

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 8

AGOSTO 2008

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

El evento que más acaparó la atención de todos lo que disfrutamos del deporte, fueron las Olimpiadas de Beijing en China.



El Stadium de las Olimpiadas (Nido de Pájaro) de Beijing, China

Las mismas transcurrieron desde el 8 de agosto hasta el 24 que concluyeron con el último evento que fue el Maratón de 42 K.

Estas Olimpiadas se destacaron entre otras cosas por la cantidad de record que se rompieron. Las mismas empezaron con los eventos de piscina. Michael Phelps mantuvo cautivo a los televidentes con sus 8 medallas de oro y sus records mundiales y olímpicos. La gimnasia duró casi los 15 días de competencia y las jovencitas de China y EU acapararon las medallas. En lo que respecta a Pista y Campo, Usain Bolt fue la sensación de las Olimpiadas, ya que alcanzó una de las hazañas mas increíbles de las Olimpiadas: ser el primero que logra record mundial en 100 y 200 metros más el relevo de 4 x 100. Lo más destacado de Usain fue la facilidad en que logró imponerse en ambas pruebas. El joven de 21 años de Jamaica tiene un futuro increíble.

Algunos de los resultados son los siguientes: Maratón masculino; Samuel K Wansiru de Kenya fue el ganador con record Olímpico de 2:06:32; en la rama femenina, Constantina Tomescu de Rumania fue la ganadora con 2:26:44; en 5,000(5K) metros de varones, el ganador fue Kenenisa Bekele de Etiopía con 12:57.82 y en femenino Tirunesh D. Kenene de Etiopía con 15:41.40; en 10,000 metros (10K) femenino la ganadora (Tirunesh D Kenene) hizo 29:54.66 de Etiopía (record olímpico). En varones; de Etiopía también hubo record olímpico, Kenenisa Bekele con 27:01.17.

En las carreras de pista, Jamaica fue el país que mas progreso alcanzó por las medallas obtenidas: Bronce en 4 x 400 femenino, Oro en 4 x 100 masculino con record mundial 37.10, 400 metros con vallas femenino medalla de Oro con record olímpico 52.64 Melaine Walker; 200 metros masculino con record mundial 19.30 Usain Bolt medalla de oro; 100 metros damas medalla de Oro (10.78), Plata y Bronze; 100 metros masculino Usain Bolt con record mundial 9.69 y pudo ser mejor ya que bajó el paso en los últimos metros ; el salto a lo largo el ganador fue de Panamá 27 pies y 4 y un cuarto de pulgada Irving Saladino y de Cuba Dayron Robles en los 110 metros con vallas. Altas fue el ganador de la medalla de oro con 12:93. En la marcha de 20 K ( 1 KILOMETRO MENOS QUE EL MEDIO MARATÓN) el ganador de Rusia (Valery Borchin) hizo 1:19.01, la dama de Rusia (Olga Kaniskina) hizo 1:26.31(record olímpico). A cuantos buenos corredores, esta gente les gana en esa disciplina de marcha.

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

## LA JUNTA INFORMA

### LOS 5K DESPLAZAN LAS CARRERAS DE 10K

Las carreras que se celebran hoy día son mayormente de 5K. Por lo general se hacen principalmente en el área metropolitana, aunque ya se están extendiendo por toda la isla. ¿Porqué esta carrera de 5K ha desplazado a la carrera de 10K?

Según hemos conversado con varias organizaciones que se dedican a hacer eventos, la razón principal es la participación. Estos eventos atraen más corredores, caminantes y atletas femeninos. Aunque el costo de inscripción es más alto y la premiación es más pequeña, parece que los participantes aceptan este evento más que un 10K.

Otras razones que usan los organizadores es que el evento termina mucho más rápido, es menos riesgoso para la salud de aquellos que no están en forma, es más económico, el 100% de los participantes lo termina, le da participación a los caminantes, una nueva modalidad en las carreras: "Córrelo o Camínalo". Participan mucho más féminas que en un 10K.

