

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 11

NOVIEMBRE 2009

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz

Noviembre es el mes que más carreras se celebran en Puerto Rico. Algunas de ellas por la festividad del día de Acción de Gracias, pero hay otras que se celebran antes del Pavo y no tiene ninguna relación. Algunas de las que están relacionadas con el día de acción de gracias son: Maratón del Pavo de Trujillo Alto, Maratón del Pavo de Aibonito y muchas carreras de 5K que se celebran a nivel local para las comunidades. Las que no se relacionan, algunas son: 10K Agustín Reyes en San Lorenzo, 10K Escuela de Medicina de Ponce, 10K Caguitas-Bairoa, 5K de la Diabetes, 6K Roosevelt, el medio maratón Modesto Carrión y el maratón de Nueva York.

Torrimar Joggers celebró su carrera festiva de Acción de Gracia el sábado 28 de noviembre de 2009. Como ya había pasado el día del Pavo, Torrimar regaló a los socios y sorteó a los demás participantes vales de Walmart y Amigo. Para la carrera de fin de año del Club, estaremos regalando y sorteando perniles de cerdo, como lo hemos hecho en el pasado.



El Club de Torrimar Joggers trabajó varias carreras en el mes de noviembre. Una carrera que se convirtió en un desafío para los que allí trabajamos, por el enorme aguacero que cayó y la cantidad de personas que corrieron, fue el 5K Pro Fondos Romualdo Colón, donde el Club donó sus servicios por ser una carrera por una causa benéfica. Ésta se celebró en Juana Díaz el 1ro. de noviembre de 2009. Llegaron a la meta sobre 550 personas y muchas de ellas llevaban el número en la espalda. Pero como estamos preparados para estas causas y las causas naturales, hicimos el trabajo tan bien como si hubiera hecho sol y todo el mundo llevara el número al frente. Todos los atletas se cronometraron y se publicaron sus tiempos en el internet. Además de esta carrera, trabajamos el 10K Caguitas Bairoa, también bajo la lluvia, y el medio maratón Modesto Carrión.

El maratón de Nueva York se celebró el domingo 1ro. de noviembre de 2009 y un buen grupo de boricuas lo corrieron. Chewi Candelario llevó un grupo a Nueva York y la próxima semana se fue con otro grupo al maratón de Grecia. Tanto Chewi como Carlos Rodríguez Marrero corrieron ambos eventos en una semana. Los felicitamos.

Asistimos a la segunda reunión con la administración, donde hubo representación de todos los Clubes de correr y nos dijeron que ya se habían contratado unas mejoras para el Parque Central que incluye la pista y las canchas de tenis. Las mejoras tienen que estar listas antes de febrero, ya que el 10 de febrero de 2010, el Parque Central es Cede para las Olimpiadas Especiales. En la reunión definimos unos eventos deportivos que celebrará el Parque Central, incluyendo una carrera abierta y otra con premiación. En la próxima reunión incluiremos las fechas de estos eventos y la premiación que se pueda otorgar.

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

LA JUNTA INFORMA

MEJORAS AL PARQUE CENTRAL

La administración del Parque Central nos dijo en la pasada reunión que para el mes de diciembre y enero se estarán realizando una serie de mejoras a las facilidades deportivas por motivo de las Olimpiadas Especiales. Estas mejoras deben estar terminadas para finales de enero, ya que las Olimpiadas Especiales se celebran desde el 10 de febrero de 2010. El Parque Central es la cede para estos juegos. Las principales mejoras se estarán haciendo en la Pista y en las canchas de tenis. Hace 4 años la pista y las canchas de tenis se habían reconstruido. Los terrenos del Parque están cediendo constantemente, debido a que el área donde está ubicado el parque, fue en el pasado un pantano y vertedero municipal. Tal vez esta sea la razón para la reconstrucción. Así que pronto será agudizará el actual problema de estacionamiento y tráfico.

MARATÓN DEL PARQUE CENTRAL

En la última reunión con la administración del Parque Central se planificó celebrar una serie de competencias de las distintas disciplinas que se practican allí. La reunión estuvo representada por los distintos clubes y organizaciones que allí practican. En lo que nos concierne, se celebrará una carrera competitiva con premiación y una carrera familiar. Para la carrera competitiva se propuso que fuera de 5K y que terminara en la Pista. Las fechas tentativas son el último domingo de junio o el primer domingo de julio de 2010.

SUSPENSIÓN Y CAMBIO DE FECHAS DE MARATONES

El 5K de Atenas College asignado para el 6 de diciembre de 2009 fue reasignado para el 7 de marzo de 2010. El maratón La Guadalupe fue adelantado del 13 de diciembre para el sábado 12 del mismo mes. Según información de Fondismo, la ruta cambiará. Los 10K de la Inmaculada Concepción que se iba a celebrar el 20 de diciembre en Vega Alta fue suspendido y no habrá reasignación. El 10K Fin de Año que se iba a celebrar en Isabela el domingo 27 de diciembre de 2009 fue suspendido y tampoco se reasignará.

