

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 7

JULIO 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

Ya comenzamos los entrenamientos para los maratones de Washington DC y NY. La diferencia en fecha es una semana así que vamos a utilizar más o menos el mismo para coincidir con las largas, el mismo fue preparado, al igual que en años anteriores, por Jaime Casanovas. Los mismos se pueden ver en el Web de Torrimar o pueden obtener una copia en el parque Central.

La actividad principal de este mes fue el 5K Time to Run celebrado en el parque central el 29 de junio 2008. Le damos las gracias a los auspiciadores (Sharon Travel, Banco Santander, Coca Cola, Time To Run y Diet Zone) que hicieron que este evento en su primera edición fuera un éxito. Lo recaudado en las inscripciones fue a beneficio del Hogar del Niño en Cupey que alberga niñas de todas las edades hasta grado universitario. Los fondos para ellos ayudan a pagar matricula para estas niñas. Estamos muy satisfecho con la labor realizada en pro de este hogar. El ganador de la carrera fue Félix Nieves con 15:49 y en la rama femenina la ganadora fue Irmalyn Falcón con 18:07. También estuvieron Ángel Rodríguez con 18:45, Brenda Figueroa 19:32, Héctor Rosario 19:45, Enrique Elustondo 20:02, Eduardo Mayol 20:29, Ariel Ortiz 20:40, Godofredo Rivera 21:15, Alex Cruz 23:06, Daya Rodríguez 25:23.



El 5 de julio se celebró el 10K Ciudad del Yunque en el pueblo de Río Grande y el ganador fue César Lam con 31:02 y Michelle Coira en la rama femenina con 37:40. Además en los otros participantes estaban Rafael Díaz con 37:14, Brenda Figueroa 39:50, Héctor Gotay 39:59, Ángel Rodríguez 41:19, Víctor Hernández 43:10 y Luis Garmos 43:12.

En Villalba se celebró, el pasado 20 de julio 2008, el tradicional medio maratón por ser verano esta carrera siempre es bien calurosa y los atletas participantes sufren la alta temperatura del día, el ganador fue César Lam con 1:10:48 y en la rama femenina Zenaida Maldonado con 1:20:35 del Parque Central María del Pilar 1:21:35, Yolanda Mercado 1:28:11, Brenda Figueroa 1:32:02, Linnette Padua 1:42:30, Keyla Jiménez 1:43:27, Daya Rodríguez 2:06:13, Mary Ann 2:19:28, Elizabeth Frías 1:51:35 en los varones Carlos "flan" Rodríguez 1:40:17, Jaime A. Casanovas 1:41:19, Héctor Rosario 1:42:22, Ángel Rodríguez

1:43:01, Luis Garmos 1:43:01, Orlando Díaz 1:44:08, Luis "tiempo" Rivera 1:50:21, Efraín Cruz 1:59:14. En nuestras próximas actividades especiales tenemos el 5K acción de Gracias (29 de nov) con sorteo de regalos de la ocasión, la fiesta de Navidad el 7 de diciembre y el 27 de diciembre el 5K despedida de año con sorteos para los participantes.

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

LA JUNTA INFORMA

MEJOR NO PUDO QUEDAR

Se inscribieron más de 500 participantes y la carrera nos quedó perfecta. Nos referimos a los 5K de Time To Run. Muy bien planificada y ordenada, cumplió con nuestras expectativas, y todo por una causa: El Hogar De El Niño de Cupey.

El director técnico, Optaciano Rodríguez reunió y dividió sus voluntarios de la siguiente manera: Carmen Ortiz y su grupo en las inscripciones, Víctor Hernández (Vitín) y su grupo en los oasis, Omar Suro y su grupo en la ruta, el presidente Jaime Suro con su grupo en el agua, gatorade, y frutas y Roberto Herrera en las recaudaciones y en la cámara de video con Jaime Costas. La transmisión de instrucciones por los micrófonos estuvo a cargo de Jaime Casanovas, padre y el remover los chips estuvo Arelys Rodríguez con su hijo Jaime Alejandro y un grupo. La repartición de frutas y medallas estuvieron a cargo de las hermanas Sánchez (Áurea y Angie), Carol Padilla y Naara. En los resultados estuvo Pedro Zapata y Gilberto Padilla con su grupo de "back-up" que incluyó a Elizabeth Frías, Yoyo y otros.

