

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 10

OCTUBRE 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

Vuelve el calor al Maratón de Chicago (12 de octubre). Se registraron temperaturas sobre los 80° para los que hicieron 3 horas o más. La temperatura a la salida fue de 64 grados con 78% de humedad. En el 2007 fue de 77° en la salida con máximo de más de 89 grados cuando la carrera se canceló a las 3 horas. El ganador registró 2:06:25 y fue Evans Cheruiyot. El record en Chicago es de 2:05:42. En la rama femenina la ganadora fue Lidiya Grigoryeva con 2:27:17. Lidiya ganó en el 2006 en los Angeles y 2007 en Boston. Finalizaron 31,335 la carrera de Chicago. Por los boricuas nos alegra mucho la participación de María Mercedes Carruthers, que aunque no realizó el tiempo que esperaba, tiene un mundo por delante para mejorar. María es sobrina de José Ferrero (médico fisiatra), gran amigo.



Septiembre 28, 2008, lugar Maratón de Berlín, se establece record mundial en la prueba de 42 kilometros con 2:03:59, mejorando por 29 segundo la marca del año anterior. Este señor de Marruecos responde al nombre de Haile Gebrselassie y no participó en el maratón de las olimpiadas aunque fue finalista en la prueba de 10,000 metros. Hay que quitarse el sombrero ante el record que estableció ya que bajó de los 2:04 algo que no se imaginaba uno que iba a ocurrir tan pronto. De Puerto Rico hubo una pequeña representación pero realizando unas marcas muy buenas. Linnette Padua en su debut en 42 Km. 3:31, Luis Rivera 3:40 y con una cirugía de la cabeza 6 meses antes, José Passalaqua 3:57 (tremenda carrera), Luisa García 4:02 (su mejor record), Elizabeth Frías 4:21 y Timoteo Torres 5:55 y muy entusiasmado en este tipo de evento.

La fiesta de navidad va a ser el 7 de diciembre en el salón grande de actividades en la urbanización Encantada de Trujillo Alto a partir de las 2:00 pm hasta las 8:00 pm. Separa esta fecha para que puedas compartir con todos los socios y amigos de Torrimar. Habrá música, comida, sorteo de regalos y refrigerios de todas clases.

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

LA JUNTA INFORMA

FIESTA DE NAVIDAD

El 7 de diciembre de 2008 es 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 2:00PM hasta las 9:00 PM. A las 3:00pm comienza la músicaailable hasta las 8:00 PM. El lugar es bien espacioso y cómodo con aire acondicionado, un estacionamiento grande y con vigilancia. El salón tiene espacio reservado para el "cattering" y una barra. La actividad contará con una comida, aperitivos, picaderas, bebidas y refrigerios de varias clases.

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

RESULTADOS DE LOS BORICUAS EN BERLÍN

Hay que dar honor a quien honor merece. Un grupo de boricuas capitaneados por Luis Rivera (Luis Tiempo) corrieron el maratón de Berlín e hicieron historia personal. Linnette Padua, iniciándose en la distancia de 42K hizo un tiempo de 3:31, cuando estuvo sin entrenar las últimas semanas debido a una lesión. Luis Rivera (Tiempo) fue operado en marzo de 2008 de un tumor en el cerebro. Comenzó a caminar a finales de mayo hasta que empezó a entrenar para mediados de junio y logró hacer 3:40. José Passalacqua quien ha tenido problemas de colesterol y presión arterial realizó la prueba en 3:57. Nos dijo que corrió toda la ruta al mismo paso y solo al final de la carrera fue que sintió molestia en los pies. Luisa García, una veterana del fondismo y quien es entrenada por su compañero Luis Tiempo, hizo la mejor carrera de su vida al cronometrar 4:02. Elizabeth Frías, quien también estuvo lastimada para la carrera y quien hizo su entrenamiento con José Passalacqua terminó con tiempo de 4:21 en el maratón. El hombre que quedó muy motivado después de la carrera lo fue el doctor Timoteo Torres. Con tiempo de 5:55, este señor, en su entrenamiento bajó más de 30 libras. Fue su primer debut a nivel de 42K y quedar motivado después de la carrera es algo que no es usual en los "joggers" de fondo. La motivación vuelve después que han pasado varias semanas o meses. Cada uno de ellos creó su historia en esta carrera.

