

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 6

JUNIO 2009

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz

Hola. Ya estamos en pleno verano y quien me diría que han pasado casi dos meses desde que asumí las riendas del Club. Comencé mis labores con dos de los eventos más importantes del año, la Carrera de las Madres y la Carrera de los Padres.

El fogueo de fin de mes de mayo se dedico a todas las madres y mujeres del Parque Central. La asistencia de un nutrido grupo de socias y no socias hicieron del evento uno de franca camaradería donde los varones trabajaron para que todas las damas pudieran correr. Hubo refrigerios, sorteos y regalos.

A todos los auspiciadores y voluntarios, Gracias por brindarnos su homenaje. Gozamos en cantidad, Muchas Felicidades a la Reina de la Casa.

Sobre el gran evento de Morovis, maratón del Jíbaro, vea comentarios en la página 2 y 3 del boletín mensual.



Como de costumbre, nuestro fogueo de fin de mes de Junio se celebró el Día de los Padres con la Carrera dedicada a todos los padres y varones del Parque Central. Despertamos bien temprano para rendirle homenaje al Rey de la Casa. Un éxito la actividad. El grupo fue muy ameno y estuvo compuesto de socios y no socios...y algunas damas que los acompañaron en la ruta. Es que como dice el dicho, detrás de cada hombre, siempre hay una mujer. Se sortearon certificados y regalos a todos dar mientras deleitábamos un sabroso desayuno. Mallorcas....que ricas estaban! Como nos divertimos y que bien la pasamos. A todos los participantes, Felicidades.

No quisiera terminar sin antes darle las GRACIAS a todos nuestros auspiciadores. A Sharon Travel y nuestro socio Micky, por los

pasajes y estadía en República Dominicana sorteados entre los socios en cada actividad. A la firma, Beauty Control, y a nuestro socio Optaciano y su señora esposa, por las canastas de productos de belleza. A la Floristería Coquí de la hermana de nuestra socia Evelyn, y a Evelyn en particular, por las rosas y los arreglos florales de la Carrera de las Madres. A las tiendas "Time to Run" y Salvador Colón por los certificados de regalo. A nuestro amigo Chewy Candelario y su tienda "En la Meta" por el certificado para unas zapatillas Mizuno sorteadas el Día de los Padres. A nuestros amigos y siempre colaboradores Tony Alameda y Bobby Coira por los certificados de regalo de la Tienda "En la Meta". Ultimo pero muuuuy importante, a Tite y todos los socios del Club Westro que auspiciaron parte del desayuno....MMMMMM, café calentito, jamón.....para las mallorcas, etc.....

A todos Gracias nuevamente por su participación y apoyo. Aunque nos volveremos a reunir el próximo año. Recuerden que siempre los esperamos en nuestro fogueo de fin de mes. Trae a tus amigos y familiares, nuestro Club es para tí y tú eres Torrimar Joggers. Hasta la próxima.

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

LA JUNTA INFORMA

SE ATAPONA MÁS EL PARQUE CENTRAL

Si usted esperaba que con la llegada del verano y las vacaciones escolares, el tráfico y la cantidad de personas que visitan el Parque Central de 5:00 pm a 7:00 pm iba a disminuir, se equivocó. El tapón de autos por la falta de estacionamientos ha aumentado. Este problema no tendrá solución por el momento. Personal de la administración se limitaron a decir, que la cantidad de personas que utilizan las facilidades, demuestra que el Parque Central está funcionando. Para darnos un aliento nos dicen - es que en un futuro viene un estacionamiento multipisos. Creemos que sale más económico improvisar un puente sobre el canal que está detrás de la piscina y preparar el terreno para un estacionamiento. Un estacionamiento multipisos requiere que se inquen pilotes, lo que hace irrealidad su construcción por lo costoso que saldrá.

COMIENZAN ENTRENAMIENTOS PARA MARATONES DE BERLIN Y CHICAGO

Los atletas que van a correr los maratones de Berlín o Chicago deben haber comenzado a principio de junio los de Berlín y mediados de junio los de Chicago. También los que van a correr en Argentina deben comenzar en junio. Los que van a Nueva York comienzan en julio. Estos entrenamientos están basados en 16 semanas (4 meses). Todos los atletas deben tener una base para comenzar a entrenar y una tabla de entrenamiento para sus metas.

