aparece al final de esta página. Si no estás seguro que irás, por favor no reserves y dale esa oportunidad a otro socio. No lo dejes para última hora. Rentaremos solamente una guagua. La guagua de Westro está llena. Para más información comunícate al 787-382-9000.

LOS 5K FIN DE AÑO DE TORRIMAR JOGGERS

Para cerrar el año 2009 el Club de Torrimar Joggers celebró la carrera "Fin de Año" el sábado 26 de diciembre de 2009. Este fue otro éxito del Club. Participaron 100 atletas. Por los varones, el ganador fue Luis A. Osorio de Loiza, con tiempo de 16:26. Por las damas ganó nuestra amiga Yolanda Mercado con tiempo de 19:43. Se otorgaron vales de Time To Run y periles de cerdo a los ganadores y a todos los socios. Se sortearon otros entre los participantes. Un total de 54 periles y vales por valor de \$200.00 de la tienda Time To Run. Felicitamos a los participantes de este evento. El año que viene la carrera es el 31 dic. por la mañana.

LLEGARON LAS CAMISETAS DE CORRER

Las camisetas de correr o "singlets" ya llegaron. Son color naranja con bordes blancos en los costados. Ya están impresas y tienen en la parte de atrás el logo del suplidor que auspició el "lettering". Damos las gracias a Sharon Travel y su presidente Miguel (Mickey) Rodríguez por este auspicio. Todo socio que renueve su membresía se le entregará una camiseta completamente gratis.

SUSPENDEN OTRA CARRERA

El año comenzó con la primera carrera suspendida. El primer 5K "Vivan los Reyes" para adultos que se daría en Barranquitas fue suspendido. Sin embargo, los eventos infantiles y juveniles "Vivan los Reyes" siguen en pie. Los organizadores del evento se limitaron a comentar que la carrera fue suspendida por razones ajenas a su voluntad. En enero quedan dos eventos asignados. Uno es el 10K San Antonio Abad y el otro es el fogueo de 10 millas de San Blas. Si hay cambios, lo informaremos por internet.

FECHA DEL MARATÓN DEL PARQUE CENTRAL

Se celebrará una carrera competitiva con premiación el 5 de julio de 2010. La ruta es tentativa y saldrá desde el Parque Central y hará el recorrido por las marginales del Expreso Muñoz Rivera, virando frente al Centro de Convenciones y regresará y terminará en la Pista. Para la premiación se recurrirá a la empresa privada, porque se estima más de \$10 mil dólares en premiación.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 3 de enero de 2010 es el Fogueo "En la Meta", el cual tiene un evento de 8.2 millas y otro de 4.9 millas. La salida de esta carrera es frente a la tienda "En la Meta" en la ave. Constitución, frente a la antigua estación radial de la Marina, en el Viejo San Juan. El sábado 9 de enero de 2010 es El Medio Maratón Disney (Donald) en Orlando, Florida y el domingo 10 el maratón de Disney (Mickey). La carrera de 5K Que Vivan Los Reyes en Barranquitas fue suspendida. El 17 de enero se celebra en Añasco el 10K San Antonio Abad. El sábado 23 de enero de 2010 a las 7:00 am es el Fogueo de 10 Millas de San Blas. El sábado 30 de enero es el 5K de Torrimar Joggers. El domingo 31 de enero se celebra en el estado de la Florida el Maratón Tropical de Miami. Este evento tiene una carrera de 10K, medio maratón y un maratón de 42K.

El domingo 7 febrero no habrá fogueo En la Meta, porque ese día es el medio maratón San Blas de Illescás, el cual incluye una carrera de 5K. El sábado 27 de febrero es el 5K de Torrimar Joggers. El 28 es el dualo sobre el Puente Teodoro Moscoso a las 7:00 am y por la tarde a las 5:20 es el famoso 10K Sobre el Puente Teodoro Moscoso (World's Best 10K).

