

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 11

NOVIEMBRE 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro



Parte del grupo que corrió el maratón de los "Marines" en Washington DC

Fuimos al maratón de Washington DC el 26 de octubre 2008. Esta carrera se distingue por no haber premiación en metalico para ningun participante, la temperatura en la mañana estaba en los 42 grados asi que salimos con manga larga los primeros kilometros y luego que calentamos seguimos en singlet. El ganador cubrió la distancia en 2:22:42 (Andrew Dunn), en femenino Cate Fenster con 2:48:53. La ruta se distinguió por lo angosto de las carreteras y por las subidas de las primeras 8 millas. La ruta pasa por los monumentos mas importantes que tiene la ciudad , el Obelisco de Washington, Lincoln, El Capitolio, Museos del Smithonian y la Casa Blanca. Por PR participaron entre otros Basilio Aponte 3:38:22, Carlos Rodríguez (flan)3:47:30, Anthony Rullán 3:53:03, Omar Suro 3:58:57, David Rodríguez 4:01:25, José Rodríguez (Reve) 4:14:11, John Seda 4:14:32, Jaime Suro 4:30:52, Jaime Costas 4:31:32, Angie Sánchez 5:31:40 y Rosa Morales 5:38:56.

El siguiente domingo se celebró la tan afamada carrera de New York . El ganador lo fue de Brasil, Marilson Gomes (ganador en el 2006) con tiempo de 2:08:43, en las damas Paula Radcliffe 2:23:56 (ganadora en tres ocasiones). Por Puerto Rico volvió a lucir Rafi Jiménez con un espectacular 2:48:05, mejorando superando su 2:50 del año 2007, FELICIDADES RAFI. Otros de Puerto Rico Selma Lugo 3:34:04, Evelyn Natal 3:39:35, Carlos Alvira 3:54:38, Daya Rodríguez 4:20:24, Héctor Rosario 3:41:14, Mary Ann Cardona 4:43:30, Raúl Flores 4:50:01, Fernando García 4:08:13 y Pedro Figueroa 7:48:44.

Queremos felicitar a tres competidores que participaron en el Iron-Man de Arizona el pasado domingo 23 de noviembre. Me refiero a José (Pepe) Rodríguez con un magnifico tiempo de 12:54:13, Javier Rodríguez 13:27:59 y Jorge(Éxito)Torres con 13:49:07 (mejorando por mucho su tiempo). En el Trialo Iron-Man se nada 2.4 millas, Bicicleta 112 millas y por ultimo se corre un 26.2 ¡casi na!, por eso es que se llaman Iron-Man. FELICIDADES.

RECUERDEN QUE LA FIESTA DE NAVIDAD ES EL 7 DE DICIEMBRE DE 2008.

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

LA JUNTA INFORMA

NUEVA FECHA PARA LA CARRERA FAMILIAR 10K DE BURGER KING (RUTA DEL ENCANTO)

San Juan, Puerto Rico - La sexta edición de la Carrera Familiar 10K de BURGER KING cambia de fecha para el 2009. La carrera se llevará a cabo el domingo, 22 de marzo de 2009 y los fondos recaudados beneficiarán a los Centros Sor Isolina Ferré y a la Cruz Roja Americana, capítulo de Puerto Rico.

La carrera, conocida durante todos estos años como "La Ruta del Encanto", recorrerá nuevamente la vía costera de Toa Baja saliendo desde la carretera 165, cerca de la entrada del Balneario Punta Salinas. La carrera regresará por el mismo trayecto y finalizará dentro del Balneario del mismo nombre.

La Carrera Familiar 10K se ha distinguido por crecer año tras año, llegando a llevar a miles de personas a disfrutar una actividad sana y familiar que, a su vez, ayuda a cientos de personas a quienes apoyan las entidades sin fines de lucro que se benefician de este esfuerzo.