CARRERA DE LAS MADRES POR TV

La carrera del día de las madres fue filmada para la televisión por personal del programa "En la Meta" que se transmite los sábados a las 5:00pm por el canal 7 de Univisión. La filmación cuenta con varias entrevistas, entre ellas una hecha a la nueva presidente del Club de Torrimar Joggers. En la actividad, cada dama que participó, recibió una flor y un regalo. La ganadora recibió un arreglo floral. Se sorteó una estadía para dos personas a la Rep. Dominicana con todos los gastos pagados. Las flores fueron cortesía de la Floristería Coqui, la estadía cortesía de Sharon Travel Agency y los regalos, cortesía de Bauty Control. El evento se dio por la televisión el siguiente sábado después de la carrera.

SE CANCELAN LOS FOGUEOS DE LEVITTOWN

A pesar que la Junta aprobó celebrar unos fogueos en Levittown, a petición de varios socios residentes en esa área, los mismos quedaron pendientes, porque hubo personas que se opusieron a que un Club que no fuera de Levittown los diera. Quedaron en activar y reorganizar nuevamente su club local, (Corredores Levittown) o crear una nueva institución deportiva para rescatar los fondos que mantiene el actual Club de Levittown.

MARATÓN DEL JÍBARO, EL MEJOR ORGANIZADO

El evento mejor organizado que el Club de Torrimar haya trabajado fue el maratón del Jíbaro. Este año personal del Comité de Fondismo estuvo presente para evaluar el maratón para aceptarlo o avalarlo como una carrera de fondismo. El maratón celebró dos eventos (carrera y caminantes) simultáneamente, con una llegada dividida para los corredores y otra para los caminantes. No había posibilidad que unos invadieran la llegada de los otros. La carrera llenó las expectativas de los organizadores al traer más de 650 participantes y un público más grande que en años anteriores. Nunca antes el pueblo de Morovis llegó a reunir esa cantidad de personas en el maratón del Jíbaro. Habían familias completas participando y hasta llevaban los pequeñitos en coche de bebé. Todos los atletas y caminantes fueron cronometrados y se publicaron los tiempos en el internet. Además, el maratón del Jíbaro es uno de los pocos maratones que tienen una de las mejores premiaciones, con más de \$25,000 en premios. Sortearon 3 computadoras entre los participantes. Los organizadores trataron al personal del Club de Torrimar como reyes. Nos dieron un "trailer" oficina para trabajar los cómputos, completamente privado, donde los atletas y ni siquiera los organizadores se presentaron. Felicitamos a los organizadores por tan excelente organización.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El sábado 27 de junio se celebrará las 5 millas de Energizer por la noche a las 8:00 pm en San Juan. El 11 de julio de son los 8K del Maratón del Carmen en Hatillo. También tenemos para esta fecha los 10K Trotadores Porta Coeli en San Germán. El 12 se celebra el 10K Ciudad del Yunque en Río Grande. El 19 de julio es el medio maratón de Villalba. El sábado 25 de julio es el 5K de Torrimar Joggers en el Parque Central, el 10K Constitución en Santa Isabel y los 10K del Gigante en Adjuntas. El domingo 26 se corre a las 5:00 am los 15K Bello Amanecer (antes Muñoz Rivera) en el pueblo de Barranquitas. El sábado 1ero. de agosto hay un 5K en Levittown llamado "Paso a Paso por la Artritis". El domingo 2 de agosto por la mañana a las 6:30 am son los fogueos de En La Meta y por la tarde son los 10K del maratón del Seco en Comerío. Este evento tiene 5K para caminantes. El 9 de agosto se celebra el 8K En la Meta, pero hay rumores de que esta carrera no se dará en esa fecha. El sábado 15 de agosto se celebran las 5 millas del Coquí Dorado en Cayey. El 16 de agosto a las 6:00 am es el Trialo de Dorado en el balneario de Dorado. El domingo 23 son los 5K Corriendo por PR del Banco Popular. Tenemos para ese mismo día los 8K El Cariduro en Fajardo, El sábado 29 de agosto son los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers y el domingo 30 a las 5:00 am son las 16 millas de Sabrina con una carrera de 5K a las 5:30 am. El de septiembre son los 10K y 5K La Monserrate en Jayuya y 10K San Ramón Nonato en Juana Díaz. Para más información visita la página del Club en: www.torrimarjoggers.com.

