

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 9

SEPTIEMBRE 2008

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro



Este escrito del mes de septiembre se lo vamos a dedicar a un atleta conocido no solo por su trayectoria como perenne participante del maratón de New York y Boston sino como un triatleta que a llegado a lo máximo que cualquier ser humano que practica esta disciplina se pone como meta, participar y completar un triatlón de la distancia Iron-man. Me refiero a Raúl Flores mejor conocido como "Saludos Cordiales". Raúl a participado y completado 21 Maratones consecutivos de Nueva York con su mejor tiempo de 3:52:46. Comenzó esta hazaña en el 1987 hasta el 2007 y este año lo veremos nuevamente recorriendo la tan afamada carrera. Raúl tiene también 5 maratones de Boston y en Puerto Rico participó en un 42K del Mundial Master. La disciplina del triatlón siempre estuvo en su sangre ya que para el principio de los noventa, Raúl participó en un triatlón en Juana Díaz (Lago Cristina) "distancia Sprint" luego más tarde participó en el triatlón Rincoeño y triatlón de Vega Baja. Este año hizo el triatlón de Dorado, distancia olímpica, el Medio Iron-man de Loíza y el mini triatlón de Ciclo Disco. Ya Raúl quería probarse en un triatlón distancia Iron-Man, que son 2.4 millas nadando, 112 millas en bicicleta y 42 kilómetros corriendo; "casi na". El se preparó y se encaminó para el estado de Washington a realizar su meta, Raúl completó esta extenuante prueba (16:42) y terminó en buena condición física y así se une a los pocos puertorriqueños que han logrado esta hazaña. Raúl tus verdaderos amigos del parque John Seda, Basilio Aponte (Zacarías),

Gilberto Padilla, Jaime Casanovas, Omar Suro, Mickey (Sharon) Rodríguez nos sentimos muy contentos de que lo hayas logrado, sabemos la clase de ser humano que eres. ¡MUCHAS FELICIDADES!

Ya finalizando el mes de septiembre ya los días son más cortos y esto es indicio de que comenzamos a correr con unos grados mas fresco que en el verano. Para aquellos que van a correr en Washington DC, Chicago y New York , ya prácticamente estamos de 4 a 7 semanas de ir a la línea de partida. Este año los participantes no son muy numerosos como en años anteriores, los costos de transportación y hoteles hace que mucha gente opte por correr en lugares no tan costosos o se limitan a participar por razones económicas. El grupo del Marine Corps Marathon está comandado por Carlitos Flan que surge como una línea en este evento para realizar un buen tiempo y llegar primero en el grupo, seguido de Basilio Aponte (en su come back), El Reve, David Rodríguez, John Seda, Omar Suro, Jaime Costas, Angie Sánchez y Rosa Morales. Gilberto Padilla, Jaime Suro y Lizie Sánchez del comité de apoyo estarán también en la delegación hacia Washington DC. Mucha Suerte a todos.

Nuestra campeona vuelve nuevamente a realizar una buena carrera en Filadelfia. Nos referimos al medio maratón de Filadelfia donde Yolanda Mercado terminó la prueba en 1:21:24. Los 10K los pasó en 37:31, record para Yoly en 10K, en 18:17 el 5K y en 1:01 la milla 10. Terminó 217 en el overall de 13,185 participantes y 19 de 6,000 damas.

P.O. Box 190403  
San Juan Puerto Rico 00919-0403  
[www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com)

## LA JUNTA INFORMA

### MODIFICACIÓN DE LA CARRERA DE AMIGO

Este año se celebra la Feria de Salud "De la Mano de tu Amigo", como parte de la 22ª Carrera Amigo 10K, evento familiar a beneficio de Boys & Girls Clubs de Puerto Rico y dedicado a las Olimpiadas Especiales de Puerto Rico. La actividad será el domingo, 9 de noviembre de 2008 en los predios del estacionamiento del Estadio Hiram Bithorn en San Juan.

El evento incluirá una carrera de 10K y otra de 5K y recorrerá la avenida Roosevelt. Ambas carreras estarán abiertas al público general, por lo que cada persona decide la distancia que quiere correr. Los impedidos en silla de rueda correrán solamente el 5K.

