

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 2

FEBRERO 2010

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz

Saludos. El Club de Torrimar celebró su primera actividad en beneficio de los socios. La actividad fue la transportación a Coamo incluyendo comidas y refrigerios. Todo esto fue completamente gratis para los socios. Torrimar hizo esta actividad junto al Club Westro. Ambos clubes rentaron 2 guaguas. El viaje fue muy placentero y en orden. En la guagua de Westro iba la música con sus pleneros. El desayuno fue de "sandwiches" de jamón o de pavo, café o jugos. El almuerzo era de arroz con habichuelas o arroz con gandules, pernil, más pollo asado. La comida fue arroz con pollo y arroz con habichuelas y hamburgers. De refrigerios había agua, jugos, refrescos y cervezas. De postre había ensalada de frutas. El grupo de Westro llevó la parrilla que trabaja con gas y se hicieron los hamburgers. A Ernesto Vázquez, dueño de la parrilla, se le quedó el regulador de gas y se llamó en auxilio a Pasalaqua quien es natural de Coamo y él nos consiguió a nuestra amiga Denisse, quien también es de Coamo, y ésta nos prestó un regulador. Le damos las gracias a Pasalaqua y a Dennise por esta gran ayuda. Sin ellos, no se hubieran hecho los hamburgers. La actividad quedó tan buena que los conductores de las guaguas nos pidieron que los contratemos para el año que viene.



Sobre el maratón de Coamo, tenemos que decir que el público se comportó extraordinariamente bien. Todo quedó muy bien ordenado y no hubo ningún incidente que lamentar. El sol brilló todo el día con una temperatura sobre los 90 grados. Parecía un domingo de verano. La carrera quedó muy bonita, organizada y espectacular con el tremendo tiempo del keniano Patrick Nthiwa con 1:02:49. El primer boricua lo fue Luis Collazo, quien llegó en la octava posición con su mejor tiempo en esta ruta de 1:05:10. De los que nos acompañaron en las guaguas, un grupo corrió el medio maratón, entre los que están: Ángel Corchado, Luis A. Rodríguez González, Ángel Rodríguez, Paul Colón, Héctor Rosario Rivera, Rafael Quiles, Ramón

Rohena, Carlos Rodríguez Marrero, José Pujol, Edgar Ríos, Pedro Reyes, Benedicto González, Félix García, Jorge Torres, Carmen Ana Rivera, Enrique Silva, Alfredo Carmona, Yaitza Rodríguez, Victorio Jauregui, Efraín Cruz, Juan Vázquez y María Esther Centeno, entre otros. Disculpa a los que se me quedaron.

Este año el Club ya tiene algunas metas que cumplir, entre ellas varias carreras contratadas para trabajar inscripciones y tiempos de llegadas, las carreras festivas (madres, padres, acción de gracia y navidad) y la fiesta de navidad. Ya rentamos el salón de la fiesta. Será en el mismo local que el año pasado: Méndez & Co.

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

LA JUNTA INFORMA

PASADÍA EN COAMO

El Club de Torrimar Joggers junto al Club Westro contrataron 2 guaguas para llevar al maratón de Coamo a socios de ambos clubes y amigos. El Club de Torrimar le dio el beneficio a los socios completamente gratis, donde tuvimos desayuno, almuerzo, comida y refrigerios. Realmente tuvimos un pasadía, porque los muchachos de Westro montaron una parrilla y hasta se hicieron hamburgers. Todo el que fue se lo disfrutó. Así que el año que viene las guaguas se llenarán más rápido, porque los presentes en este viaje volverán a utilizar este servicio.

CUOTA DEL CLUB DEL AÑO 2010

La membresía de los socios venció el 31 de enero de 2010. A los socios que están pendientes de pagar, pueden pagar la misma en el Parque Central de San Juan o enviarla por correo a la dirección que aparece al final de esta página. La cuota se mantiene en \$30.00. Se le está entregando una camiseta de correr a todo socio que renueva su membresía. Además, como parte de los beneficios que recibe el socio, está la transportación a Coamo con las comidas incluidas totalmente gratis y participan directamente de regalos que se hacen para las carreras festivas (madres, padres, acción de gracia y navidad). Y por último una fiesta de navidad de primera con música en vivo en un ambiente tranquilo y seguro. Para mantener el Club en estas condiciones, necesitamos tu cuota. Para más información, visita nuestra página en el Internet en: www.torrimarjoggers.com.

