

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 8

AGOSTO 2007

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro

El grupo de corredores que entrena Jaime Casanovas para participar en los maratones de Chicago, Berlín y Nueva York van muy bien. Han pasado 11 semanas desde que comenzamos. Lo más importante es que nos hemos mantenido libre de lesiones serias.

El grupo femenino encabezado por Rosa Morales, Lizzie, Angie, Evelyn, Aixza, Daya, Magdalena, Michelle y Mary Ann van muy bien, tomando en cuenta que ellas corren 4 días a la semana.



Alejandro Cruz (Alex)

Del grupo de varones (que es más numeroso) lo están haciendo muy bien también. Este grupo lo comanda Alex Cruz, que está demostrando que debe correr muy bien en Berlín, Orlando (El pelotero), John Seda, (buscando su 42K, #25), Francisco, Carlos Flan, Amaury, Chago, Gilberto Padilla, Jaimito, Ernesto, Raúl Flores. Del Club de Levittown están también: Edgar, Miguel, Marcos, Alberto, Hernán, Clemente y otros compañeros. La única baja fue nuestro compañero Félix Díaz, que sufrió una fractura lineal en una de sus piernas.

Para este entrenamiento hemos establecido varios oasis en la ruta de las prácticas largas los viernes. Quiero agradecer la disponibilidad que han tenido Carlos (Flan), Alex, Raúl, Efraín, Micehelle, Vitín, Félix, Nery y Maribel. Sin esa ayuda mucho de nosotros no hubiéramos llegado muy bien al Parque, ya que las altas temperaturas y el porcentaje de humedad tan alto nos deshidrata.

El miércoles 15 de agosto tuvimos una clínica de salud para medir los niveles de colesterol, glucosa, hemoglobina y oximetría (% de oxígeno en la sangre). Treinta corredores se beneficiaron de tan importante prueba. Gracias a Migdalia Matos por facilitarnos el espacio. Gracias a Noelle (hija de Rosa) y a Solimar de la compañía Be Well Group, Inc.

Recuerden que la fiesta de navidad es 1ro. de diciembre de 2007.

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

## LA JUNTA INFORMA

### ENTRENAMIENTO CHICAGO Y BERLIN EN SU PUNTO MAXIMO

El entrenamiento de los maratones de Chicago y Berlín están en su etapa máxima y a finales del mes de agosto, ya los atletas deben tener entre 2 ó 3 carreras largas de 20 millas. Para el mes de septiembre, a la mayoría le quedaría una carrera larga de 20 millas. Esperamos que los atletas se administren bien para no lastimarse.

Algunos han alternado las carreras largas. Un viernes salen del Parque Central y otros madrugan y corren en Jájome, Cayey el fin de semana. Parte de los corredores de Levittown se han unido los viernes en las carreras largas.

Les deseamos éxito a los "joggers" y le pedimos que tengan cuidado de no lastimarse. Reponerse de una lesión a estas alturas, requiere de un descanso, lo que haría perder condición.

### CAMBIAN A 5K EL MARATÓN DEL ARRECOSTAO

Por tercera ocasión en sus 23 años de historia, el maratón del Arrecostao modifica su distancia. Este año se le dedica póstumamente al pelotero Guarionex Rodríguez.

Se anunció que la prueba se correrá a la distancia de 5K y no a 8K (5 millas) como en los pasados 17 años. Durante los primeros 5 años de vida, el Arrecostao se corrió a la distancia de 10K.

Los organizadores del evento esperan una participación mayor, pues al acortarse la ruta, se he hecho mucho más llevadera. Este año han confirmado su participación Yolanda Mercado, Luis Collazo, Luis Daniel "Chino" Soto, y el campeón de las pasadas 2 ediciones, César Lam. La carrera saldrá el domingo 9 de septiembre a las 4:30PM en Trujillo Alto. Particpa...!

### JACKETS PARA LOS MARATONES

Runners City ha conseguido unos "jackets" para los atletas que van para los maratones de Berlín, Chicago y Nueva York. El costo es de \$34.00 y no incluye pantalón.

Los atletas que deseen uno, deben llamar a la tienda al 787-725-3532 y apuntarse. Deben indicar el tamaño. La tienda tiene una muestra, por si la persona está interesada en verlos. Los colores del jacket son los mismos de la bandera boricua.

### 5K DE ALTAMESA

El domingo 26 de agosto de 2007 se celebra la famosa carrera de 5K de Altamesa. Todos los años, Torrimar Joggers coopera con la organización, prestando el equipo y ayudando en la llegada y en los oasis, como en participación corriendo.

Hacemos un llamado a los compañeros del club a que participen de este evento, ya sea corriendo a ayudando. Nuestro amigo Godofredo Rivera necesita esta cooperación.

### LA BODA DE SAL'SOUL

La emisora de radio FM Sal'Soul regaló una boda con todos los gastos pagados y una segunda luna de miel cortesía del artista dominicano Juan Luis Guerra. La boda incluía la participación de artistas locales y extranjeros y 50 invitaciones para familiares y amigos.