MARATÓN 5K PRO-FONDOS ROMUALDO COLÓN

Mencionamos esta carrera por ser por una causa y que el Club la trabajó sin obtener beneficios. Además, esta carrera representó un reto para el Club, ya que se corrió bajo un fuerte aguacero, corrieron más de 550 participantes y una buena parte de ellos se pusieron el número en la espalda. Todos fueron cronometrados.

RECORDATORIO FIESTA DE NAVIDAD

El sábado 5 de diciembre de 2009, los Clubes de Torrimar Joggers y Westro Club celebrarán la tradicional fiesta de navidad en el salón de actividades de Méndez & Co. en los altos de la bodega de vinos. La invitación es para el socio y un acompañante. Torrimar invitó a los líderes de los Clubes de Caparra y Taínos. Se publicó en el Internet el mapa con la dirección y se le envió a cada socio la invitación por correo electrónico. Los que no tenían dirección electrónica, se le envió por correo general. Aquellos socios que no reciban la invitación para el 1ro. de diciembre, debe de comunicarse a los tels. 787-642-4163 o el 787-528-0513. Le recordamos a los socios que el contrato que se firmó con Méndez & Co. indica que toda bebida tiene que ser comprada a ellos. Se le pide a los socios que no traigan bebidas. Las únicas marcas de cervezas que se estarán sirviendo son Miller y Heineken. Por favor, no traigan bebidas y mucho menos de otras marcas.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El sábado 28 de noviembre son los 5K del fogueo de fin de mes de Torrimar. Esta es una carrera festiva y el Club la dedica al día de acción de Gracias. Se sortearán vales de Walmart y Amigo. El domingo 29 es el 10K del Pavo de Aibonito. El evento ahora es de 10K es para varones y para damas.

En el mes de diciembre están los 5K de Turey el Taíno en Bayamón. El sábado 12 a las 5:00 am se corre el maratón de 42K La Guadalupe en Ponce. Ese mismo día por la tarde se celebra una carrera de 10K en Arroyo. El domingo 13 son los 10K Del Sureste en Patillas con un 5K para caminantes. También se celebra el 8K El Junqueño en Juncos. El 20 de diciembre hay una carrera en Coamo llamado Mariano Morales Soto. El sábado 26 de diciembre es la carrera de fin de año de Torrimar Joggers. Se sortearán perniles. La carrera de 10K Fin de Año que iba a celebrarse en Isabela el 27 de diciembre de 2009 fue suspendida.

El sábado 9 de enero de 2010 es el Medio Maratón Disney (Donald) en Orlando, Florida y el domingo 10 el maratón de Disney (Mickey). El domingo 10 de enero de 2010 se celebrará el 5K Que Vivan Los Reyes en Barranquitas. El 17 de enero es el 10K San Antonio Abad en Añasco. El sábado 23 de enero de 2010 a las 7:00 am es el Fogueo de 10 Millas de San Blas. El domingo 31 de enero se celebra en el estado de la Florida el Maratón Tropical de Miami. Este evento tiene una carrera de 10K, medio maratón y un maratón de 42K.

El domingo 7 de febrero es el medio maratón San Blas de Illescas, con una carrera de 5K. El 28 de febrero es el dualo sobre el Puente Teodoro Moscoso a las 7:00 am y por la tarde a las 5:20 es el famoso 10K Sobre el Puente Teodoro Moscoso (Best 10K).

Para más información visita nuestro website en : www.torrimarjoggers.com.

5K DE FIN DE MES: OCTUBRE 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	542	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:34.44
2	104	EDISON LÓPEZ	17:44.51
3	191	LUIS VÁZQUEZ GUERRA	18:52.53
4	73	IRMALYN FALCÓN CEPEDA	18:59.11
5	175	MARCOS ECHEGARAY	18:59.50
6	131	MARIO LAVERDE PÉREZ	19:00.22
7	537	ROBERTO RAMÍREZ	19:41.97
8	171	ÁNGEL RODRÍGUEZ DÍAZ	19:47.65
9	540	JOSÉ RAMÍREZ	20:53.18
10	204	AUGUSTO SOLTERO	20:53.56
11	548	LUIS RIVERA	21:03.48
12	328	ÁNGEL GERMÁN	21:07.52
13	531	IVÁN VIRELLA SANTOS	21:33.49
14	200	BEATRIZ MARTÍNEZ	21:39.36
15	524	TOMMY MCMILLAN	21:47.08
16	546	CARLOS COLON	21:49.99
17	547	LUIS RIVERA	23:09.54
18	506	JOSÉ M RODRÍGUEZ	23:29.11
19	432	EDWIN J. SEDA	24:24.58
20	333	ORLANDO HERNÁNDEZ	24:31.64
21	58	ROLAND QUIÑONES	25:12.02
22	544	ÁNGEL TANCO	25:12.31
23	273	IRVING GARCÍA CENTENO	25:32.86
24	205	DANIEL ARCE	25:34.66
25	534	JORGE ORTIZ	25:42.11
26	436	SIRIA PUELLO PAULINO	26:26.87
27	114	JOSÉ E MONSERRATE CANINO	27:27.21
28	439	HAMID SÁNCHEZ	27:32.16
29	501	MARIA DEL MAR ORTIZ	27:40.04
30	543	WASHINGTON LORENTI	27:52.30
31	207	CARLOS MAESTRE SILVA	28:10.74
32	272	ROBERTO PACHECO RUIZ	28:32.88
33	438	KALID SÁNCHEZ	29:21.64
34	239	HÉCTOR AGUIRRE	29:32.07
35	359	JUAN LUIS GOMEZ	31:17.16
36	327	MAYRA CORONADO	33:03.58
37	298	SOCORRO LAMERNO	50:21.30
38	282	MARITERE SANTIAGO	50:21.73
39	545	LUIS A. PEÑA CORTES	53:42.54

