

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 1

ENERO 2006

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Felicidades a todos en estas Navidades. Nuevamente nuestro Club está activo en el Parque Central con una directiva temporera, compuesta por Harry Bello, Gilberto Padilla y este servidor, Omar Suro.

El Club celebró su primer 5K, actividad que quedó muy bien organizada. Se regalaron perniles y sobres con efectivo para los participantes.

La carrera se dedicó a la memoria de Ángel Rodríguez, socio de Torrimar por muchos años. Ángel atendía el kiosko de la Pista de Torrimar.

Le rendimos un merecido homenaje a Vannessa Reyes por su triunfo en el 42Km "La Guadalupe". Vannessa se une de esta forma a Yolanda Mercado como ganadora de un maratón de 42Km.

Quiero agradecer a todas las personas que nos ayudaron, tanto en la llegada, la ruta y el oasis. Entre estos están Ramón (Moncho) Maldonadon quien donó los perniles, Carmencita Ortiz, Evelyn, Rosa, Elizabeth, Raúl, Pedro, Héctor (Chino) Otero, Carmen Bello, Tomás De Jesús, Babby (esposo de Vannessa), Pedro, entre otros. Son ustedes los que hacen que la actividad sea un éxito.

No quiero dejar pasar por alto la destacada labor que realizara nuestro socio Angel Luis Santiago, mejor conocido como "Chago". Chago representa nuestro Club en el Parque Central diariamente. Nos obsequia con agua, "gatorade" y "Ice Tea". Nos organiza para salir a correr todos los días a las 6:00 PM. Gracias Chago por esa labor que realizas en beneficio de todos los que asisten al Parque Central.

De esta forma, celebraremos nuevamente la carrera mensual. Las carreras se celebrarán el último sábado de cada mes.

LA JUNTA INFORMA

Saludos:

Después de 9 meses de inactividad, el Club se reorganiza nuevamente. Ya nos hemos puesto metas, las cuales esperamos cumplir este año.

Entre las metas que nos fijamos están las de reclutar socios, conseguir los uniformes, equipo necesario para trabajar las carreras y las de crear actividades como la carreras de las madres y padres.

Ya nos donaron una rueda que mide en metros, 12 conos de 18" de alto y papel de relojes de tiempo. Nos queda por conseguir un megáfono, una carpa y una extensión eléctrica de 100 pies de largo. Aunque tenemos los envases de agua y "gatorade", nos hace falta conseguir el "gatorade", el té, vasos y agua. Así es que pronto abriremos un "pote" para donativos, los cuales se utilizarán para estos propósitos.

Varios distribuidores de ropa deportiva han sometido ofertas y cotizaciones para los uniformes que le hemos solicitado. Una vez tengamos los datos de los socios, comenzaremos a comprarlos.

MARATON DE DISNEY

Un grupo grande de más de 100 corredores de los Clubes Torrimar, Borinquen, Maratonistas de Bayamón, Taínos, Caparra y otros corrieron el 7 y 8 de enero el medio maratón y maratón de Disney en Orlando, Florida. Algunos corrieron el medio maratón y otros el maratón completo, pero un grupo que entrenó para ambas carreras corrieron el medio y al día siguiente el maratón. Los que hicieron esta hazaña recibieron 3 medallas. De los corredores que hicieron ambos eventos, Sammy Guzmán de los Maratonistas de Bayamón llegó primero de los Clubes, mientras que John Seda por Torrimar llegó segundo. En este evento participó el presidente de Torrimar, Omar Suro y Angel L. Santiago (Chago) entre otros. Muchas felicitaciones a estos compañeros por hacer esta difícil tarea y a todos los que corrieron en Orlando.

PRACTICA (FUN RUN) DE COAMO

El domingo 17 de enero de 2006 los organizadores del Maratón San Blás de Illescas celebraron una práctica de 10 millas por la ruta que corre el maratón. La carrera salió a las 7:00AM con un clima nublado. Torrimar dijo

presente. Algunos socios corrieron la carrera, mientras que la Junta con la ayuda de Angel Luis Santiago (Chago) colocamos un oasis entre la primera y segunda milla. Luego nos mudamos a la milla 8 aproximadamente y obsequiamos a los corredores con agua y "gatorade".

En la llegada los corredores fueron obsequiados con una camiseta conmemorativa de la ocasión, entremeses, café y sopa de pollo. Felicitamos a los organizadores por la calidad del evento.

