

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 4

ABRIL 2009

INFORMACIÓN DE ABRIL DE 2009

Parque Central: El tema de este mes tiene que ver con el parque ya que es el lugar donde la gente va a relajarse haciendo su ejercicio preferido en una atmosfera completamente libre de contaminación y con ambiente de seguridad. Cuando llegamos al parque a diario vemos la cantidad de vehículos que entran al mismo, después de pagar el acceso a las facilidades de \$1.00. Hay una gran cantidad de autos tratando de estacionarse sin poder hacerlo, ya que la cantidad de estacionamientos y línea amarilla limita al usuario a dejar su vehículo en un área segura. Las actividades son tantas que atraen tantos carros y no hay donde ponerlos, es un problema bien serio que no se ha atendido con la urgencia que amerita. Si el Alcalde de San Juan entiende que el parque es el único pulmón que tiene San Juan, debe mejorar este detalle para que la gente pueda disfrutar de esas facilidades. Nosotros los corredores somos usuarios del parque a diario y por muchos años, somos los que estamos todos los días el año completo y hemos visto el deterioro de las facilidades en ese sentido ya que al parque no se puede ir si no es en carro. Soluciones la hay pero no se puede atrasar más el tener que mejorar en este aspecto y no multar a los usuarios por eatacionanar incorrectamente.



El Maratón de Boston fue celebrado el lunes 20 de abril, como es costumbre. En Boston es día de fiesta (Patriots Day). En la mañana, la temperatura estaba en los 47 grados, buena para correr aunque para algunos estaba frío ya que había viento de frente. Este año los americanos estuvieron bien representados en ambas ramas, ya que tuvieron a Kara Goucher todo el tiempo al frente, aunque al final faltando menos de una milla cedió la delantera a la Kenyana (Salina Kosgei) que fue la ganadora con 2:32:16 y segunda, la etíope Dire Tune (ganadora del año 2008) 2:32:17, Goucher terminó tercera con 2:32:25. Fue el tiempo mas lento desde el 1985 donde los americanos ganaron uno (Lisa Larsen), dos, tres en damas y segundo y tercero en varones.

En la rama masculina el ganador lo fue Deriba Merga de Etiopía con 2:08:42 (4to. en el maratón de las Olimpiadas en Beijing), segundo Daniel Rono con 2:09:32 y Ryan Hall tercero con 2:09:40. Hall estuvo al frente hasta llegar al Wesley College (16mi.). De ahí en adelante, la carrera fue entre Merga y Rono. Un total de 26,386 fueron los participantes y el premio para los ganadores fue de \$150,000. Un corredor que simboliza mucho el maratón de Boston y que no participaba en una decada es Bill Rodger que a sus 61 años esperaba bajar las 4 horas pero se tuvo que conformar con un 4:06:49.

De PR los participantes no fueron muchos pero entre los mas conocidos: Evelyn Natal 3:45:02, Carlos Alvira 3:52:05, Tato (Omar) 4:09:26 y Marcial Walker (corrió lastimado) 4:52:53.

LA JUNTA INFORMA

CRÍTICAS AL PARQUE CENTRAL

Varios videos fueron publicados en la Internet a través del portal U-Tubre. Los videos envían una crítica a la administración del Parque y a la Administración Municipal de San Juan por el uso limitado de estacionamientos y la incomodidad que crea al atleta de ejercitarse, especialmente cuando corre o camina.

El principal problema lo ocasiona la falta de estacionamientos para una variedad de ejercicios que toman más auge a la hora de las 5:00 PM en adelante. Ahora la piscina trae más usuarios a esta hora crítica porque en ese horario es que hacen sus competencias, cosa que no sucedía antes. Se añadió un gimnasio y clases de baile (que no está mal), pero se ha empeorado la situación. La administración ha hablado de un estacionamiento multi-pisos, pero no hemos visto acción. Tampoco sabemos donde lo van a construir.

Se está construyendo un encintado de cemento (o muro) en algunas partes del parque para evitar que los usuarios se estacionen en otras áreas o se ha colocado el letrero que dice: "No estacione". Esta situación agrava más el problema. Esperamos que la administración municipal y el Departamento de Recreación y Deportes escuche el clamor de los que allí utilizamos las facilidades.