Algunas carreras de 10K incluyen participantes varones y en ese mismo evento se incluye un 5K femenino. Aunque en las carreras de 10K no se discrimina contra ningún participante, la participación femenina es baja al igual que la de caminantes.

Algunas carreras de 10K que tienen una participación alta son los 10K del Puente Teodoro Moscoso y los 10K del Burger King.

### CARRERAS LARGAS INCLUYEN CARRERAS CORTAS

La carrera de Internacional de 10K del Guayabo que se celebra en Aguas Buenas incluye una carrera para damas y caminantes de 5K con premiación diferente a la de 10K. También, la carrera de 10K de la Monserrate en Jayuya hizo lo mismo. Ahora los varones corren el doble de la distancia de las damas. Estos dos eventos se celebran el 31 de agosto de 2008.

Las carreras largas tienen poca participación femenina. Sabrina incluye un 5K dentro de sus 16 millas. Los Medios maratones de Modesto Carrión y Utuado incluyen un 10K. El Seco eliminó la distancia de 16K y la bajó a 10K y el 10K de Santo Cristo de la Salud en Peñuelas es solo para varones.

### REMUEVEN LOS BANCOS PARA SENTARSE

Una compañía contratada por el Municipio de San Juan removió todos los bancos de sentarse, incluyendo los que la administradora del Parque Central autorizó al Club a reubicarlos.

El Club hizo la reclamación, ya que la reparación y la instalación de los bancos envolvió unos costos. Además se hizo la reubicación por un documento escrito a la administradora. En reunión con ella, ésta quedó en que se volvieran a colocar.

## JAYUYA CELEBRA SUS 10K DE LA MONSERRATE

El pueblo de Jayuya celebra el día del jayuyano ausente con 2 carreras el 31 de agosto de 2008. La primera carrera es el tradicional 10K (este año para varones) de la Virgen de la Monserrate, patrona de Jayuya y ahora se añadió un evento especial de 5K para damas. Ambas carreras tienen categorías con premiaciones.

El evento será dedicado a Juanma López, campeón mundial de boxeo de las 122 libras. Ese día los atletas disfrutarán de una comida criolla preparada y servida por el Parador Gripiñas. La comida es para más de 300 personas, por lo que habrá comida y refrigerios suficientes que los atletas puedan hasta repetir. Para ver la premiación, oprime aquí.

### 10K DE SAN RAMÓN NONATO

Este evento se celebra el 31 de agosto de 2008, al igual que la carrera internacional del Guayabo en Aguas Buenas y la carrera de la Monserrate en Jayuya.

El evento de San Ramón Nonato se celebrará en Juana Díaz y será solamente de 10K. Es uno de los maratones en Puerto Rico que este año tiene una premiación bien alta.

El evento hace honor al santo patrón del pueblo y coincide con las fiestas patronales dedicadas al 210 aniversario de la fundación del pueblo de Juana Díaz.

Torrimar Joggers tiene a su cargo el trabajo de las inscripciones y la llegada de este evento, por lo que el Club espera la cooperación voluntaria de socios y amigos para trabajarla.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 24 de agosto se celebran 2 eventos. Uno de ellos es el 5K del Banco Popular, Corriendo por Puerto Rico. El otro es un 5K que celebra su 6ta. Edición conocido como Maratón Javier Morales Cruz (El cariduro) en el pueblo de Fajardo. El 31 de agosto se celebran varios eventos: La Monserrate en Jayuya, El Guayabo en Aguas Buenas, San Ramón Nonato en Juana Díaz, el 5K de Barrio Obrero en Santurce y la milla juvenil de Río Grande para jóvenes de 4-19 años.