5K DE FIN DE MES MAYO 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	4	JOSE TOLEDO	18:49.95
2	169	HECTOR GOTAY	19:25.68
3	177	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	19:59.47
4	9	ANGEL RODRIGUEZ	20:09.58
5	106	MIGUEL CAMILO	20:19.90
6	171	LUIS VAZQUEZ	20:24.69
7	104	GILBERTO BRACERO (INDIO)	20:51.50
8	179	TOMMY MCMILLAN	21:02.35
9	199	IVAN VIRELLA	21:04.61
10	198	ALVIN APONTE	21:12.26
11	73	NELSON GONZALEZ	22:02.91
12	196	RICARDO RIVERA	23:01.86
13	239	JULIAN RODRIGUEZ	23:47.42
14	175	CARLOS DIAZ	23:47.82
15	123	JEAN KARLO RODRIGUEZ	24:32.72
16	58	VICTOR MORALES	24:35.12
17	238	EDWIN SEDA	25:03.36
18	36	JOSE COLON	25:17.66
19	114	GLENDA DIAZ	25:34.92
20	12	MARITZA MIRANDA	27:36.16
21	193	GUALBERTO TORRES (PITO)	27:34.57
22	272	ORLANDO RODRIGUEZ	28:06.83
23	63	ARELYNE RODRIGUEZ	28:15.33
24	165	CARLOS MAESTRE	28:56.09
25	115	JUAN LUIS GOMEZ	29:59.83
26	0	DOMINGO SAUNI	30:20.24
27	274	ALBERTO DELGADO	30:38.35
28	200	YANITZA HERNANDEZ	30:47.19
29	207	MIGUEL RODRIGUEZ	31:11.36
30	48	MARIA DE LOS A. SANCHEZ	31:38.96
31	191	ROBERTO PACHECO (BOBY)	31:51.38
32	64	RAFAEL PACHECO (FALIN)	32:21.19
33	273	CESAR GOMEZ	32:47.85
34	168	JONATHAN MAESTRE	35:52.97
35	192	ILSE NEGRI	38:19.07
36	33	YOLANDA ORTIZ	38:38.40
37	131	ZUE ANN RODRIGUEZ	39:31.95
38	121	JOSE RODRIGUEZ	39:34.70
39	205	RAQUEL RODRIGUEZ	41:13.69
40	204	WANDA DIAZ	41:14.05

TORRIMAR CUMPLE ANIVERSARIO

El Club de Torrimar Joggers se fundó para mediados del año 1972. El Club fue incorporado como una corporación sin fines de lucro en el Departamento de Estado por Salvador Colom, hijo, el 17 de octubre de 1979. Este año el Club cumple 30 años como corporación.

Si la Junta aprueba celebrar los 30 años de aniversario con la carrera de fin de mes de octubre de 2009, comenzaremos a buscar auspicios para sortear regalos y premios entre los participantes. Mantendremos a los atletas informado por este medio y en el "web" de Internet de Torrimar Joggers. A los socios del Club de Torrimar, le pedimos que participen de todas las actividades que el Club otorga a sus miembros.

CARRERA: MARATÓN DEL JIBARO 2009

Por Carmen I. Ortiz, Presidente

El pasado domingo, 14 de junio de 2009, se celebró en el pueblo de Morovis el Maratón del Jíbaro. En adición a la carrera normal, este año se ofreció un evento especial para caminantes. Ambas actividades corrieron al mismo tiempo pero contaron con rutas y llegadas separadas. Todo perfectamente organizado para que cada evento tuviese su lucidez y que los atletas pudieran dar lo mejor de sí.

Tuvimos la gran responsabilidad de trabajar ambos eventos. Mucha responsabilidad, pero la trabajamos con todo gusto y muy agradecidos por el trato deferente con el que se nos recibió y se nos trató todo el día. La organización Nomaji, Inc., su personal directivo y muy en especial al Sr. Ivan Cruz, Presidente, nos brindaron unas facilidades de lujo para trabajar. Yo diría de "ensueño". Un trailer con aire acondicionado y separados del ir y venir de los corredores, razón por la cual nuestra tarea se realizó con el mínimo de interrupciones. Qué mas podíamos pedir?...una llegada sin cotratiempos?... y hasta comidas!

