

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 1

ENERO 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro

Lo más importante en este momento es recordarle la renovación de la membresía del año 2008, el pago de la cuota es de \$30.00. La asamblea esta pautada para el 13 de febrero de 2008, en el Parque Central en el área del parque de los niños al lado de Ciclo Disco. Para votar y elegir los nuevos integrantes de la junta hay que tener la cuota al día.



Irving García (izq.) corriendo el fogueo de Coamo, lesionado de una rodilla.

especial cuando se vira en el 5 K ya que el viento siempre es fuerte y te da en la espalda, Carlos (flan) tuvo una destacada actuación estableciendo una marca personal en 10k con 42:10, Ariel Ortiz 42:29, Ángel Rodríguez 42:35, Héctor Rosario 42:41, Orlando Díaz (pelotero) 42:43 y estableciendo su marca personal en 10K, Eduardo Mayol 44:02, Jaime Casanovas, hijo con 44:53, Pacholo 52:16, corrió muy bien e Irving García con 54:15 (está lesionado).

Comenzamos el 2008 con la práctica de 10 millas de Coamo. La misma estuvo bien concurrida y asistimos bastantes del parque Central. Vitín con 1:10 y Basilio con 1:15 fueron los primeros en llegar. Además estuvieron Pacholo, Victorio, Carlos (Flan), Orlando (pelotero), Jorge (Éxito), Daya, Mary Ann, Aixza, Jaime Costas, Angie, Rosa, Edwin Seda, Irving García y Lisie. Luego de la práctica tuvimos la acostumbrada actividad en la casa de la hija de Rosa que se extendió hasta las 5:00 de la tarde (ver fotos en el website).

El maratón de Disney fue otra de las carreras que se celebraron en enero. Aquí tuvimos la participación de Alejandro (Alex) Cruz, Luis Rivera (yerno de Alex) y el José Luis Rodríguez (El Reve).

Los 10K del Burger King tuvo la participación de 3,640 corredores que se dieron cita en esta carrera que se destaca por ser una ruta rápida en

Recuerden la Asamblea, vayan pensando en sus candidatos que puedan hacer el trabajo igual o mejor y de esta forma continuar dando los servicios que hasta ahora hemos dado. NOS VEMOS EL DÍA 13 DE FEBRERO.

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

LA JUNTA INFORMA

ASAMBLEA ANUAL TORRIMAR JOGGERS

La Junta de directores de Torrimar Joggers escogió el 13 de febrero de 2008, con la fecha oficial de la Asamblea Anual.

La actividad se llevará a cabo en el Parqucito de los Niños en el Parque Central de San Juan, al lado de Ciclo Disco. La asamblea comienza a las 7:30PM, por lo que debes estar antes de esa hora para que te registre.

Recuerda que para poder votar en la Asamblea debes tener la cuota del año 2008. Si no has pagado y deseas participar, puedes pagar el día de la Asamblea.

Los asuntos a tratarse son: Informe del Presidente, Informe del Tesorero, Presupuesto, Enmiendas al Reglamento y cualquier asunto nuevo que los socios deseen incluir.

Si no puede llegar y tienes la cuota pagada, escribe una nota autorizando a otro socio que haya pagado la cuota a que te represente en la Asamblea.. La nota debe llegar a la Junta antes de que comiencen las votaciones de la asamblea.

Habrà pollo asado, pan y refrigerios. No faltes, tu opinión y tu voto son importante para nosotros.

REGLAS PARA CUALIFICAR PARA EL MARATÓN DE N.Y.

El maratón de Nueva York modificó algunas reglas para los atletas que cualifican por tiempo hecho en un maratón reconocido. Es importante que los atletas que están interesados en correr este evento por cualificación, deben buscar las reglas del maratón, para asegurarse de que está cualificado.

La edad mínima para cualificar por categoría tiene que ser cumplida en o antes de la carrera que cualifica, no en o antes de la fecha del maratón. El tiempo neto (Chip time) tiene que ser igual o más rápido al límite: ej. si el límite es 3:30:00 (categoría de 50 - 59 años) y la persona hizo un tiempo de 3:30:15, puede que no cualifique.

Las inscripciones para la lotería y cualificación comienzan el 25 de febrero y terminan el 1ro. de mayo a las 11:59 de la media noche. El costo de inscripción de la lotería es de \$11.00, mientras el de cualificado es de \$200.00 el número. Si aplicas como residente de Estados Unidos el costo es de \$145.00.