SUSPENDEN OTRAS CARRERAS Y REGRESA OTRA

El 5K Atenas College fue suspendido permanentemente. Esta carrera estaba asignada para el 7 de marzo de 2010. La razón principal para eliminar esta carrera fue que el auspiciador principal se retiró. Este evento tampoco iba a recibir fondos municipales.

El 5K de Pascua Florida programado para el 4 de abril (domingo de resurrección) también fue suspendido. Este evento recibía la totalidad de fondos del municipio de Toa Alta, pero esta vez el municipio negó los fondos por la situación económica. El año pasado se inscribieron 500 personas. Otra carrera que tiene posibilidades de ser cancelada es el 5K del Colegio de Ingenieros, Eugenio Rojas Náter, por falta de fondos. El organizador de este evento nos indicó que a la fecha no se habían asignados fondos para esta carrera. Se suspendió el 5K Cooperativo de Caguas.

Para el 14 de marzo de 2010 el municipio de Luquillo y una iniciativa de la comunidad, revivirán el maratón Malelo. Hacía más de 5 años que no se daba. La carrera se estrenará en una nueva distancia de 10K y una ruta totalmente llana. La salida está programada para las 4:30 pm. Les deseamos mucho éxito.

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 y no se asignarán fondos municipales, excepto los servicios que ofrece el municipio.

SUSPENDEN REUNIÓN DEL PARQUE CENTRAL

La reunión programada para el 10 de febrero por el administrador del Parque Central fue suspendida, debido a que éste está colaborando con la logística de las Olimpiadas Especiales.

El administrador fijará la fecha, una vez concluyan las Olimpiadas Especiales. Tenemos muchas preguntas y dudas sobre la planificación del maratón del Parque Central y otras no relacionadas.

ASAMBLEA ANUAL

La Junta del Club aprobó celebrar la asamblea anual para el miércoles 17 de marzo de 2010 a las 7:00 pm. Falta la confirmación de la Administración del Parque. Para aumentar la presencia de socios, la Junta aprobó sortear 3 billetes de \$100.00 y unos vales, cortesía de la tienda Time To Run. Tendremos algo de picar y refrigerios. Recuerda que para poder ejercer tu derecho al voto y participar de los sorteos, debes tener la membresía del 2010 pagada.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

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 del Colegio Santa Gema en Carolina. El 5K de Atenas College en Manatí fue suspendido. El 14 de marzo se reanuda el maratón Malelo, pero esta vez a la distancia de 10K. 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 domingo 28 (domingo de Ramos) es el Medio Maratón de Utuado y el 5K de San Patricio. El 4 de abril (domingo de resurrección) es el 5K Has un Regalo de Amor en Caguas y el Fogueo En la Meta. El 18 de abril es el 5K de American Airlines "Corre, Camina o Vuela". El sábado 24 es 5K de Torrimar Joggers y domingo 25 es el 5K Cooperativo, pero el mismo no ha sido confirmado. Para más información visita nuestro website en : www.torrimarjoggers.com.