### 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 1:00PM 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.

### EN LA RECTA FINAL LOS ENTRENAMIENTOS DE 42K

El entrenamiento para los 42K de Berlín prácticamente ha terminado. La carrera es el 28 de septiembre de 2008 en Alemania. El entrenamiento del maratón de Chicago está en su fase final y la carrera será el 12 de octubre de 2008. Todavía le queda una larga de 20 millas a los grupos que van para Washington DC y Nueva York.

La temperatura comienza a descender para finales de septiembre, por lo que octubre ya se puede correr con temperaturas más frescas. Se esperan climas de 60° en las carreras de Berlín, Chicago y Washington. De Nueva York no encontramos pronósticos. Suerte a los que correrán un 42K.

### 10K DEL CHANGO SOBRE EL PUENTE ATIRANTADO

Este evento se celebrará el 26 de octubre de 2008 en la inauguración del primer puente atirantado en Puerto Rico en Naranjito. César Lam, Luis Collazo, Zenaida Maldonado, María Del Pilar Díaz y la venezolana María Montilla son algunos de los atletas invitados a esta prueba. Muchos atletas se darán cita a este evento, porque ese día se hace historia.

## CESAR LAM SE LASTIMA EN EL ARRECOSTAO

El elite César Lam se lastimó en los 5K del Arrecostao y no pudo terminar la carrera. Llevaba 18 carreras ganadas consecutivamente desde febrero de este año.

La lesión de Lam fue a nivel del tobillo, pero no es de cuidado. No podrá competir en la carrera de 10K de Domingo Apellaniz, pero dijo que fue invitado a participar en el 10K de Zeno Gandía a celebrarse el 12 de octubre y en el 10K del Chango sobre el puente Atirantado el 26 de octubre. Le deseamos pronta recuperación.

### LAS 16 MILLAS DE SABRINA

El domingo 7 de septiembre de 2008 se celebraron las 16 millas de Sabrina y un evento de 5K. Varios atletas completaron 20 millas, al salir antes de las 4:15am desde el Parque Central y llegar al Sixto Escobar y completar las primeros 4 millas antes de que saliera la carrera grande a las 5:00am. Este año la carrera reunió a cerca de 400 atletas. Los 5K salieron a las 5:30am. Los atletas que completaron 20 millas, lo hicieron como parte de los entrenamientos para los maratones de Berlín, Chicago, Washington DC y Nueva York. Este evento lo produce Freddie Rodríguez, de Medicina Deportiva con la dirección técnica de Godofredo Rivera. Los fondos recaudados son donados a varias instituciones caritativas.

### 10K SANTO CRISTO DE LA SALUD

Atención a todos los atletas que correrán el 10K del Santo Cristo de la Salud en Peñuelas, en especial a las damas: La carrera es solamente para varones. No se inscribirán damas. No hay premiación para las féminas. Esta carrera es el 5 de octubre.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 21 de septiembre son los 10K de Domingo Apellániz y el sábado 27 son los 5K de Torrimar. El 28 de septiembre se celebra 5K "Race for The Cure", a beneficio del cáncer. En octubre 5 se celebra los 10K del Santo Cristo de la Salud y este evento es solo para varones. Ese día se celebra también los 5K de Baldwin School en Guaynabo. El 12 de octubre se celebra los 8K de AEELA en Hato Rey, 10K de la Coop. Zeno Gandía en Arecibo y los 5K de Yauco-op. En Hormigueros hay un 10K también para el 12 de octubre. El maratón de Chicago también se celebra este día.

El 19 de octubre son los 10K del Criollo en Caguas. 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 no hay evento 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 16 es el 10K del Río Encantado de Florida. Ese día son los 5K del Pavo en Levittown.

# 5K DE FIN DE MES AGOSTO 2008

Esta carrera fue celebrada por el Parque Central y corrieron cerca de 200 atletas, por lo que solo se publicarán los primeros 125 que participaron. Para ver los tiempos de los demás atletas, puede buscarlos en [www.allsportcentral.com](http://www.allsportcentral.com) o en el web de Torrimar Joggers en: [www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com).