CARRERA DE BURGER KING

El 22 de enero de 2006 se corrió la carrera de 10K de Burger King. Ese día la temperatura estuvo muy agradable, pero la brisa estaba fuerte, lo que hacía que los corredores se esforzaran más. A pesar de esto, César Lam rompió la marca de la ruta y los demás corredores hicieron buenos tiempos. Corrieron mucho más corredores que los que corrieron el año pasado. Los tiempos aparecen publicados en la internet en la página: www.runnerscity.com.

Torrimar felicita a todos los corredores que hicieron la ruta y a los organizadores del evento.

PROXIMOS EVENTOS

La próxima competencia a nivel local es el medio maratón de Coamo. Hay muchos compañeros que se están preparando para ese día. Después tenemos la carrera de 10K del Puente Teodoro Moscoso. Le dejaremos saber si hay algún otro evento en la página de Internet de Torrimar Joggers. La dirección es: www.torrimarjoggers.com o www.torrimarjoggers.org. El último sábado de febrero 2006 (28 de febrero de 2006) es la carrera de fin de mes. Estamos considerando volver a dar la carrera de milla. Una vez terminen de arreglar la pista, posiblemente se dará el primer jueves de cada mes.

PAGO DE CUOTAS

Estamos cobrando la cuota del año 2006. Puedes pagar la cuota en el Parque Central a cualquier miembro de la directiva o enviarla por correo a la dirección que aparece al calce de esta página (PO Box 190403 San Juan, PR 00919-0403). Si tienes alguna pregunta puedes enviarla por e-mail a: correo@torrimarjoggers.org y te contestaremos lo más pronto posible. En la página de Torrimar aparece la hoja de inscripción, la cual debes bajar y llenarla y enviarla con la cuota.

5 K FIN DE AÑO 2005 - TORRIMAR JOGGERS

POS.	NOMBRE	TIEMPO			
1	Raymond Rivera	16:39.26	30	Arturo Morales	21:16.53
2	Rafael L. Díaz	16:56.05	31	René Rosario	21:21.14
3	Juan Quintero (Menudo)	17:10.02	32	Gabriel Gómez	21:30.54
4	David Arroyo Ortiz	17:22.81	33	Osvaldo Rivera	22:01.40
5	Jorge (Dick Tracy)	17:58.12	34	Jerry Soto	22:36.18
6	George Báez	18:18.18	35	Ramón Maldonado (Moncho)	22:48.38
7	Víctor Hernández (Vitín)	18:18.60	36	John Seda	23:15.61
8	Gilberto Bracero (Indio)	18:28.79	37	Victorio Jauregui	23:17.35
9	Hjalmar Rivera	18:32.69	38	Carlos Colón	23:21.83
10	Luis W. Vázquez	18:49.05	39	José L. Torres	23:23.67
11	Angel L. Manzano	19:14.63	40	Tommy McMillan	23:27.51
12	Saúl Serrano	19:15.60	41	José Pujols	23:48.86
13	Iván Virella	19:20.86	42	Cookie Cruz	23:52.35
14	Freddy Sánchez	19:31.52	43	Arlene Otero Lugo	23:57.33
15	Brenda Figueroa	19:34.16	44	Alberto Galarza Rosario	24:14.59
16	Carlos R. Stella	19:35.64	45	Luis Jordán	25:12.61
17	Héctor Cruz Rosa	19:36.25	46	Gerardo Ortiz	25:16.54
18	José Ramos	19:38.00	47	Julio Marrero (Pacholo)	25:17.35
19	Godofredo Rivera	19:39.69	48	Ronald Merrow	26:44.37
20	Luis A. Rivera	20:04.19	49	Lucienne Quiñones Woodward	26:52.23
21	Elí Díaz Díaz	20:19.69	50	Migdalia Alvira	26:52.47
22	Wilfredo Cortés	20:23.67	51	Bobby Pacheco	27:20.27
23	Domingo Alejandro	20:31.07	52	Angie Sánchez	27:28.63
24	Irmalyn Falcón	20:38.69	53	Juan Santana	28:11.10
25	Tony Cuevas De Luca	20:51.84	54	Diego Rosario	29:50.86
26	Samuel Arroyo	20:54.89	55	Yolanda Ortiz	30:13.61
27	Miguel Durán	21:06.35	56	Sandra García	30:31.85
28	José L. Rodríguez (El Reve)	21:10.42	57	Carmen Ortiz	30:51.08
29	Paul Colón	21:15.20	Felicitamos a todos los corredores que participaron de esta carrera de fin de Año de Navidad. Todos los corredores que participaron de este evento recibieron como regalo un perrito de cerdo o un premio en metálico. Felicitaciones!		

