

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 5

MAYO 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro



El 19 de mayo 2008 nuestro amigo, fundador y presidente del club de corredores Westro, Rafi Quiles falleció. Durante los últimos 3 años estuvimos compartiendo en muchísimas actividades. Los que lo conocimos, aprendimos y nos reímos con el, ya que tenía muchas frases relacionadas al deporte que tanto amó. Fuimos juntos a Coamo al maratón de San Blas, en una guagua que todavía hoy en día se llena por la cantidad de actividades que hay programada para ese viaje. Todo eso nos lo deja de legado para que continuemos asistiendo con mas razón. También estuvimos juntos en la actividad de los jueves Santo, la del Pavo en el Parque Muñoz Rivera, la del Gazebo los jueves en el Parque Central, la ceremonia de iniciación de un socio nuevo. Todas quedaban de película. Rafi siempre vivirás en los corazones de todos los que te conocimos.

Señores, la lotería de New York para los de Puerto Rico no fue muy agradable ya que solo unos pocos fueron lo que obtuvieron números. Para los interesados en asistir tienen que llamar a Viva Travel en Ponce. Ellos tienen una cantidad de números para el Maratón.

Asistimos al Trálo y Dúalo del Parque Central , actividad organizada por Migdalia Matos de Ciclo Disco. La misma quedó muy bien y los participantes fueron más de 100. Torrimar estuvo en la parte técnica y los resultados estuvieron disponible rápidamente gracias a la labor de nuestro socio Gilberto Padilla y su "Time Machine", de igual manera, Jaime Casasnovas en la coordinación y llegada. Jaimito y Arelys en la llegada y ruta al igual que los socios de 1427 . Raúl Flores, Mickey (Sharon), Wanda, Vitín, Omar, Doris, y Jorge fueron los triatletas del Parque Central. Felicidades a todos.

El pasado 25 de mayo se celebró las 4 millas de Wilfredo Vázquez en el mismo el ganador fue el joven Adrián Rodríguez con 19:38 y en la parte femenina la ganadora fue María del Pilar Díaz de Trujillo Alto con tiempo de 22:18. Te felicitamos por la victoria ya que te vemos a diario como te dedicas a tu entrenamiento en el parque Central junto a tu padre Rafa.

LA JUNTA INFORMA

CIERRAN INSCRIPCIONES MARATONES 42K

Las inscripciones para los maratones de Chicago y los Marines en Washington DC están cerradas. Aquellas personas que deseen participar en el maratón de Chicago tienen todavía oportunidad a través de números de caridad (charity numbers) o con los "Tours Numbers" en América Latina. Para el maratón Washington no hay oportunidad en los 42K.. Sin embargo hay un 10K para la misma fecha (26 de octubre de 2008). Las inscripciones para este 10K abren el 4 de junio de 2008. Si sabes de alguien que esté inscrito en el maratón de 42K de los Marines y no piensa correr, puede transferir el número a otra persona. El aplicante nuevo tiene que llenar una inscripción. Las fechas para hacerlo son desde el 30 de julio al 30 de septiembre de 2008. Hay un cargo de \$25.00. Ese mismo cargo aplica si la persona pospone el número para el 2009.

La lotería de Nueva York cerró el 1ro. de mayo de 2008 y fue tirada el 14 de mayo. Hasta donde sabemos, la socia Aizxa Rivera y el presidente del Club 1427, José (Chegui) Candelario fueron los únicos que salieron. Los demás boricuas que aparecen inscritos es porque califican por tener más de 15 maratones de Nueva York corridos, cancelaron el número el año pasado, califican por ser la cuarta vez que aplican en la lotería o por tiempo hecho en maratones internacionales. Quedan números de caridad (charity numbers) o través de Viva Travel en Ponce.

PREMIOS EN EL 5K DE TORRIMAR DEDICADO A LAS MADRES

El sábado 31 de mayo Torrimar Joggers celebra su carrera de fin de mes. La misma será dedicada a todas las damas del Club y del Parque Central. Habrá sorteo de regalos para las socias del Club. Entre los premios se estará sorteando una estadía para 2 personas con todos los gastos pagados (pasajes, hotel y comidas) a la República Dominicana, una canasta con productos de belleza Beauty Control, 2 vales de \$70.00 y 4 vales de \$15.00, cortesía de Time To Run. Todas las damas recibirán una flor en la llegada.

El evento será filmado para la televisión por el equipo de "En la Meta" que se transmite los sábados por el canal 7. Invitamos por este medio a todas las damas y socias del Club a que se den cita este día y participen. Se sugiere que usen el uniforme.

