

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 9

SEPTIEMBRE 2007

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Quiero comenzar este escrito excusándonos por no haber podido celebrar nuestra pasada carrera mensual. El parque Central estuvo cerrado, no había acceso al mismo de ninguna forma, una actividad de la Guardia Nacional hizo que esto ocurriera.

Estamos entregando a nuestros socios la cuarta camiseta de correr en menos de 24 meses, cumplimos con ser una organización sin fines de lucro.

Felicitemos a Jorge "Éxito" Torres por completar de forma espectacular su segundo triatlón "IRON MAN". Este evento fue celebrado en Canadá (leer artículo de Jorge), 30 boricuas participaron en el mismo. Jorge Éxito mejoró su pasada actuación por más o menos 30 min, terminó en una buena posición con relación al grupo boricua, FELICIDADES. Jorge estará participando el 30 de septiembre en el maratón que se va a celebrar en Berlín, Éxito.

Parte del grupo de corredores que va a los maratones de Berlín, Chicago y N.Y.

celebraron varios eventos en PR. En la mañana se celebró un 5K (Gold Gym). Brenda Figueroa fue la ganadora en la rama femenina, FELICIDADES, y en los varones el ganador fue Roberto Alvarado. En la tarde se efectuó otro 5K, El Arrecostao, en Trujillo Alto. Este evento cambió a 5K con ruta nueva, anteriormente se corría a 5Millas. El ganador fue Luis Soto; 15:01 y segundo Luis Collazo 15:09, En la rama femenina Zenaida Maldonado fue la primera en cruzar la meta con 17:04 y segunda Maria Diaz 17:15. Irasema Hernández corrió en la mañana 19:52 y luego en la tarde 19:34. Carmen Ana Rivera fue la ganadora en su categoría, FELICIDADES. Otros que corrieron; Victorio Jauregui 22:25, Carlos Rodríguez 21:32, Efraín Cruz 22:49, David Rodríguez 24:09 y Jaime Suro 25:17

El grupo de corredores de Chegui Candelario, que van a participar en el 42 K de Berlin a celebrarse el Domingo 30 de septiembre ya terminaron con el entrenamiento todos están en buena condición física, esperamos que la temperatura sea favorables para los nuestros y que todos terminen bien. De Torrimar estan participando Alex Cruz, Carlos (flan) Rodríguez, Aixza Rivera, Jorge Éxito Torres y Daya, sabemos que van a tener buena actuación.

El 23 de septiembre se celebró el 10K Domingo Apellaniz en Cataño. El ganador en la rama masculina fue César Lam y Zenaida Maldonado en la Femenina. Felicitemos a Brenda Figueroa por haber ganado su categoría al igual que Carmen Ana Rivera. Felix Duprey (Monaguillo) fue el primero por Cataño, Carlos Rodríguez 45:21, Alejandro (Alex) Cruz 45:22, Victorio Jauregui 46:48, Efrain Cruz 46:51, Jose Ortega 49:51, Irving García 53:10.

La fiesta de navidad es el 1ro de diciembre 2007. Próximamente estaremos repartiendo los mapas y las invitaciones.

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

LA JUNTA INFORMA

TERMINAN ENTRENAMIENTOS BERLÍN Y CHICAGO

Los entrenamientos para los maratones de Berlín y Chicago llegan a su fin. Después de 4 largos meses de entrenamiento, el cuerpo necesita un buen descanso. El domingo 30 de septiembre se corre en Alemania el maratón de Berlín y el 7 de octubre el de Chicago.

Para el maratón de Berlín hay 2 excursiones, una del Club Borinquen Runners y otra del Club 1427 Joggers. Entre los dos grupos llevan más de 70 atletas. El grupo de Chicago es más pequeño y lleva atletas de todos los Clubes del área metropolitana y de la isla.

Esperamos que se cumplan todas las metas que se han puesto los compañeros y les deseamos suerte a todos.

ALEX CRUZ SOBRESALE EN LOS 10K DOMINGO APELLANIZ

Después de una lesión seria en los tobillos, Alejandro Cruz se ha recuperado de manera espectacular. Hizo un medio maratón en 1:48, siendo su mejor tiempo desde que comenzó a correr. Ahora vuelve a hacer su mejor tiempo en un 10K, esta vez en el maratón Domingo Apellaniz.