FIESTA DE NAVIDAD

Ya está cerca el 7 de diciembre de 2008. Reserva esta fecha para el magno evento del Club: La fiesta de navidad de Torrimar Joggers. La misma se celebrará en el Lakeside Club de las urbanizaciones Encantada de Trujillo Alto.

La actividad comienza a la 1:00PM hasta las 7:00 PM. A las 3:00pm comienza la músicaailable hasta las 7:00 PM. El bartender será el famoso el hombre bandera, quien se ha presentado en espectáculos boxísticos y ha recorrido en maratones locales e internacionales vestido de la bandera de Puerto Rico. No referimos a nuestro amigo Heriberto Rivera.

La entrada será con invitaciones y completamente gratis para socios e invitados. Reserva este día.

PAULA RADCLIFFE GANA POR TERCERA VEZ EN N.Y.

La inglesa Paula Radcliffe ganó por tercera vez el maratón de NY, y empató con la noruega-americana Grete Waitz. Paula, quien posee la marca mundial de un maratón (2:15:25 maratón Flora de Londres del año 2003) ha corrido 10 maratones, de los cuales ha ganado 8 de ellos.

De los tres (3) maratones que ha ganado en Nueva York, tuvo que dar "jalones" en los primeros 2. El tercero lo ganó sin tener presión. El primer maratón de NY que ganó fue en el 2004, luego ganó Londres en el 2005 y se lastimó en las Olimpiadas de Grecia en el 2006. Salió encinta en ese año y parió en febrero de 2007 y ganó en Nueva York en noviembre de 2007.

La inglesa quiere cerrar su debut en los maratones al tratar de entrar a las Olimpiadas del 2012 que se celebrarán en su propio país. Para esa fecha ella tendrá 38 años.

MIGDALIA MATOS DE CICLO DISCO TRAS UN RECORD DE "SPINNING"

El sábado 13 de diciembre de 2008, la dueña de Ciclo Disco del Parque Central de San Juan, Migdalia Matos tratará de establecer una marca al pedalear en una bicicleta estacionaria 8 horas sin parar. Ella es una apasionada del deporte de bicicleta y de "spinning", por lo que creemos que lo logrará. Invitamos a los compañeros del Parque Central a que se den cita ese día a apoyar a nuestra amiga. Le deseamos mucho éxito y que logre su meta.

CAMBIOS EN EL MODESTO CARRIÓN

El organizador del maratón Modesto Carrión es el mismo Modesto Carrión, un atleta de pista, gloria de Puerto Rico. Nos informo que este año han cambiado las reglas y ahora el medio maratón es para varones solamente, sin importar la edad. El 10K es para damas. No se permitirán varones en el 10K ni damas en el medio. Todo aquel varón o dama que viole estas reglas, no se le reconocerá tiempo ni premiaciones. Estas carreras tienen muy buena premiación y traen atletas internacionales de fama.

Otro cambio que se le hizo al evento del medio maratón fue la ruta. Se le quitó la cuesta que sube hasta el cruce de San Lorenzo. Ahora la carrera es más llana, por lo que se esperan que los atletas internacionales rompan el tiempo de medio maratón.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 23 de noviembre se celebra la carrera de 6K de las Fiestas de Roosevelt. El sábado 29 es el 5K de fin de mes de Torrimar Joggers y el domingo 30 son los 10K del Pavo de Aibonito. Esta carrera es para varones y habrá un 5K para damas. El medio maratón Modesto Carrión también es para varones y se incluye un 5K para las damas. Estas dos carreras son internaciones. El 7 de diciembre son los 10K de Patillas, los cuales incluyen un 5K, mientras el 14 son los 8K del Junqueño. El día 14 se celebra también el maratón de 42K de la Guadalupe. El sábado 27 de diciembre es la carrera de fin de año de Torrimar Joggers. Ese día habrá sorteo de perniles. El domingo 28 es la carrera de fin de año de Isabela.