El Dolor en la Rodilla del Corredor (Chondromalacia de la rótula)

Tomado de la Internet

La descripción:

Por lo general el dolor es alrededor de y a veces detrás del “kneecap”. Una de las lesiones más comunes entre los corredores ocurre cuando el atleta impacta la rodilla más a menudo que su entrenamiento. Ejemplo: La lesión comienza cuando un corredor obliga a su cuerpo a correr 40 millas semanales, para la cual sus músculos no están adaptados. Incluso después de quitarse un par de días, el dolor parece venir en seguida, a veces incluso intensificar, después de las primeras millas de su próxima carrera. El dolor se siente a menudo peor cuando se corre bajando cuevas o escaleras. La rodilla está a menudo tiesa y herida después de sentarse para los períodos largos. Usted podría oír un sonido rozando o haciendo “clic” cuando usted dobla o extiende su pierna. La prueba de la lesión de la rodilla del corredor se hace sentado en una silla. Coloque la pierna que tiene la lesión en otra silla para que se estire directamente hacia afuera. Busque una persona que le apriete su pierna anterior a la rodilla mientras vas empujando la rótula. Debe empujar del exterior de la pierna hacia el centro. Al mismo tiempo, apriete su músculo del muslo. Si esto es doloroso, es probable que tenga una lesión en la rodilla.

Las causas probables:

Realmente no es en absoluto la falta de su rodilla. Culpe sus pies y muslos; por una razón u otra, ellos no están haciendo sus trabajos propiamente. Su rodilla entra una ranura pequeña estrecha de arriba abajo en su hueso del muslo. Es un plan ingenioso: cuando sus piernas y pies están trabajando eficazmente, su rodilla se mueve fácilmente y cómodamente con cada paso. Pero el problema aparece cuando su rótula se sale de sitio. Ese problema se convierte en dolor cuando usted impacta sobre 1000 pasos por milla. Con el tiempo el cartilago va perdiendo acojinamiento alrededor de la rodilla.

¿Cómo su rodilla se sale de sitio? Probablemente debido a los músculos del muslo relativamente débiles y una falta de apoyo en el pie. Los músculos del muslo que sostienen su rótula en el lugar, impiden que se salgan de sitio. Si los músculos del muslo no se han desarrollado lo

suficiente (los tendones de la corva) más aquellos en el frente (el cuadriceps) y el desequilibrio son suficientes para permitir a la rótula tirar y torcer al lado.

Si sus pies, ni le están dando la estabilidad que usted necesita es probable que cada impacto que se haga al pisar, usted está sintiendo el golpe constante y repetido de su rodilla. Quizá usted es los “overpronating” o “supinating” cuando corre.

La rodilla del corredor se agrava más allá, por el sobre-uso simple. Si usted ha aumentado muy rápido su distancia en millas, usted podría ser candidato a esta lesión. Igualmente, si su trabajo es la velocidad y entrena en cuevas y pistas no está exento de esta lesión. La rodilla del corredor también puede afectarse corriendo en superficies irregulares como campo-travesía o terreno llano con declive lateral (desnivelado). Corriendo en campo-travesía, por ejemplo, le da un paso corto, mientras el impacto le pone presión en la rodilla. La ventaja de correr en una superficie nivelada, es que cada impacto es igual, aunque se hagan pasos cortos.

El remedio:

Esto es una la lesión que se trata fácilmente, pero hay que tener paciencia. Primero, alivie el dolor poniéndose hielo en sus rodillas inmediatamente después de correr. Puede usar la bolsa de gelatina (gel pack) hielo en una toalla, una bolsa de vegetales congelados. Envuelva estos fríos alrededor de cada rodilla durante aproximadamente quince minutos para bajar la hinchazón y el dolor. Tome un anti-inflamatorio como ibuprofen o aspirina (o un derivado de ésta) después de correr, pero sólo con la comida y nunca antes de correr. Antes de ir a la cama, ponga almohadillas caloríficas (pad caliente) o toallas tibias en sus rodillas por media hora.

Estabilice sus pies. Asegúrese que usted tiene el tipo correcto de zapatos para su pie. Considere las plantillas ortóticas. Vea a un podriata para que le haga un diseño. Fortalezca los músculos “quadricep” con ejercicios de gimnasia o combinación..

Este artículo no pretende sustituir su tratamiento. Visite un ortopeda y/o podriata o cualquier otro profesional de la salud relacionado a su lesión.