

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 1

ENERO 2009

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

Comenzando el 2009 con mas fuerzas y mas actividades que en el 2008, todas las metas fueron alcanzadas y realizadas con una calidad de primera. En el 2008 pudimos trabajar llegadas y asistir a varias actividades familiares.

Comenzamos el año con el medio maratón de Coamo y Utuado donde el club llevó 2 guaguas a Coamo y una guagua a Utuado en conjunto con el club de Westro. Se disfrutó todo el día, ya que en nuestros viajes incluimos desayuno, almuerzo, comida, postres y refrigerios de todas clases, sorteo de regalos y música. Trabajamos el 10K del Jíbaro en Morovis, organizamos la actividad especial del día de los Padres y las Madres. En estas 2 actividades (Padres y Madres), el Club sorteó regalos para todos los socios incluyendo estadías a la República Dominicana, cortesía de Sharon Travel de nuestro socio Mickey Rodriguez y sorteos de vales de tienda Time to Run, de nuestro amigo Miguel Mont. Organizamos el 5K Time To Run que fue todo un éxito para beneficio del Hogar del Niño. Trabajamos el 10K de la Constitución en Santa Isabel, el Tríalo de Dorado, el 10K San Ramón Nonato en Juana Díaz, el 5K del Parque Central, los 5K de Baldwin School, asistimos como nuestro maratón principal al Maratón de Washington DC, trabajamos el 10K de Aibonito con un 5K para las damas, celebramos nuestra fiesta de navidad que quedó espectacular, trabajamos el 8K Junqueño, fogueo de 5K todos los últimos sábado de fin de mes, actividad especial

en el fogueo de diciembre, donde se regalaron pernils de cerdo y vales de la tienda de Time to Run. Todas estas actividades fueron para los socios y no socios que nos respaldaron con su asistencia.



5K de Fin de Año: 103 atletas cuadraron en la salida del último evento de año

Comenzamos el 2009 con la guagua para Coamo la misma se llenó en dos días ya que la misma incluye una serie de actividades que nadie quiere perderse, hubo que alquilar una segunda guagua por la demanda tan alta de espacios. Los socios son gratis y los invitados pagan \$18.00 (todo incluido, desayuno, almuerzo, comida, postres, refrigerios de todas clases, música con el trío de Trini, Armando y Tato, sorteo de regalos ("valiosísimos") Que más podemos ofrecer ??

La asamblea para elegir la nueva junta que va a guiar los destinos del club para el 2009 se va a celebrar en la segunda semana de febrero luego de venir del medio maratón San Blas. Torrimar Joggers se distingue por darle la oportunidad a todo socio, que así lo desee y le guste, postularse para las posiciones de la junta incluyendo la de Presidente .

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

LA JUNTA INFORMA

NUEVO ADMINISTRADOR DEL PARQUE CENTRAL

El joven Jean Class es el nuevo administrador del Parque Central de San Juan. El señor Class sustituye a Gisela Esteba, quien está en otra posición en la administración municipal. Ya tuvimos unas reuniones con el administrador y su asistente. Nos volvió a pedir toda la documentación del Club, porque el expediente que teníamos no aparece. Esperamos contar con la ayuda de él, para mejorar nuestras actividades dentro del Parque.

GUAGUAS PARA COAMO

El Club de Torrimar Joggers junto al Club Westro rentó los servicios de 2 guaguas tipo "Motor Coach" con aire acondicionado para ir al medio maratón de San Blás en el pueblo de Coamo. La primera guagua está casi llena, por lo que le pedimos a los socios a que separen su asiento lo más pronto posible. Los no socios pagarán la cantidad de \$18.00. Los servicios para socios y no socios incluyen transportación ida y vuelta, desayuno, almuerzo, comida, postres, jugos, refrescos y otros refrigerios. Las reglas para los socios son: Separar su asiento y comprometerse a asistir. Los no socios tienen que pagar \$18.00 para poder reservar. Si no estás seguro de que asistirás, por favor no reserve. Dale esa oportunidad a otra persona.

ASAMBLEA ANUAL

La Junta de Torrimar Joggers Club fijó el 11 de febrero de 2009, como la fecha para celebrar la Asamblea. La misma se celebrará en el área de reuniones del Parqucito de los Niños del Parque Central de San Juan. La primera llamada para determinar quorum será a las 7:00 PM.

