

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 3

MARZO 2009

ACTIVIDADES DEL MES DE MARZO DE 2009

El domingo 1ro. de marzo se dio por la mañana el duatlón del Puente Teodoro Moscoso (5K, 20K bike y 3K). Lo ganó Rafa Colón con tiempo de 1:00:42, Ricky Riefkohl 1:08:13 (tremendo tiempo) Jaime Casanovas 1:15:09, Jaime Suro 1:18:58 (mejorando un mundo), Raúl Flores 1:24:55 y Mickey (Cervelo) Rodríguez 1:45:54.



Ese mismo día por la tarde también se celebró los 10K del Puente Teodoro Moscoso que fue ganado por Sammy Kitawara, quien estableció record en la ruta con tiempo de 27:26, le siguieron Silas Kipruto y Wilson Kipsang (segundo y tercero respectivamente). Kitawara ganó \$30,000. En damas Vivian Cheruiyot corrió su mejor 10K con 31:12 ganándole a Lornah Kiplagat (ganadora en 6 ocasiones). Dire Tune la campeona del maratón de Boston fue tercera con 31:55 y la americana Shalane Flanagan, medalla de Bronce en las Olimpiadas en los 10.000 metros fue cuarta con 32:25. De los nuestros, Rafi Jiménez, como siempre realizando tremendos tiempos; 36:51, Francisco Domínguez 38:10, Félix Nieves 33:58, José Hernández 35:00, Victorio Jáuregui 48:14, Carlos Rodríguez 46:26, Julio Marrero (Pacholo) 51:16 y Edwin Seda 51:53. En las damas Zenaida Maldonado 35:08, Carmen Vallés 35:28 y María del Pilar con un tiempo de 35:54.

En Roma se celebró un 42K el 22 de marzo 2009 (Maratona dilla cita di roma). Daya Rodríguez terminó con un buen tiempo de 4:19:41 y Migdoel Rivera con 4:56:14. Los dos son socios del Torrimar. Felicidades a ambos!

El 10K de Burger King (22 de marzo) atrajo una gran cantidad de corredores y caminantes (vea los resultados en la página de Torrimar Joggers). Este evento tenía también un 5K y varios otros eventos de menos distancia para niños. En el 10K, el ganador fue Luis Collazo con 30:26 y en la rama femenina, Carmen Vallés con 34:45 (nueva marca para PR). Algunos amigos y socios que participaron fueron José Hernández con 35:01, Francisco Domínguez con 37:43, Yolanda Mercado 39:27, Héctor Gotay 39:57, Ricky Riefkohl 41:23, Orlando Díaz 42:10, Jaime A. Casanovas 42:43, Iván Virella 44:21, Carlos Rodríguez 45:24, Victorio Jáuregui, 47:28, Rafi Quiles 45:00 (mejorando cada día más), Miguel Durand 48:26, John Seda, 49:44, René Barcala 50:10 y Alejandro Cruz 50:24 .

El pasado 29 de marzo 2009 fue un día que se celebraron varios eventos. Comenzando con el Gran Tríalo de Joyudas (6:17am) como siempre la participación fue numerosa y Tony González se bota para presentar tremendo evento, felicidades Tony. Jaime Casanovas y Mickey (Cervelo, Sharon) fueron los representantes de Torrimar. En la mañana también se celebró en Rincón un evento de Mountain Bike con una buena participación. En la tarde hubo los 5K de San Patricio con una asistencia de más de 1,600 participantes, Juan Orlando Ceballos fue el ganador con 16:05 y Mitzie Gronau en la rama femenina con 23:28. En el Colegio de Ingenieros se celebró el 5K Eugenio Rojas Náter con la participación de 125 competidores. Luis (Chino) Soto fue el ganador con un tiempo de 14:49 y Alfonso Mateo en la rama femenina con 17:44. José Hernández hizo 17:29, Héctor Gotay 19:27, Iván Virella 20:44.

