

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 2

FEBRERO 2009

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Carlos Rodríguez Marrero



En la edición # 47 del medio maratón San Blas hubo una triste noticia y fue la del fallecimiento de un participante en la nueva edición del 5K. Este año el tráfico estuvo mucho más pesado que el año anterior. El tapón comenzó desde el expreso hacia la salida para Coamo, antes de las 10:00am. Había que hacer una fila en el expreso por que la Policía estaba dando tránsito en el punto donde entran los vehículos hacia los restaurantes de comida rápida. Esto dificultaba el acceso hacia la carretera para Coamo. El año anterior esto no ocurrió. Para entrar al pueblo fue peor aún, ni con escolta policiaca podían entrar las guaguas que vienen del área metropolitana llenos de participantes para el evento.

En el maratón como siempre, el copo de las primeras posiciones fue para Kenia con Kwambai 1:02:21, Tanzania con Shauri 1:02:25. Por los boricuas, Luis Collazo arribó en la 9na. posición con un tiempo de 1:05:36. En la rama femenina Etiopía y Kenia llegaron uno y dos y Puerto Rico con Zenaida Maldonado realizando una de las mejores actuaciones de atleta puertorriqueña, llegó en la tercera posición (1:18:40) con Carmen Valles cuarta. Para Zenaida es su mejor tiempo en este maratón y el mejor tiempo de una atleta puertorriqueña.

Por Torrimar corrieron el medio maratón entre otros, Víctor Hernández, Carlos Rodríguez, Jaime Suro, Paul Colón, Yaitza Rodríguez, Jorge Torres y Kalid Sánchez. En los 5K corrieron Angie Sánchez y Félix Díaz, quien se repone de una lesión. Es posible que hayan corrido otros socios, pero la información que tenemos es de los que viajaron en las guaguas.

Pasando a la Asamblea, ésta fue celebrada el 11 de febrero donde se constituyó la nueva junta que va a llevar las riendas del club por los próximos doce meses. Como es costumbre en nuestro club todos los socios pueden optar por todas las posiciones desde presidente hasta vocal. En este año me tocó el turno a mí (Carlos Rodríguez Marrero). Fui electo Presidente del club junto a Evelyn Carmona, Roberto Herrera, Angie Sánchez y Optaciano Rodríguez. Felicito al Presidente saliente Jaime Suro por la labor ejercida en la pasada junta donde el club logró unos los mejores años en cuanto al alcance de todas las metas. Para este año 2009 ya tenemos nuestro presupuesto y vamos a tener muchos beneficios para ustedes los socios, espero mucha cooperación de parte de todos ustedes para que me ayuden a mantener el Club igual o mejor que en los pasados años. Para aquellos que casi no van al Parque Central, pueden enterarse de todas las actividades que el Club produce a través del "web" en [www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com). También pueden enterarse en el boletín por internet.



P.O. Box 190403  
San Juan Puerto Rico 00919-0403  
[www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com)

## LA JUNTA INFORMA

### NUEVOS REQUISITOS DEL ADMINISTRADOR

Jean Class, administrador del Parque Central le impuso al Club de Torrimar Joggers unos requisitos para poder celebrar todos los meses las carreras mensuales. El señor Class basa sus requisitos en una ordenanza municipal y no en el reglamento del Parque. Los requisitos para celebrar las carreras el último sábado de cada mes son los siguientes: El Club de Torrimar tiene que tener una póliza de responsabilidad pública con una cubierta de 1 millón de dólares en daños corporales y propiedad por cada accidente y los servicios de personal médico y/o ambulancias. También pidieron un endoso a nombre del Municipio de San Juan.

El año pasado el Club firmó el permiso de uso de las facilidades del Parque y la póliza exigida en el reglamento del Parque Central era de \$30,000 por daños corporales y \$15,000 por daños a la propiedad. El Club tuvo que incurrir en gastos adicionales de pólizas, lo que eleva su costo a \$905.00. Para el uso de la ambulancia y/o paramédicos el Club contactó al presidente de la Federación de Patinaje a que realicen sus competencias junto a la carrera del Club. El Club llevará los servicios de un médico y/o enfermera como Plan B.