Alex, quien es entrenado por Jaime Casasnovas tiene pendiente el domingo 30 de septiembre el 42K de Berlín. Se espera que baje de las 4 horas. De superar esta marca, solo le queda medirse en 5K para que rompa todos sus records en el año 2007.

Le deseamos a Alex éxito en éste y futuros maratones.

SUSPENDIDO EL 5K DE TORRIMAR DE AGOSTO 2007

En una notificación 2 días antes que se celebrara el 5K de fin de mes, la administradora del Parque Central cursó una comunicación a la directiva del Club sobre el cierre del Parque Central de San Juan el sábado 25 de agosto, día del 5K de Torrimar.

Los motivos del cierre del Parque Central obedecieron a una actividad de la Guardia Nacional de Puerto Rico y Estados Unidos que se celebró en el Centro de Convenciones. El Parque permaneció cerrado al público por motivos de seguridad y aunque se anunció que iba a abrir el lunes en la madrugada, abrió domingo.

CONTINUA ENTRENAMIENTO DE NUEVA YORK

El entrenamiento del maratón de Nueva York sigue su curso normal. Para principios de octubre se debe estar dando la última carrera de 20 millas y comenzar a descender de ahí en adelante.

Hay varios compañeros que asistirán a este maratón. Este año es uno de los que menos participación boricua tendrá, debido a que los cualificados son pocos y los escogidos en el sorteo de la lotería, también son pocos. Hay un grupo de atletas de la isla y del área metropolitana que compraron números a la Agencia Viva Travel de Ponce, que es la agencia que tiene los "Tour Numbers" de Nueva York. Entre los participantes del Club están: Raúl Flores, Víctor Sánchez, Julio (Pacholo) Marrero, Jaime Casasnovas, Jaime Casasnovas Jr., Carlos Vázquez, Ernesto Meléndez y Manuel Candelario, entre otros.

SEGUNDA CAMISETA DE CORRER

En la carrera de fin de mes de septiembre de 2007, el Club de Torrimar Joggers estará repartiendo la segunda camiseta de correr a todo socio que tenga su cuota al día. La camiseta es blanca con las letras color naranja y bordes negros.

Estas camisetas que el Club le otorga son libre de costos para los socios y es uno de los beneficios que se le dan.

FIESTA DE NAVIDAD

Socio, separa esta fecha: sábado 1ro. de diciembre de 2007, desde las 6:00PM en el Club Caballeros de Colón, cerca de Río Hondo en Bayamón. Pronto se le enviará a todo socio por e-mail el mapa de localización y lo podrán ver en la página de Torrimar Joggers en: www.torrimarjoggers.com.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 30 de septiembre es el maratón de Berlín. El 7 de octubre se celebra el maratón de Chicago y los 10K del Nuevo Día en Guaynabo. El 14 de octubre se corre en Arecibo los 10K de Zeno Gandía y las 3 millas de la cooperativa Yaucoop en Yauco. El 21 de octubre se celebran 2 eventos más: los 10K del Santo Cristo de la Salud en Peñuelas y el famoso 10K del Criollo en Caguas. Este 10K de Caguas todos los años aumenta la participación de atletas. El 27 de octubre son los 5K de Torrimar Joggers y el 28 son los 10K de Amigo. El maratón de Nueva York se celebra el 4 de noviembre de 2007, al igual que el maratón Internacional Femenino a la distancia de 10K en el pueblo de Guayanilla.

16 MILLAS DE SABRINA 19 AGOSTO DE 2007

(ALGUNOS SOCIOS Y AMIGOS)

