

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 9

SEPTIEMBRE 2009

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz



Este es el mensaje que más difícil se me ha hecho para escribir. Quizás porque durante el mes de septiembre celebre un año más de vida o porque simplemente ese día fue uno de muchas emociones encontradas. Ese domingo, 20 de septiembre partió nuestro amigo, Mike Forte. Todos los que conocimos a Mike, sin importar en que condición o circunstancia, no tenemos la menor duda de que dedicó su vida a este deporte que tanto amamos; "los maratones" como todos decimos sin importar la distancia.

Es por este motivo que mi mensaje será para que todos recordemos quien fue originalmente parte de este nuestro Club Torrimar. El amigo y compañero que todos los viernes se daba "una" en el grupo donde yo estuviese, después de cerrar su Kiosko y que siempre tenía una sonrisa para esta servidora. Fuimos soldados de muchos combates, en la misma tropa o en tropas diferentes. En lo personal y en lo deportivo. Aprendí a diferir de muchas de sus cosas con simple respeto y respetuosidad. Es por esto que mi mensaje va dedicado a ti, Mike.

Que Dios te acoja en su seno y le brinde a toda tu familia consuelo y resignación. Para tu querida esposa y nuestra querida amiga, Annie, Mucha Paz. Su recuerdo te dará la fortaleza necesaria para continuar y guiar tu camino. Un abrazo de todos tus amigos de Torrimar y sabes que cuentas con nosotros incondicionalmente.

A todos nuestros socios, y a los ya no socios, Gracias por el apoyo brindado durante el velorio y actividad de recordación de Mike. Fue grato y placentero sentir el apoyo de los socios activos y volver a ver a muchos amigos que no veía desde hace bastante tiempo. Vaya, que no quiero decir "viejos amigos", porque me incrimino. Muchos saludos a todos. Que Dios les bendiga!

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

LA JUNTA INFORMA

DE LUTO EL FONDISMO PUERTORRIQUEÑO

Torrimar Joggers se vuelve a vestir de luto. Mike Forte, presidente del Club Borinquen Runners falleció en la madrugada del 20 de septiembre de 2009, víctima de un ataque cardíaco. Murió como nos dijo en una ocasión: "yo moriré con los tenis puestos". Mike quien fue hijo de Torrimar y años después fundó el Club de Borinquen Runners se vistió con su uniforme para salir al Parque Central a entrenar con el equipo de "Team in Training" en preparación para el maratón de Disney, pero nunca llegó. Es aquí que algunas personas se preocuparon, porque él había dicho que el día que no llegara a una actividad sin excusarse, era porque estaba muerto. Los amigos más allegados llegaron a su residencia en la mañana y vieron los autos estacionados y las luces apagadas, por lo que sospecharon que algo le pudo haber pasado. Llamaron a la Seguridad de la urbanización Bahía en Cataño y forzaron la puerta para entrar. Lo encontraron sin vida en el suelo del pasillo del segundo piso con una mano en el pecho y otra en la cabeza. Enseguida llamaron a la policía y a todos los que pudieron constatar por teléfono. Su esposa Annie, quien estaba recluida en un hospital de San Juan, se fue del hospital y llegó a la dolorosa escena. También llegaron los hijos y muchos amigos se dieron cita en su casa.

Mike, fue presidente de Fondismo en la década de los 80, época de gloria del fondismo puertorriqueño y publicaba un periódico sobre todos los eventos de fondos, fueran o no avalados por fondismo. Participó en maratones alrededor del mundo y en los 7 continentes. Un hombre comprometido con el fondismo, quien completó el maratón número 100 en el Parque Central de San Juan en febrero de 2009, llevaba una agenda cargada de trabajo. Estaba en frente del Club Borinquen Runners, mientras era el director técnico o el organizador o trabajaba en varios eventos. Organizaba los "tours" para ir a maratones alrededor del mundo. Se estaba preparando para ir con el grupo de "Team in Training" al maratón de Disney. Forte deja un legado, una historia y unas hazañas que difícilmente serán emuladas por otro fondista. Descanse en paz nuestro amigo Mike Forte.

CAMBIO EN HORARIO SALIDA MARATÓN DE CHICAGO

Por primera vez, el maratón de Chicago adelantó el horario de salida de la carrera. El maratón se adelantó para salir a las 7:30 de la mañana el domingo 11 de octubre de 2009. Esto es 30 minutos más temprano que los pasados años. Los atletas en silla de ruedas saldrán a las 7:25 a.m. La carrera tendrá una duración de 6 horas, 30 minutos. Los atletas que lleguen después de este horario no se le reconocerá tiempo oficial y no se publicarán en los listados oficiales como que terminaron el maratón.