Ese día tendremos pollo asado, carne frita, viandas y pan. Le pedimos a los socios a que se den cita ese día. Recuerda que para que puedas ejercer el derecho al voto, tienes que tener la cuota de 2009 pagada. Participa.

PARQUE CENTRAL SE "ATAPONA"

Desde las 4:30pm el Parque Central comienza a congestionarse de tráfico. Los estacionamientos escasean y los visitantes tienen que estacionarse en línea amarilla, áreas verdes, aceras o bloqueando a otros. La razón principal ha sido el natatorio, en el cual ha escogido los horarios de mayor congestión de tráfico para dar clases y/o competencias de natación. Otra razón son los entrenamientos de los participantes del 10K de Moscoco, pero ahora se han añadido otras disciplinas como el gimnasio y las clases de salsa. Esperamos que esta situación se corrija.

VENCIMIENTO DE LA CUOTA 2009

La cuota del Club de Torrimar vence el 31 de enero de 2009. Si no has pagado y deseas hacerlo por correo, la dirección es la siguiente:

Torrimar Joggers Club
PO Box 190403
San Juan, PR 00919-0403

En el Parque Central puedes pagar a cualquier miembro de la directiva. Nos reunimos diariamente en el paseo que está en medio del estacionamiento principal. A la fecha de este boletín el Club ha reclutado más de 10 socios nuevos y esperamos que esta cantidad aumente, cuando los atletas vean los beneficios de las guaguas para Coamo. Recuerda que para votar en las asambleas, disfrutar de las actividades y beneficios que el Club otorga a sus socios, debes tener la cuota del año pagada. Si ya pagaste la cuota, te lo agradecemos.

BURGER KING AÑADE 5K A "LA RUTA DEL ENCANTO"

La "Ruta del Encanto" contará este año con un evento adicional de 5K. El mismo se ha hecho para aquellas personas que se les hace difícil completar un 10K y para caminantes.

Las actividades comenzarán a las 2:00 pm con la salida de la carrera de los niños. A las 4:45 pm saldrán los atletas en silla de rueda. A las 5:00 pm será la salida de los atletas y caminantes del 10K. A las 5:10 pm saldrán los caminantes del 5K.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 24 de enero es el fogeo de 10 millas de San Blas en Coamo a las 7:00 am. El 25 de enero se celebra en Miami el medio maratón y el maratón de 42K. Varios compañeros del Parque lo correrán para tratar de cualificar en el maratón de NY de 2009, que celebra su aniversario 40. El sábado 31 de enero de 2009 se celebran los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El 8 de febrero es el famoso medio maratón de San Blás, en Coamo. El miércoles 11 de febrero de 2009 es la Asamblea Anual del Club de Torrimar. El sábado 28 de febrero es el 5K de fin de mes de Torrimar.

Comenzando el mes de marzo tenemos que el día 1ro. por la mañana es el dúalo Sobre el Puente Teodoro Moscoco a las 7:00 AM. Por la tarde a las 5:30PM es el maratón del Puente Teodoro Moscoco (The Best 10K). Según la conferencia de prensa, se esperan 15,000 participantes en esta carrera. El 22 de marzo es la carrera de 10K de Burger King, también conocida como la "Ruta del Encanto". El 28 de marzo es la carrera de fin de mes de Torrimar y el 29 de marzo hay varios eventos. Este día es el Gran Trío Isla de Ratones en Joyuda a las 6:30 am. También el 5K Colegio de Ingenieros y Agrensores, 5K San Patricio, 5K Colegio Santa Gema en Vistamar y el medio maratón Guatibirí en Utuado.

