

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 3

MARZO 2007

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



El pasado 14 de marzo de 2007, se celebró nuestra asamblea anual en las facilidades del Parque de los Niños en el Parque Central. En la reunión hubo una buena cantidad de socios, entre los cuales estaban los pasados presidentes del Club (Jaime Casasnovas, Iván Virella, Roberto Herrera, Paul Colón y Carmencita). Los trabajos se concluyeron de una forma amena; se hicieron cambios al reglamento, se enumeraron las metas para este año 2007 y por último, se nombró la nueva directiva que quedó formada por Omar Suro - Presidente, Alejandro Cruz - Vice-presidente, Evelyn Carmona - Secretaria, Roberto Herrera - Tesorero y Luis Costas - Vocal. La actividad

estuvo acompañada de una comida y refrigerios para todos.

Durante el mes de febrero (a finales) asistimos en la mañana al dualo sobre el Puente Moscoso. La competencia consistió de un 5L, 20K en bicicleta y 3K. Aproximadamente participaron 177 competidores. A grandes rasgos quedó organizado, pero todavía hay que mejorar las curvas de la bicicleta en el área de peaje y el "check point" de las vueltas de los ciclistas. Del Club de Torrimar (vea fotos en website de Torrimar) participaron Víctor Hernández: 1:12:49, Jaime Casasnovas; 1:16:24, Paul Colón; 1:21:20, Vitorio Jauregui; 1:22:55, Omar Suro; 1:24:20, John Seda; 1:25:58, Jaime Costas; 1:34:03, Luis Costas; 1:40:39. También participaron Optaciano Rodríguez; 1:15:06, Carlos Colón (Acróbata); 1:22:19, Vanessa Reyes; 1:28:45 y Doris Torres; 1:34:02.

En la tarde se celebró el tan esperado 10K sobre el Puente Moscoso. Se dieron cita alrededor de 12,000 - 12,500 participantes en una tarde de calor, pero con bastante viento. Por los boricuas, Luis Collazo y Erika Méndez fueron los ganadores en la ramana masculina y femenina respectivamente (vea resultados en el website de Torrimar). Esta es la carrera donde más caminantes asisten; alrededor de 8,000. El Puente se llena en ambos lados con la combinación de corredores de alto rendimiento, joggers y caminantes. Como dato curioso, el último caminante pasó por la milla 1 a los 41 minutos de dar el disparo de salida. Los felicito a todos, en especial a los caminantes que son los que hacen la gran asistencia y al éxito económico del evento.

## LA JUNTA INFORMA

### RESULTADOS DE LA ASAMBLEA ANUAL

El 14 de marzo de 2007, Torrimar Joggers celebró su Asamblea Anual, de acuerdo al Artículo VII, sección 1. La actividad se celebró en el Parque de los Niños del Parque Central de San Juan. En la Asamblea se discutieron y aprobaron todas las enmiendas al Reglamento que se sometieron. La matrícula re-eligió a Omar Suro para un segundo término. También fueron re-elegidos Evelyn Carmona y Roberto Herrera. Entraron nuevos a la Junta, Luis Costas y Alejandro Cruz. Salieron Gilberto Padilla, quién seguirá como "Web Master" y redactor del boletín mensual y Harry Bello, quien colaborará con la Junta. Omar Suro es el presidente, Evelyn Carmona pasa a ser la secretaria, Roberto Herrera se mantiene como tesorero, al igual que el año pasado; Alejandro Cruz es el vice-presidente, puesto que ocupaba Harry Bello y Luis Costa ocupa la posición de vocal, puesto que tenía antes Evelyn.

El Club obsequió a los socios con una comida de pollo asado con pan integral, jugos, refrescos y cervezas, antes y después de la Asamblea. Es la primera vez que se sirve la comida antes de la Asamblea.

El presupuesto de 2007 obliga al Club a cumplir con unas metas este año. Primero que nada, se planificará una fiesta de navidad. Otras actividades que hará el Club son las carreras de las madres, padres, "Thanksgiving" y la carrera de navidad. En las carreras festivas, el Club tratará regalar a los socios, ganadores y/o participantes premios. Otra meta que se ha puesto el Club es la de comprar un reloj Chronomix de 2 caras y la de trabajar al menos 2 carreras grandes y otras más pequeñas. También el Club buscará auspicios de algunas compañías y hará actividades de obtención de fondos.

### FIESTA DE NAVIDAD

El Club de Torrimar separó la fecha de la fiesta de navidad. La misma se llevará a cabo el 1ro. de diciembre de 2007 en "Los Caballeros de Colón" cerca Plaza Río Hondo en Bayamón. En un futuro le daremos más información y se preparará un plano de ubicación.

### UNIFORMES

En febrero se ordenaron los uniformes ("singlets") del Club. La camiseta es negra y se harán muestras con el logo amarillo o verde neón para que la Junta determine con que color quedarse. Todos los socios recibirán una camiseta y aquellos que no vayan al Parque Central, se les enviará por correo, si tenemos la dirección.