El 7 de marzo es el Fogueo En La Meta y también el 5K Atenas College en Manatí. El 14 de marzo tentativamente es el 5K del Colegio de Ingenieros "Eugenio Rojas Nater". El día 21 de marzo es el 10K de Burger King, el cual incluye un evento de 5K para aquellos que no puedan completar un 10K. El sábado 27 de marzo es el 5K de Torrimar Joggers y tentativamente el 28 es el Medio Maratón de Utuado y 5K de San Patricio.

Para más información visita nuestro website en : www.torrimarjoggers.com.

5K DE FIN DE MES: NOVIEMBRE 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	205	EDISON LÓPEZ	17:09.86
2	359	HÉCTOR ROSARIO MORALES	17:19.23
3	272	LUIS VÁZQUEZ GUERRA	19:03.70
4	544	HÉCTOR GOTAY DE JESÚS	19:16.29
5	239	ÁNGEL RODRÍGUEZ DÍAZ	19:28.49
6	191	LUIS RIVERA	19:46.75
7	131	DAVID DONES	19:53.99
8	333	HÉCTOR CRUZ ROSA	20:35.25
9	200	NELSON MELÉNDEZ	21:15.03
10	560	TOMMY MCMILLAN	21:40.19
11	556	ANTONIO GARCÍA	21:41.50
12	438	CARLOS RODRÍGUEZ	21:57.30
13	537	PAUL COLON	21:59.58
14	436	OSWALDO CARABALLO	22:21.35
15	207	MICHELLE LÓPEZ	22:22.69
16	558	EDWIN SANTANA	22:27.48
17	540	EVELYN NATAL	22:40.72
18	327	MANUEL GONZÁLEZ	22:42.62
19	114	CHRISTIAN DONES	22:46.50
20	439	LUIS ARIAS	22:49.47
21	175	JAIME CASASNOVAS	23:06.65
22	545	JOSÉ LUIS TORRES	23:43.33
23	506	JEAN CARLO RODRÍGUEZ	24:12.84
24	554	JOSÉ M. CRUZ	24:15.00
25	553	MARIBEL GARRASTZU	24:49.90
26	273	ALFREDO SÁNCHEZ	24:50.22
27	548	JOSÉ MONSERRATE	25:23.67
28	524	ENRIQUE SILVA	25:30.78
29	432	LUIS MALDONADO	26:31.39
30	501	MARITERE ROBERT	26:32.80
31	543	SANTIAGO REYES	26:55.85
32	204	CARLOS MAESTRE	27:53.95
33	559	ROBERTO PACHECO RUIZ	30:55.38
34	542	MAYRA CORONADO	31:09.87
35	547	WASHINGTON LORENTI	32:01.19
36	550	JOSÉ ESTREMER	32:01.45
37	549	ESTHER CENTENO	33:26.46
38	551	MABEL RODRÍGUEZ	39:40.69
39	557	ROSA CARTAGENA	40:09.57
40	546	EDGARDO AVILÉS BÁEZ	43:10.44
41	555	ÁUREA SANTIAGO	43:35.88
42	552	ELSIE CENTENO VIERA	44:16.58
43	171	NORMA ALEMÁN	44:40.66

MARATON JUNQUEÑO

Esta carrera se celebró el domingo 13 de diciembre de 2009 a la distancia de 8K. Uno de los mejores 8K de Puerto Rico, esta carrera se caracteriza por lo ordenado que es la llegada. El público es bien cooperador y no interfiere con el trabajo que realizamos. El Comité Técnico de Torrimar Joggers tuvo a su cargo el anuncio de la carrera en el internet y trabajó las inscripciones, los tiempos de llegada y los resultados. Los tiempos se sacaron con prontitud y esa misma noche se publicaron en el internet. Los organizadores del evento quedaron satisfecho con el trabajo y la cantidad de participantes. Este año participaron 250 personas y el año pasado 170. Una cantidad mayor y significativa, si consideramos que ese día habian varias carreras, entre ellas el 10K Maratón del Sureste. La administración cree que ha sido por anunciarla en el internet.

¿Que horario es el mejor para correr?