5K DE FIN DE MES DICIEMBRE 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	290	FÉLIX NIEVES	16:32.58
2	288	JOSÉ HERNÁNDEZ	16:42.88
3	47	JUAN RIVERA	16:53.27
4	287	MIGUEL DONES LÓPEZ	16:53.77
5	87	ÁNGEL VALENTÍN	16:56.72
6	81	MISAEAL MALDONADO	17:04.20
7	77	JOSÉ M. RODRÍGUEZ	17:56.43
8	107	LUIS HERNÁNDEZ	18:06.32
9	10	SAMUEL PADILLA	18:06.72
10	184	ENRIQUE MARTÍ	18:15.27
11	195	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:23.20
12	277	RAFAEL VÉLEZ	18:24.58
13	186	ÁNGEL RODRÍGUEZ	18:30.12
14	9	MARIO LA VERDE	19:04.47
15	283	ISANDER SULLIVAN	19:22.60
16	56	EDWIN BATISTA	19:28.07
17	142	EMMANUEL ROMÁN	19:41.53
18	284	HÉCTOR ROSARIO	19:42.32
19	93	JASON CIELO	19:42.92
20	278	ALVIN APONTE	19:53.30
21	292	VÍCTOR OQUENDO	19:58.92
22	6	MIGUEL CAMILO	20:08.96
23	38	JUAN LUGO	20:10.24
24	131	NELSON GONZÁLEZ	20:18.20
25	213	JOSÉ M. PÉREZ	20:19.00
26	293	CARMELO RIVERA	20:20.57
27	7	LUIS MOLINA	20:23.86
28	82	FÉLIX RIVERA	20:24.92
29	98	RAFAEL FIGUEROA	20:35.20
30	286	MIGUEL DONES VIERA	20:42.02
31	40	JORGE VELÁZQUEZ	20:44.44
32	20	LUIS VÁZQUEZ	20:47.58
33	175	ROBERTO GRACIA	20:59.87
34	100	CARLOS RODRÍGUEZ	21:04.57
35	281	FRANCIS GIRAU	21:07.24
36	97	MIGUEL DELGADO	21:08.45
37	8	ROBERTO MORENO	21:49.32
38	5	EFRAÍN RODRÍGUEZ	21:50.79
39	124	MARIE COURT	21:57.82
40	170	VÍCTOR RENTA	22:04.32
41	289	EDWIN SANTANA	22:07.23
42	53	PAPOTE CARABALLO	22:12.02
43	157	JONNATHAN MUÑOZ	22:13.92
44	248	SAMMY MCMILLAN	22:24.71
45	145	BRYAN SANTIAGO	22:35.00
46	126	LUIS ARIES	22:47.49
47	161	LUIS ORTIZ PACHECO	22:49.84
48	185	OMAR MELÉNDEZ	22:52.60
49	187	ÁNGEL ARCHILLA	22:58.26
50	45	ÁNGEL HERNÁNDEZ GONZÁLEZ	23:00.10
51	156	JUAN CARLOS ZAMBRANA	23:36.51
52	237	ERIC GUZMÁN	23:49.21
53	240	DYCK ALISON	23:59.50
54	254	JUAN DE GARCÍA	24:24.74

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
55	21	ORLANDO HERNÁNDEZ	24:29.35
56	285	JULIO MARRERO (PACHOLO)	24:34.11
57	152	BRIAN ROCKER	24:42.20
58	164	JOSÉ CINTRÓN	24:42.80
59	163	FERDAN MORALES	24:43.83
60	105	DAVID GANCEDO	24:47.10
61	110	ENRIQUE SILVA	24:49.76
62	217	DAVID M. RODRÍGUEZ	25:01.39
63	88	MIRIAM ARROYO	25:02.43
64	210	PEDRO PÉREZ	25:07.76
65	136	CARLOS SÁNCHEZ	25:28.62
66	273	JEAN CARLOS RODRÍGUEZ	25:37.22
67	86	ANDRÉS RODRÍGUEZ	25:39.58
68	130	CARLOS PINEDA	25:53.92
69	238	GUALBERTO TORRES (PITO)	26:02.18
70	139	JORGE TORRES (ÉXITO)	26:29.45
71	94	EDNER REYES	26:59.16
72	282	ISANDER ULLIVAN HERNÁNDEZ	27:12.43
73	115	SANTIAGO REYES	27:13.60
74	85	XAVIER SANTANA	27:18.00
75	84	ARELYS FONTANEZ	27:23.63
76	174	RAYMOND SERRANO	28:19.34
77	11	JUAN VELÁZQUEZ	28:20.77
78	291	RENÉ IRIZARRY	28:29.86
79	204	MARIA DEL MAR ORTIZ	28:39.74
80	201	GERARDO ORTIZ	28:40.32
81	241	JOHN SEDA	28:47.03
82	188	JAIME COSTAS	28:47.69
83	18	CARLOS MAESTRE	28:50.03
84	236	WASHINGTON LORENTI	28:50.96
85	114	FREDDY DÍAZ	28:53.19
86	121	GUSTAVO SANTINI	29:01.53
87	13	DIEGO ROSARIO	29:46.62
88	118	KHALID SÁNCHEZ	30:31.57
89	103	HÉCTOR BALLESTER	30:33.22
90	91	CARLOS CABRERA	31:41.90
91	95	EMILY QUIÑONES	34:20.94
92	197	RAFAEL PACHECO	34:44.47
93	132	ELFREM COLÓN	34:45.72
94	249	MARICELI PÉREZ	35:26.20
95	96	VÍCTOR QUIÑONES	36:06.14
96	89	RAMONITA RODRÍGUEZ	36:36.45
97	211	IRIS NARVÁEZ	37:24.49
98	34	MADHI DEHARO	40:56.58
99	242	ROSA NARVÁEZ	50:11.86
100	230	YOLANDA MERCADO	50:13.50