Después de la carrera, vinieron las caminatas a los distintos lugares que visitaron. Esto ayuda a la recuperación mucho más rápido.

Este grupo hizo su entrenamiento de fondo largo en Jájome de Cayey por la madrugada. Los entrenamientos fueron de Richard Santiago y Luis Tiempo. El grupo está planificando viajar al maratón de Chicago el próximo año, o Nueva York, que celebrará su aniversario número 40.

NOVIEMBRE, EL MES DE LOS MARATONES

El mes de noviembre se caracteriza por la cantidad de maratones que celebra. Muchos de ellos son por motivos del mes del "Pavo" o de acción de Gracias. Hay carreras que se celebran por otras razones y no necesariamente por motivos del pavo. La carrera de 10K de Amigo, 10K de Florida, 6K Fiestas de Roosevelt y los maratones de Modesto Carrión son algunas que se celebran en noviembre y no tienen ninguna relación con el día del pavo.

La carrera de Amigo tradicionalmente se ha celebrado para finales del mes de octubre. Este año por motivo de la feria de salud, "dale la mano a tu amigo" y por estar cerca de las elecciones, se decidió moverla después de las elecciones para conseguir una participación mayor. Hay una cantidad de carreras de 5K y 10K que celebran las fiestas de acción de gracia. Muchas de ellas son locales y no tenemos la información. Algunas de ellas, la premiación consiste de pavos.

FRÍO EN LOS MARATONES DE WASHINGTON, D.C. Y N.Y.

Los entrenamientos para los maratones de Washington y Nueva York terminaron. Lo que queda es muy poco para el maratón de Washington y dos semanas para NY.

Se esperan temperaturas frías en ambos maratones. Según los pronósticos, se esperan temperaturas entre 50° F y 60° F. Le comunicamos a nuestros amigos que participarán en estas carreras para que estén preparados y lleven ropa apropiada, incluyendo guantes, gorros T-shirts de mangas largas.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 19 de octubre se corre el 10K del Criollo en Caguas. Este año los atletas estrenarán nueva ruta. El 25 son los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers, mientras que el 26 se corre el histórico maratón sobre el puente atirantado de Naranjito. Este día también es el maratón de los Marines en Washington DC.

En noviembre 2 solo sabemos del maratón de 42K de Nueva York. En PR no encontramos eventos señalados, por ser el fin de semana de las caravanas o avanzadas de los partidos políticos. El martes 4 son las elecciones en Puerto Rico y E.U. En noviembre 9 son los 10K y 5K de Amigo, mientras el sábado 15 de noviembre se celebra los 5K del Pavo de Trujillo Alto. El 16 es el 10K del Río Encantado del pueblo de Florida. Ese mismo día son los 5K del Pavo en Levittown y los 10K de la Cooperativa de Arecibo (Coopaca). También el 16 de noviembre se celebra los 5K Plaza Paris en Hato Rey. El 23 se celebra una carrera de 6K de las Fiestas de Roosevelt. El 25 es la carrera del Pavo para empleados de Bella International. El sábado 29 es el 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El domingo 30 son los 10K del Pavo de Aibonito y el medio maratón y 10K Modesto Carrión. El 7 de diciembre son los 10K de Patillas, mientras el 14 son los 8K del Junqueño.

5K DE FIN DE MES SEPTIEMBRE 2008

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	240	RAFAEL VÉLEZ MURIEL	18:13.40
2	258	JOSÉ HERNÁNDEZ	18:13.73
3	26	ÁNGEL RODRÍGUEZ	18:57.70
4	257	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	19:13.14
5	251	IVÁN SÁNCHEZ	20:13.18
6	86	IVÁN VIRELLA	20:45.50
7	252	NELSON GONZÁLEZ	20:46.53
8	183	CARLOS CASTRO	20:47.69
9	233	JAIME A. CASASNOVAS	21:21.65
10	230	LUIS ÁLVAREZ	21:52.21
11	231	OMAR MELÉNDEZ	21:58.56
12	244	TOMAS VÉLEZ	22:01.38
13	84	LUIS VÁZQUEZ	22:48.65
14	69	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	22:58.02
15	247	SAMUEL SANTIAGO	23:53.68
16	232	LUIS MORALES	24:44.54
17	114	PAUL COLON	24:47.10
18	260	EDWIN SEDA	25:04.01
19	271	TOMMY CRUZ	25:29.10
20	264	EMMANUEL MÁRQUEZ	25:37.47
21	262	JULIO MARRERO (PACHOLO)	26:24.66
22	199	HÉCTOR COLLAZO	26:38.49
23	250	JEAN KARLOS RODRÍGUEZ	27:23.23
24	228	DAVID GANCEDO	27:58.76
25	254	GUALBERTO TORRES (PITO)	28:02.49
26	272	VÍCTOR MÁRQUEZ	28:53.79
27	245	FRANCISCO SAN MIGUEL	29:53.96

¿QUE ALIMENTO DEBO COMER ANTES DE UNA COMPETENCIA?