En Utuado el medio Maratón (13.1 mi.) también se celebró el día 29 de marzo con una buena participación de atletas de medio fondo. Este año se hizo con una nueva ruta (provisional). El ganador fue Luis Rivera y en la rama femenina Carmen Vallés (los resultados con los tiempos no han sido publicados al momento de escribir este artículo).

Los próximos gran eventos serán; el maratón de Paris y Rotterdam ambos el 5 de abril de 2009 y el 20 de abril el maratón de Boston. Es posible que en estos maratones haya representación boricua.

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

LA JUNTA INFORMA

CARRERA DE LAS MADRES

La carrera de fin de mes de mayo será el día 30 y el Club la dedicará a las madres y a todas las damas del Parque Central y PR. Están invitadas todas las damas, sin importar si son madres o no. Habrá sorteo de regalos entre las participantes. Los varones pueden y deben acompañar a las damas, pero los sorteos y regalos serán para las féminas. Para las socias del Club habrán sorpresas. No falten y pasa la voz a otras.

UNIFORMES

El Club de Torrimar tiene varias cotizaciones para escoger la que mejor se adapte en calidad y precio. Pronto el Club le estará enviando un correo electrónico a todos los socios del Club para pedirle que suministren el tamaño de la camiseta de correr. Tenemos la mayoría de los tamaños de camisetas de los socios, pero es bueno confirmar porque a la hora de entregarlas, algunos han cambiado de tamaño y eso afecta a otros. Una vez se ordenen las camisetas se le avisará a los socios donde pueden recogerlas. Recuerda que la camiseta es gratis y es uno de los beneficios que el Club otorga a sus socios.

CAMBIO DE DISTANCIA EN LA SANTA CRUZ

El Club de los Maratonistas de Bayamón y el Departamento de Recreación y Deportes del Municipio de Bayamón anuncian que la carrera de la Santa Cruz en Bayamón cambió la distancia (por al menos este año) a una de 5K. La premiación también cambia, pero el ganador recibirá la cantidad de \$1,000.00 que aún es mayor que la de algunas carreras de 10K. La dirección técnica de los Maratonistas de Bayamón espera que la cantidad de participantes aumente al unirse más caminantes a la carrera, pues el costo de la inscripción se mantendrá en \$5.00 y la carrera terminará por lo menos una hora antes que en el pasado.

5K EUGENIO ROJAS NÁTER

El Club de Torrimar Joggers trabajó la carrera de 5K Eugenio Rojas Náter del Colegio de Ingenieros y Agrimensores. Se premiaron los primeros tres varones y las primeras tres damas en llegar a la meta. Se sortearon 15 premios de \$100.00 y también se premió al grupo que más participantes llevara. Esta forma de sortear los premios le gustó a la mayoría de los participantes, porque aquí hasta el último en llegar tenía la misma probabilidad de obtener un premio. Torrimar produjo los resultados en cuestión de minutos y la dirección técnica del Colegio de Ingenieros desean contar con nuestros servicios el año que viene.

RENUNCIA EL PRESIDENTE DE TORRIMAR JOGGERS

Aduciendo que no tiene el tiempo suficiente para dedicarle al Club y a su membresía, Carlos Rodríguez le informó a Optaciano Rodríguez (quien es miembro de la Junta) que se retiraba de la presidencia del Club debido a que tiene demasiado trabajo.

En la historia de más de 35 años de Torrimar Joggers haberse establecido como club, es el segundo presidente que renuncia. El primer presidente que renunció fue Luis Santiago, quien ahora milita con el Club de Borinquen Runners.

10K MARATÓN DEL POZO SABANA COOP.

