

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 5

MAYO 2007

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Queremos felicitar a todas las madres de Puerto Rico, en especial a las de nuestro club, Torrimar Joggers. Comenzó el calor y estamos a 2 semanas de comenzar el entrenamiento para los maratones de Chicago y Berlín. Hay que hidratarse bien, en especial para las carreras largas, que por lo general nuestro Club las celebra los viernes a las 5:30PM. Vamos a tener oasis hasta donde nos sea posible para los que nos acompañan a dar 12 o más, hasta 20 millas.

Luego de la carrera larga, los invitamos a disfrutar de nuestra acostumbrada actividad que incluye refrigerios, cositas

de picar y alguna comida variada. La aportación siempre es bienvenida, gracias a nuestros socios y amigos, siempre nos han apoyado y han contribuido de forma voluntaria a que esta actividad sea un éxito y nos conozcamos mejor.

Atención a los socios; estamos entregando el "singlet" color negro con letras neón y borde anaranjado. De no poder ir al Parque Central, envía un e-mail ó escribe a nuestro apartado para hacer los arreglos y hacertela llegar.

En este mes, nuestra carrera de 5K va a ser el 26 de mayo de 2007 a las 5:00 PM. La misma va a estar dedicada a todas las damas y madres que participen. Habrá sorteo de regalos que incluye 2 estadias a la República Dominicana para 2 parejas con todos los gastos pagados, cortesía de Sharon Travel Agency, 2 pares de tenis valorados en \$70.00 cada uno, 4 vales de \$15.00, productos de belleza, ramos de flores y otros. El sorteo de regalos es para las damas que participen.

Recuerden acceder nuestra página en el internet en; www.torrimarjoggers.com, o en: www.torrimarjoggers.org. La dirección del correo electrónico es: correo@torrimarjoggers.org.

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

LA JUNTA INFORMA

NUEVO RECORD FEMENINO EN LA SANTA CRUZ



César Lam y Zenaida Maldonado fueron los protagonistas de la carrera "10K de la Santa Cruz" que se corrió el domingo 6 de mayo por las calles de Bayamón. Lam se impuso de forma abrumadora, esta vez con registro de 30:18, o sea, 17 segundos más que cuando estableció el récord de esta carrera el año pasado. Estuvo satisfecho con el tiempo a pesar de la humedad. Comentó que a veces es mejor tener alguien al lado poniéndole presión y acostumbrarse a no dormirse cuando está sólo en la delantera. Su más cercano rival terminó 1 minuto y 40 segundos después. Se trató de Albert Colón (31:58).

En las féminas fue lo opuesto. Las fondistas Zenaida Maldonado y Erika Méndez mantuvieron una intensa lucha a lo largo de la ruta. Maldonado dio el "halón" decisivo ya en la recta final entrando al casco del pueblo de Bayamón y detuvo el reloj en 35:58, mientras Erika llegó cinco segundos después. Curiosamente, con este registro, Zenaida quebró la marca que Erika estableció el año pasado y ahora es la dama que mejor a corrido los 10K de la Santa Cruz. Felicitamos a los ganadores y a todos los que llegaron detrás de ellos, pues son estos últimos los que hacen los maratones.

PRONTO COMIENZA ENTRENAMIENTO CHICAGO Y BERLÍN

Dentro de 2 semanas comenzará el entrenamiento para los maratones de Chicago y Berlín. Los socios y amigos que van a correr uno de estos maratones deben tener su base de pre-entrenamiento para que estén listo cuando comience. El entrenador del Club, Jaime Casanovas va a entregar las tablas de entrenamiento a tiempo y las mismas se van a publicar en la página de Torrimar Joggers. Le recordamos a los compañeros que hay que hidratarse bien, porque están altas la temperatura y la humedad. El entrenamiento es de 16 semanas.

SE CUELGAN LOS BORICUAS EN EL SORTEO DE NY

La mayoría de puertorriqueños que solicitaron entrada al maratón de Nueva York por el sorteo de la lotería, quedaron fuera. Este ha sido uno de los años en que menos boricuas son aceptados por lotería. Pero aquellos socios y amigos que deseen participar en el

maratón de Nueva York, pueden comprar el número con el "package" a la agencia de viajes "Viva Travel." Otra forma de entrar es a través de los "Charity Numbers" o números por caridad. Si puedes promocionar a alguien con alguna enfermedad temible, te puede salir más económico, porque otros aportan a la causa y menos tu tienes que pagar.