CARRERA DE LAS MADRES PARA LA TELEVISIÓN

La carrera de fin de mes (dedicada a las madres y damas del Parque Central) será filmada para la televisión. El programa "En la Meta" que se transmite los fines de semana en el canal 7 firmará varias escenas de la carrera.

La carrera será el día 30 de mayo y el Club la dedicará a las madres y a todas las damas del Parque Central y PR. Están invitadas todas las damas, sin importar si son socias o si son madres o no lo son. Habrá sorteo de regalos entre las participantes. Los varones pueden y deben acompañar a las damas, pero los sorteos y regalos serán para las féminas. Para las socias del Club habrán sorpresas. No falten y pasa la voz a otras.

AYUDA TÉCNICA EN LOS FOGUEOS "EN LA META"

Torrimar Joggers cooperará con su equipo técnico en producir los resultados de los fogueos de la tienda de deportes "En la Meta". El acuerdo incluye en tomar los tiempos de ambos eventos: 8.2 millas y 4.9 millas y publicarlos en "All Sport Central".

Este evento se produce el primer domingo de mes y la salida es a las 6:30 am. El evento es totalmente gratis para los participantes y atrae a más de cien participantes. Ya se trabajó el primer evento (abril) y los tiempos fueron publicados el mismo día del evento en "All Sport Central".

JUNTA APRUEBA CELEBRAR FOGUEOS EN LEVITTOWN

La Junta de directores de Torrimar Joggers aprobó celebrar unos fogueos en el área de Levittown. La petición viene de un grupo de socios que son del área de Levittown. El grupo quiere que se le pida ayuda a la administración municipal de Toa Baja para poder celebrarlos. La ayuda que se le solicitará al alcalde es la autorización para celebrarlo, la ambulancia del municipio y la policía municipal. Se preparó la carta solicitando además, una reunión con el alcalde. La misma está en espera de entregarla.

CARRERA DE LOS PADRES Y FIN DE MES

El 21 de junio de 2009 se celebra la carrera de los padres. La carrera es el mismo día de los padres a las 6:00 am. Habrá desayuno y sorteo de regalos para los padres y participantes.

El próximo sábado 27 de junio no habrá carrera de fin de mes de Torrimar Joggers, pero el próximo día (28 de junio) hay varios eventos a celebrarse entre los que se encuentran el 10K de San Juan Bautista de San Juan y Orocovis

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 25 de abril son los 5K de fin de mes de Torrimar y el 26 es el 5K del Colegio San Gabriel en Puerto Nuevo, el 5K del Colegio de Barberos en Hato Rey y 5K Cooperativo en Caguas.

En mayo 3 se celebra la carrera de la Santa Cruz en Bayamón, en su nueva distancia de 5K. También está el 5K Rincoeño y el 5K UPR-Ponce, pero la información de ambas no está confirmada. El domingo 10 de mayo se celebra el día de las madres y no hay carreras señaladas. El 17 de mayo son los 10K del Pozo Sabana Coop, (antes maratón Virgen del Pozo) en Sabana Grande y 24 de mayo son las 4 millas de Wilfredo Vázquez en Bayamón. El 30 de mayo es el 5K de fin de mes de Torrimar, el cual será dedicado a las madres y a todas las damas del Parque Central. El 31 de mayo es el maratón Internacional Abraham Rosa en el barrio Pájaros de Toa Baja y las 5 Millas de San Fernando en Carolina (sin confirmar).

En junio 7 se corre el 5K CPA (Tus Pasos Cuentan). También hay el 5K Pellín Fuentes en Barranquitas. El 14 es el 10K del Jíbaro en Morovis, que incluye 4K para caminantes. El 21 es 5K del día de los Padres de Torrimar a las 6:00am y el 28 de junio es el 10K de San Juan Bautista en San Juan y el 10K de San Juan Bautista de Orocovis.

El 12 de julio de 2009 se celebra el 10K Ciudad del Yunque en Río Grande y los 8K del Carmen en Hatillo. También tenemos para esta fecha los 10K Trotadores Porta Coeli en San Germán. El 19 de julio es el medio maratón de Villaalba. El sábado 25 de julio es el 5K de Torrimar Joggers en el Parque Central, el 10K Constitución en Santa Isabel y los 10K del Gigante en Adjuntas.