### HISTORIA DE LOS "PARTIES" DE BAÚL

El socio Alfonso Golderos fue la primera persona que organizó en el Parque Central este tipo de actividad. Se le unieron varios socios y amigos y cada uno traía algo de picar. Esta actividad se celebraba jueves, porque antes la gran mayoría de los socios y "joggers" no corrían los viernes. La carrera larga se celebraba sábado o domingo, casi siempre por la mañana.

El principio de esta actividad es el mismo, la de confraternizar y compartir como la gran familia de joggers y caminantes que somos. Otros Clubes y grupos también hacen su "get together" para compartir. Socios, amigos, compañeros de correr y de otros clubes se han unido para celebrar la carrera larga de la semana con una "cena" improvisada.

### "BEN GAY" SE RECUPERA



En días pasados, el pintoresco jogger y caminante del sombrerito lleno de banderas, José Abraham Rodríguez, mejor conocido por el sobre-nombre de "Ben Gay" fue dado de alta del hospital Auxilio Mutuo, donde había sido sometido a una intervención quirúrgica. Ben Gay se recupera en la casa de una hermana.

Esperamos verlo en los maratones, con la misma simpatía que le caracteriza.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 25 de marzo se corren varios eventos: El triálo de Joyudas, los 10K de Corozal, Medio Maratón de Utuado y el 5K de San Patricio. El día 31 de marzo de 2007 se corren los 5K de Torrimar en el Parque Central de San Juan.

El 8 de abril se corre un 10K para varones y 8K para damas y caminantes en San Sebastián. Esta es la primera edición de esta "Carrera Nacional" y la misma está bautizada como la "Ruta Deseada en el Valle Pepiniano". En esta misma fecha se celebra los 5K de Pascua Florida en Toa Alta dedicada a Raúl Rivera (El Gruero).

El 15 de abril se corre la edición 20 de las 4 millas de Wilfredo Vázquez. La ruta es la misma del año pasado. Los 5K de American Airlines se celebran el domingo 22 de abril de 2007 en Isla Verde. Este día se celebra también otra edición de los 10K de Celada en Gurabo. El sábado 28 de abril son los 5K de Torrimar y el domingo 29 de abril se celebra la Carrera de Abraham Rosa a la distancia de 10K.

**10K DEL PUENTE  
TEODORO MOSCOSO 2007**

POS.	NOMBRE	GUN TIME	NET TIME
189	BRACERO CASTRO , GILBERTO	39:54	39:52
202	CRUZ-ROSA , HÉCTOR	40:12	40:03
241	ECHEGARAY , MARCOS	41:09	41:01
246	SERRANO , SAÚL	41:30	41:10
428	RODRIGUEZ MARRERO , CARLOS	44:26	44:06
642	BARCALA SOTO , RENE	44:28	46:32
645	SCHMITZ , KATHY	48:56	46:38
662	CASASNOVAS RODRIGUEZ , JAIME	46:51	46:49
8940	SEDA FERNANDEZ , EDWIN	49:42	49:01
942	CRUZ , ALEJANDRO	49:37	49:03
1122	VAZQUEZ , CARLOS	49:28	50:08
1267	SANTIAGO , ÁNGEL	50:22	51:00
1327	COLON RIVERA , PAUL	52:48	51:18
1362	ARRUFAT RUIZ , LUIS	52:30	51:31
1487	GONZALEZ BOOTHBY , CARLOS	56:33	52:08
1505	NATAL RAMIREZ , EVELYN	54:33	52:13
1511	GALARZA , ALBERTO	55:04	52:14
1529	SANTIAGO CRUZ , CARMÉ	52:40	52:20
1535	CORTES , WILFREDO	53:53	52:22
1559	ROSARIO , MIGUEL	55:27	52:29
2114	NEGRON RUIZ , ISOLINA	57:28	55:26
2454	COSTAS LATONI , LUIS	58:19	57:01
2518	HERRERA RIVERA , ROBERT	1:00:01	57:18
2655	CASIANO MONGE , ROBERTO	59:26	57:57
2902	PACHECO RUIZ , ROBERTO	1:01:38	58:56
3713	GARCIA CENTENO , IRVING	1:24:05	1:02:40
3958	CANDELARIO , LUCY	1:10:37	1:03:55
4135	PAGAN DIAZ , JUAN LUIS	1:12:04	1:04:41
4172	DIAZ RODRIGUEZ , ORLANDO	1:07:09	1:04:51
4487	GOMEZ RODRIGUEZ , MICHELLE	1:06:59	1:06:33
5071	LIND HERNANDEZ , RUBÉN	1:12:12	1:09:25
5881	ARRIAGA VEGA , VILMA	1:24:35	1:13:57
6132	RIEFKOHLE , RICKY	1:24:13	1:15:24
6450	HERNANDEZ GARCIA , ROSA	1:26:34	1:17:19
6517	CENTENO CASTILLO , HÉCTOR	1:18:53	1:17:47
7934	COSTAS , JAIME	1:42:30	1:27:08

\* Socios y algunos compañeros del Parque Central y Levittown

**Calambres en la Pierna**  
(Síndrome de stress de la tibia media)

**Definición**

Un calambre en la pierna consiste de inflamación o dolor a lo largo de la parte interior de la pierna baja. Involucra la tibia (el hueso de la espinilla).