NOMBRE	TIEMPO
LUIS COLLAZO	1:31:35
CARMELO NIEVES	1:31:36
JOSÉ CARTAGENA	1:33:28
ADRIÁN VÉLEZ	1:36:02
CARMEN VALLÉS	1:45:13
DOUGLAS CANDELARIO	1:45:24
FRANCISCO DOMÍNGUEZ	1:47:55
YOLANDA MERCADO	1:48:33
LINNETE PADUA ROLDÁN	1:53:19
RICARDO LEBRÓN MALDONADO	1:59:59
IVÁN CRUZ	2:00:24
ÁNGEL CLEMENTE PIZARRO	2:04:29
CARLOS RODRÍGUEZ MARRERO	2:05:27
EDUARDO MAYOL	2:07:13
EVELYN NATAL	2:07:19
ARTURO MORALES DÍAZ	2:08:44
CARMEN ANA RIVERA	2:09:29
HÉCTOR M. CRUZ ROSA	2:09:49
JUAN LUIS PAGÁN	2:10:58
CATHY SCHMITZ	2:15:18
ALEJANDRO CRUZ CABRERA	2:15:34
NORBERTO ÁLVAREZ	2:16:15
EDGAR NIEVES	2:17:06
JAIME A. CASASNOVAS	2:17:16
RAFAEL VIDAL	2:17:31
JIMMY CEPEDA	2:19:20
VICTORIO JANREGNI	2:25:46
JOHN SEDA	2:26:58
MARY ANN CARDONA	2:27:10
FRANCISCO MARRERO PADILLA	2:30:51
PABLO PONS	2:32:17
MIKE FORTE	2:33:23
LUIS SANTIAGO	2:38:24
EDWIN SEDA FERNÁNDEZ	2:38:41
ANNIE ARCE	2:38:47
MICHELLE GÓMEZ RODRÍGUEZ	2:39:59
FÉLIX ALFARO	2:40:00
ORLANDO DÍAZ	2:40:01
JULIO PACHOLO MARRERO	2:40:29
DAYA RODRÍGUEZ	2:40:56
CARMEN SÁNCHEZ SÁNCHEZ	2:42:22
ROSA MORALES	2:43:09
ANGIE SÁNCHEZ	2:45:47
EVELYN CARMONA	2:50:05
AIXZA RIVERA	2:55:46
ARMANDO CEPEDA	3:01:27
LOURDES NAVEIRA	3:01:56

Estos resultados fueron suministrado por el Freddy Rodríguez, quien es el organizador del evento. En los listados hay espacios en blanco, señal de que faltan nombre de corredores. Si eres socio o ex-socio o te conocemos y tu nombre no aparece aquí, es porque estaba en blanco o tal vez corriste 5K, en vez de las 16 millas. Busca el listado en www.torrimarjoggers.com y verificalo.

Métodos de Entrenamientos

Tomado de la Internet

La pregunta de todo corredor que quiere empezar a competir es: Cómo entrenar?

Lo ideal es buscar un buen entrenador y seguir sus consejos. Pero más allá de esto hay ciertos conocimientos mínimos que un atleta debe tener. En términos generales, el entrenamiento de un fondista se basará en tres etapas principales, a saber:

- Entrenamiento de la resistencia.** Construcción de la base aeróbica (Carreras regenerativas y fondos)
- Entrenamiento de la fuerza general y específica,** para permitir que nuestras piernas nos impulsen con mas potencia.
- Entrenamiento de la velocidad,** para correr cada vez más rápido. Están dentro del Umbral Anaeróbico.

Después de un día de entrenamiento fuerte, ya sea por su volumen o intensidad, corresponde un día de descanso o de trabajo regenerativo para que por sobre-compensación se asimile el trabajo de calidad del día anterior.

Método Continuo Extensivo: Son carreras regenerativas (entre 40 minutos a varias horas) y se corre a velocidad lenta y baja frecuencia cardiaca (120 a 140 lpm.), nos ayudan a recuperarnos mas rápidamente. Están dentro del Umbral aeróbico.

Método Continuo Intensivo: Se corre a velocidades y/o frecuencias próximas al Umbral Anaeróbico *, con duraciones de entre 30 y 60 minutos (Frecuencia Cardiaca : 145/180 lpm)

Método Continuo Variable (por ej.: Farklet): Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos, sin interrupción (en lo posible por terrenos naturales) durante 30 / 60 minutos. Se recomienda utilizar este método solo una vez por semana (Frecuencia Cardiaca : 125/180 lpm).

Método Interválico: Consiste en hacer distancias cortas repetidas con periodos de recuperación similares entre cada repetición. Las distancias pueden variar entre 100 metros y 4000 metros y las repeticiones entre 3 y 40 de acuerdo con la distancia. Se le conoce como repeticiones de velocidad.