En el mes de enero de 2009 hay muy pocas carreras locales pautadas, ya que los 10K de Burger King fueron cambiados para el 22 de marzo de 2009. El 11 de enero se celebra en Orlando, Florida el maratón de Disney, con medio maratón el día anterior. El 24 de enero es el fogeo de 10 millas de San Blas en Coamo a las 7:00 am. El 25 de enero se celebra en Miami el medio maratón y el maratón de 42K. Varios compañeros del Parque lo correrán para tratar de cualificar en el maratón de NY de 2009, que celebra su aniversario 40. El sábado 31 de enero de 2009 se celebran los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El 8 de febrero es el famoso medio maratón de San Blás, en Coamo.

5K DE FIN DE MES OCTUBRE 2008

CONSEJOS PARA EVITAR PUNZADAS DURANTE TU ENTRENAMIENTO

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	27	ÁNGEL M. CRUZ	18:24.66
2	26	ALEX ALVIRA	18:25.51
3	50	RAFAEL PÉREZ MURIEL	18:26.07
4	65	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:26.38
5	45	ÁNGEL RODRÍGUEZ	19:00.71
6	60	GILBERTO BRACERO (INDIO)	19:04.52
7	51	EDWIN CASTRO	19:12.93
8	53	HÉCTOR GOTAY	20:14.61
9	21	BRENDA FIGUEROA ORTIZ	20:15.99
10	49	JOSÉ M. PÉREZ	20:21.92
11	35	HÉCTOR CRUZ	20:27.37
12	46	LUIS RODRÍGUEZ	20:45.43
13	47	OMAR MELÉNDEZ	20:56.57
14	30	LUIS VÁZQUEZ	21:37.15
15	74	TOMMY MCMILLAN	22:23.15
16	72	LUIS A. RIVERA (LUIS TIEMPO)	22:32.10
17	29	LUIS MORALES	23:17.33
18	63	JULIO VÁZQUEZ	23:20.08
19	66	EDWIN SANTANA	23:42.49
20	37	ROBERTO VÉLEZ	24:12.08
21	40	VÍCTOR CARDONA	24:23.21
22	33	EMMANUEL VÁZQUEZ	25:00.48
23	64	JOSÉ M. RODRÍGUEZ	25:32.11
24	38	DAVID GANCEDO	25:37.65
25	68	JULIO MARRERO (PACHOLO)	25:43.27
26	70	LUIS ÁLVAREZ	26:27.08
27	62	JOSÉ A. GUZMÁN	26:27.80
28	61	JEAN KARLO RODRÍGUEZ	27:12.51
29	56	FRANCISCO SAN MIGUEL	27:48.80
30	59	GUALBERTO TORRES (PITO)	27:50.62
31	73	CONNIE FRANSON	27:53.79
32	71	FREDDY DÍAZ	27:56.99
33	44	CARLOS PINEDA	29:37.84
34	48	ROBERTO CASIANO	30:44.37
35	57	RAFAEL CARRILLO	30:59.10
36	24	CARLOS CABRERA	31:01.48
37	41	HÉCTOR BALLESTER	34:27.00
38	42	MÓNICA MOJICA	34:54.61
39	58	ANTONIO CRUZ (CANO TAINOS)	DNF

Tomado de la Internet

¿Cuántas veces te habrá sucedido que estás trotando o haciendo tu entrenamiento, y de repente un dolor agudo, sobre todo en el lado derecho debajo de las



costillas, te deja sin aliento? Muchas veces, este tipo de punzadas nos deja "fuera de competición", además de ser, realmente, muy desagradable. Aquí te transcribo algunos tips que puedes tener en cuenta para evitar tener que pasar

por este tipo de situaciones tan dolorosa y frustrante:
-Procura no comer por lo menos de una a dos horas antes de hacer ejercicio. Si debes hacerlo, evita ingerir alimentos grasosos y demasiado proteicos, opta mejor por los carbohidratos.

-Hidrátate, tanto antes como durante tu entrenamiento. Además, contrariamente a la creencia popular, la deshidratación puede incrementar el riesgo de sufrir calambres.

-Siempre haz una correcta entrada en calor antes de tu entrenamiento.