Y eso vivimos. Una llegada controlada donde nuestro trabajo y los atletas eran lo importante.

Ivan, a nombre del personal técnico de Torrimar Joggers y en el mío propio, vayan nuestras felicitaciones por una tarea bien realizada por usted, su personal y todos en Nomaji. Nos sentimos orgullosos de haber formado parte de este evento. Nos vemos el próximo año.

SÍMBOLO OLÍMPICO

El símbolo olímpico se compone de cinco anillos del mismo tamaño entrelazados (los anillos olímpicos), utilizados solos, en uno o varios colores que son, de izquierda a derecha, el azul, amarillo, negro, verde y rojo. Los anillos están entrelazados de izquierda a derecha; los anillos azul, negro y rojo están situados encima en ese orden, y los anillos amarillo y verde están situados debajo en ese orden, conforme a la reproducción gráfica incluida más abajo.



El símbolo olímpico expresa la actividad del Movimiento Olímpico y representa la unión de los cinco continentes y el encuentro de los atletas del mundo en los Juegos Olímpicos.

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIOS FÍSICOS EN LA TERCERA EDAD

Tomado de la Internet
(Dr. Norberto Debbag)

La tercera edad se considera a las personas mayores de 65 años, etapa en la que para algunos comienza el sedentarismo, la falta de actividad física, la pérdida del ritmo cotidiano laboral y el estado psíquico comienza a jugar en contra para la salud. Por eso sabemos de los beneficios de la actividad física que favorecen una mejor calidad de vida sin importar la edad.

El ejercicio reduce el riesgo cardiaco, mejorando la hipertensión arterial, los valores elevados de glucemia en la diabetes, controla el peso, el estrés, baja los niveles de colesterol malo (LDL) y eleva los del colesterol bueno (HDL), mejora el estado de ánimo en especial la depresión, el sueño, la agilidad mental, facilita un mejor tono muscular y flexibilidad lo que posibilita una buena deambulacion evitando las caídas, previene la osteoporosis en especial en las mujeres, previene el cáncer de colon además de aumenta la integración social.

Hay un importante beneficio del estado cardiovascular, con mejor capacidad respiratoria y de la reserva coronaria. Diríamos que a ésta edad es cuando muchos individuos tienen o aparecen un sin número de enfermedades, que si se aplica la actividad física obtienen una buena calidad de vida.

Lo aconsejable para toda persona que quiera comenzar actividad física es, en primer lugar realizar una evaluación cardiológica para determinar que actividad puede realizar, intensidad del trabajo, tiempo, frecuencia semanal.

Lo recomendable es el ejercicio de tipo aeróbico que utiliza más el oxígeno, como el caminar, trotar, bailar, nadar, andar en bicicleta, etc. Evitar la sobrecarga y los saltos, ya que las articulaciones de las personas mayores no siempre están en las mejores condiciones para soportar un peso o choque. La intensidad del trabajo físico debe ser suave a moderado, la frecuencia puede ser diaria o de 3 veces a la semana sugiriendo comenzar con 20 minutos e ir progresando hasta los 60 minutos, el médico lo orientará en el tipo de actividad más conveniente y en general la frecuencia cardiaca sugerida estará entre el 60% y el 80% de la máxima.

La Organización Mundial de la Salud consideró de vital importancia realizar actividad física 30 minutos diarios ya que disminuía en un 34% el riesgo de infarto de miocardio y de accidentes cerebro-vasculares, siendo avalado por distintas entidades médicas del mundo que actualmente continúan con esa política de difusión. Se calcula que el 80% de los ataques cardiacos pueden ser prevenibles.

Siempre se debe considerar: La supervisión debe ser realizada por personal idóneo, tener en cuenta el rol de la alimentación e hidratación, la entrada en calor o calentamiento previo, la elongación, el clima, la vestimenta, el tipo de calzado y si presentara algún síntoma suspender la actividad y consultar a un médico.

Conclusión:

Con la actividad física no hay dudas que mejora el estado físico y psíquico de las personas, en el caso de la tercera edad, muchos tienen patología y están controlados, se sabe que la artrosis mejora con la actividad aeróbica en especial la natación porque disminuye la sobrecarga por la flotación y así como otras enfermedades, no olvidarse que el sujeto adquiere mayor movilidad y flexibilidad para realizar la actividad cotidiana.