Nuestro amigo Godofredo Rivera fue el agraciado. Godo, como le decimos, le había prometido a su compañera que "un día" se casarían, pues llevaban 8 años conviviendo. La alegría del fue tal que quiso que publicáramos la actividad en nuestro boletín.

La boda está pautada para el jueves 23 de agosto. Se casarán en una grúa que estará en el estacionamiento del parque de beisbol Hiram Bithorn. La grúa estará frente a la autopista y la boda será en la tarde. Nos imaginamos el tapón.

El concurso incluía la ropa, anillos, todas las prendas de la novia, fiesta, música con los artista, hotel, etc. Los novios no gastan un solo centavo y para más, el artista Juan Luis Guerra obsequiará a los novios con una segunda luna de miel. ¡Felicidades!

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 2 de septiembre se celebran varios eventos. Uno de ellos es 5K de Fresh & Tasty que se correrá en Santa Rosa, Bayamón. Los 10K de San Ramón Nonato se celebran ese mismo día en Juana Díaz. En Jayuya se corren los 10K de la Monserrate y en Rincón hay pautado el 42K Pedro Colombani, el cual fue suspendido en una ocasión. Creemos que se volverá a suspender porque una carrera de esta distancia saliendo a las 6:00 AM en pleno verano no reunirá atletas suficientes.

El 9 de septiembre se celebra el maratón del Arrecostao en el pueblo de Trujillo Alto. Este año se estrena la nueva distancia de 5K. El 23 de septiembre se corren los 10K de Domingo Apellániz en Cataño y el 29 de septiembre son los 5K de Torrimar Joggers.

## 5K FIN DE MES JULIO 2007

## Sabía usted que...

por: Luis E. Costas Latoni

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Raymond Rivera	17:23
2	Héctor Rosario (El Perro)	18:25
3	Francisco Domínguez	18:42
4	Herminio Santa	18:55
5	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	19:08
6	Carlos Torres	19:25
7	Marcos Echegaray	19:27
8	Héctor Cruz	19:47
9	Héctor L. Rosario	20:28
10	Luis Santiago	20:34
11	Reynaldo Irizarry	20:35
12	Brenda Figueroa	21:16
13	Ricardo Rodríguez	21:22
14	Arturo Morales	21:27
15	Ángel Rodríguez	21:31
16	Ariel Ortiz	21:55
17	Efraín Díaz	22:00
18	Optaciano Rodríguez	22:08
19	Fernando Maldonado	22:13
20	José M. Cruz (Pepe)	22:24
21	Eliud Arocho	22:56
22	Miguel Amador	23:19
23	Jorge González	23:19
24	Iván Vidal	24:05
25	William Alejandro	24:08
26	José Hernández	24:09
27	Carlos Rodríguez (Carlos Flan)	24:14
28	Edwin Seda	24:16
29	Julio Guadalupe	24:32
30	Irving García	25:17
31	Luis Álvarez	25:48
32	José Guzmán	25:49
33	Santiago Reyes (Chago)	26:21
34	Héctor Reyes	26:22
35	Alexis Reyes	26:34
36	Luis Garmos	26:52
37	Gualberto Torres (Pito)	27:09
38	Félix Lebrón	27:11
39	Michelle Gómez	27:31
40	Orlando Díaz	27:34
41	Roberto Pacheco (Bobby)	27:35
42	Freddy Díaz	28:49
43	Carla González	30:12
44	Joshua Reyes	30:14
45	Eduardo Jacobo	32:07
46	Refael Pacheco (Fálin)	32:56
47	Iris Vargas	33:03
48	José Estremera	33:25
49	Rosa Hernández	34:30
50	Edgardo Avilés	37:03
51	Sara Urrutia	42:18
52	Angel L. Manzano II	49:02
53	Angel G. Manzano	49:02
54	Angel L. Manzano III	49:10
55	Idalia Rivera	49:11

- Emil Zatopek, luego de ganar el Maratón Olímpico en Helsinki, en el 1952, expresó que no pudo caminar durante una semana. Dijo que a pesar de todo, fue el agotamiento más placentero que había tenido en su vida. De hecho, en esas Olimpiadas también ganó las carreras de 5,000 y 10,000 metros, convirtiéndose en el único triple ganador de Medalla de Oro en carreras de fondo en unas Olimpiadas.

- El "Champion Chip" se usó por primera vez en el 1994 en Alemania, en el Maratón de Berlin. Hoy día es usado en más de 5,000 carreras en los Estados Unidos.

- El primer "Heart Rate Monitor" inalámbrico se introdujo en el 1983.

- El "JogBra" fue un invento de dos corredoras frustradas porque sus pechos brincaban demasiado. Fue cosido en el 1977, creando así la empresa "JogBra". Posteriormente dicha empresa fue vendida a "Champion".

- Hasta el 1993, la portada que más revistas "Runner's World" había vendido fue la edición de marzo 1993 en la aparecía Oprah Winfrey.