5K DE FIN DE MES: ENERO 2010

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	710	ERICKSON MARTELL RAMÍREZ	17:05.05
2	726	AXEL MAYSONET	17:33.43
3	590	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:53.20
4	711	JORGE LUIS ARROYO	18:14.49
5	694	ARMANDO PACHECO	18:34.99
6	719	RAFAEL VÉLEZ MURIEL	18:39.27
7	582	HERIBERTO HIRALDO FLECHA	18:46.10
8	175	ÁNGEL RODRÍGUEZ DÍAZ	18:47.15
9	722	VÍCTOR OQUENDO RIVERA	18:59.24
10	273	LUIS RIVERA	19:03.10
11	207	LUIS VÁZQUEZ	19:07.82
12	131	FREDDIE CONCEPCIÓN	19:13.99
13	724	HÉCTOR GOTAY DE JESÚS	19:31.19
14	589	ROBERTO RAMÍREZ	19:37.37
15	593	GLORÍAN VIZCARRONDO	19:43.15
16	573	JOSÉ L. DÍAZ	19:50.41
17	564	JOSEAN PANELL DÍAZ	19:59.83
18	693	JUAN SOTO	20:02.78
19	567	FÉLIX ROSARIO	20:12.24
20	537	EDWIN A. OQUENDO	20:12.88
21	715	LUIS A DE LEÓN	20:24.41
22	560	PATRICIA LÁZARO GARCÍA	20:25.07
23	708	CARLOS DÍAZ	20:32.06
24	327	NELSON MELÉNDEZ	20:34.38
25	561	GODOFREDO RIVERA MANGUAL	20:36.44
26	685	ÁNGEL ORTEGA	20:44.32
27	549	BEATRIZ MARTÍNEZ	20:56.75
28	571	ÁNGEL RESTO	21:05.18
29	574	LUIS RODRÍGUEZ	21:05.69
30	501	PAUL COLON	21:12.03
31	727	LUIS MALDONADO	21:15.03
32	204	JAIME ALEJANDRO CASASNOVAS	21:19.98
33	585	EDGAR RÍOS	21:31.37
34	714	ÁNGEL APONTE	22:03.35
35	725	EDWIN A SANTANA ORTIZ	22:16.55
36	524	RANDELL TORRES	22:24.32
37	114	MIGUEL A. CAMILO REYES	22:34.81
38	695	JEAN CARLO RODRÍGUEZ	22:36.66
39	687	JOSÉ L. RODRÍGUEZ	22:38.14
40	587	JOSÉ RAMÍREZ	22:51.54
41	681	ANDRÉS GUEITS CARTAGENA	22:53.72
42	716	LUIS ARIAS	22:59.06
43	730	OMAR MELÉNDEZ MIRANDA	23:07.21
44	562	WILFREDO CORTÉS CONCEPCIÓN	23:14.82
45	699	LUIS RIVERA	23:21.79
46	546	PABLO GUZMÁN	23:26.93
47	575	IRAIDALIZ RAMÍREZ	23:29.01
48	547	JESÚS MARTÍNEZ	23:36.91
49	728	ENRIQUE SILVA	23:42.81
50	566	PEDRO REYES	23:55.62
51	570	BENEDICTO GONZÁLEZ	23:57.79
52	721	EDWIN J. SEDA	23:59.66
53	543	KAREN ORTIZ	24:00.61
54	704	VÍCTOR CARDONA	24:01.64
55	599	LUIS A TORRES SÁNCHEZ	24:16.83
56	731	JOSÉ M CRUZ CINTRÓN	24:29.22
57	713	JULIO A. VÁZQUEZ	24:34.95
58	506	EFRAÍN CARDONA	24:53.06
59	586	CARLA RAMÍREZ	24:56.13

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
60	588	CARMEN RIVERA	24:56.96
61	558	ÁNGEL DÍAZ	25:04.64
62	596	TOMAS PÉREZ	25:16.97
63	705	EDGAR ORTIZ	25:20.47
64	577	CARLOS PINEDA	25:39.75
65	550	JUAN OLIVER	25:41.28
66	729	ORLANDO HERNÁNDEZ	25:42.65
67	552	LUIS PÉREZ	25:52.87
68	692	JUAN FERNÁNDEZ	26:14.93
69	686	GUALBERTO TORRES	26:21.18
70	689	SIRIA PUELLO DE VÁZQUEZ	26:22.56
71	359	LUIS J. CABRERA	26:26.77
72	597	ALEXANDRA PÉREZ	26:32.13
73	709	WASHINGTON LORENTI	26:34.55
74	436	CÉSAR ROMÁN	26:35.54
75	205	CARLOS MAESTRE SILVA	27:06.98
76	540	JOHN GUZMÁN	27:35.99
77	576	ROSE M. PREVIDI	27:58.76
78	723	JAIME COSTAS	28:03.99
79	720	JULIO MARRERO RUIZ	28:44.12
80	717	CESAR GÓMEZ	28:45.08
81	696	GILBERTO ROBLES CRESPO	28:47.00
82	595	MANUEL SANTANA	29:14.59
83	565	DHARMA PARIS MILLÁN	29:20.83
84	718	ROBERTO PACHECO RUIZ	29:23.16
85	578	MÓNICA MUJICA	29:25.51
86	690	JUAN LUIS GÓMEZ	29:56.29
87	542	DAVID GONZÁLEZ	30:05.04
88	272	MIGUEL RODRÍGUEZ	30:07.79
89	712	MARIA ESTHER CENTENO	30:40.83
90	702	CARLOS CRUZ	31:21.35
91	438	OMAR ÁLVAREZ	32:22.83
92	598	ALEJANDRO RIVERA	32:35.68
93	682	CARLOS L. CASTRO	33:51.44
94	732	EDGARDO AVILÉS BÁEZ	35:38.29
95	569	RAMON F PORTELA	35:59.65
96	568	MIRIAM VÉLEZ CRESPO	36:01.09
97	703	ROSA HERNÁNDEZ	36:54.42
98	581	JANITZA HERNÁNDEZ	36:55.41
99	239	SARA F. URRUTIA MORALES	40:07.17
100	706	ÁNGELA GARCÍA	DNF
101	707	ONIX ROSARIO	DNF

LAS OLIMPIADAS ESPECIALES

Durante los pasados meses el Comité Organizador de los II Juegos Latinoamericanos de Olimpiadas Especiales ha estado trabajando arduamente para que este sea un evento trascendental para los atletas con discapacidad intelectual.