CARRERA DE FIN DE AÑO

En esta carrera se inscribieron 103 participantes y terminaron 100. Para un fin de año, la asistencia es buena. Lo mejor de la actividad es que se regalaron vales de la tienda Time To Run y perniles de cerdo, como se ha hecho en el pasado.

El ganador recibió un vale de \$70.00, al igual que la primera dama que arribó a la meta. Todos los socios que participaron recibieron perniles. El resto se sorteó entre los participantes.

PASOS PARA LOGRAR UNA VIDA MÁS SANA

Información Tomada de la Internet

Con su especialista de la salud, verifique su composición corporal, ya que por si solo el peso puede ser engañoso. La pérdida de peso sin ejercicios adecuados puede incrementar el porcentaje de grasa corporal y el riesgo de sufrir enfermedades. La grasa corporal es esencial para las funciones diarias del cuerpo, pero llevar una dieta sin ejercitarse puede disminuir la masa corporal y aumentar la masa de grasa corporal.

Una vez usted obtenga los porcentaje o análisis de grasa corporal (% de masa grasa), masa libre de grasa (masa magra), el índice de masa corporal, el índice metabólico basal (MB) y la cantidad de agua en su cuerpo, su profesional de la salud buscará los valores deseado para comenzar una dieta fortalecida con ejercicios.

Una vez revisada su composición corporal, hay que comparar su alimentación actual con la pirámide de la guía de alimentación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EU o el equivalente de su país. Registre el número de porciones de alimento que ingirió el día anterior. Recuerde que algunos alimentos tal vez requieran registrarse como una combinación de grupos de alimentos.

Aproximadamente un mes después de haber comenzado con los cambios, compare como sus elecciones dan resultado. ¡Tal vez se sorprenda de como unos pocos pasos pueden hacer su dieta sea más saludable e interesante al mismo tiempo!

Ahora busque objetivos. Cada individuo tiene necesidades de salud y preferencia alimenticias distintas, de forma que tiene que trabajar con su profesional de cuidado de la salud para fijar metas de un programa saludable de dieta y ejercicio, que le ayude a alcanzar o mantener el peso y grasa corporal deseados. Sea realista a medida que avanza, dé pequeños pasos para cambiar con el tiempo lo que usted come, así como su nivel de actividad.

Es importante la actividad física. De hecho, si usted sigue una dieta y no hace ejercicios, puede perder más músculos que grasa. Corre el riesgo de sufrir más enfermedades que cuando empezó. No se rinda. Unos pocos pasos extras pueden hacer la gran diferencia al hacer ejercicios. Hacer una actividad física moderada sin tener que invertir horas ejercitándose puede significar esa gran diferencia. Por ejemplo; las siguientes actividades queman 150 calorías en un día o alrededor de 1,000 calorías por semana.

1. Jardinería durante 30-45 minutos
2. Barrer hojas durante 30 minutos
3. Correr 3 km. en 15 minutos
4. Dar vueltas a la manzana o bloque por 20 minutos
5. Subir y bajar escaleras durante 15 minutos
6. Saltar la cuerda durante 15 minutos
7. Andar en bicicleta 10 Kms. en 30 minutos
8. Caminar 4 Kms. en 30 minutos

Una vez usted comience con el programa de dieta y ejercicios hay que ir midiendo el progreso de sus esfuerzo. La grasa corporal cambia lentamente con el tiempo. A través de revisar su composición corporal una vez por mes, usted puede medir la efectividad de los pasos que ha realizado para lograr la composición corporal deseada.

Trabaje con su médico para fijar un programa de ejercicios adecuados para cubrir sus necesidades de salud y recuerde que lo más importante son los primeros pasos que usted dio para llegar aquí. ¡No se rinda y de el primer paso hacia una vida más sana! Esta información no pretende cambiar su hábitos de alimentación ni la forma o manera de ejercitarse. Consulte a los profesionales de la salud antes de iniciar una dieta y/o ejercicios.