El 7 de septiembre a las 5:00 AM se celebran las 16 millas de Sabrina y 30 minutos más tarde, los 5K de Sabrina. Ese día se celebra en Levittown un 5K del Aniversario de Levittown y el 5K Gold's Gym en Hato Rey. El 14 de septiembre se celebra el 5K del Arrecostao en Trujillo Alto. El 21 de septiembre son los 10K de Domingo Apellaniz 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. Las premiaciones están en la página de Torrimar bajo "Próximas Actividades".

## 5K DE FIN DE MES JULIO 2008

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	29	MIGUEL L. DONES	17:26.38
2	39	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:43.18
3	21	JOSÉ HERNÁNDEZ	18:43.74
4	20	HÉCTOR GOTAY	19:08.14
5	34	ÁNGEL RODRÍGUEZ	19:21.64
6	17	ALVIN APONTE	19:41.09
7	44	FAUSTO MOSQUERA	19:49.32
8	15	RAÚL DE JESÚS	20:26.26
9	36	VÍCTOR HERNÁNDEZ (VITÍN)	20:35.88
10	33	BRENDA FIGUEROA	20:58.02
11	18	NELSON GONZÁLEZ	21:05.16
12	10	IVÁN VIRELLA	21:08.69
13	11	JERRY BLANCO	21:45.42
14	9	FRANKIE GIRAU	21:45.56
15	6	LUIS VÁZQUEZ	21:50.66
16	12	DANIEL VELÁZQUEZ	22:01.87
17	40	CARLOS COLÓN	22:05.13
18	2	MIGUEL CAMILO	22:11.71
19	25	IVETTE CARTAGENA	22:14.47
20	24	CANDIDO ROLÓN	22:15.73
21	3	JOSÉ L. RODRÍGUEZ (REVE)	22:37.64
22	38	OMAR MELÉNDEZ	22:40.96
23	14	RAFAEL DE JESÚS	23:03.80
24	29	JOSÉ COLÓN	23:35.79
25	23	GLORIÁN VIZCARRONDO	23:42.72
26	27	LUIS GARCÍA	25:23.97
27	8	PAUL COLON	25:30.38
28	37	JULIO MARRERO (PACHOLO)	25:53.26
29	35	JULIO GUADALUPE	26:44.59
30	13	GUALBERTO TORRES (PITO)	29:10.08
31	5	RAFAEL CARRILLO	32:50.90
32	41	CARMEN ORTIZ	34:28.37
33	45	FREDDY DÍAZ	34:29.05
34	42	JEANCARLOS RODRÍGUEZ	38:46.10
35	7	SARA URRUTIA	40:21.83
36	43	ZUÉ RODRÍGUEZ	46:04.62

### 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 12:00 de la media noche. A las 3:00PM comienza la música en vivo yailable hasta las 8:00 PM.

El lugar es bien espacioso y cómodo con aire acondicionado, un estacionamiento grande y con vigilancia. Tiene espacio reservado para el "cattering" y una barra. La actividad contará con una comida, aperitivos, picaderas y bebidas y refrigerios de varias clases.

La entrada será con invitaciones y completamente gratis para socios e invitados. Reserva este día

## GOTITAS DEL SABER

Tomado del Internet

La ciudad de Beijing fue elegida el 13 de Julio del 2001, durante la 112º Reunión del Comité Olímpico Internacional celebrada en la ciudad de Moscú. Pekín obtuvo 56 votos a favor, el derecho para hospedar los juegos olímpicos del 2008, derrotando así a; Toronto, París, Estambul y Osaka en la primera ronda de votaciones. Anterior a dicha ronda, otras ciudades como: Bangkok, La Habana, Kuala Lumpur, El Cairo y Sevilla, habían sido eliminadas. Para el 2012 la sede será en Inglaterra.