## Los 3,000 metros lisos

En la modalidad femenina esta prueba debutó en los Juegos Olímpicos en 1984 en la edición celebrada en Los Ángeles para desaparecer en 1996 en los Juegos celebrados en Atlanta al ser sustituida por la prueba de los 5000 metros lisos. Igualmente, en los Campeonatos mundiales de atletismo este evento sólo se celebró en las cuatro primeras ediciones hasta que, en la edición celebrada en Gotemburgo en 1995, fueron también sustituidos por la prueba de los 5000 metros lisos.

## CORAZONES ASFIXIADOS

LOS RIESGOS DE LAS PRUEBAS DE LARGO ALIENTO (FONDO)

### MÉDICOS CATALANES DEBATEN ACERCA DE LA MUERTE DE DOS MARATONISTAS EN ALEMANIA

Dos atletas murieron recientemente durante el maratón del Ruhr, en Alemania, cerca de Dortmund y Oberhausen. Fueron víctimas de un paro cardíaco, riesgo que corren muchos maratonistas. Un tercero se desvaneció, aunque salvó la vida: lo reanimaron los médicos. La noticia ha revivido debates en el colectivo científico. Especialistas alemanes han cargado contra todos: contra los organizadores de pruebas deportivas y contra los practicantes. “Los mayores de 35 años o los debutantes no deberían participar en estas actividades si antes no se han sometido a un examen cardíaco”, ha dicho Wilfried Kindermann, médico responsable de las selecciones olímpicas alemanas.

Episodios como éste abundan en los últimos tiempos. El Great North Run de Newcatle, un medio maratón, se cobró cinco vidas en noviembre del 2005. En abril, los organizadores del maratón de Rotterdam, con 10,000 corredores, interrumpieron la carrera media hora después de que el ganador hubiera cruzado la meta. Eran las dos del mediodía, el termómetro registraba 30 C, aún había 6,000 personas en carrera y muchos se desplomaban sobre el asfalto. El maratón del Ruhr, en Alemania, recorrido duro que afronta un par de colinas, contaba con 20,000 participantes. Una de las víctimas sumaba 46 años. La otra 67.

Especialistas catalanes se han llevado las manos a la cabeza. Opinan que el asunto de los maratones se ha popularizado, y que eso ha desvalorizado la prueba, un reto que supera las posibilidades humanas. “Estos eventos multitudinarios me dan miedo”, dice el doctor Daniel Brotons, presidente de la Sociedad Catalana de Medicina Deportiva. “Muchos corren porque aún son jóvenes, o porque antes han hecho algún medio maratón. Eso no basta”.

“Maratones como París, Londres o Barcelona, registran miles de inscritos”, afirma el doctor Ricard Serra Grima, cardiólogo con 30 años de experiencia. “La gente ve que el vecino corre un maratón, y entonces todos se creen preparados para hacerlo. ‘Si lo hace éste, cómo no voy a hacerlo yo?’ se preguntan. Muchos son corredores mayores. O ex

atletas cuyos hábitos de vida se han modificado: ahora fuman, o tienen el colesterol alto, o sufren hipertensión... Son sujetos en situación de riesgo. Confían en exceso en su pasado, o se creen inmortales. Concurren a los maratones sin haber revisado sus condiciones. Aunque el número de víctimas es mínimo, es evidente que cualquier maratonista se pone en peligro”.

Numerosas pruebas exigen ya un certificado médico, requisito indispensable para la inscripción del atleta. La medida prolifera en Francia, Inglaterra o Estados Unidos. Desde un punto de vista ético, la exigencia es irreprochable. Desde un punto de vista práctico, muchos participantes se la saltan a la torera. “Se recurre al médico de confianza para que te rellene un certificado sin más, sin someterte a ninguna prueba”, dice el doctor Brotons. “Hacer algo así – añade el doctor Serra Grima-, es como ir en coche sin cinturón, o como ir en moto sin casco”.

Cualquier deportista debería someterse a una prueba de esfuerzo bianual. “Anual, si se superan los 35 años –dice el doctor Brotons-. El deportista debería conocer su corazón: como se comporta a las 60 pulsaciones, o a las 160, si no hay arritmias ni isquemias...”. Algunos análisis tienen mucho tiempo de vigencia: Polar, firma finlandesa pionera en el uso del pulsímetro, ya ha cumplido 30 años. A un precio de entre 60 y 100 euros, la prueba de esfuerzo consiste en una carrera a ritmo creciente sobre la cinta rodante, con un pulsímetro y una máscara de oxígeno que recogen las variables orgánicas del corredor: el resultado ofrece un historial clínico, una exploración de reposo, una exploración del aparato pulmonar, la composición corporal (si hay sobrepeso) y las variables cardiovasculares. “Y sobre todo –dice el doctor Serra Grima-, supone un reposo al estilo de vida. Quien vaya al médico recibirá mensajes básicos: no fumes, controla tus azúcares, ojo con el colesterol y con la presión... Y en algunos casos, también sabrá que se está entrenando en exceso, otra consecuencia de la cultura del esfuerzo”.

Visite su médico para hacerse las pruebas esfuerzo (stress test), de colesterol, presión sanguínea y otras relacionada al sistema cardio-vascular y que sean requisitos para correr.

La información fue tomada del periódico español Vanguardia del 22 de mayo de 2007.