La premiación fue auspiciada por la Tienda Time To Run y su presidente Miguel Mont, quién le entregó a los atletas esa misma tarde sus premios. Los ganadores recibieron además, un bonito trofeo en metal sólido.

El Comité Técnico agradece a Yoyo por prestarnos una carpa, a todos los voluntarios, a los auspiciadores del evento; Time To Run, Banco Santander, La Dieta Zona, Coca Cola, El Nuevo Día, Centennial, Sharon Travel Agency, Industria Lechera, Johnson & Johnson, Junior Insurance, El Hogar Del Niño de Cupey y otros.

ENTRENAMIENTO PARA LOS 42K

A finales de mayo y principios de junio comenzaron los entrenamientos para los 42K de Berlín, Chicago y Marines Corps. El entrenamiento para el maratón de Nueva York comenzó a principios de julio. Muy pocas personas del Parque Central participarán del maratón de Nueva York, por lo que todavía la Agencia de Pasajes Viva Travel tiene números.

Se le indica a todos los compañeros que entrenan, a que se hidraten lo suficiente, ya que gran parte del entrenamiento se hace en pleno verano. En el website de Torrimar Joggers se publican unas tablas de entrenamiento para estos maratones. Las mismas se escribieron para hacer entrenamientos y/o usarse como una guía. Hay tablas para joggers /caminantes y joggers /corredores.

Si no has conseguido hotel o no te has apuntado para el "tour" de Berlín, se te está haciendo tarde. Debes estar inscrito en uno de estos maratones. A finales de septiembre es Berlín, a mediados de octubre es Chicago y Washington al finales de octubre.

FALTA DE AGUA EN MEDIO MARATÓN DE VILLALBA

Un grupo de corredores, encabezados por Carlos Rodríguez (Carlos Flan) y Orlando Díaz, ambos socios de Torrimar Joggers protestaron al presidente del Comité de Fondismo la falta de agua y de voluntarios en el medio maratón "Puerto Rico en Villalba".

Carlos, quien hizo tiempo de 1:40:17 no encontró agua en los primeros 5 oasis y en los que tenían agua, no tenían personal para dar el agua a los corredores. Si con el tiempo que Carlos hizo no había agua en los primeros oasis, que sería para los que vienen detras?

Orlando Díaz llamó a la prensa de país para quejarse y su pedido fue publicado en El Nuevo Día. Esperamos que esta situación se corrija para el próximo año.

BANCOS PARA SENTARSE

En una reunión con la administradora del Parque Central y atendiendo una sugerencia de ella, donde nos autorizaba a mover unos bancos de sentarse, nos dimos a la tarea de repararlos e instalarlos frente a la acera del medio del estacionamiento principal.

La reparación y la instalación de los bancos estuvo a cargo de Víctor Hernández, quien trajo cemento y arena y los instaló un domingo. También instalamos una mesa para poner el envase de agua. Los viernes el grupo se mudó al área donde están estos bancos y comparten en reunión con socios, amigos y compañeros del Parque Central. Agradecemos a la administración del Parque.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El viernes 25 de julio se corre la tradicional carrera de la Constitución. Este evento legendario será trabajado por Torrimar Joggers Club. El sábado 26 de julio es el maratón de 12K del Gigante en Adjuntas y los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El domingo 27 de julio no hay actividad programada, pero deben estar pendiente por si surge alguna carrera.

Para el 3 de agosto están los 5K de La Meta por la mañana San Juan a las 7:00 AM y el sábado 9 el Coquí Dorado en Cayey. El domingo 10 es el maratón EL Seco en Comerío con 16K y 10K.