El 17 de mayo de 2009 se celebrará la edición número 56 del maratón del Pozo Sabana Coop (antes maratón de la Virgen del Pozo). Este año se añadieron 7 categorías desde los 51 años en adelante para varones y damas. Las categorías son: 51-54, 55-58, 59-62, 63-66, 67-70 y de 71-99. La carrera está abierta a participantes desde los 15 años en adelante y tendrá categorías, abierta, por edad, locales (Sabaneños) y por grupos (escuelas, clubes y equipos (caminantes por sexo y mixtos)

El Club de Torrimar Joggers tiene a su cargo las inscripciones y los tiempos de llegada de esta carrera. Para más información visite la página del maratón en: www.maratondelpozo.org

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 5 de abril se celebra la carrera de 5K, Has un Regalo de Amor en Caguas. Ese mismo día en Europa es el maratón de París y también el maratón de Rotterdam. 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. Y el lunes 20 de abril es el maratón de Boston. El 25 de abril son los 5K de fin de mes de Torrimar y el 26 es el 5K del Colegio San Gabriel en Puerto Nuevo, el 5K del Colegio de Barberos en Hato Rey y 5K Cooperativo en Caguas.

En mayo 3 se celebra la carrera de la Santa Cruz en Bayamón, en su nueva distancia de 5K. 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, el cual será dedicado a las madres y a todas las damas del Parque Central. El 31 de mayo es el maratón Internacional Abraham Rosa en el barrio Pájaros de Toa Baja y las 5 Millas de San Fernando en Carolina (sin confirmar).

En junio 7 se corre el 5K CPA (Tus Pasos Cuentan), el 14 es el 10K del Jíbaro en Morovis, que incluye 4K para caminantes. El 21 es 5K del día de los Padres de Torrimar a las 6:00am y el 28 de junio es el 10K de San Juan Bautista en San Juan y el 10K de San Juan Bautista de Orocovis.

5K DE FIN DE MES FEBRERO 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	515	LUIS A. VERRIGO	16:38.72
2	532	RAFAEL DÍAZ	18:19.76
3	513	CARLOS ORTIZ	18:44.48
4	533	JORGE ORTIZ	18:52.05
5	521	FÉLIX ROLÓN	19:08.98
6	511	HÉCTOR GOTAY	19:24.82
7	518	ALVIN APONTE	20:01.28
8	504	LUIS VÁZQUEZ	20:06.87
9	508	MIGUEL DELGADO	20:40.37
10	519	IVÁN VIRELLA	20:46.14
11	507	JUAN CARLOS LOZADA	20:57.71
12	509	GODOFREDO RIVERA	21:00.54
13	514	OMAR MELÉNDEZ	21:08.86
14	529	LUIS A. RIVERA	21:35.43
15	503	WILFREDO CORTES	22:16.88
16	525	LUIS ARIAS VEGA	22:29.60
17	510	CARLOS RODRÍGUEZ	23:08.48
18	537	JOSÉ HERNÁNDEZ	24:12.28
19	535	JOSÉ C. RAMÍREZ	24:13.21
20	534	JEAN KARLOS RODRÍGUEZ	24:34.81
21	516	FÉLIX GARDON	25:07.78
22	523	OMAR DEL PILAR	25:58.02
23	520	JORGE TORRES	26:15.74
24	506	GLENDA DÍAZ	26:19.51
25	536	CARLA RAMÍREZ	26:46.79
26	527	GUALBERTO TORRES	27:14.99
27	512	FREDDY DÍAZ	27:29.94
28	517	ARELYNE RODRÍGUEZ	28:32.01
29	522	SARAH GOTOS	30:03.06
30	538	JOSÉ M. CRUZ	30:20.22
31	539	LUIS (YOYO) RIVERA	31:28.72
32	526	ESTHER COLBERG	31:30.16
33	524	RAMÓN MALDONADO	31:31.90
34	528	HÉCTOR OTERO	33:10.15
35	530	JAIME CASTAS	33:11.21

LOS JUEGOS CENTRO-AMERICANOS

Mayagüez es nuestro principal embajador en el puerto para los visitantes de los cruceros y el ferry en la ciudad sede de los Juegos Centroamericanos 2010. Por la bahía y sus puertos llegarán muchos turistas y fanáticos, a disfrutar de los eventos del atletismo centroamericano y caribeño.