5K DE MAYO DEDICADO A LAS MADRES

El sábado 26 de mayo se celebra la carrera de fin de mes y la misma será dedicada a todas las madres del Club y del Parque. La ganadora del evento recibirá un vale de unas tennis, cortesía de la tienda deportiva "Time To Run". Para las socias se sortearán 2 estadias a la República Dominicana para 2 personas con todos los gastos pagados, cortesía de Sharon Travel, otro par de tennis, 4 vales de \$15.00, flores de la Floristería Coquí en Levittown, y productos de belleza. Esta es la ventaja de ser socio o socia.

LLEGARON LAS CAMISETAS DE CORRER

Ordenadas a principio de febrero, por fin llegaron los "singlets" de varones y damas. La misma es color negra con letras en verde neón y borde color naranja. Se están repartiendo a todo socio que haya pagado su cuota. Los socios que no puedan recoger su camiseta en el Parque Central, necesitamos una dirección postal para enviarsela. Pueden escribir a la siguiente dirección electrónica: correo@torrimarjoggers.org. Recuerden enviar el tamaño. El Club regalará a los socios una segunda camiseta de correr color blanca con letras naranja y borde negro en los próximos meses. Exhortamos a los socios que no ha pagado a que pongan su cuota al día para que disfruten de este.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 3 de junio de 2007 se celebra el maratón de las fiestas de pueblo de Toa Alta a la distancia de 7 millas. Es una ruta con cuestras, por lo que hay que estar entrenado para esta competencia. El 10 de junio está programado el Maratón del Jibaro en Morovis y la salida está pautada para las 5:30 pm. Si duro es el de Toa Alta, más duro es éste. Pero, a nosotros nos gusta el reto. El domingo 17 de junio de 2007 se corre la tradicional carrera del día de los padres en el Parque Central de San Juan a las 6:00 AM. La carrera es a la distancia de 5K. Habrá sorteo de regalos. La carrera de fin de mes no se llevará a cabo, pues ha sido sustituida por la carrera de los padres. De esta forma los atletas se pueden preparar mejor para el maratón de San Juan Bautista el 24 de junio de 2007. La carrera es a la distancia de 10K. Comienza a las 5:00 pm frente al Comité Olímpico de San Juan y termina en el último Trolley, en Ocean Park. La inscripción es gratuita.

**5K FIN DE MES
ABRIL 2007**

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	18:45
2	Miguel Pérez	19:24
3	Juan Roberto	19:30
4	Iván Virella	19:41
5	Marcos Echegaray	19:46
6	Baloy Camacho	19:48
7	Luis Vázquez	19:52
8	Javier Monserrate	20:09
9	José Bueiz	20:10
10	Héctor Rosario	20:22
11	José L. Rodríguez (El Reve)	22:19
12	Orlando Díaz	22:32
13	Jaime Casanovas, Hijo	22:46
14	Carlos Vázquez	22:50
15	Edwin Seda	23:21
16	Julio Vázquez	23:41
17	Joaquín Salas	24:49
18	Ángel Rodríguez	24:49
19	Marcial Walker	25:22
20	Miguel Durán	25:24
21	Santiago Reyes (Chago)	25:32
22	Julio Marrero (Pacholo)	25:45
23	Ramón Martínez	26:10
24	Alejandro Rivera	26:25
25	Irving García	26:26
26	Gualberto Torres (Pito)	26:36
27	Luisa García	26:39
28	Luis A. Rivera (Luis Tiempo)	26:47
29	Sandra Velilla	26:48
30	Néstor Beyley	27:09
31	Juan Pagán	28:10
32	Marichela García	29:59
33	Héctor Ballester	30:59
34	Marinelly Velilla	32:11
35	Emilio Cabrera	33:11
36	Ángel Tanco	33:12
37	Carmen Ortiz (Carmencita)	36:43
38	Freddy Díaz	36:44
39	Paul Colón	36:45
40	Pedro Montañez	38:43
41	Ángel Manzano (Nieto)	48:42
42	Idalia Rivera	48:42
43	Ángel Manzano (Hijo)	48:43

RENDIMIENTO Y DESEMPEÑO DEL ATLETA

La disciplina, un buen entrenamiento, buena nutrición, enfoque y concentración son cinco elementos que componen a un atleta. De igual forma, la hidratación, un programa preventivo de lesiones y acondicionamiento mental puede lograr que el deportista tenga un excelente desempeño.