Para un rendimiento óptimo durante la competencia, una buena alimentación es primordial, así acondicionarás al músculo, evitarás lastimarte y/o tener complicaciones gastrointestinales. El músculo deberá tener suficiente combustible (glucógeno) y estar bien hidratados para sobrellevar tu desempeño.

Veamos cuatro puntos importantes a considerar a la hora de escoger tus alimentos. Esto son: tiempo, cantidad, composición y líquidos.

Tiempo. Este es muy importante porque no queremos interrumpir el proceso de la digestión ya que podrías enfrentar problemas estomacales. Además, un músculo saturado de combustible (glucógeno) proveerá más energía, la cual a la larga necesitarás. Por lo tanto

comiendo 4-6 horas antes de la competencia asegurarás que el músculo se sature y el estómago se vacíe. Tal vez, también necesitarás una pequeña merienda 2 horas antes de la competencia.

Cantidad. Si comes mucho te pondrás débil y somnoliento. Si comes poco no tendrás suficiente energía o podrás sufrir de hipoglucemia durante la competencia. Ésto se puede evitar comiendo aproximadamente unas 600-1200 calorías de 4-6 horas antes de la competencia, y una merienda de 400-500 calorías, 2-3 horas antes.

Composición. Los carbohidratos son la fuente de combustible del músculo en forma de glucógeno. Estos se absorben y almacenan en el músculo hasta la competencia, que es cuando se libera en forma de energía. Por esta razón necesitarás más cantidad de carbohidratos que de proteínas o grasas. Por otro lado, la proteína va a contribuir a la absorción de los alimentos. Ésta evitará que se absorba los alimentos muy rápido, te dé hambre o sufras de hipoglucemia. Evita las comidas rápidas o muy altas en azúcares. Por tanto, los carbohidratos deberán contribuir en un 60-70%, las proteínas 10-20%, y las grasas de 10-25% del total de calorías de tu comida.

Líquidos. Es importante estar bien hidratados antes de la competencia. Comienza a tomar líquidos 4-6 horas antes de la competencia. Evita bebidas con cafeína o altas en fructosa que pueden comportarse como diuréticos.

Días antes de la competencia debes mantener unos hábitos alimenticios saludables. Además, evita cambios drásticos en tu alimentación antes de la competencia ya que podrá afectar tu rendimiento. Aquí algunas sugerencias:

PARA EVENTOS EN LA MAÑANA

Cereal con leche baja en grasa, tostadas con jalea, frutas frescas, jugo de frutas.

PARA EVENTOS EN LA TARDE O NOCHE

Pasta con pollo, ensalada verde, aderezo bajo en grasa, frutas frescas, yogurt.

Sandwich de pavo, ensalada verde, aderezo bajo en grasa, pretzels, galletas con queso.

MERIENDAS

Frutas frescas/secas, mantequilla de maní con pan/galletas, nueces, smoothies, suplementos nutricionales.

Gabriela Palou De Jesús, MS, RD

LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL MARATÓN

Tomado de la Revista Runners World

Después de un maratón es tan importante el descanso como la alimentación sana, ya que el cuerpo debe regenerar los tejidos y recargar la energía gastada. Si eres atleta aficionado o de competencia, este tema es importante para ti y para tu entrenador. Recuerda que en la próxima competencia lo quieres hacer mejor.

Recuperarse de un maratón cuesta más de una semana. Algunos estudios hablan de que la recuperación no es completa hasta después de un mes de la carrera, aunque es muy importante una buena alimentación en las primeras horas luego del maratón. El cansancio físico, el dolor muscular o la deshidratación ligera hacen que los corredores se olviden de algo tan obvio como comer para recuperarse del esfuerzo. Si bien durante los meses previos al maratón es necesario llevar una dieta rica en carbohidratos, proteínas y grasas sanas, también es importante seguir el cuidado una vez cumplido el objetivo de 42,195 km. con un buen descanso, hidratación y, por supuesto, seguir comiendo bien para recuperarse sin problemas.