Pero a 15 meses de los juegos, el proyecto que da mayor preocupación al comité organizador por el aparente atraso en su construcción es el complejo de atletismo que albergará varias actividades importantes: inauguración y clausura de los juegos, actividades del deporte rey ... el atletismo, finales de fútbol, competencias de atletismo del equipo cubano contra la potencia mundial Jamaica. Creemos que deben mover más recursos de construcción para agilizar el ensamblaje de las gradas, asientos, etc. porque hay que construir una pista atlética que requiere una preparación del terreno muy precisa y no debe dejarse para muy tarde.

La construcción de la Piscina Olímpica está atrasada, pero al parecer los deportes de natación seguirán programados para la sultana del oeste, a pesar del esfuerzo de la ciudad capital, de traerlos para el natatorio. Extraoficialmente se dice que los deportes de natación ya fueron movidos a la capital. Los oficiales de la ODECABE confían que la construcción de la Piscina Olímpica en Mayagüez termine a tiempo. San Juan cuenta con unas excelentes facilidades, pero la realidad es que mover los eventos de natación a San Juan quitará parte de la motivación a los visitantes de mantenerse en la región oeste de la Isla.

El complejo de canchas de tenis que tendrá 6 canchas y excelentes facilidades para los fanaticos se continua construyendo a un paso muy acelerado. El complejo tendrá varias canchas de racket ball con una hermosa vista del centro de la ciudad de Mayagüez pero tendrá dificultades en su acceso si no se termina de construir la carretera que cruza la finca Alzamora que es utilizada por los estudiantes de ciencias agrícolas del Colegio de Mayagüez. El antiguo complejo de tenis era muy accesible a los residentes de la ciudad de Mayagüez, por lo que esperamos que este complejo tenga acceso fáciles y similares a los anteriores.

Otro proyecto turístico que atraerá una gran cantidad de visitantes locales e internacionales es el Parque del Litoral de la ciudad de Mayagüez. Este es el proyecto de mayor impacto turístico y se construye por el litoral de la costa y la playa de Mayagüez. Contará con múltiples accesos para caminar y pasar tiempo disfrutando de la belleza de la ciudad. Utilizará varios puentes de paseos tablados, donde el turista podrá recrearse.

La construcción del nuevo parque de pelota Isidoro García es la estructura más avanzada que tiene Mayagüez para la celebración de los Juegos Centroamericanos y del Caribe. El parque de pelota tiene más del 80% de su terminación. En esta fase se ha terminado la construcción de las gradas y la instalación del techo. Ahora los trabajos se han movido a la terminación de las facilidades internas del estadio, la construcción del estacionamiento y la preparación del terreno de béisbol. La fanaticada de Mayagüez es una de las más fieles de su equipo de los Indios.

La famosa estatua de Cristóbal Colón deberá estar instalada cerca de las facilidades de la villa centroamericana pero parece que no verá su terminación antes de julio 2010. Al menos el almirante Colón se ha convertido en parte de las facilidades portuaria de Mayagüez solo con nombrar el edificio del puerto marítimo con el nombre de Cristóbal Colón, la cabeza de la estatua se podrá quedar por los próximos años donde se encuentra ahora mismo, frente al puerto.

El Comité Olímpico de PR (COPUR) presidido por el Dr. David Bernier ha comenzado con el reclutamiento de atletas jóvenes de escuela y universidades a pesar de que estamos en tiempo de crisis económica donde todas las entidades han sufrido el impacto de la inflación, la disminución en las aportaciones promocionales y el déficit gubernamental.

EL CORRER

¿Cómo me beneficio al correr?

Para las personas que comienzan, el correr tonifica los músculos de sus piernas caderas y abdomen. La naturaleza de impacto del hecho de trotar también detiene el desarrollo de la osteoporosis, ya que todo ese golpeteo fortalece sus huesos. Y como ejercicio aeróbico fortalece la salud cardiovascular, trabajando su músculo cardíaco y mejorando el suministro de oxígeno a sus músculos. Más aún, el correr disminuye su riesgo de ataque cardíaco, desarrolla su resistencia, alivia el estrés y quema calorías con rapidez. Dependiendo de los factores entre los que se incluye su peso, ritmo y que tan empinado es el trayecto, usted quemará de 500 hasta casi 1.000 calorías por hora.