Hay otras formas de cualificar o de asegurar un número que no es por tiempo. Si perteneces al New York Road Runners y has corrido 9 carreras de ellos el pasado año, aseguras un número. Si has corrido 15 o más maratones de NY, si has sido rechazado 3 veces corrida en la lotería del NYCM, también cualificas. La última opción es a través de los números por caridad (Charity Numbers), pero es demasiado caro. Visita la página: www.nycmarathon.org.

INSCRIPCIONES MARATÓN DE CHICAGO

Las inscripciones para el maratón de Chicago abren el 1ro. de febrero de 2008 al medio día. El costo de la inscripción es de \$110.00 para residentes y de \$130.00 para no residentes. En el pasado nos hemos inscrito por Puerto Rico como residentes y pagamos el precio menor.

Este año al igual que el año pasado (año del aniversario núm. 30 y del record de temperatura) se aumentó la cantidad de participantes a 45,000 atletas. Aunque existen reglas de tiempo para salir en los primeros 4 corrales, las inscripciones cierran cuando se alcance la cifra de los 45,000. Para cualificar en los corrales he aquí los tiempos que debes haber hecho en un medio o maratón reconocido. La edad no importa.

Corral	Medio Maratón	Maratón
Varones		
Elites (100)	1:10:59 o menos	2:30:59 o menos
Corral A	1:25:59 o menos	3:10:59 o menos
Corral B	1:35:59 o menos	3:35:59 o menos
Corral C	1:45:59 o menos	3:55:59 o menos
Corral D	1:50:59 o menos	4:00:59 o menos
Damas		
Elites (100)	1:20:59 o menos	3:00:59 o menos
Corral A	1:25:59 o menos	3:10:59 o menos
Corral B	1:35:59 o menos	3:35:59 o menos
Corral C	1:45:59 o menos	3:55:59 o menos
Corral D	1:50:59 o menos	4:00:59 o menos

PRÓXIMAS ACTIVIDADES Y CALENDARIO 5K TORRIMAR

Les presentamos el calendario de los 5K de Torrimar. En febrero, por celebrarse los 10k del puente, cabe la posibilidad que se adelante. No es seguro. Nuestra carrera siempre ha sido el último sábado de mes. Si va a ver un cambio, la Junta tomará la decisión al efecto y le avisará a los socios con tiempo..

El calendario debe ser: 26 de enero, 23 de febrero, 29 de marzo, 26 de abril, 31 de mayo (carrera de las madres), 15 de junio a las 6:00am (carrera de los padres y del mes a menos que la nueva Junta determine diferente), 26 de julio, 30 de agosto, 27 de septiembre, 25 de octubre, 29 de noviembre (Acción de Gracias) y el 27 de diciembre (carrera de Navidad).

El 20 de enero se corre el 10K del Burger King, el 27 es el medio maratón y maratón de Miami. El 3 de febrero es el medio maratón de San Blas en Coamo. Para esta carrera Torrimar y el Club Westro tienen 2 guaguas tipo "Motor Coach". Los socios son gratis. Ve artículo en la página 3 de este boletín y en el website de Torrimar Joggers. El 23 de febrero es la carrera de fin de mes y el 24 es el 10K del Puente Teodoro Moscoso.