Hidrata tus células: En una hora de carrera se pierde una cantidad de líquido que equivale a entre el 2 y el 5% del peso corporal. En un maratón, las pérdidas de líquido son mucho mayores según la velocidad, el tiempo de carrera y las condiciones climáticas. La prioridad después de un maratón es recuperar el agua perdida durante el esfuerzo. Si en una carrera de 10k, a ritmo rápido, se puede llegar a perder hasta 500 ml de sudor, después de un maratón de 42k el volumen de sudor puede llegar a ser de 2 litros de agua. Para saber cuanto líquido perdiste en una carrera sólo tienes que pesarte antes y después de la carrera, las libras de peso perdidos equivalen aproximadamente a los litros de agua que has eliminado en el sudor. La hidratación es el factor más importante para reponerse rápidamente. Después del maratón continúa bebiendo agua en pequeños sorbos y constantemente en las horas siguientes. También puedes hacer uso de bebidas deportivas (isotónicas o de sales) que pueden ayudar a reponer los minerales perdidos en el sudor, o bebidas energéticas (mezcla de carbohidratos: glucosa, almidón, dextrina y maltodextrina) que te ayudan a recargar el glucógeno muscular.

Refuerza tu inmunidad: Después de un maratón es fácil caer e una infección de vías respiratorias altas. Una persona que acaba de participar en un maratón de 42k presenta seis veces más riesgo de infección que después de una carrera normal. Generalmente los maratonianos pueden sufrir faringitis después de los 42,195 km, o también otro tipo de infecciones provocadas por bacterias, virus y hongos. Esto es porque se ha comprobado que después de 90 minutos de ejercicio de alta intensidad, se observa una disminución de los linfocitos T, anticuerpos, inmunoglobulinas y complemento y un aumento en la sangre de las proteínas asociadas a la inflamación y el daño muscular en las 72 horas siguientes. La mejor manera de prevenir las infecciones es abrigarse bien al terminar la carrera para evitar enfriamientos. La hidratación es muy importante para evitar la baja de defensas, así también son buenas las bebidas ricas en carbohidratos que proporcionan energía a los linfocitos encargados de las defensas y evitan la liberación de cortisol (hormona del estrés) responsable de la pérdida de inmunidad celular.

(Nota: una de las mejores opciones en el mercado actual son el Carbo Drink y el Sport Drink de la línea Exceed)

¿Qué se pierde en la camiseta?: La ropa mojada contiene agua con una media de 2.7 a 3g de sales por cada litro de sudor. Al no poder reciclar los minerales perdidos hay que recuperarlos con alimentación. Las sales minerales que se pierden en mayor cantidad son el sodio y el potasio, minerales muy fáciles de encontrar en los alimentos como bebidas energéticas, frutas y jugos naturales. En el sudor también se pierden otros minerales como el magnesio, cuya ausencia puede causar calambres porque interviene en la transmisión del impulso nervioso. El magnesio se encuentra en gran cantidad en la clorofila, el pigmento que da color verde a los vegetales, por lo cual hay que ingerir vegetales de hoja verde (berro, espinaca, lechuga, acelga, etc).

El hierro es el mineral que más preocupa a los corredores de resistencia, especialmente a las mujeres porque tiene más pérdida de sangre por la menstruación. El hierro se encarga de transportar oxígeno por la sangre hasta los tejidos, y el descenso provoca cansancio, fatiga y palidez, que se puede complicar originando una grave anemia. Después de un esfuerzo tan intenso se puede llegar a perder hierro en las heces por pequeñas hemorragias intestinales, en la orina e incluso en el sudor en pequeñas cantidades. El zinc es otro mineral que se pierde en el sudor y en la orina después de una situación de estrés físico o psicológico como un maratón. El zinc se encuentra en los mariscos, cereales integrales, germen de trigo, levadura de cerveza y carnes rojas entre otros alimentos.

En el sudor también se pierden pequeñas cantidades de vitamina B1 que es la vitamina más deportiva porque interviene en los procesos metabólicos para obtener energía.

Este artículo es solo una guía y no pretende cambiar sus hábitos de entrenar o alimentarse. Consulte su médico.