10K DE AMIGO NO VA ESTE AÑO

La compañía promotora del Maratón Amigo del 2008, nos informó que Wal-Mart no contestó las peticiones de subastas que se sometieron para trabajar el evento de Amigo 2009 que incluye la carrera de Amigo. La gerente de VKA Communications se comunicó con las otras compañías que sometieron propuestas, pero éstas indicaron que tampoco le contestaron. Tanto la gerente, como las otras compañías, entienden que es posible que la carrera no se dará este año. Tratamos de comunicarnos con el personal de Wal-Mart que tiene a su cargo el evento de Amigo, pero no contestaron. Se dejaron varios mensajes, pero al día que se escribe aquí, no han contestado los mensajes que se dejaron.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 4 de octubre es el 5K de Altamesa en Guaynabo, el 5K de Baldwin School, también en Guaynabo y los 10K de Santo Cristo de la Salud en Peñuelas. También, ese día hay un 10K en Añasco. El sábado 10 de octubre son los relevos 10 x Milla Antonio Álvarez en el pueblo de Aibonito. El domingo 11 de octubre se celebra el 5K de Susan G. Komen en el estadio municipal Hiram Bithorn en Hato Rey, los 10K Zeno Gandía en Arecibo y los 5K de Yaucoop en Yauco. Este día también es el maratón de Chicago. El 18 de octubre es el 10K del Criollo en Caguas. Este evento tiene un 5K para caminantes. El 25 de octubre es el 10K del Chango en Naranjito sobre el Puente Atirantado. El 10K Amigo no va este año. El sábado 31 de octubre son los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers en el Parque Central de San Juan. Esta carrera celebra el aniversario 30 de Torrimar como corporación sin fines de lucro. El domingo 1ro. de noviembre se celebran los 8K de AEELA (Asociación de Empleados del Estado Libre Asociado) en Hato Rey, la milla del Jibarito en Morovis y las 2 Millas Capilla Cristo Salvador en Trujillo Alto. Para el 8 no tenemos eventos en el calendario, pero pueden surgir. El sábado 14 son los 5K del Pavo de Trujillo Alto, pero no han confirmado. El domingo 15 de noviembre es el 10K del Río Encantado en el pueblo de Florida, 10K Caguitas Bairoa en Aguas Buenas y sin confirmar los 5K del Pavo de Levittown y 5K Plaza Paris en Hato Rey. El sábado 21 tenemos los 10K del Mangotín en Guaynabo y 5K Salvando Vidas Una Milla a la Vez, en el Parque Central. El domingo 22 es el 5K de Manatí, el 5K Por la Diabetes y el 6K de Roosevelt en la Placita Roosevelt en Hato Rey. El sábado 28 de noviembre son los 5K del foguero de fin de mes de Torrimar. Esta es una carrera festiva y el Club la dedica al día de acción de Gracias. El domingo 28 de noviembre es el medio maratón Internacional Modesto Carrión el cual incluye una carrera de 10K para damas. Ese día también es el 10K y 5K del Pavo de Aibonito. El evento de 10K es para varones y el de 5K es para damas. Para más información visita nuestro website en : www.torrimarjoggers.com.

5K DE FIN DE MES: AGOSTO 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	439	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:06.40
2	58	JESÚS HERNÁNDEZ	17:13.45
3	191	JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ	18:11.20
4	328	RAFAEL VÉLEZ LOUBRIEL	18:27.02
5	200	JUAN L. VÁZQUEZ	19:16.79
6	501	HÉCTOR GOTAY	19:25.43
7	333	RICARDO RODRÍGUEZ	19:35.88
8	114	GABRIEL CULLEN	19:40.58
9	531	CARLOS DÍAZ	19:42.90
10	327	JOSÉ RAMÍREZ	19:44.39
11	282	MARIO LAVERDE PÉREZ	19:50.18
12	73	JOSÉ L. DÍAZ PUIG	20:00.51
13	537	ÁNGEL RODRÍGUEZ	20:16.57
14	207	JOSÉ RESTO	20:51.62
15	131	JORGE TIRADO	20:57.94
16	204	RICARDO SANTIAGO	21:05.08
17	175	RODRIGO HUYKE	21:06.16
18	506	CARLOS ALVIRA	21:18.32
19	436	CARLOS RODRÍGUEZ	21:32.64
20	205	CARL SODEBERG	21:40.79
21	524	JULIÁN RODRÍGUEZ	21:41.89
22	432	CARLOS COLON	21:59.10
23	359	ÁNGEL APONTE	22:09.44
24	438	EDWIN SANTANA	22:35.45
25	273	JOSÉ GARCÍA	22:56.64
26	540	JEAN CARLO RODRÍGUEZ	23:04.14
27	508	LUIS ARIAS	23:25.29
28	171	FERNANDO HUYKE	23:32.71
29	298	CARLA RAMÍREZ	24:05.25
30	901	SIN IDENTIFICAR	24:29.15
31	510	ORLANDO RODRÍGUEZ	24:36.82
32	542	ALEX DÍAZ	25:33.14
33	546	OSVALDO ORTIZ	26:48.37
34	547	SAÚL SERRANO	26:49.28
35	544	MARCOS EMANUELLI	26:49.38
36	545	ARMANDO EMANUELLI	31:06.50
37	543	ROBERTO PACHECO	32:03.13
38	534	AIMÉ CORTES	32:03.63
39	239	MARIBEL ABREU	33:28.21
40	272	CARLOS RESTO	33:28.74
41	104	SARA URRUTIA	44:10.33