Tomado de la Internet

Si bien el horario o el momento del día en que ejercitemos poco importa siempre y cuando realicemos actividad física, el dilema acerca de si es mejor entrenarse por la mañana o por la tarde, siempre ha existido.



A nivel físico, siempre se ha creído que es mejor entrenarse en las primeras horas del día, sin embargo, una reciente recopilación de estudios presentada en The New York Times, señala que las personas tienen mejores notas de desempeño cuando se ejercitan entre las 4 y las 7 de la tarde, ya que es en este

momento del día cuando la temperatura corporal y los niveles hormonales alcanzan su punto máximo, lo cual mejora la flexibilidad de los músculos y la relación entre los niveles de testosterona (que favorece la formación de músculos) y de cortisol (efecto contrario).

Según las investigaciones, lo ideal sería ejercitarse por la tarde (algo que llama mucho la atención), aunque las diferencias de estos cambios fisiológicos parecen ser mínimos y más importante es, cómo se adapta el cuerpo a un horario particular para ejercitarse, ya que quienes acostumbran a entrenar por la mañana tienen mejor desempeño en las primeras horas del día que por la tarde, lo cual sugiere que si te estas preparando para un maratón matutino, conviene entrenarse con más acento por la mañana.

En lo particular, muchos prefieren ejercitarse por la tarde, porque sienten el poder relajante de la actividad física que libera las tensiones del cuerpo, pero en la actualidad, hay otros que prefieren entrenar por la mañana, y siguen produciendo el mismo rendimiento y además es muy gratificante, pues paradójicamente, llena tu cuerpo de energías para continuar con el resto de las actividades de la jornada.

Sea cual sea el horario que elijas, recuerda que el cuerpo se acostumbra a cierto momento del día y si lo que deseas es mejorar tus marcas, tal vez debas respetar la adaptación de tu organismo y mantener, aproximadamente, el horario de entrenamiento. Igualmente, es mucho más importante ejercitarse cuando podemos, que no hacerlo nunca por falta de tiempo durante la mañana o la tarde, como aconsejan las investigaciones.

HISTORIA DEL MARATÓN SAN BLAS

Tomado de la Internet de la página del maratón San Blas

www.maratonsanblas.com

La Fraternidad Delta Phi Delta es una institución fundada en Coamo, Puerto Rico el día 7 de agosto de 1957. En la reunión ordinaria del mes de diciembre de 1962, la matrícula aprobó la celebración de una carrera de 3 millas con atletas puertorriqueños como una aportación al atletismo y a las Fiestas Patronales de Coamo, para efectuarse en febrero de 1963.

Para el año de 1966 se corrió la distancia de 21.0975 Km. Con la participación del primer atleta extranjero, siendo esta el fondista colombiano Álvaro Mejía. Con mucho sacrificio, la buena labor de líderes voluntarios y la participación ciudadana se pudo invitar a los atletas extranjeros Edward Winrow, Andrew Boychuck, Victor Mora y Lou Castagnola, quienes vinieron por primera vez en el año 1967 y 1968 respectivamente.

El primer atleta europeo en correr el San Blas de 1969 lo fué Gastón Roelants, gran fondista de Bélgica. Más de 50 países han sido representados en los años del Medio Maratón San Blas.

El Medio Maratón San Blas que se celebra anualmente en la Ciudad de Coamo, Puerto Rico, es considerado como uno de los eventos de Fondo más importantes del mundo. La carrera comenzó en el año 1963 como evento de vanguardia, pero no es hasta la década del 1970 cuando en los Estados Unidos y en el mundo comienza la fiebre por los eventos de carretera.

Por realizarse a una distancia intermedia entre la más larga de las carreras de pista (10,000 metros) y la maratón clásica (42.195 kms), pueden competir entre si los mejores corredores del mundo en ambas categorías. Desde sus orígenes logró invitar un gran número de los mejores corredores de países tan distantes como Australia, Etiopía, Japón, Unión Soviética, China Nacionalista, etc. De la misma manera asisten corredores de Estados Unidos, México, Colombia, Brazil, Tanzania, Costa Rica, Kenya, Bélgica, Venezuela, Canadá y otros.