**5K FIN DE MES
DICIEMBRE 2007**

POS.	NUM.	NOMBRE	TIEMPO
1	135	RAYMOND RIVERA	16:48.91
2	179	RICHARD SANTIAGO	17:16.87
3	173	MIGUEL PÉREZ	17:54.49
4	122	HJAILMAR RIVERA	18:07.43
5	145	FRANCISCO DOMÍNGUEZ	18:34.18
6	157	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:59.32
7	150	HÉCTOR GOTAY	19:14.43
8	164	GILBERTO BRACERO	19:26.11
9	144	AXEL A MAYSONET	19:38.85
10	154	ARIEL ORTIZ	20:17.58
11	163	ÁNGEL RODRÍGUEZ	20:20.47
12	161	DANIEL VELÁZQUEZ	20:31.76
13	107	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	20:47.14
14	110	LUIS VÁZQUEZ	20:47.82
15	123	SAÚL SERRANO	20:54.14
16	102	ALEJANDRO CUBIÑ	20:56.62
17	113	GODOFREDO RIVERA	21:00.16
18	156	TOMMY MCMILLAN	21:41.28
19	119	ÁNGEL L MANZANO I	21:45.59
20	126	JOSÉ L RODRÍGUEZ (REVE)	22:01.39
21	172	ÁNGEL PÉREZ	22:05.64
22	104	JAVIER SANTOS	22:06.53
23	181	JOSÉ M CRUZ (PEPE)	22:26.86
24	131	NATIVIDAD TORRES	22:39.75
25	129	JULIO OLIVO	22:49.84
26	180	JOSÉ HERNÁNDEZ	23:10.29
27	169	GLORIA VIZCARRONDO	23:11.67
28	165	MIGUEL ROSARIO	23:17.79
29	118	VÍCTOR CARDONA	23:18.67
30	117	MYRNA ROSA	23:19.44
31	134	EDWIN SEDA	23:25.29
32	103	MIGUEL DURÁN	24:27.04
33	108	LISANDRA MERCADO	24:30.00
34	133	JAIME SANTOS	24:36.09
35	105	LUIS MÉNDEZ	24:36.76
36	111	WILFREDO CORTÉS	24:38.61
37	151	DAVID RODRÍGUEZ	24:45.40
38	106	JAIME COSTAS	24:46.52
39	171	JOSÉ HERNÁNDEZ	25:01.26
40	176	LYMARIS VIRUET	25:04.69
41	125	PAUL COLÓN	25:07.19
42	160	GUALBERTO TORRES (PITO)	25:26.14
43	132	MIGUEL RIVERA	25:30.47
44	130	BERNARDO DE SOTO	25:33.27
45	138	ERNESTO MELÉNDEZ	25:40.88
46	153	JOSÉ A CRESPO	26:06.81
47	170	JULIO MARRERO (PACHOLO)	26:08.90
48	143	SANTIAGO REYES (CHAGO)	26:21.21
49	149	JORGE TORRES (ÉXITO)	26:21.69
50	141	SANDRA VELILLA	26:33.17
51	159	ROSA O MASSÓ	26:35.74
52	109	JOSÉ RAMÍREZ	26:49.89
53	124	CYNTHIA MARTÍNEZ	26:53.66
54	112	JOSÉ O ROLÓN	27:11.91
55	114	ALEJANDRO RIVERA	27:35.54
56	162	HAMID SÁNCHEZ	27:41.30

57	158	MARCOS ECHEGARAY	27:41.88
58	128	IVELISSE OLIVERAS	27:47.46
59	147	ARELYS RODRÍGUEZ	27:56.35
60	137	HÉCTOR SANTIAGO	28:01.07
61	121	MARTA BONILLA	28:02.10
62	166	FÉLIX LEBRÓN	28:37.90
63	136	ROBERTO PACHECO (BOBBY)	29:00.90
64	177	MIGDALIA ALVIRA	29:11.76
65	142	MARINALLY VELILLA	29:22.34
66	148	HÉCTOR OTERO (CHINO)	29:42.33
67	101	ORLANDO HERNÁNDEZ	29:56.01
68	152	NATALIE DEL VALLE	30:37.16
69	120	CARLOS CABRERA	30:38.57
70	178	CARMEN ORTIZ	31:29.54
71	146	SALVADOR COLOM	31:30.25
72	139	MIGUEL RODRÍGUEZ (MICKEY)	31:31.02
73	167	DORIS TORRES	33:01.76
74	168	JORGE BRIGNONI	33:17.82
75	116	SOFÍA JÁUREGUI	35:22.50
76	115	VICTORIO JÁUREGUI	35:23.57
77	175	ANA FERNÁNDEZ	35:39.07
78	174	CARLOS CEBOLLERO	35:39.55
79	155	SARA URRUTIA	37:12.07
80	140	WANDA DIAZ	41:40.99
81	127	ENMANUEL MÁRQUEZ	DNF**

** DNF = DID NOT FINISHED

**GUAGUAS PARA EL
MARATÓN DE COAMO**

El Club de Torrimar Joggers y el Club Westro alquilaron los servicios de 2 guaguas tipo “motor coach” para asistir al maratón de Coamo.

Los socios de Torrimar viajan gratis y los invitados pagan \$15.00. Los que viajen a través de Westro pagarán \$17.00 incluyendo sus socios.