5K DEL DÍA DE LOS PADRES

Esta actividad tendrá lugar el mismo día de los padres (15 de junio de 2008) a las 6:00 AM en el Parque Central de San Juan. Habrá desayuno y sorteo de regalos para los socios. Entre los regalos hay una estadía para 2 a la Rep. Dominicana con todo pagado.

YOLANDA SE QUITA DEL 42K DE VANCOUVER

Yolanda Mercado no rindió carrera en el maratón de Vancouver. Sus entrenadora, Sandra Kanuchi, le dio instrucciones para que se quitara de la carrera. No sabemos la razón por la que su entrenadora la quitara del evento. Yolanda se preparará para su próximo evento el cual tendrá lugar el 25 de mayo en Ottawa, Canada. Esperamos que esta vez lo complete y califique.

LAS 16 MILLAS DE SABRINA 2008

Queremos invitarles a la Undécima Edición de Las 16 Millas de Sabrina que se correrá el domingo, 31 de agosto de 2008 desde el Parque Sixto Escobar de San Juan. Al igual que en los pasados años, la distancia de 16 Millas sale a las 5:00 a.m. y los 5 Kms. a las 5:30 a.m. Confiamos en poder contar con su acostumbrado apoyo para este evento, que se organiza en beneficio de la Fundación Hogar Niño Jesús, el Hogar Forjadores de Esperanza y la Alianza Autismo de Puerto Rico.

SE NOS FUE RAFY QUILES

Rosendo (Rafy) Quiles, fundó el Club Westro para principios de la década de 1990 y se mantuvo en ese liderato hasta el día de su muerte. Falleció el lunes 19 de mayo de 2008, víctima de una larga enfermedad. Desde que Rafy enfermó se celebró una carrera que salía y regresaba desde su hogar todos los meses. El día del sepelio sus hijos (que son fondistas) corrieron junto a otros miembros del Club y amigos desde la funeraria hasta el cementerio de Isla Verde, donde recibió cristiana sepultura. Descanse en paz.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 25 de mayo se corren las 4 millas de Wilfredo Vázquez. El 31 de mayo son los 5K de Torrimar y serán dedicados a todas las socias, las madres y damas del Parque Central. Ese día se celebra también las 5 Millas de San Fernando de la Carolina. Esta carrera esta pautada para el domingo 1ro. de junio, pero debido a las primarias demócratas fue movida para el 31 de mayo.

El mes de junio está lleno de actividades todos los fines de semana. El 8 de junio hay 2 eventos. Los 5K del Colegio de CPA y los 10K del Maratón del Jíbaro. Torrimar Joggers trabajará la llegada del Jíbaro. El 15 de junio es el día de los padres y Torrimar Joggers celebra el día con la tradicional carrera de 5K el mismo día por la mañana (6:00am). Esta carrera sustituirá la de fin de mes. Recuerden que no habrá carrera del Club el fin de mes. El 22 son los 10K de San Juan Bautista. Esta carrera es gratuita. El 29 de junio es la carrera de 5K de Time To Run en el Parque Central de San Juan. Esta carrera es del Club Torrimar Joggers, por lo que necesitamos voluntarios para que nos ayuden.

5K FIN DE MES MARZO 2008

| POS. | NÚM. | NOMBRE | TIEMPO |
|------|------|-----------------------------|----------|
| 001 | 217 | RAYMOND RIVERA | 16:54.56 |
| 002 | 218 | JOSÉ HERNÁNDEZ | 17:54.54 |
| 003 | 219 | HÉCTOR ROSARIO (EL PERRO) | 18:35.90 |
| 004 | 216 | JORGE ORTIZ (DICK TRACY) | 18:38.29 |
| 005 | 224 | HÉCTOR MARRERO | 19:17.62 |
| 006 | 220 | HÉCTOR GOTAY | 19:18.19 |
| 007 | 227 | HJALMAR RIVERA | 19:43.45 |
| 008 | 209 | MIGUEL CAMILO | 20:34.41 |
| 009 | 208 | RAFAEL FIGUEROA | 20:58.63 |
| 010 | 192 | LUIS VÁZQUEZ | 21:02.98 |
| 011 | 221 | JOSÉ L. TORRES | 22:13.29 |
| 012 | 214 | JOSÉ M. CRUZ (PEPE) | 22:46.31 |
| 013 | 226 | JOSÉ L. RODRÍGUEZ (EL REVE) | 22:48.41 |
| 014 | 225 | MIGUEL DURAND | 22:55.84 |
| 015 | 188 | GODOFREDO RIVERA | 23:39.35 |
| 016 | 189 | WILFREDO CORTÉS | 23:40.99 |
| 017 | 200 | RAFAEL QUILES | 23:55.12 |
| 018 | 215 | DAVID RODRÍGUEZ | 24:38.47 |
| 019 | 222 | EDWIN SEDA | 24:49.43 |
| 020 | 228 | JULIO MARRERO (PACHOLO) | 24:51.41 |
| 021 | 213 | TAICHARELY VILLALOBOS | 25:23.42 |
| 022 | 212 | IRASEMA HERNÁNDEZ | 25:29.89 |
| 023 | 211 | GUALBERTO TORRES (PITO) | 27:33.45 |
| 024 | 223 | FREDDY DÍAZ | 27:34.98 |
| 025 | 210 | ROBERTO CASIANO | 27:36.87 |
| 026 | 181 | ALBERTO GALARZA | 27:37.56 |
| 027 | 183 | NÉSTOR BAYLEY | 29:54.38 |
| 028 | 229 | CARMEN ORTIZ | 33:13.57 |
| 029 | 182 | SARAH URRUTIA | 39:07.34 |