Lo que comenzó como un evento regional, se ha convertido, sin duda alguna, en el evento más importante y significativo de la Organización para el año 2010. Esto ya que han confirmados 36 países, entre los que podemos mencionar Italia y Estados Unidos. La participación en un evento regional latinoamericano también es una que también marcará la historia, ya que serán 1,100 los atletas que verán acción en los diez días de competencias.

Los eventos simultáneos, como Carrera de la Antorcha, Foro de Deportes, Foro de Familias y Rally de la Juventud, también serán eventos que serán trascendentales, pues mostrarán la realidad de Olimpiadas Especiales, y más aún la realidad de nuestros atletas, a lo que se enfrentan día tras día y de lo que son capaces de lograr con esfuerzo, ímpetu y orgullo. Adelante y mucho éxito.

EL DEPORTE DE LA NATACIÓN

Tomado de la Internet

Nadar es uno de los deportes más completos, beneficiosos y seguros: estiliza la figura, mejora la forma física general y, además, relaja. No hay límite de edad ni se requiere una condición física especial para moverse y disfrutar en el agua. La natación es el deporte por excelencia, el más recomendado y accesible para todo el mundo. Además, es una excelente terapia en casos de rehabilitación o problemas funcionales.

La gran ventaja de la natación es que las articulaciones y los músculos se mueven sin tener que soportar peso, por lo que el riesgo de lesión o daño es mínimo. Pero no por ello es menos efectivo: la resistencia al agua hace que el cuerpo gaste mucha energía para moverse, esculpe el cuerpo y combate la celulitis. Además, al desarrollarse en un medio relajante es uno de los mejores métodos para desestresarse. Al nadar, todos los grupos musculares trabajan con resistencia, lo que permite un desarrollo armonioso. A braza, a crawl, de espaldas, cada modalidad tiene su técnica y sus ventajas.

A braza, muy fácil

Los debutantes suelen nadar a braza porque es fácil y permite disfrutar del agua enseguida. Pero no hay que contentarse con mover los brazos sin meter la cabeza, ya que los beneficios son menores e incluso puede ocasionar dolores cervicales y lumbares. Este estilo fortalece los músculos posturales, evitando problemas de espalda. Es recomendable para personas asmáticas pero no es el mejor para quienes tienen problemas de rodilla. Una hora de braza te hace quemar 250 calorías.

El crawl, el más técnico

Es el estilo deportivo por excelencia. Requiere un mínimo entrenamiento y resistencia para su práctica correcta. Todos los músculos deben estar estirados para entrar correctamente en el agua y hay que tener un buen control de la respiración.

Aunque parezca lo contrario, el crawl es más suave que la braza. Este estilo tiene una demanda energética importante pero no existe ninguna contraindicación para practicarla. Media hora de crawl puede quemar 700 calorías.

De espaldas, el más beneficioso

Es el estilo más recomendable para quienes sufren problemas de espalda o están en baja forma. La respiración es muy fácil, ya que la nariz y la boca están fuera de agua. Los movimientos de piernas son los mismos que para el crawl y hace trabajar bien el glúteo y las pantorrillas. No existe tensión dorsal y todos los músculos fijadores de la postura son reforzados, lo que previene dolores. También es muy buena para los brazos, el pecho y los abdominales. Una hora nadando de espaldas te hará quemar unas 210 calorías.

Mariposa, para los chicos

Muy estético, el estilo mariposa es también uno de los más difíciles. Es mejor dominar antes el crawl y la espalda; si no, corres el riesgo de agotarte y hacerte daño en la espalda. La clave está en la acción simultánea de brazos y piernas, que exige una gran coordinación.

Ideal para embarazadas

El agua es el único elemento donde una embarazada de siete meses puede sentirse ligera. Al nadar se recibe un masaje suave en las piernas y el dolor de espalda se atenúa con la disminución del peso. Hacer la plancha es ideal para relajarse. Nadar también es muy recomendable para recuperar la silueta después de dar a luz.

Qué necesitas

Unas gafas, un bañador deportivo, un gorro para el pelo, tapones para los oídos, una toalla o albornoz y unas chanclas. Hay tablas especiales que puedes utilizar para tonificar piernas y brazos.