-Concéntrate en tu respiración: cada tanto, haz profundas respiraciones así te aseguras estirar tu diafragma y llevar la cantidad de oxígeno necesario para cada parte de tu cuerpo.

-Si comienzas a sentir calambres o molestias en la zona abdominal –o también en cualquier otra-, disminuye tu paso hasta que sientas que la molestia va desapareciendo.

-Tanto hacerte masajes o presionar levemente sobre el área dolorida, como hacer estiramientos –inclinarse lentamente hacia el suelo-, pueden ayudarte a reducir el dolor.

- Esta información no pretende cambiar sus hábitos de hacer ejercicios. Consulte su médico para un diagnóstico y tratamiento.

CARRERA DE FIN DE AÑO DE TORRIMAR JOGGERS

La última actividad del año 2008 que el Club de Torrimar celebrará, será la carrera de fin de año. Al igual que en años anteriores, el Club espera repartir perniles de cerdo a todos los socios que participen.

La Junta de directores que ha trabajado bien fuerte este año ha logrado las metas que se ha impuesto el Club y ha cumplido con el presupuesto. Torrimar Joggers y su Junta le desean una feliz navidad.

PARA SER MÁS LONGEVO: COMIENZA A TROTAR

Tomado de la Internet



Si lo que quieres es vivir más años, la llave de tu deseo hecho realidad podría ser salir a correr: así lo asegura un nuevo estudio norteamericano publicado en Archives of Internal Medicine.

Este estudio que demandó cerca de dos décadas encontró que aquéllas personas de mediana edad que pertenecían a un club de atletismo tenían la mitad de posibilidades de morir durante ese período de tiempo que aquéllas que no tenían este hábito deportivo.

En concreto, el equipo de investigación perteneciente a la Universidad de Stanford, en California, halló que correr había reducido el riesgo no solamente de desarrollar enfermedad cardiaca, sino también de cáncer y otras enfermedades neurológicas como el Mal de Alzheimer.

“Diecinueve años después, el 15 por ciento de los corredores había muerto en comparación con el 24 por ciento de los que componían el grupo de control”, escribió en el artículo publicado la doctora Eliza Chakravarty.

Asimismo, los especialistas destacaron que no sólo correr o trotar pueden ser factores beneficiosos para la calidad y cantidad de vida y salud, sino también cualquier

otro tipo de ejercicio, siempre y cuando sea practicado de manera regular.

En equipo supervisó a 284 integrantes de un club de atletismo nacional y a otras 156 personas sanas, como grupo de control. Todos estos voluntarios tenían, al momento del inicio de la investigación, 50 años o más.

Desde 1984, cada participante fue completando una encuesta anual sobre su frecuencia deportiva, su peso y otras características relacionadas con su estado de salud general.

Si bien la mayoría de estas personas realizaban algún tipo de ejercicio, los corredores se ejercitaban hasta 200 minutos a la semana en contraste con quiénes no lo eran y sólo lo hacían, en promedio, unos 20 minutos.

“Con el tiempo, todos los grupos redujeron su actividad corredora, pero el grupo de corredores continuó acumulando más minutos a la semana de actividad enérgica de todos los tipos”, escribieron los científicos.

El equipo también fijó su atención en otros dos puntos: primero, qué sucedía a aquéllas personas que comenzaban a correr a una edad ya avanzada, si se verían o no también beneficiadas, y, segundo, si aquéllos que eran corredores dejaban de serlo cuando fuesen mayores.

La mayoría de los corredores dejaron de correr siendo septuagenarios, pero fue difícil encontrar personas que dejaran el ejercicio totalmente. “Casi todos ellos hacían algo más. Continuaron con su ejercicio enérgico”.

Con respecto al primer interrogante, los investigadores encontraron que las personas que comenzaron a hacer ejercicio cuando eran mayores también mejoraron su salud. El estudio también mostró que la excusa del riesgo de lesión no sirve para no correr: los corredores sufrieron menos lesiones de todos los tipos, incluyendo en las rodillas.