POS.	NÚM.	NOMBRE	EDAD	SEXO	TIEMPO
1	1256	OMAR SOSTRE	30	M	16:47.59
2	966	RAYMOND RIVERA	32	M	17:00.74
3	896	MANNY SANTANA	40	M	17:29.12
4	890	EDUARDO J. BENJAMÍN DÍAZ	18	M	17:31.50
5	909	EDISON LÓPEZ	21	M	17:37.83
6	1220	VÍCTOR M VÁZQUEZ	46	M	17:59.65
7	1298	EDWIN CASTRO	37	M	18:36.17
8	1222	ÁNGEL RODRÍGUEZ DÍAZ	37	M	18:38.14
9	939	ABDIEL VILLANUEVA	20	M	18:55.33
10	980	ENRIQUE J RIVERA	26	M	18:58.58
11	982	MIGUEL PEREZ	25	M	19:20.39
12	949	GEORGE ORTIZ	47	M	19:28.01
13	1215	GABRIEL O. VELEZ	14	M	19:31.45
14	914	JULIO MONTERO	17	M	19:55.89
15	1231	JESÚS H VÉLEZ	15	M	20:04.42
16	897	SAMUEL NATAL	35	M	20:15.32
17	902	ALVIN APONTE	45	M	20:30.51
18	915	PATRICIA MONTERO	15	F	20:36.35
19	899	IVÁN VIRELLA	50	M	20:49.70
20	1214	CARLOS RODRÍGUEZ	50	M	20:53.91
21	957	HERIBERTO HIRALDO	27	M	20:59.33
22	885	RAFAEL ORTIZ	15	M	21:08.20
23	936	CARLA RODRÍGUEZ	18	F	21:09.80
24	931	FRANCISCO GIRAY	38	M	21:14.12
25	922	REYNALDO SANTOS	16	M	21:19.19
26	976	RICARDO COLON	41	M	21:37.04
27	974	DAVID CRESPO	36	M	21:42.78
28	884	JORGE VÁZQUEZ	19	M	21:45.81
29	837	LUIS A RIVERA	52	M	21:47.67
30	955	LUIS VÁZQUEZ	44	M	21:55.12
31	970	JUAN C HETCHETT	36	M	22:03.14
32	958	JOSÉ R LEBRÓN	16	M	22:08.06
33	886	RAÚL E GARCÍA	17	M	22:08.73
34	938	JOSÉ L RODRÍGUEZ	56	M	22:10.21
35	928	RAFAEL BURGOS	19	M	22:12.05
36	946	HARRY MARTÍNEZ	43	M	22:29.33
37	985	OMAR MELÉNDEZ	34	M	22:30.84
38	964	JOEL MARTÍNEZ	16	M	22:44.97
39	940	GUSTAVO REYES	17	M	22:45.51
40	948	KEYLA JIMÉNEZ	42	F	22:46.78
41	1229	LUIS ARAMIS	14	M	22:48.65
42	935	CHRISTIAN CRUZ	16	M	22:48.87
43	937	VICTOR MORALES	52	M	23:10.83
44	900	JESÚS GARCÍA	10	M	23:29.01
45	901	JESÚS COIRA	61	M	23:31.02
46	1238	BRIAN MARCON	14	M	24:05.36
47	942	WARLARIS ALERS	19	F	24:08.93
48	893	RAÚL MARÍN	32	M	24:20.43
49	878	EDUARDO MIR	52	M	24:21.32
50	989	JULIO A VÁZQUEZ	40	M	24:26.16
51	991	MIGUEL ROSARIO	33	M	24:31.84
52	934	JUAN FERNÁNDEZ	22	M	24:41.50
53	1300	ARMANDO VERA	32	M	24:46.46
54	923	REYES SANTOS	38	M	24:46.86
55	838	TOMMY RICHARD	33	M	24:58.87