Las olimpiadas mundiales son desde el 8 de agosto hasta el 24 de agosto, donde cierran con el maratón masculino de 42K. El 17 de agosto es el 5K de Altamesa, donde se esperan sobre 500 atletas. También nos informaron que se el 17 se dará la primera edición de un 10K en el pueblo de Guánica, llamado Juan Ponce de León. Para el 24 de agosto se dará el 5K corporativo del Banco Popular "Corriendo por Puerto Rico" y se esperan sobre 2000 atletas. El 30 son los 5K de Torrimar y el 31 de agosto se adelantó los 10K de La Monserrate en Jayuya y ese mismo día a las 5:00 AM son las 16 millas de Sabrina y los 5K a las 5:30AM.

5K DÍA DE LOS PADRES

JUNIO 2008

Y DE FIN DE MES

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	60	JOSÉ HERNÁNDEZ	16:52.28
2	52	MANUEL SANTANA	17:35.97
3	29	HÉCTOR ROSARIO (PERRO)	18:12.68
4	59	RAFAEL PÉREZ	18:24.02
5	62	FRANCISCO DOMÍNGUEZ	18:30.32
6	18	ÁNGEL RODRÍGUEZ DÍAZ	18:54.85
7	27	HÉCTOR GOTAY	19:35.16
8	32	HÉCTOR ROSARIO RIVERA	19:46.18
9	20	RICARDO LEBRÓN	19:47.16
10	8	CÉSAR RODRÍGUEZ	19:50.26
11	30	VÍCTOR HERNÁNDEZ	19:56.43
12	6	CARMELO NIEVES	20:15.27
13	14	ALEJANDRO HIDALGO	20:30.13
14	16	JORGE TORO	20:38.98
15	9	DAVID RODRÍGUEZ	20:42.16
16	7	LUIS VÁZQUEZ	20:44.38
17	15	MANUEL TORO	20:50.97
18	42	MARIANO RUIZ	20:59.71
19	36	HÉCTOR M. CINTRÓN	21:14.70
20	11	ORLANDO DÍAZ	21:18.41
21	56	FREDDIE MORALES	21:32.52
22	74	EDWIN SANTANA	21:36.28
23	25	JAIME A. CASASNOVAS	21:38.83
24	63	HERMINIO BETANCOURT	21:53.06
25	57	JAIME CASASNOVAS	21:57.76
26	44	JOSÉ L. RODRÍGUEZ (REVE)	22:02.78
27	13	LUIS ÁLVAREZ	22:06.28
28	69	YOLANDA MERCADO	22:14.06
29	12	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	22:20.67
30	3	JUAN TORRES MORALES	22:28.17
31	76	JOSEFINO NIEVES	22:33.98
32	70	FREDDIE SÁNCHEZ	22:45.83
33	2	EFRAÍN RODRÍGUEZ TIRADO	23:01.29
34	26	RAFAEL QUILES	23:03.51
35	24	JAIME SANTOS	23:23.60
36	66	EDWIN SEDA	23:26.70
37	1	JOSÉ L. MEDINA VÁZQUEZ	23:29.79
38	37	ARMANDO VERA	23:41.71
39	58	OPTACIANO RODRÍGUEZ	23:53.93
40	51	CARLOS GONZÁLEZ	23:54.29
41	80	SAMMY PADILLA	23:55.16
42	78	MARIANELIS NÚÑEZ	23:55.53
43	73	MARCIAL WALKER	24:10.87
44	19	JOSÉ CASES	24:29.97
45	45	JUAN LUIS PAGÁN	24:41.65
46	5	EDUARDO ROSADO RAMOS	24:51.28
47	17	JAIME COSTAS	24:58.69
48	55	EDUARDO QUIÑONES	25:18.39
49	41	ADOLFO CRUZ	25:27.89
50	43	PAUL COLON RIVERA	25:48.61
51	46	EBONY RIVERA CRUZ	25:54.06
52	28	FREDDY DÍAZ	26:39.66
53	61	ERNESTO VÁZQUEZ	27:02.17
54	48	LUIS COSTAS	27:31.18