Emergencias Médicas le da servicio de ambulancia a la Federación de Patinaje porque ésta está adscrita al Comité Olímpico, quien se nutre de fondos estatales y municipales. El Club de Torrimar Joggers es una entidad privada (sin importar si es con fines o no de lucro) que celebra una carrera todos los meses, y estas carreras no están avaladas por la administración municipal ni el Parque Central, a pesar que se hacen gratuitas para la comunidad que visita el Parque. Esta es la razón principal por las que se nos hace estas exigencias. El Club de Torrimar honrará la ordenanza municipal y el reglamento del Parque Central.

### NUEVO PRESIDENTE

El miércoles 11 de febrero de 2009 se hizo la asamblea anual del Club para aprobar el presupuesto, los informes del presidente saliente y del tesorero y votar para elegir al nuevo presidente y la nueva Junta.

El presidente saliente, Jaime Suro, no estuvo disponible para un segundo término y la Asamblea eligió como presidente a Carlos Rodríguez Marrero, socio radicado en Levittown. También fue electa María de los Angeles Sánchez (mejor conocida como Angie) y reelectos Evelyn Carmona y Roberto Herrera.

Como asuntos nuevos se trajo ante el pleno de la Asamblea, los nuevos requisitos del administrador del Parque Central y los costos que envuelve estas exigencias. Se acordó y aprobó comprar el seguro exigido y pagar una cantidad razonable por servicio de paramédicos y/o ambulancia. También el cobrar en los eventos.

## ÉXITO LAS GUAGUAS DE COAMO

El Club de Torrimar Joggers junto al Club Westro llenaron 2 guaguas en tiempo record para ir al maratón de Coamo. Más de 30 personas llamaron después que se llenaron.

Los socios de Torrimar viajaron gratis y los de Westro e invitados pagaron \$18.00. El viaje incluyó desayuno, almuerzo, comida, postres, jugos y otros refrigerios y también un buen tapón para ir a Coamo y en regreso.

Este año había mucho más público y atletas porque se añadió una carrera de 5K. Los que no corrieron se disfrutaron las carreras y las llegadas cerradas como cuando Collazo alcanzó al africano en el Parque, la llegada cerrada de la etiope con la keniana y cuando Zenaida Maldonado rompió su marca personal en este medio maratón. Otros disfrutaron jugando dómimo, echando una siesta, refrescándose y picando todo el día.

Todos los compañeros quedaron muy complacidos con las comidas, el trato y el orden que se mantuvo todo el tiempo. A los que nos dieron la mano haciendo las comidas y a los que ayudaron en la coordinación, gracias a ustedes fue el éxito de esta actividad.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El sábado 28 de febrero es el 5K de fin de mes de Torrimar.

Comenzando el mes de marzo tenemos que el día 1ro. por la mañana es el dúalo Sobre el Puente Teodoro Moscoso a las 7:00 AM. Por la tarde a las 5:30PM es el maratón del Puente Teodoro Moscoso (The Best 10K). Según la conferencia de prensa, se esperan 15,000 participantes en esta carrera. El 22 de marzo es la carrera de 10K de Burger King, también conocida como la "Ruta del Encanto". El 28 de marzo es la carrera de fin de mes de Torrimar y el 29 de marzo hay varios eventos. Este día es el Gran Tríalo Isla de Ratones en Joyuda a las 6:30 am. También el 5K Colegio de Ingenieros y Agrimensores, 5K San Patricio, 5K Colegio Santa Gema en Vistamar y el medio maratón Guatibirí en Utuado. En el mes de abril hay eventos todos los domingos. El 5 de abril es el 5K Has un Regalo de Amor en Caguas, el 12 de abril es el 5K de Pascua Florida en Toa Alta. El 19 es el 5K de American Airlines a las 8:00 AM. El 25 de abril son los 5K de fin de mes de Torrimar y el 26 es el 5K del Colegio Gabriel en Puerto Nuevo, el 5K del Colegio de Barberos en Hato Rey y 5K Cooperativo en Caguas.

En mayo 3 se celebra los 10K de la Santa Cruz en Bayamón, pero es posible que este año no se celebre por la pobre participación. El domingo 10 de mayo se celebra el día de las madres y no hay carreras señaladas. El 17 de mayo son los 10K del Pozo Sabana Coop, (antes maratón Virgen del Pozo) en Sabana Grande y 24 de mayo son las 4 millas de Wilfredo Vázquez en Bayamón. El 30 de mayo es el 5K de fin de mes de Torrimar y el 31 es el maratón Internacional Abraham Rosa en el barrio Pájaros de Toa Baja y las 5 Millas de San Fernando en Carolina.