La participación del Finlandes Lasse Viren y del Etiope Miruts Yifter, dobles ganadores de medallas de oro en Juegos Olímpicos, le brindó un sello de calidad competitiva entre todas las carreras de Fondo del Mundo. La calidad de atletas poseedores de records mundiales en disciplinas de fondo, que han participado en el Medio Maratón San Blas está precedida por Dereck Clayton, Henry Rono, Gaston Roelants, etc.

En el 1999, el atleta Keniano Phillip Tarus estableció un nuevo record con 1:02:10 hrs, la atleta etiope Efenesh Alemu estableció record de 1:12:27 hrs en la rama femenina en el año 2005 y Zenaida Maldonado en la categoría nacional femenina mejoró el record a 1:19:06 en el año 2008.

La Fraternidad Delta Phi Delta es una institución fundada en Coamo, Puerto Rico el día 7 de agosto de 1957. En la reunión ordinaria del mes de diciembre de 1962, la matrícula aprobó la celebración de una carrera de 3 millas con atletas puertorriqueños como una aportación al atletismo y a las Fiestas Patronales de Coamo, para efectuarse en febrero de 1963.

Para el año de 1966 se corrió la distancia de 21.0975 Km. Con la participación del primer atleta extranjero, siendo esta el fondista colombiano Álvaro Mejía. Con mucho sacrificio, la buena labor de líderes voluntarios y la participación ciudadana se pudo invitar a los atletas extranjeros Edward Winrow, Andrew Boychuck, Victor Mora y Lou Castagnola, quienes vinieron por primera vez en el año 1967 y 1968 respectivamente.

El primer atleta europeo en correr el San Blas de 1969 lo fué Gastón Roelants, gran fondista de Bélgica. Más de 50 países han sido representados en los años del Medio Maratón San Blas.

El Medio Maratón San Blas que se celebra anualmente en la Ciudad de Coamo, Puerto Rico, es considerado como uno de los eventos de Fondo más importantes del mundo. La carrera comenzó en el año 1963 como evento de vanguardia, pero no es hasta la década del 1970 cuando en los Estados Unidos y en el mundo comienza la fiebre por los eventos de carretera.

Por realizarse a una distancia intermedia entre la más larga de las carreras de pista (10,000 metros) y la maratón clásica (42.195 kms), pueden competir entre si los mejores corredores del mundo en ambas categorías. Desde sus orígenes logró invitar un gran número de los mejores corredores de países tan distantes como Australia, Etiopía, Japón, Unión Soviética, China Nacionalista, etc. De la misma manera asisten corredores de Estados Unidos, México, Colombia, Brazil, Tanzania, Costa Rica, Kenya, Bélgica, Venezuela, Canadá y otros.

La participación del Finlandes Lasse Viren y del Etiope Miruts Yifter, dobles ganadores de medallas de oro en Juegos Olímpicos, le brindó un sello de calidad competitiva entre todas las carreras de Fondo del Mundo. La calidad de atletas poseedores de records mundiales en disciplinas de fondo, que han participado en el Medio Maratón San Blas está precedida por Dereck Clayton, Henry Rono, Gaston Roelants, etc.

En el 1999, el atleta Keniano Phillip Tarus estableció un nuevo record con 1:02:10 hrs, la atleta etiope Efenesh Alemu estableció record de 1:12:27 hrs en la rama femenina en el año 2005 y Zenaida Maldonado en la categoría nacional femenina mejoró el record a 1:19:06 en el año 2008.

La movilización de miles de personas que pernoctan desde días antes en casetas de campaña; los que presencian la carrera, crean un ambiente excelente para la presentación de promociones, mensajes publicitarios.

Por su calidad competitiva y por su fama mundial los productores de televisión "Elite Racing", seleccionaron al Medio Maratón San Blas para presentarse en el Programa "Road Race of the Month" a través de la cadena ESPN. Este programa es visto en los Estados Unidos, Puerto Rico y en otros países en decenas de millones de hogares.