5K DE FIN DE MES MARZO 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	528	JOSÉ SIMONET	17:20.66
2	532	GUILLERMO CARMONA	18:36.05
3	513	JORGE ORTIZ	18:58.65
4	533	HÉCTOR GOTAY	19:11.14
5	521	JESÚS HERNÁNDEZ	19:48.45
6	511	JOSÉ HERNÁNDEZ	19:49.07
7	518	ÁNGEL RODRÍGUEZ	20:23.70
8	504	JOSÉ PÉREZ	21:10.04
9	508	TOMMY MCMILLAN	21:51.87
10	519	LUIS ARIAS	22:52.43
11	507	EDWIN J. SEDA	24:13.18
12	509	LUIS VÁZQUEZ	24:17.08
13	514	FERNANDO GARCÍA	25:21.38
14	529	GLENDA DÍAZ	25:22.25
15	503	GUALBERTO TORRES (PITO)	25:39.17
16	525	JEAN KARLOS RODRÍGUEZ	29:13.09
17	510	JAIME TORO	30:26.19
18	537	JOSÉ MELÉNDEZ	36:13.25
19	535	OMAR MELÉNDEZ	36:13.65

ROMPEN RECORD DEL MARATÓN DE PARIS

Vincent Kipruto ganó el maratón de Paris con tiempo record para la ruta de 2:05:47. El Kenyano de 21 años mejoró el record de la ruta de 2:06:33 establecida por el Kenyano Mike Rotich en el año 2003. El segundo lugar fue para Bazu Worka 2:06:15 y el tercero para el Kenyano David Kiyeng de 2:06:26. Atsede Bayisa de Kenya ganó la rama femenina con 2:24:42, Atsede Fech Mergia de Kenya fue segunda y Chistelle Daunay de Francia tercera.

En uno de los maratones mas rápidos de la historia, el Kenyano Duncan Kibet uso su velocidad para pasarle en la meta a su compañero de equipo James Kwambai y ganar la edición #29 de este maratón con tiempo record para la ruta. Kwambai, favorito para ganar, tenía ventaja de 10 metros en la última curva para llegar a la meta, cuando de repente Kibet lo rebasa en la llegada. Ambos corredores cronometraron 2:04:27 record para la ruta y el tercer mejor tiempo en la historia, el record previo para la ruta lo tenía William Kipsang el año pasado con 2:05:49.

El tiempo previo de Kibet era de 2:07:53 en su victoria en el maratón de Milán. Kwambai también mejoró su tiempo de 2:05:36 hecho en Berlin el año pasado 2008, terminando segundo del ganador Haile Gebrselassie 2:03:59. Abel Kirui terminó tercero con 2:05:04. Las primeras 10 posiciones fueron para los Kenyanos. El primer holandés hizo 2:18:59, Koen Raymaekers. En la rama femenina la Rusa Nailya Yulmanova fue la ganadora en una sorpresiva victoria (2:26:30) sobre la super favorita Lydia Cheromei de Kenya.

TORRIMAR RECICLA

Hacen más de 2 años que el Club de Torrimar Joggers utiliza números en los atletas para celebrar los fogeos de fin de mes. Muchos de los números son devueltos por los atletas voluntariamente, por lo que el Club los recicla.



Cuando los números son devueltos por los atletas, estos se colocan en una caja especial para números usados. En ningún momento se mezclan con los números nuevos. Los números utilizados se le quita el imperdible (o alfiler) y se echan en una cubeta con agua y jabón de lavar platos. Se lavan y se tienden a secar. Los números dañados o rotos se eliminan. Lo mismo se hace con los alfileres. Los dañados son eliminados. Una vez los números se secan se ponen en orden y se colocan encima de los números nuevos. Los imperdibles se lavan y se sacan los que están en buenas condiciones. No deben tener moho o estar despintados. Nos aseguramos de la ingiene y bajo ninguna circunstancia, utilizamos números reciclados que no se hallan lavado primero.

LA VENTAJA DE UTILIZAR NÚMEROS EN LOS FOGUEOS

El número identifica al atleta. Si sucede un accidente con un atleta y la policía o cualquier ciudadano nos dice el número que llevaba en su uniforme, sabemos de inmediato de quien se trata.