## 5K DE FIN DE MES ENERO 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	297	JOSÉ HERNÁNDEZ	16:36.59
2	185	ÁNGEL VALENTÍN	16:47.64
3	136	JUAN VERDEJO	17:28.42
4	10	JESÚS HERNÁNDEZ	17:45.96
5	18	AXEL A MAYSONET	17:58.76
6	273	JORGE ORTIZ	18:32.57
7	504	RAFAEL VELEZ	18:36.40
8	110	EDWIN RIVERA	18:53.18
9	287	FRANCISCO DOMÍNGUEZ	19:02.43
10	281	JASON SIERRA	19:23.88
11	131	HERIBERTO HERALDO	19:30.43
12	213	HÉCTOR GOTAY	19:32.58
13	289	JESÚS VIANNA	19:37.20
14	502	GUMERO CAMACHO	19:40.24
15	21	HÉCTOR CRUZ	19:54.48
16	296	ROBERTO RAMÍREZ	20:22.11
17	210	LUIS ILARAZA	20:26.02
18	249	YOLANDA MERCADO	20:45.48
19	503	TOMAS VELEZ	20:47.07
20	186	EDWIN A OQUENDO	20:51.64
21	115	TOMMY MCMILLAN	21:11.02
22	20	LUIS VÁZQUEZ	21:13.16
23	211	CARLOS RODRÍGUEZ	22:29.50
24	245	EDGARDO NIEVES	22:31.39
25	293	EDWIN SANTANA	22:37.55
26	290	VICTORIO JAUREGUI	22:51.32
27	47	LUIS ARIAS VEGA	23:22.45
28	295	JOSÉ C. RAMÍREZ	23:52.31
29	130	EDWIN SEDA	24:03.01
30	277	ANTONIO CRUZ	24:20.02
31	238	ARIANA PÉREZ	24:21.16
32	248	JULIO VÁZQUEZ	24:52.92
33	294	CARLA RAMÍREZ	25:00.97
34	217	MIRIAM ARROYO	25:12.66
35	288	JULIO MARRERO	25:14.07
36	188	JUAN FERNÁNDEZ	25:40.76
37	298	CARMEN RIVERA	26:23.84
38	107	WANDA MELÉNDEZ	26:29.24
39	242	DANIEL MÉNDEZ	26:38.56
40	98	CARLOS PINEDA	26:39.12
41	103	CARLOS MAESTRE	27:47.36
42	291	FREDDY DIAZ	28:00.82
43	286	ROBERTO CASIANO	28:01.80
44	97	MÓNICA MUJICA	30:12.73
45	278	KHALID SÁNCHEZ	30:27.19
46	118	LOREN MENA	30:48.79
47	501	LUIS COSTAS	30:53.75
48	91	CARLOS CABRERA	31:05.46
49	85	JUAN LUIS GÓMEZ	31:44.17
50	299	RAFAEL PACHECO	31:48.64
51	505	HÉCTOR AGUIRRE	31:52.70
52	105	JONATHAN MAESTRE	32:53.34
53	300	RAFAEL CARRILLO	34:01.49
54	284	EMILY QUIÑONES	35:22.70
55	283	EDNER REYES	35:23.49
56	292	SARA URRUTIA	37:38.35
57	9	ALEYDA PAGAN	39:21.24
58	7	ANDRÉS APONTE	39:22.47

## Se corona en el San Blas

Coamo – El keniano James Kwambai ganó la edición 47 del Medio Maratón Internacional San Blas con registro de 1:02:21, que es el segundo mejor tiempo en la historia del evento, sólo superado por el 1:02:10 de su compatriota Philip Tarus en 1999.

Kwambai, quien ya había dominado la agotadora prueba en el 2005, superó en los últimos metros, ya en la entrada del Estadio Pedro Miguel Caratini, al tanzanio Samwel Shauri (1:02:25) y al campeón del 2008, el también keniano Kimutai Kiplimo (1:02:44).

El utuadeño Luis Collazo volvió a ser el primer boricua en cruzar la meta, por séptimo año seguido, con una novena posición y tiempo de 1:05:36.