FE DE ERRATA

El mes pasado se presentó en el boletín del mes de abril, la carrera de abril, en vez de la de marzo. Para no dejar ninguna carrera de publicar, estamos publicando los tiempos de la carrera de marzo.

Pedimos disculpa a los lectores del boletín por este error.

SE NECESITAN VOLUNTARIOS

El 8 de junio de 2008, el Comité Técnico de Torrimar Joggers dirigido por el socio Optaciano Rodríguez, trabajará la llegada del 10K del maratón del Jíbaro.

Necesitamos voluntarios para trabajar esta carrera. Los tiempos se tomarán con los equipos técnicos del Club y personal especializado en el uso de los mismos, pero necesitamos personal para ayudar al equipo técnico. Separa este día para y coopera. La carrera será en Morovis y la salida es a las 5:30PM.

LOS 5K DE TIME TO RUN

Torrimar Joggers creó esta carrera y la Tienda de deportes Time To Run estuvo de acuerdo en que se utilizara su nombre para nombrar la carrera y también estuvo de acuerdo en cooperar con la premiación de los primeros 5 atletas de ambos sexos. Por eso le pusimos el nombre de "Los 5K de Time To Run". El evento es familiar y no es competitivo. Le hicimos un acercamiento al personal de "El Hogar del Niño, Inc.", una entidad sin fines de lucro que ampara niños maltratados, para donarle los fondos recaudados. Se puso una cuota de inscripción atractiva (\$10.00) para atraer corredores y caminantes a este evento.

El evento cuenta con el aval del Municipio de San Juan y hay varias firmas comerciales auspiciando la carrera. Sharon Travel Agency, Metro Guard, La Dieta Zona, Time To Run, Banco Santander, El Nuevo Día y el Banco Gubernamental de Fomento son algunas. Esperamos que otras firmas con las que se está trabajando Coca Cola, Suiza Fruits y otras se unan a esta causa.

Como esperamos más de 700 atletas, estaremos utilizando el "Champion-Chip", pero aún así necesitamos voluntarios para trabajar el evento.

El director técnico del Club, Optaciano Rodríguez hace un llamado a los socios del Club y amigos del Parque Central para que nos ayuden con este evento. El personal que trabaja con el equipo técnico del Club estará haciendo un "backup" de la carrera, por si hay reclamaciones.

Como Club tiene otras carreras y trialos a trabajar durante el resto del año, necesitamos que estos voluntarios se integren al Comité Técnico del Club.

CARRERA DE LOS PADRES

El 15 de junio a las 6:00AM se celebra la tradicional carrera del día de los padres en el Parque Central. A pesar que la carrera es el mismo día de padres, esperamos más atletas, porque se le ha hecho promoción a la carrera a través de "All Sport Central", cuyo website es: www.allsportcentral.com.

Esta carrera premiará en metálico al primer varón que llegue a la meta y también al primer socio. Los demás regalos se harán por sorteo y son principalmente para socios. Entre los regalos que se sortearán, hay una estadía a la República Dominicana para dos personas con todos los gastos pagados de pasajes ida y vuelta, alojamiento en hotel y todas las comidas. Los impuestos no están incluidos.

Le pedimos a los socios que van a participar a que utilicen el uniforme del Club. Torrimar Joggers y su Junta Directiva le desea a todos los padres de Puerto Rico muchas felicidades.

¿Cuál es la meta del ejercicio?