¿Cómo comienzo?

Encuentre rutas que pueda utilizar todo el año (usted deseará una opción bien iluminada cuando los días se hacen cortos) y que tengan superficies lisas relativamente suaves, como asfalto o tierra. En la variedad está el placer y será suficiente lo mismo para sus sesiones de ejercicios. Pero si usted es un principiante, probablemente será más feliz en la pista del colegio local – al menos hasta que usted conozca sus límites.

El calzado adecuado es vital para la comodidad y seguridad; un par que se adapta mal puede provocar ampollas, dolor e incluso problemas en la rodilla y la espalda. Los zapatos para correr bien hechos tienen suelas interiores con almohadillas flexibles, un material suave y respirable para la parte superior y buena tracción en la suela exterior. Su puente debe estar bien apoyado (si usted tiene puentes altos, puede ser necesario comprar plantillas). Pida al vendedor en la tienda que se especializa en zapatos para correr que le ayude a seleccionar y asegúrese de reemplazar el calzado cada 400 a 500 millas.

¿Con qué frecuencia y a qué distancia debo correr?

Tres veces por semana es suficiente. Comience con un ritmo lento en terreno suave y trote únicamente alrededor de 15 minutos. Debe estar respirando con fortaleza pero aún ser capaz de llevar a cabo una conversación. Si esto significa que usted debe detenerse y caminar con frecuencia, está bien. Tome de 6 a 8 semanas para aumentar a una sesión de 30 minutos e intercale algún día de reposo entre sus sesiones.

Según la American Running and Fitness Association (Asociación Americana del Correr y Acondicionamiento Físico) usted no debe incrementar su millaje en más del 10 por ciento por semana. Concéntrese en trotar suavemente y no se preocupe acerca de qué tan rápido vaya. Aunque usted puede estar tentado a correr diariamente una vez que se siente cómodo, tome al menos dos días de descanso cada semana, ya que todo ese golpeteo puede llevar a que se presenten calambres o fracturas por tensión. Recuerde que tres días por semana es todo lo que usted necesita para ganar y conservar la buena salud, especialmente si usted combina otro ejercicio (el entrenamiento con pesas es un complemento excelente). Usted también puede experimentar con rutas en colinas o alternar las carreras entre rutas cortas para intensificar velocidad y otras mas largas para aumentar la resistencia.

¿Cuál es una buena técnica para correr?

Haga primero un calentamiento con una marcha vigorosa o un trote lento. Deje caer sus hombros para mantenerlos relajados y balancee sus brazos libremente a los lados. El pie debe apoyar primero el talón y rodar hacia delante y luego impulsarse con los dedos (si usted decide mezclar su ritmo ocasionalmente trate de correr a toda velocidad en sus dedos durante 15 a 30 segundos). Luego refréscuese caminando durante unos pocos minutos y luego estirando los tobillos, pantorrillas y muslos.

Precauciones

Si la ruta lo lleva por calles, corra de frente al tráfico. Cuando alcance una intersección, haga contacto visual con los conductores para asegurarse de que ellos lo ven antes de cruzar. La mayoría de organizaciones atléticas no fomentan trotar en la noche. Pero si es la única opción, utilice ropas de colores claros y piense en comprar chalecos y bandas para los brazos reflectivos; una luz tenue y titilante de bicicleta también lo hará más visible a los conductores. Por seguridad, trate de correr con un compañero y alterne la ruta.

El correr ejerce una gran tensión sobre los huesos y articulaciones (alrededor de 3 a 4 veces el peso corporal con cada paso), entonces si tiene antecedentes de problemas de espalda, articulaciones u ortopédicos verifique con su médico antes de comenzar. Esta información no pretende cambiar sus hábitos de usted hacer ejercicios, es solo informativo.