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
55	71	EDGARDO SAN ANTONIO	27:35.92
56	35	ELIZABETH BARREIRO	27:45.06
57	34	HÉCTOR JAIME PADRÓ, JR.	27:57.02
58	68	ROBERTO PACHECO	28:12.06
59	77	GUALBERTO TORRES (PITO)	28:13.03
60	54	EDGARDO DÍAZ	28:14.83
61	49	ÁNGEL MUÑIZ	28:19.03
62	67	PEDRO J. PÉREZ NIEVES	28:20.08
63	53	JOSÉ A. LÓPEZ	28:28.45
64	84	JOSÉ RIVE	28:31.42
65	23	IVELISSE TORRES	28:34.76
66	75	JULIO MARRERO (PACHOLO)	28:45.26
67	4	JOSÉ L. PÉREZ TORRES	28:52.18
68	22	ANGELILAH ROSA	28:56.63
69	10	CARMEN QUILES	29:32.69
70	81	VÍCTOR MÁRQUEZ	29:38.28
71	33	HÉCTOR J. PADRÓ	30:41.24
72	40	FRANCISCO GARCÍA	31:56.01
73	82	RAFAEL PACHECO (FALÍN)	32:05.50
74	47	JOSÉ DURAND	32:43.50
75	50	MARTÍN UMPIERRE	32:51.46
76	83	PEDRO HERNÁNDEZ	35:18.41
77	31	MARCOS LÓPEZ	36:35.40
78	72	MARÍA COTTO	37:47.81
79	79	VIVIAN TORRES	38:58.74
80	64	MAGALY POLANCO	39:51.52
81	65	SAMUEL POLANCO	39:51.88
82	21	JUAN MATOS	47:33.94
83	39	IRENE GARCÍA	54:27.45
84	38	FRANCESCA GARCÍA	54:27.64

EL NUEVO ESTADIO NACIONAL DE BEIJING

El Estadio Olímpico Nacional de Beijing, conocido también como "estadio-nido de Pekín", ostentó su esplendor con el trasfondo de los colorados fuegos artificiales. Costó \$500 millones de dólares.

Bajo los fuegos pirotécnicos formando los cinco anillos olímpicos y otros dibujos en el cielo, se celebrará la inauguración de las Olimpiadas de China en Beijing.

Ya se hizo el ensayo oficial bajo la iluminación eléctrica en el Estadio Olímpico Nacional de Beijing tras cumplida su construcción. La luz del color rojo, que simboliza un factor cultural chino, forma parte principal de la iluminación de cinco colores. El sistema de iluminación con luces de color dorado, plata y rojo es para dar efectos de movimiento a los espectáculos.

El estadio está concebido con mallas enredadas de nido metálico y un almohadillado aleatorio de Etiltetrafluoretileno, trenza el acero sobre la multitud y el césped el cual es igualmente un nido que ofrece cobijo ritual dotando a la esfera pública de un ámbito extrañamente íntimo. El techo del edificio está cubierto por una capa especial resistente a una alta temperatura hasta los 700 grados centígrados, lo que evita posibles daños causados por los fuegos artificiales.

MECÁNICA DEL CORRER

Tomado de la Internet

La carrera es un proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos generales de los movimientos de la carrera son comunes.

Movimientos de la parte inferior del cuerpo

La carrera se ejecuta como una secuencia de pasos alternados de las dos piernas. Cada zancada se puede dividir en tres fases: **apoyo, impulso y recuperación**. El apoyo y el impulso ocurren con el pie en contacto con el suelo. La recuperación ocurre con el pie en el aire. Debido a que al correr solamente un pie está en el suelo, siempre hay una pierna en recuperación mientras la otra pasa por las fases de apoyo e impulso. Luego, por un instante, mientras el corredor salta, ambas piernas están en recuperación. Describiremos estas fases en detalle.