Tomado de la Internet

Guías generales

Los objetivos del ejercicio son mejorar el consumo de oxígeno y los procesos metabólicos, conseguir fuerza y entrenamiento, disminuir la grasa corporal, y mejorar el movimiento de las articulaciones y los músculos. Todos estos beneficios son esenciales para la buena salud, y todos deberíamos intentar incorporar una rutina de ejercicio a nuestra vida diaria. Nadie es lo bastante joven o lo bastante viejo como para no hacer ejercicio. El ejercicio extenuante, sin embargo, tiene sus riesgos, y la gente los debe discutir con el médico. La mitad de las personas que comienzan un programa de entrenamiento intenso lo abandonan al cabo de un año, por lo que la clave para conseguir y mantener una forma física, es encontrar actividades que sean interesantes, retadoras, y que creen satisfacción. La Asociación Americana de Cardiología recomienda que las personas hagan ejercicio al menos 30 minutos tres o cuatro veces por semana, y 10-24 minutos más de 5 veces por semana, y se consigue estar más cerca del nivel óptimo con cada sesión. Los entrenadores personales sin conexión alguna con un gimnasio bien acreditado deben tener un certificado extendido por una organización de entrenadores, como la Asociación de Aerobic y Forma Física de América (AFAA) o el Consejo Americano de Ejercicio. Los vídeos con ejercicios también pueden ser útiles, pero las personas han de estar seguras de que son adecuados para su edad y sus necesidades de salud, y han de llevar el sello de la AFAA. Las personas de más de 45 años que no se han realizado un chequeo en dos años o más, las personas con problemas médicos graves o crónicos, o que presentan un riesgo de enfermedad cardíaca, y las personas que están tomando medicación, deben consultar a un médico antes de comenzar un programa serio de ejercicio.

Objetivos de frecuencia cardíaca

Se considera óptimo el realizar ejercicio durante 15 a 60 minutos diarios a una frecuencia cardíaca entre el 70 y el 85 % de la máxima. Para determinar la frecuencia cardíaca, simplemente se debe medir el pulso en la arteria carótida, en el cuello, o en la radial en la cara anterior de la muñeca, utilizando los dos primeros dedos de la mano. Es más fácil contar los latidos durante 10 segundos, y multiplicar por seis para calcular los latidos totales por minuto. 15-60 minutos diarios de ejercicio al día, o simplemente cualquier actividad física que mantenga la frecuencia cardíaca al 70-85% de su máximo se considera óptima. La frecuencia cardíaca máxima por minuto (FCM) de un individuo en particular puede calcularse restando 220 menos la edad. Un estudio realizado en ancianos sugiere que deben practicar ejercicio con la misma frecuencia, pero llegar a un 60-73% de la FCM. Una forma más informal de indicar la intensidad del ejercicio es intentar mantener un ritmo que haga sudar, pero que permita mantener una conversación con un amigo sin quedar sin respiración. A medida que aumenta la forma física, el ritmo al que puedes llegar se hace más y más rápido.

| FRECUCIAS CARDIACAS PARA UNA CUENTA DE 10 SEGUNDOS EN VARIAS EDADES | | |
|---|--------------------|--------------------|
| Edad | Baja (70% max.) | Alta (85% max.) |
| 20 | 23 | 28 |
| 30 | 22 | 27 |
| 40 | 21 | 26 |
| 50 | 20 | 24 |
| 60 | 18 | 23 |

VO2 Max

Algunas de las personas que hacen ejercicio usan la VO2 max, que es un cálculo de la cantidad de oxígeno exhalado mientras se hace ejercicio al máximo nivel posible. El método de medición más preciso se realiza con la ayuda de ordenadores, pero cualquier persona puede hacer una estimación de su VO2 sin ningún aparato adicional. Después de correr durante 15 minutos, se debe redondear la distancia recorrida a múltiplos de 25 metros. Este resultado se divide por 15, y se le resta 133. El resultado se multiplica por 0.172 y se le suma 33.3. Los atletas olímpicos y profesionales entrenados tienen una VO2 max por encima de 80, pero para la persona media interesada en un buen estado de forma, unos niveles entre 50 y 80 se consideran como excelentes para la salud en general.

Esta información no pretende cambiar sus hábitos o formas de ejercitarse. La misma debe utilizarse como referencia. Siempre que vaya a hacer ejercicios después de una inactividad o por primera vez, consulte a su médico primero. Aún, haciendo ejercicios aeróbicos o anaeróbicos, visiste a su médico con regularidad e infórmele de cualquier condición o lesión nueva o "vieja" que aparezca. Recuerde que la meta del ejercicio no competitivo es la salud.