**Causas**

Los calambres en la pierna ocurren cuando los tejidos que conectan los músculos con la alineación de la tibia se irritan e inflaman.

**Músculos de la Pierna Baja**

**Factores de Riesgo**

Un factor de riesgo es aquello que aumenta la probabilidad de adquirir una enfermedad o afección. Los factores de riesgo de los calambres en la pierna son:

1. Estiramiento impropio o falta de calentamiento antes de hacer ejercicio.
2. Actividades que involucran movimientos repetidos de las piernas en superficies duras, como correr, jugar basquetbol o tenis
3. Aumento en la intensidad del ejercicio o en el kilometraje recorrido sin la preparación y acondicionamiento adecuados.
4. Zapatos desgastados o mal puestos.
5. Técnicas para correr inadecuadas o problemas en la forma en que los pies se apoyan en el suelo a la hora de correr.
6. Un desequilibrio de fuerza entre dos grupos de músculos de la pierna
7. Empeine plano
8. Correr en una pendiente.

**Síntomas**

Los síntomas de los calambres en la pierna abarcan:

1. Dolor del lado interior en la espinilla que puede describirse como un dolor intenso con sensibilidad local
2. Hinchazón o enrojecimiento de la espinilla (es posible pero no común)

**Diagnóstico**

Si presenta los síntomas de los calambres en la pierna puede no necesitar la ayuda de un médico. Si la lesión no responde al tratamiento (vea Tratamiento descrito abajo) después de dos o cuatro semanas, consulte a su doctor. Podría tener una lesión más grave.

El doctor examinará la parte inferior de su pierna y buscará áreas de sensibilidad e hinchazón. Además, buscará problemas del pie como la sobrepronación. Se le puede realizar una radiografía para detectar una fractura por tensión, la cual tiene síntomas semejantes.

**Tratamiento**

**Terapia RICE (por sus siglas en inglés)**

1. Reposo- Deje de hacer la actividad que causó el dolor. Esto es generalmente suficiente para resolver el problema de calambres en la pierna en menos de 10 días.
2. Hielo- Aplique hielo por períodos de 15 minutos durante 24 horas después de que tuvo la herida y si lo necesita siga aplicándolo por varios días. Esto ayudará a eliminar la hinchazón, la inflamación y el dolor.
3. Compresión- Envuelva la espinilla con una venda elástica. Esto le ayudará a que no se hinche más y sujetará la espinilla y los tejidos finos cercanos.
4. Elevación- Mantenga la pierna herida levantada durante las primeras 24 horas aún a la hora de dormir. Si hay hinchazón local, esto le servirá.

Si persisten los problemas después de haber iniciado la terapia RICE, consulte a su médico sobre la terapia alternativa de calor (15 minutos antes del ejercicio) y frío (15 minutos después del ejercicio).

**Medicamentos**

Además de la terapia RICE, puede tomar medicamentos anti-inflamatorios para aliviar el dolor.

**Prevención:**

Haga calentamientos gradualmente y después haga estiramientos. Aumente lentamente la intensidad y duración del ejercicio. No cambie drásticamente de correr lentamente a correr más rápido.

**NOTA**

Este artículo no pretende sustituir su tratamiento. Consulte a su profesional de la salud relacionado a esta lesión.

**EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES Y DESPUÉS DE CAMINAR**  
 (VEA EN EL PRÓXIMO BOLETÍN LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE CORRER)

Before and After

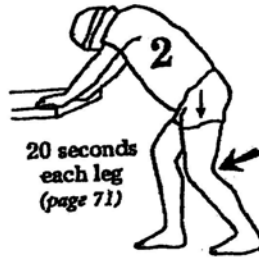
**Walking**

Approximately 7 Minutes

These stretches will make the movements of walking feel free and easy.



30 seconds each leg (page 71)



20 seconds each leg (page 71)



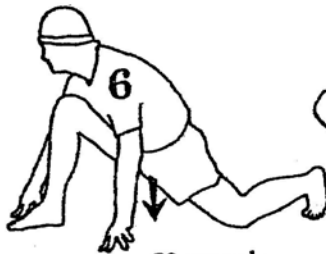
15 seconds each leg (page 74)



30 seconds (page 53)



30 seconds (page 52)



20 seconds each leg (page 48)



30 seconds (page 56)



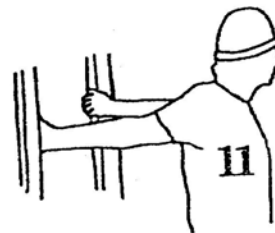
20 seconds each leg (page 33)



20 seconds each leg (page 36)



8 seconds each side (page 78)



30 seconds (page 44)