MARATON SAN BLAS 2010

El entrenamiento para el medio maratón San Blas 2010 comenzó a mediados de octubre. Otros empiezan a principios de noviembre. Ya están abiertas las inscripciones. Puedes visitar la página del maratón en www.maratonsanblas.com

En la edición número cuarenta y ocho (48) se celebra la segunda edición del 5.0975 K, donde algunos tendrán la oportunidad de correr poco menos de una cuarta parte de la verdadera prueba de fondismo que es el Medio Maratón San Blas.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL OLIMPISMO

El Olimpismo es una filosofía de la vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la formación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales.

El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del hombre, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.

El Movimiento Olímpico es la acción concertada, organizada, universal y permanente, ejercida bajo la autoridad suprema del COI, sobre todas las personas y entidades inspiradas por los valores del Olimpismo. Se extiende a los cinco continentes y alcanza su punto culminante en la reunión de los atletas del mundo en el gran festival del deporte que son los Juegos Olímpicos. Su símbolo está constituido por los cinco anillos entrelazados.

La práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y fair play. La organización, administración y gestión del deporte deben ser controladas por organizaciones deportivas independientes.

Cualquier forma de discriminación contra un país o una persona basada en consideraciones de raza, religión, política, sexo o de otro tipo es incompatible con la pertenencia al Movimiento Olímpico.

La pertenencia al Movimiento Olímpico exige ajustarse a la Carta Olímpica y contar con el reconocimiento del Comité Olímpico Internacional (COI).

CORRER EN PLENO EN EL INVIERNO

Tomado de la Internet

Es claro que correr es una actividad que nos facilita entrar en calor y sudar, no es lo mismo hacerlo con temperaturas cálidas que con frío. En el momento que salgas a correr, y el tiempo no supera los 5 o 7 grados, es importante preocuparse por el vestuario apropiado para entrenar a una baja temperatura.

Se que parece difícil hacer deportes en una época del año tan fría como el invierno, una estación que se apodera de nuestro territorio de esparcimiento, mucha gente prefiere quedarse en casa calentitos junto a una taza de café y viendo televisión, pero también existen aquellas personas con espíritu deportivo y que no hay cosa que les impida salir a correr y, aunque las temperaturas no sean a su favor, su entrenamiento debe seguir.

Algunos consejos para deportistas de invierno, que será de gran utilidad al momento de ejercitar. Sobre todo es importante evitar lesiones por cambios extremadamente bruscos de temperatura.

¿Cómo Empezar?

El cuerpo por razones obvias, a la baja temperatura ambiental tardara en calentarse, por eso hay que incrementar el tiempo de acondicionamiento muscular, puedes llevar a cabo dos acciones, calentar en un ambiente cerrado o salir directamente y empezar con un pequeño trote hasta aumentar el ritmo y una vez hecho esto, los músculos se encontraran preparados para ejercitar y no sufrir lesiones.

Cuando se encuentre con días de mucho viento, debe comenzar el recorrido en contra de éste para que el regreso no sea complicado. En casos en que el viento siempre esta presente se recomienda un trote de 10 a 15 minutos aprox. al comienzo, esto para entrar en calor, luego correr en contra del viento solo por 10 minutos. Para recuperarse, caminata rápida y repetir cuantas veces quiera este ejercicio.

Si el viento sopla muy fuerte lo mejor es correr en zig zag, para evitar problemas de sobre-oxigenación y además los músculos trabajaran de una forma diferente al cual se encuentran acostumbrados y el entrenamiento resultará más efectivo.

En relación a la alimentación durante esta época de invierno, es recomendable un alto consumo de calorías, pues con el frío se consumen más debido a una condición de equilibrio de temperatura corporal, no se trata de comer más sino que escoger alimentos que sean de beneficio para el organismo, ejemplo: aumentar el consumo de legumbres.

Tener en consideración que el aire frío no es un beneficio para los bronquios, por eso es recomendable inspirar por la nariz, el cual es una vía natural para el calentamiento del aire y, espirar por la boca. Nuestras manos son las únicas que no entran en calor durante el trote, por eso cubrirlas es la mejor alternativa. La ropa también es un factor de importancia, los materiales sintéticos como el nylon no son recomendables para esta época del año, pues no aísla del frío, usar ropa cortavientos es una buena alternativa para capiar el frío, viento y peso de la ropa, tener en cuenta un buen par de zapatillas y un gorro, ¡Nunca se sabe!!!..