DOMINGO APELLÁNIZ CAMBIA DE FECHA

El maratón Domingo Apellániz fue movido del 20 de septiembre al 27, o sea una semana después. La primera fecha se obtuvo del calendario de carreras emitido por el Comité de Fondismo. El día 20 de septiembre se celebran los relevos de Caparra Trotters Club por la mañana. Los relevos de Caparra son un evento exclusivo para socios o miembros de ese Club. Los 10K de Apellániz son reconocidos por el Comité de Fondismo.

¿QUE ES LA ANSIEDAD COMPETITIVA? ...

Tomado de la Internet

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. De este modo, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, las dudas ante un intento a una vía a vista de grado máximo o una competición) llamado ansiedad cognitiva, y un componente fisiológico llamado ansiedad somática, que constituye el grado de actividad física percibida (Weingberg y Gould, 1996). La ansiedad competitiva crea desconfianza al atleta, quien cree que va a fracasar o lucir mal.

Esto quiere decir que ante un intento de encadenamiento máximo o en una competición, por ejemplo, podemos experimentar: -un aumento de sudoración, una elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria, un aumento de la tensión corporal, etc, que son signos de ansiedad somática; -y/o pensamientos de preocupación, miedo, inseguridad, etc, que son signos de ansiedad cognitiva.

... ¿COMO CONTRARESTARLA?

Respecto a la regulación del exceso de ansiedad somática, existen técnicas como la relajación muscular progresiva, control de la respiración, yoga, etc, que nos pueden ayudar; y respecto a la ansiedad cognitiva, además de otros métodos, podemos pensar que todos estos estímulos tal vez los podamos interpretar de otra manera.

Confianza en tu trabajo. Tienes que recordar que no siempre se puede ganar, pero puedes representar un reto. Para combatir ese miedo, tal vez sería buena idea que desarrollaras tu confianza escalando siempre de primera en vías asequibles que estén muy por encima de tu nivel y que sean muy seguras; y fueras progresivamente subiendo el nivel y empezando a caer hasta poder forzar tu nivel escalando de primera. Escalar de primera se convertiría así en lo normal, en una costumbre, en lo que ahora es el top rope. Ten en cuenta que escalar chapando, o poniendo cintas, requiere una habilidad (técnica, táctica, física y mental) que si no la trabajas, no tendrás nunca.

Para combatir ese miedo, tal vez sería buena idea que desarrollaras tu confianza en lo que haces. Sin esfuerzo no hay motivación, así que para poder estar en la competencia hay que dar el máximo de tus energías. La tensión disminuye, si vas preparado a la competencia. Si el grado de competitividad requiere un esfuerzo máximo, recuerda que si no ganas, puedes estar entre los primeros.

ADVERTENCIA: Parte de la información contenida en este Blog está destinada a la divulgación de aspectos relacionados con las Ciencias del Deporte aplicadas a la disciplina, y no intenta reemplazar la supervisión y el consejo de un profesional cualificado.

CÓMO QUEMAR LA GRASA CORPORAL

Cuando consumimos más calorías que las que requiere nuestro cuerpo, éstas son convertidas en grasa corporal, y que algunos alimentos como el azúcar, la harina blanca y el aceite aceleran este proceso. Si usted es mujer, siempre que consuma arriba de 1500 calorías al día, su cuerpo acumulará la energía excedente en forma de lípidos, y si usted es hombre, acumulará grasa cuando consuma más de 2200 calorías. Por supuesto, estas cifras son un "promedio".

Si usted trabaja tras de un escritorio todo el día y no practica ningún deporte

Para adelgazar, sólo tenemos que revertir este proceso: debemos consumir menos calorías que las que quemamos en nuestras funciones normales (incluyendo el ejercicio) y así nuestro cuerpo toma la grasa corporal acumulada para suplir el déficit calórico. En estricta teoría por cada 9 calorías que tengamos de déficit en nuestra alimentación, se quema 1 gramo. Lo más lógico que a todos se nos ocurre para consumir menos calorías es: COMER MENOS, así se reducirá nuestra ingesta calórica. ¡Fabulosa idea!. La gran mayoría de los nutriólogos recomiendan dietas reducidas en calorías mediante este mismo método: comer menos, sugiriendo menús calculados matemáticamente para lograr una reducción de calorías, y así ayudarnos a eliminar el sobrepeso. Sin embargo, hay dos problemas con este método que son casi imposibles de vencer:

1. PELIGRO DE DESNUTRICIÓN.

Hay 3 tipos de nutrientes que nos dan energía (calorías): 1) - Las grasas, 2) - Las proteínas, 3) - Los carbohidratos

Pero hay otros muchos nutrientes que también nuestro cuerpo NECESITA, y que no aportan energía (calorías), algunos de ellos aún no han sido descubiertos, o no han sido clasificados/identificados. Estos nutrientes son llamados micro-nutrientes (llamados así porque requerimos pocas cantidades, en el rango de mili y micro gramos). Algunos ejemplos son: a) - Vitaminas, incluyendo ácido fólico, b) - Fitoquímicos (anti-cancerígenos), c) - Antioxidantes (anti-edad), d) - Minerales, e) - Ácidos grasos esenciales como el Omega-3 (También conocido como DHA), f) - Fibra dietética (de este nutriente requerimos 30 gramos al día).

Todas las "dietas" comerciales se basan únicamente en los tres macro-nutrientes que aportan calorías y se olvidan por completo de los micro-nutrientes, que son igualmente importantes. Ahora bien, hay ciertos tipos de alimentos que en pocos gramos aportan muchas calorías pero muy pocos micro-nutrientes. Desafortunadamente el 99% de la población basa su dieta en este tipo de alimentos, densos en calorías y muy pobres en nutrientes. Si agregamos el hecho de que estamos comiendo menos para bajar de peso (muchas veces la gente llega a comer sólo la mitad de lo que está acostumbrada a comer), el consumo de micro-nutrientes, esenciales para una buena salud, se reduce a la mitad del ya de por sí bajo consumo y el cuerpo sufrirá DESNUTRICIÓN.

2. SE SIENTE MUCHA HAMBRE.

Nuestro cuerpo nos da la señal de hambre basado en al menos dos sensores biológicos: el volumen de lo ingerido (cuántos mililitros de comida), y los nutrientes que ingerimos. Las dietas que simplemente reducen la cantidad de alimentos que comemos, están basadas en el mismo tipo de alimentos que nos hicieron engordar: altos en calorías por mililitro (o por gramo) y bajos en micro-nutrientes. Cuando comemos menos, nuestro estómago "siente" menos comida (menos mililitros) y manda la señal al hipotálamo: ME FALTA COMIDA!. Resultado: el participante en esta dieta siente hambre y se tiene que aguantar. Luego, al llegar el alimento a los intestinos, los sensores se dan cuenta que faltan nutrientes, y otra vez envía la señal: ME FALTAN NUTRIENTES. Resultado: se siente más hambre. Tomar agua tampoco ayudará: no podemos engañar a nuestro cuerpo, quien de inmediato se da cuenta que es agua, y que esta no aporta ningún nutriente en absoluto, sólo hidratación, y en algunos minutos tendremos que expulsarla por la orina... pero seguiremos con HAMBRE. Resultado final: las dietas que restringen la cantidad de alimento no funcionan porque son insostenibles: uno no puede aguantar vivir con hambre por mucho tiempo, y los participantes después de un par de meses renuncian y ¿adivine qué? Cuando vuelven a comer "normalmente" ganan el peso que bajaron (efecto "rebote"). Entonces ¿Cuál es la solución para poder consumir menos calorías y así lograr adelgazar?

La respuesta es: consumiendo alimentos con estas características: a)- Que aporten carbohidratos complejos (los más saludables), b)- Que aporten proteínas de alta calidad, c)- Que aporten grasa mono-insaturada y poli-insaturada (hay que evitar las "saturadas" y las "trans" o hidrogenadas), d) - Con alto contenido de fibra, e) - Con altos niveles de micro-nutrientes como vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes, minerales, etc., f) - Con bajos niveles de calorías por mililitro.

Le daré un ejemplo de un super-alimento: el brócoli cumple con todo lo anterior. Y el ejemplo del peor alimento del planeta: el azúcar, un ingrediente procesado que aporta sólo calorías, pero ningún micronutriente (y cada día consumimos decenas de alimentos que se preparan con azúcar).

Eligiendo sabiamente los alimentos y cocinándolos de maneras creativas, podemos alcanzar una dieta reducida en calorías que al mismo tiempo:

1) - Llenemos nuestro estómago y nuestro apetito – así evitaremos sentir hambre, 2) - Proporcione todos los nutrientes que necesitamos, 3) - Nos ayude a alcanzar una salud óptima (por las vitaminas, antioxidantes, fitoquímicos, minerales y fibra), 4) - Tenga sabor agradable al paladar.

Esta información no pretende cambiar sus hábitos alimenticios. Consulte un profesional de la nutrición.