Un atleta debe entrenar todo el año. La rutina debe consistir en visitar el gimnasio para crear una base de fuerza y condición aeróbica. Se recomienda un programa de estiramiento para prevenir lesiones. Asimismo, la importancia del masaje para nutrir el músculo, darle más oxigenación, aumentar el fluido de sangre y

reducir la inflamación.

La importancia del masaje es porque además de ayudar a prevenir lesiones, da seguridad y confianza al atleta. También tiene una orientación de hidratación y nutrición, eso es lo que hace un atleta se desempeñe mejor que otros.

El entrenamiento es la clave para ser un buen corredor del evento. Un atleta debe tener un equipo de profesionales que supervise su entrenamiento y salud. El personal de entrenamiento de un atleta consiste en un entrenador, médicos especialistas en medicina deportiva, preparadores físicos y fisioterapeutas.

El seguimiento de la salud del atleta se supervisa mediante pruebas de sangre, hemoglobina, por ciento de grasa, velocidad y resistencia. El uso de maquinaria sofisticada para el entrenamiento de resistencia, fuerza muscular y ejercicio cardiovascular también es factor determinante para el atleta, sumado a un programa de prevención de lesiones y rehabilitación.

ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MENTAL

El atleta tiene que estar enfocado en el evento en el que participará. En algunos casos, los atletas sobrepasan las expectativas de su entrenador, mantienen o mejoran su rendimiento. Otros, por su parte, no pueden dar el rendimiento esperado. Esto pasa con mayor frecuencia en los principiantes.

Entre los factores se encuentra el haber sufrido una lesión días antes del evento, no alimentarse o hidratarse adecuadamente. De la misma manera, causas externas como cambios de temperatura ambiental o la humedad puede afectar el desempeño del atleta.

Se señala que algunos atletas se sobrecargan porque compiten en más de un evento, lo que puede producir lesiones, agotamiento y desgaste. En esos casos, es necesario hidratar al atleta, ya sea con productos comerciales que suplan sodio y potasio o suero por vena. Los atletas que compiten en más de un evento seguidos, necesitan cuidado especial: enfriarlos con aplicaciones de hielo, deben tener un fisioterapeuta que los estire y dé masajes en cuello, hombros, piernas y espalda baja.

LAS LESIONES MAS COMUNES

- Fondismo:** sufren de fascitis plantar, (inflamación en la planta del pie, en especial el área de la llave o arco del pie) dolor en los talones, tendinitis y en muchos casos sufren lesiones de muslo posterior (hamstring).
- Velocista:** se lastima el muslo posterior (hamstring), el gastronemio (músculos de la pantorrilla). En las justas el tipo de lesión más frecuente es el desgarre muscular desde tipo uno (leve) hasta tipo tres (cuando el músculo se rompe). Estas lesiones son producto de mal calentamiento, no estirar antes y después de la carrera, o no aplicar hielo luego de una sobrecarga de trabajo.
- Salto con pértiga:** al ser un evento que requiere mucha fuerza y explosividad (uso mayor de energía) se puede afectar la espalda baja, por la caída. Con el lanzamiento de la pértiga, los hombros también se pueden lastimar.
- Tirador de bala:** es un atleta de fuerza que utiliza todo el cuerpo para impulsar la pesa. Pueden sufrir lesión de hombros, brazos y espalda.

Esta información no pretende cambiar los hábitos de entrenar del atleta. Si el atleta interesa como mejorar su rendimiento sin lastimarse, debe visitar la Clínica de Medicina Deportiva.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE CORRER

After
Running
 Approximately 9 Minutes



40 seconds
 each leg
 (page 71)



15 seconds
 each leg
 (page 71)



30 seconds
 (page 52)



20 seconds
 (page 65)



30 seconds
 (page 52)



15 times
 each direction
 (page 31)



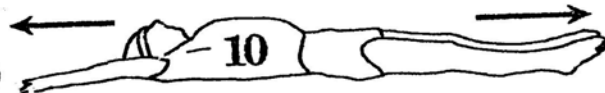
30 seconds
 each leg
 (page 33)



30 seconds
 each leg
 (page 36)



40 seconds
 (page 56)



3 times
 5 seconds
 (page 28)



60 seconds
 (page 24)



25 seconds
 each side
 (page 24)