Cuestas (carrera cuesta arriba) : Se trata de correr hacia arriba pendientes entre 3 y 5% y distancias entre 150 y 400 metros a una alta intensidad y bajar trotando suavemente hasta recuperar una frecuencia cardiaca de 120-125 lpm. Aumento de la fuerza de la musculatura funcional (fuerza de piernas)

NOTA: Las frecuencias cardiacas que figuran entre paréntesis, solo son orientativas y dependen de cada atleta. Lpm = latidos por minutos. (*) Umbral Anaeróbico (UA): El umbral anaeróbico (UA) es el de mayor intensidad de carrera, que puede ser mantenida durante un período largo de tiempo. Este ejercicio tiene lugar a un cierto porcentaje del VO2 máximo. Cuando se sobrepasa este porcentaje, tiene lugar una acumulación de ácido láctico. Como consecuencia de esta acidosis, el ejercicio no puede ser mantenido en este nivel alto durante mucho tiempo.

IRONMAN CANADA

Por Jorge "Exitó" Torres



Después de 8 meses de entrenamiento llegó el 26 de agosto de 2007. La noche antes del gran día para más de 2,700 triatletas que probaríamos nuestras habilidades al día siguiente. Esa noche entre el sueño, la vigilia y mis oraciones para mis compañeros, pude finalmente conciliar el sueño.

Llegó el día del evento a las 3:00 de la madrugada, mi corazón me despertó como se despierta un niño cuando quiere jugar temprano. Todo era expectativa. No empecé todas las horas de entrenamiento, reinaba entre los miembros del equipo Iron-Isla el deseo, temor, la energía y la fuerza para enfrentar el reto.

Antes de entrar al agua fría de aquel lago, nos encomendamos a Dios con una oración de uno de nuestros compañeros. Esto fue muy especial y reconfortante.

El disparo del cañón sonó y la adrenalina brotó dentro de nuestros cuerpos. Entre jalones, puños y patadas nadamos las dos millas. Esto fue más que una experiencia religiosa. Debo decir que hubo atletas que, después de entrenar 8 y 10 meses, les dio pánico el agua fría y se retiraron del evento. Salieron llorando, no era para menos.

Luego de nadar pensé para mí, ya pasó lo más difícil. Ahora me tocaba correr 112 millas en mi bici que me esperaba ansiosa. La ruta en la bici fue fuerte por la altura y por el viento. El aire

acondicionado estuvo encendido todo el trayecto. Allí en la ruta pude comprobar que estar preparado para una competencia no tiene nada que ver con la edad, pues había triatletas de 60 y 70 años que te pasaban irreverentemente por el lado y tu no podías ni darle alcance. También, experimenté que en las cuestas bajando si no pedaleabas no bajabas pues el viento no te dejaba. Alimentarme durante la carrera en la bici fue determinante para luego poder correr.

Al fin llegó la última etapa del evento, correr 26.2 millas. Y aquí me sentí como todas las tardes que estoy en mi isla, y digo voy a correr una larga. Así que me olvidé del cansancio y corrí en una tarde fresca y soleada. Tuve la oportunidad de ver en la ruta a nuestros familiares más contentos que nosotros, saludándonos y gritando de alegría. Continué corriendo y empecé a alcanzar a algunos de mis compañeros que me habían ganado en natación y en bici. No se porque extraña razón esto me dió un ánimo adicional. Las personas que a mi lado iban me decían "oye te ves fuerte" y yo decía dentro de mí "estoy fuerte". Así que llegué al pueblo donde había mucha gente reunida para animarnos, pero aún me faltaba como mil metros para terminar. Fue en ese momento que una fuerza interior se apoderó de mí y no la pude contener. Me impulsó de tal modo que aumenté mi intensidad. Al llegar cerca de la meta aún mi vitalidad estaba viva, me dieron dos banderas de mi querida isla y pasé la meta enarbolando las mismas como si yo fuera un atleta que estaba escribiendo la historia de mi isla.

Hice 5:09 en la carrera por ello le doy gracias a Dios y a la vida. Después de lograr este esfuerzo, aún tengo algunas metas que cumplir, voy a correr el Maratón de Berlín el 30 de septiembre de 2007.

Tanto las metas cumplidas como las que están por cumplirse, no son tan importantes, sin antes reconocer y entender que toda la intensidad con que he vivido se deberá traducir en un esfuerzo de mi parte para que cada día que pase llegue a ser un mejor ser humano.