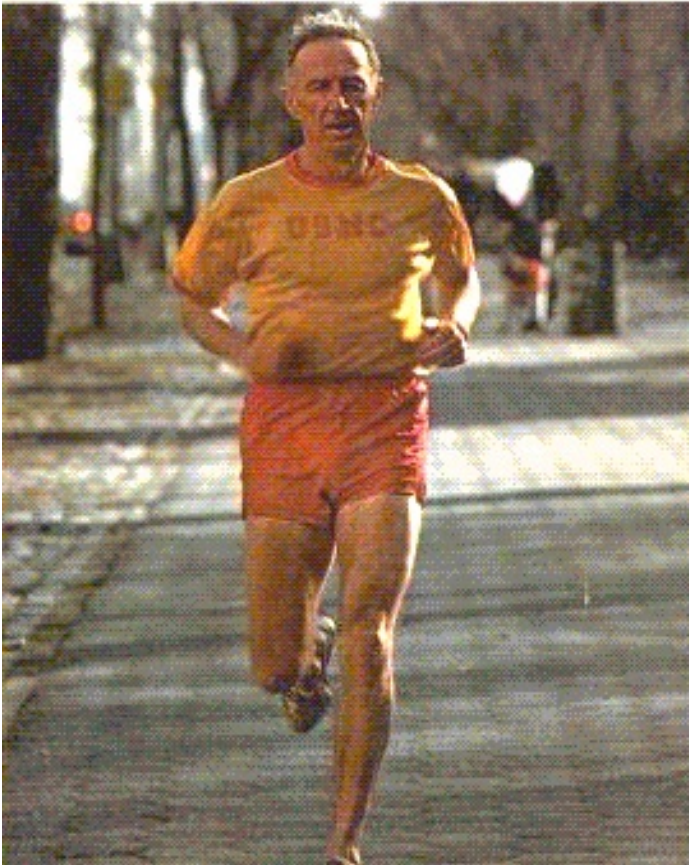
Habrà desayuno, almuerzo, comida, postres, jugos, refrescos y otros refrigerios completamente gratis para todos los que asistan.

Para reservar tu asiento con Torrimar Joggers debes llamar al presidente, Omar Suro, al teléfono 787-413-2527 o Gilberto Padilla al 787-382-9000. Si no estás seguro de que asistirá no reserves. Para que los invitados puedan reservar, tiene que pagar \$15.00 en el momento de reservar.

Si estas interesado reserva los más pronto posible, porque las guaguas se están llenando.

YO NO SOY UN JOGGER

Tomado de la Revista Road Runners Sports



El fallecido Dr. George Sheehan, una vez escribió que la diferencia entre un Corredor y un Jogger era la firma en la solicitud de la carrera. (Para los jóvenes, en el pasado no te registrabas en el Web, se llenaba una solicitud, se firmaba y se enviaba por correo con un cheque). El Dr. Sheehan decía que “si tu estás motivado para entrenar y participar en un evento organizado de correr, entonces tu eres un corredor. No importa cual es tu paso por milla, eres un corredor. Punto.”

En una ocasión un artículo en la revista Runner's trazó una línea entre lo que se considera un corredor y un jogger. Inmediatamente esto trajo una gran controversia por la distinción. Para el Dr. Sheehan esa definición no tiene mucho significado, desde que nosotros mismos, sabemos porque nos llamamos corredores. Las opiniones pueden ser variadas a la del Dr. Sheehan pero él

nos presenta porque el se considera un corredor.

“Soy un corredor porque mis carreras tienen un nombre: Hago "Tempo Run", "Fartlek", carreras largas, repeticiones y carreras de recuperación. Las carreras están definidas aunque mis abdominales no lo estén”.

“Soy un corredor porque mis tennís son equipo de entrenar, no de moda. El mejor tennís de correr es el que hace de mí mejor corredor. Yo escojo el tennís que va mejor con mi mecánica de correr, no con el color de mi uniforme.”

“Soy un corredor porque tengo el uniforme técnico, incluyendo las medias. Puedo decir "Coolmax" y se que significa para mí.”

“Soy un corredor porque se el esfuerzo que hay que hacer y como uno se siente. Se cuando estoy llegando a mis límites de esfuerzo y porque lo estoy haciendo. La respiración profunda y las pulsaciones altas del corazón son necesarias si quiero ser un mejor corredor.”

“Soy un corredor porque yo valoro y respeto mi cuerpo. El me va susurrar cuando me estoy pasando de mis límites. Pero si lo escucho, mi cuerpo me lo va a agradecer ya que no tengo que pasar por dolor más tarde.”

“Soy un corredor porque estoy dispuesto a todo cuando me paro en la línea. Se que la línea de llegada tiene el potencial de levantar mi espíritu bien alto o frustrarme, pero de todas formas me paro en la línea.”

“Soy un corredor porque a pesar de mi mejor esfuerzo, yo siempre quiero más de mí. Yo siempre quiero saber mis límites para poder superarlos.”

“Soy un corredor porque yo corro. No porque corro rápido. No porque corro lejos.”

“Soy un corredor porque yo digo que lo soy, y nadie puede decirme que no lo soy.”