Apoyo

Durante la fase de apoyo, el pie está en contacto con el suelo y soporta al cuerpo contra la gravedad. El centro de gravedad corporal suele estar en el bajo abdomen entre las caderas. El pie de apoyo toca el suelo ligeramente adelante del punto que se encuentra exactamente debajo del centro de gravedad del cuerpo. La rodilla se halla en su mayor extensión justo antes de la fase de apoyo: al hacer contacto con el suelo, la rodilla empieza a flexionarse. La magnitud de la flexión depende del estilo de carrera. Existen estilos de carrera con la rodilla rígida que reducen la flexión, y otros más dinámicos que la incrementan. Al doblarse la rodilla de la pierna de apoyo, la pelvis baja hacia el lado opuesto. Estos movimientos absorben el impacto y son contrapuestos por la acción coordinada de varios músculos. Al descenso pélvico se oponen la banda ilirotibial de la pierna de apoyo, el abductor del muslo, los músculos abdominales y de la espalda baja. A la flexión de la rodilla se opone la contracción excéntrica del músculo cuádriceps. La cadera de apoyo continúa extendiéndose y el centro de gravedad del cuerpo pasa sobre la pierna de apoyo. Luego, la rodilla empieza a extenderse y la otra cadera se levanta de su breve descenso. La fase de apoyo empieza su transición hacia el impulso.

Impulso

La fase de apoyo pasa rápidamente a la de impulso. La rodilla de la pierna impulsora se extiende, así como la correspondiente cadera; de tal manera que los dedos del pie mantienen contacto con el suelo al momento que dicha pierna queda detrás del cuerpo. El pie empuja hacia atrás y hacia abajo creando un vector de fuerza diagonal, el cual en un estilo eficiente de carrera, apunta directamente al centro de gravedad del corredor. Debido a que el vector diagonal tiene un componente vertical, la fase de impulso también provee soporte contra la gravedad y se puede considerar como una extensión de la fase de apoyo. Durante el impulso, también se puede extender el pie por medio de la flexión de los músculos sóleo y gemelo de la pantorrilla. En algunos estilos de carrera, como las de larga distancia, los pies se "arrastran" (se mantienen cerca del suelo), manteniendo los tobillos más o menos rígidos durante el impulso. Debido a que la rodilla se endereza, aunque no completamente, la mayor parte de la fuerza del impulso viene del grupo muscular cuádriceps. En otros, se obtiene fuerza adicional de las pantorrillas, que extienden el pie para un mayor impulso. Este movimiento se observa en la carrera de velocidad (inglés: "sprint"; Argentina, Paraguay: "pique").

Recuperación

Cuando los dedos del pie impulsor pierden contacto con el suelo, comienza la fase de recuperación. Durante ésta, la cadera se flexiona impulsando rápidamente la rodilla hacia delante. El movimiento de la parte inferior de la pierna se debe mucho más a las fuerzas transmitidas desde la parte superior de la misma que a la acción de los músculos. Al avanzar la rodilla, ejerce un par de giro (fuerza de rotación, "torque") sobre la parte inferior de la pierna a través de la rodilla, haciendo que la pierna se mueva súbitamente hacia arriba. La altura a la que se levanta la pierna puede controlarse a voluntad del corredor, con más o menos fuerza muscular. En la última etapa de la recuperación, la cadera alcanza la flexión máxima, luego la pierna se endereza de manera pasiva, la rodilla alcanza su mayor extensión (aunque no la máxima). Nótese que durante esta extensión de la pierna y flexión de la cadera, se necesita que los músculos femorales y glúteos se estiren rápidamente. Los músculos al estirarse responden contrayéndose por acto reflejo. La recuperación termina cuando el pie toca el suelo, pasando a la fase de apoyo.