### Construcción de instalaciones y estadios olímpicos

La construcción de las instalaciones y estadios olímpicos se hicieron principalmente en Beijing y ciudades cercanas como Shanghai, Qingdao, Qinhuangdao, Shenyang y Hong Kong a un costo billonario. El gobierno construyó 37 nuevos pabellones deportivos y estadios así como 59 centros de entrenamiento. Las obras más importantes son el Estadio Nacional (Nido de Pájaro), el Gimnasio Nacional, el Parque Acuático Olímpico, el Centro de Convenciones, la Villa Olímpica y el Centro Cultural y Deportivo Wukesong. La Villa Olímpica puede albergar a más de 16,000 atletas.

Los trabajos de construcción de algunos estadios comenzaron tan tarde y debido al corto tiempo para su ejecución, los trabajadores envueltos en estos proyectos trabajaron incesantemente día y noche para tratar de cumplir con los lapsos del cronograma.

Nuevas tecnologías se han tenido que poner a prueba, para solventar los problemas estructurales de las instalaciones nuevas. Hong Kong y Shanghai han utilizado algunas facilidades existentes, pero las mismas fueron dotadas de equipos electrónicos modernos y otras recibieron reparaciones.

# La estrategia de la bio-mecánica

utilizada en los juegos Olímpicos de Beijing, China  
Tomado de la Internet



BEIJING, China .- Ante el gran nivel de competencia mostrado por varios clavadistas dentro de la Copa del Mundo de la Federación Internacional de Natación, muchos de los países aprovecharon para poner en práctica nuevas estrategias de trabajo para mejorar el nivel de sus clavadistas.

Equipos como el de Inglaterra, Australia y China contrataron a un equipo de ingenieros bio-mecánicos, cuya función fue la de capturar en video y usar un programa de computación, gracias al cual se puede detallar cada movimiento de los atletas durante la ejecución del clavado, asignando números y fórmulas que permiten perfeccionar la trayectoria e indicar en dónde y cómo se puede mejorar para obtener más puntos y perfección.

El sistema es muy sencillo y práctico, se conecta la cámara a la computadora y se graba el momento del clavado; luego el programa decodifica la imagen y transforma los movimientos en coordenadas por segundo y con ello vemos en dónde falló la ejecución y si se debió a una mala posición, mala salida, o cuál fue el problema.

Con este sistema se puede mejorar las posturas y la forma como los clavadistas saltan; la prueba está en Thomas Dailey, quien con tan sólo 13 años, hizo uno de los mejores del mundo gracias a ese sistema, biomecánica del equipo inglés de clavados.

El equipo chino por su parte, cuenta con un equipo de nueve ingenieros bio-mecánicos que se han encargado de estudiar perfectamente los físicos de sus deportistas y les han diseñado un plan de entrenamiento para poder conseguir las ejecuciones perfectas. Incluso, en esta gran actuación que está teniendo la selección china de clavados se le atribuye a su trabajo gran parte del éxito obtenido por los atletas.

De acuerdo con Jocey Keller, ingeniero bio-mecánico del equipo inglés, los programas no son caros y podrían ser utilizados por todos los equipos, no obstante, algunos prefieren dejarlo a la escuela clásica y rechazar este tipo de tecnología que no sienten tan necesaria.

La selección inglesa nunca se había destacado en esta disciplina, y ahora con el apoyo que se está dando para formar un gran combinado para los Juegos de Londres 2012, se incluyó este sistema de biomecánica y, tan sólo en un año de aplicarlo, se ha conseguido calificar a cuatro clavadistas para Beijing 2008.

La realidad es que la tecnología se involucra cada vez más con la preparación de los atletas en su aspiración por alcanzar la gloria olímpica y, en el caso de Beijing 2008, serán varias las selecciones de diversas disciplinas que, gracias a las nuevas tecnologías consigan el objetivo de ganar medallas y romper records mundiales.

En un futuro estos sistemas serán utilizado por otros equipos en una gama de deportes, donde las puntuaciones son a base de la apreciación, incluyendo la gimnasia, patinaje, ballets acuáticos y otros. Es posible que hasta puedan ser usados por jueces para ayudar a dar la puntuación.