En femenino, en una llegada cerrada en la recta final, la etíope Azalech Woldeselasse ganó al empujar con el codo a la keniana Angelina Mutuku, quien protestó la interferencia de la otra. Angelina Mutuku luego retiró la denuncia en un arreglo a que llegaron. El arreglo fue sumar el primer y segundo lugar de los premios y dividirlos en 2 partes iguales, pero le acreditaba la victoria a la novata Woldeselasse, quien tuvo un tiempo oficial de 1:15:04, y Mutuku terminó con 1:15:09.

La utuadeña, Zenaida Maldonado, las escoltó con una sorpresiva tercera posición y un tiempo de 1:18:40, que representa una nueva marca femenina para féminas boricuas en el maratón San Blas, superando el 1:19:06 que marcó el año pasado, registro igualado esta vez por la mayagüezana Carmen Vallés, quien se agenció la cuarta posición

## Muere Atleta Maratón de Coamo

Coamo – La muerte de un atleta se registró por primera vez en los 47 años de historia del Medio Maratón Internacional San Blas, cuando Benjamín Tapia, un corredor de 65 años de edad inscrito para la versión reducida de cinco kilómetros, falleció poco después de iniciado el evento. Tapia, según informes del comité organizador, se desplomó alrededor del primer kilómetro en la carretera PR-14, y fue inmediatamente transportado en ambulancia hasta un cercano hospital de Coamo donde recibió atención médica inicial, hasta que se produjo el deceso tarde en la noche. El veterano atleta pertenecía al Club de Borinquen Runners y era residente del pueblo de Vega Alta.

Desafortunadamente no logró llegar ni a un kilómetro, pero hay que destacar que no fue por problemas con la ruta o con hidratación, según dijo el director ejecutivo del San Blas, Ángel Ortiz, a los periodistas.

El Comité Organizador lamentó los hechos e hicieron llegar su sentido pésame a la familia del corredor. Agregaron que se trató de un problema de salud y que los paramédicos actuaron de inmediato y recogieron al moribundo en cuestión de minutos y lo llevaron al hospital más cercano.

Hubo otras personas que fueron llevadas al hospital o recibieron atención médica en el área, pero todos los otros atletas se encuentran en buen estado de salud.

# Hidratación mientras corres

Tomado de la Internet



Se habla mucho de lo importante que es hidratarse antes y después de correr, pero que tal durante tu entrenamiento o competencia.

La adecuada hidratación al momento de correr es esencial para tu bienestar y rendimiento, sin embargo, los corredores necesitamos saber cuándo consumir bebidas deportivas y cuándo será suficiente simplemente tomar agua común.

Las bebidas deportivas también llamadas isotónicas como el "Gatorade" o el "Powerade" contienen electrolitos como el sodio y el potasio. Cuando corres, tu cuerpo pierde electrolitos a través del sudor. Debido a que los electrolitos ayudan a tu cuerpo a retener fluidos y además pueden prevenir calambres musculares, será necesario reemplazarlos cuando corra durante un período mayor de 90 minutos.

Los corredores que no reemplazan adecuadamente los electrolitos durante largos recorridos o competencias pueden correr el riesgo de sobre-hidratarse. La hiponatremia consiste en una baja concentración de

sodio en la sangre, lo que puede llegar a suceder cuando los atletas consumen cantidades excesivas de agua y no reemplazan las sales perdidas a través de la sudoración.

Participantes en maratones y otros eventos de resistencia se han desorientado y colapsado durante las competencias debido a la hiponatremia. Sin embargo, muchos más corredores en estos eventos se han colapsado por deshidratación, agotamiento por calor y golpe de calor.

La norma básica para la hidratación durante una carrera es ingerir de 200 ml a 250 ml de fluidos cada 20 minutos. En carreras que duren más de 90 minutos, podrás alternar entre bebidas deportivas y agua. Entonces, en cada receso que tome para hidratación adicional, deberá ingerir una bebida deportiva.

Para carreras cortas estará bien si se hidrata con agua común. Otro beneficio de las bebidas deportivas es que éstas contienen carbohidratos. Ya que es necesario consumir calorías mientras se corre por espacios mayores de 90 minutos, tomar bebidas deportivas le ayudará a asimilar algunas de estas calorías que su cuerpo necesita.

Algunos corredores han comprobado que en ocasiones, obtener las calorías que necesitan es más fácil a través de líquidos que a través de alimentos sólidos, especialmente durante las etapas posteriores a una carrera o competencia larga.

En conclusión: La hidratación se necesita antes de correr, mientras corre y después de correr.