POS.	NÚM.	NOMBRE	EDAD	SEXO	TIEMPO
56	1259	ALBERTO BERRÍOS	12	M	24:59.40
57	956	REYMAR GAVILLAN	30	M	25:10.92
58	883	DAVID ALVARADO	38	M	25:13.76
59	1239	JAIME COSTAS	54	M	25:20.03
60	925	JESÚS RIVERA	62	M	25:40.03
61	984	LUIS J MARTÍNEZ	27	M	25:40.47
62	1219	KENYALIZ PÉREZ	12	F	25:40.96
63	1230	HIRAIDA VÉLEZ	11	F	25:47.74
64	879	ÁNGEL L BERRÍOS	10	M	26:04.07
65	950	KANUSHA RIVERA	14	F	26:30.99
66	1240	MICHAEL RIVERA	13	M	26:35.26
67	1237	JONATHAN MARCON	13	M	26:39.67
68	990	HÉCTOR RIVERA	18	M	26:44.79
69	979	JEAN K RODRÍGUEZ	14	M	26:49.07
70	1263	LUIS TRUJILLO	13	M	26:54.81
71	1242	SARITZA MARTÍNEZ	13	F	26:58.84
72	921	JOSUÉ AROCHO	44	M	27:39.23
73	918	MIGUEL A. CARRIÓN	50	M	27:59.12
74	1224	ADRINSON YANES	11	M	28:00.60
75	1216	CINDY SERRALA	15	F	28:10.32
76	1247	ÁNGEL ALCÁNTARA	32	M	28:19.96
77	1245	SARA GALLOZA	31	F	28:26.17
78	945	RODOLFO DÍAZ GERENA	40	M	28:38.57
79	927	ORLANDO HERNÁNDEZ	48	M	29:01.31
80	1296	VICTOR CANDELARIO	55	M	29:04.72
81	944	WASHINGTON LORENTI	45	M	29:36.22
82	1290	LUIS AGOSTO	42	M	29:39.98
83	994	CELIMAR ROMERO	15	F	29:48.96
84	1223	LESLY ZELAYA	39	F	29:55.41
85	977	MIGUEL RODRÍGUEZ	45	M	29:59.49
86	898	PAUL COLON	51	M	29:59.92
87	1221	HÉCTOR CRUZ	70	M	30:09.61
88	953	MIGDALIA ALVIRA	42	F	30:47.37
89	903	RAFAEL CARRILLO	99	M	30:51.51
90	891	PEDRO RIVERA	58	M	31:07.61
91	889	ERICK SOSTRE	41	M	31:08.41
92	943	FRANCISCO PÉREZ	65	M	31:20.29
93	1264	BRIAN	12	M	31:51.13
94	1250	HECTOR O OROZCO	11	M	31:58.62
95	941	DAVID DÍAZ	99	M	32:17.84
96	833	MICHELLE DE LEÓN	34	F	32:18.64
97	917	DANITCIA SOTO	25	F	32:19.63
98	887	NEREIDA M ROIG	15	F	32:23.54
99	926	FRANCISCO J. RIVERA	31	M	32:27.97
100	1295	LUIS J. CRESPO	7	M	32:40.50
101	1293	NATALIE DEL VALLE	42	F	32:47.79
102	1234	KARLA GONZÁLEZ PADILLA	14	F	33:20.18
103	1297	JOSÉ LUIS RIVERA	51	M	33:24.74
104	975	ROSARIO IGLESIAS	68	F	33:28.52
105	1225	MARCOS VELÁZQUEZ	99	M	33:36.53
106	932	A. M. VALENTÍN	60	M	33:40.71
107	988	JOSÉ F DELGADO	48	M	33:48.96
108	933	JOSE DURAND	59	M	34:03.84
109	987	MYRIAM ACOSTA	38	F	34:21.62
110	1253	KIDANNYS ORTIZ	11	F	34:39.42
111	876	JOSÉ E. NIEVES	49	M	34:47.27
112	1243	JASON J DIANA ROSARIO	12	M	34:49.77
113	1266	ASHLEY	15	F	34:50.92
114	1276	JERRY VERA	15	M	34:51.44
115	1270	JOHANNY SANTANA	14	F	34:51.88
116	1227	CHRYS M CUENCAS	11	M	35:44.42
117	910	CARMEN MARRERO	36	F	36:05.95
118	1226	MANUEL VELAZQUEZ	33	M	36:06.99
119	888	KARINA CORTIJO	14	F	36:27.56
120	895	ANGEL D. LOPEZ	35	M	36:42.67
121	963	VICTOR VERA VARGAS	37	M	36:58.51
122	965	EDGARDO AVILES	38	M	38:00.03
123	1248	SAMUEL NOYOLA	12	M	38:17.94
124	1294	JOSE A CRESPO	40	M	38:23.13
125	836	ENRIQUE J HERNANDEZ	39	M	38:36.40