Un atleta con número le indica al automovilista, que él está compitiendo en un evento y que hay otros en la ruta, por lo que el conductor debe tomar las medidas de seguridad mientras conduce por donde corren los atletas.

En la llegada es más rápido y efectivo anotar el orden de los atletas según van llegando, que darle paletas con la posición. Hay atletas que llevan prisa y cuando terminan se van rápido y se llevan consigo la paleta, por lo que no se sabe quien fue el atleta que llegó en la posición que falta. Si se utilizan sistemas computarizados como Excel o programas como "Run Score", es mucho más rápido obtener resultados.

LAS ZAPATILLAS DE CORRER CORRECTAS PARA TU PIE

Tomado de a Internet

Las zapatillas de correr, en combinación con la superficie, juegan un rol importante. Las zapatillas deben ser compatibles con el corredor respectivo y con la superficie escogida. Esto no significa que no se pueda correr con zapatillas para asfalto por caminos de campo. No obstante, se debiera considerar sobre que tipo de superficie se corre principalmente. En tiendas especializadas se controla tanto el movimiento de trote (máquina trotadora), como también la posición del pie al ponerlo sobre el suelo. Las rodillas reciben después de correr 10 km. aproximadamente 6.500 choques (pasos) con el doble o el triple del peso propio. Esto arroja un peso total de cerca de 500 hasta 750 toneladas. La elección equivocada de las zapatillas puede traer consigo consecuencias fatales para las articulaciones de las rodillas y el tendón de Aquiles. Por ello la amortiguación juega un rol muy importante. Al comprar las zapatillas se debieran probar las dos zapatillas con calcetines. Una buena señal de que se está en presencia de un vendedor competente, es cuando éste se informa sobre la rutina semanal, los objetivos deportivos y sobre la superficie escogida para correr.

A la hora de salir a correr y hacer ejercicio no existe un par de zapatillas mágico que sea útil para todos los tipos de pie. Los tipos de zapatillas para hacer ejercicios varía según la persona y cada quien escoge el par que le siente más cómodo según la forma de su pie y preferencias.

Si te lo tomas muy en serio y eres casi un profesional, probablemente prefieras consultar a un podólogo o podiatra especialista para que te indique qué tipo de zapatillas puedes utilizar según la forma de tus pies. Sin embargo, tal vez este artículo sea útil para aquellos que simplemente salen a correr por placer y no encuentran unas zapatillas que les sienten bien.

Te brindamos algunos consejos para escoger las zapatillas deportivas perfectas para tu pie, y para ello dividimos las zapatillas según tres categorías: para pies normales, para pies planos o para pies con ángulo pronunciado.



Pies normales: Obviamente estos son los más sencillos para escoger, pues casi todas las zapatillas están diseñadas para este tipo de pies.

Procura que el talón y la parte frontal del zapato estén conectadas por una suela con cámara de aire o "gel" para amortiguar la caída, y también es importante que tengan ventilación.



Pies planos: Aquí estamos en presencia de un arco del pie bajo, donde casi toda la planta del pie se apoya en el suelo.

Si este es tu tipo de pie intenta utilizar zapatillas que tengan suficiente estabilidad y que no estén exageradamente curvadas, pues esto te haría perder la estabilidad que necesitas para evitar lesiones y correr cómodamente.



Pies con arco pronunciado: Estos pies apoyan el peso del cuerpo sobre el arco exterior.

Zapatillas sin amortiguación pueden ser un verdadero problema, por lo cual las cámaras de aire son fundamentales, al igual que la estabilidad del calzado, lo cual impide la movilidad excesiva del pie para así evitar lesiones.

Para cuidar las articulaciones, se debiera preferir una superficie elástica y blanda, lo ideal son los caminos de bosques y prados (grama). También la elección de las zapatillas juega un rol determinante. En terrenos irregulares, especialmente en recorridos abruptos, se debiera prestar atención a mantener la carga de las articulaciones de las rodillas lo más leve posible. A menudo se recomienda incluso cambiar de trotar a caminar. Personas con problemas de rodillas deben modificar este deporte o incluso, preferir otra variante del deporte de resistencia, como la caminata nórdica o la bicicleta.