# Los principales factores a la hora de elegir la zapatilla son:

Tomado de la Internet

Disciplina deportiva o tipo de deporte que se vaya a practicar: las zapatillas tienen diseños especiales en función de los diferentes movimientos que requiere cada deporte, facilitando la práctica del mismo y protegiendo de posibles lesiones. En la actualidad disponemos de zapatillas especiales para correr, para deportes en los que se realizan desplazamientos cortos y bruscos frenadas como el tenis o el baloncesto, para deportes en otros predominan los saltos, para diferentes terrenos, etc.

La superficie o terreno sobre el que realizaremos el deporte. Una misma actividad, como correr, jugar al fútbol... se puede practicar sobre superficies duras, blandas, deslizantes, etc. como asfalto, cemento, tierra, arena, madera, superficies sintéticas, etc.

La morfología del pie: no todas las personas pisan igual, ni tienen el mismo tipo de pie. Hay pies cavos, normales y planos. También hay pronadores, neutros o supinadores, y en función de los dedos tenemos pies griegos ( el segundo dedo dominante), egipcios (el primer dedo dominante) o cuadrados (el primer y segundo dedos igual de largos). Por lo tanto habrá que probar entre todos los modelos y elegir el que mejor se adapte al pie y a la pisada de cada uno.

## Zapatillas para cada morfología

**Pronadores:** es conveniente contar con un calzado que brinde control de movimiento y estabilidad, con suelas medias firmes para limitar la pronación. Es recomendable un modelo que cuente con postes medios de doble densidad que ayuden a estabilizar el arco longitudinal del pie para que el impacto contra el piso sea parejo y reducir así, el efecto de la pronación. Es recomendable una tecnología que ofrezca una combinación de soporte y amortiguación para los pronadores medios y severos.

**Supinadores:** deben utilizar un calzado que permita la pronación. En este caso, los zapatos ligeros son los mejores, ya que permiten un mayor movimiento del pie. También los zapatos con suelas medias más suaves o acojinadas son convenientes para contrarrestar la falta de movimiento. En este tipo de calzado se remueve el material de la suela media para reducir el peso del calzado.

Los deportistas con un elevado arco plantar suelen tener falta de pronación y se les recomienda unas zapatillas con horma curva y con una adecuada amortiguación.

Los atletas con pies planos: tienen hiperpronación, por lo que se les recomienda zapatillas que aporten estabilidad con horma semicurva a recta.

Arcos plantares normales, pueden tener unas zapatillas "normales" en cuanto a estabilidad y amortiguación, aunque se recomienda una amortiguación suficiente para absorber las fuerzas.

También existen otros factores que influyen en la elección del calzado deportivo, es importante saber que las zapatillas que para una persona son las ideales para otra pueden no serlo, ya no solo por el tipo de pie y la pisada, sino por elementos como el peso del individuo, el desarrollo muscular, flexibilidad, etc.

## Aspectos a considerar en la zapatilla

Los principales aspectos son: estabilidad, control, amortiguación y ligereza.

**Estabilidad:** Las zapatillas basadas en la estabilidad son bastante adecuadas, ya que aparte aportan una buena amortiguación, calidad y durabilidad. Suelen ser semicurvas y aportan estabilidad en la zona posterior y flexibilidad en la anterior. La media suela esta fabricada para tratar de minimizar la pronación, por lo que están recomendadas para pronadores y personas con bajo arco plantar.

**Control:** son las zapatillas más rígidas y están diseñadas para limitar la hiperpronación. Suelen tener una horma recta que ofrece estabilidad y apoyo. Son los más pesados y duraderos. Son adecuados para los hiperpronadores y personas con arcos plano

**Amortiguación:** Son las zapatillas más flexibles y cuya media suela es más blanda con el objetivo de absorber en mayor grado las fuerzas verticales. Suelen tener en la media suela: gel, cámaras de aire... Son las que menos apoyo ofrecen. Suelen ser curvas o semicurvas. Son adecuadas para corredores con déficit de pronación y personas con los arcos plantares altos.

**Ligereza:** este tipo de zapatillas están diseñadas para la velocidad, por lo que son las que se usan en competiciones.