

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 1

ENERO 2010

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz



Saludos: Ha pasado un año más y comenzamos con los trabajos del Club. Muchos pasaron las navidades entrenando para el maratón San Blas de Coamo y otros para los maratones Disney y Miami. Un nutrido grupo corrió el fogueo de Coamo el sábado 23 de enero de 2010 a las 7:00 am. Parecía un maratón por la cantidad de gente que se dio cita ese día. Habían más de 300 participantes. Unos corrieron 10 millas y otros 10K, pero lo importante es que tuvieron la valentía de hacerlo. Varios socios del Club hicieron el recorrido, unos como parte de sus entrenamientos y otros para recordar la famosa cuesta de “La

Joguillo”. Entre los socios y amigos que participaron del fogueo, tenemos a César Gómez, Miguel (Mickey) Rodríguez, Héctor Rosario, Omar Suro, Luis Costas, Edwin Seda, Carlos Rodríguez, Kalid Sánchez, Jorge Torres, Paul Colón, Rafael Quiles, Luis (Tiempo) Rivera, Ivelisse Oliveras, Raúl Flores, Miguel Durand, Luisa García, Carlitos Colón (Acrobata), Elizabeth Frías, Marcos López, Douglas Candelario, Guillermo Pérez, Yoyo Ortiz, el Lcdo. Pasalagua entre muchos más.

Precisamente, la primera actividad que tiene el club es la de transportar a los socios que van a correr el maratón de Coamo y para eso el Club de Torrimar junto al Club Westro han rentado 2 guaguas en las que se incluye desayuno, almuerzo, comida y refrigerios. Para los socios de Torrimar, esta actividad es completamente gratis, los invitados pagan \$20.00.

Estamos planificando la asamblea anual. En años pasados se ha dado para mediados de febrero, pero debido a que el Parque Central celebrará las Olimpiadas Especiales en febrero, la vamos a planificar para el mes de marzo de 2010.

Este fin de mes (30 de enero de 2010) el Club celebra la primera carrera del año. Como no hay carreras el próximo día, esperamos tener una buena asistencia, por esta razón y porque los que se fueron de vacaciones en diciembre, comienzan arrepentidos. Tenemos dudas por la carrera de fin de mes de febrero, debido a la Olimpiadas Especiales, pero la misma está en pie hasta que la administración del Parque Central nos informe lo contrario.

Para el 10 de febrero de 2010 tenemos la primera reunión del año con la administración. En reuniones anteriores se había llegado a un acuerdo de presentar un evento competitivo de 5K o 10K para el 5 de julio en el Parque Central. Como en enero 2010 no se pautó reunión, tendremos que verificar si para esa fecha no hay eventos asignados. Los fondos para pagar la premiación de esta carrera saldrá de los auspiciadores, ya que no hay fondos municipales asignados. Esperamos que el Parque Central tenga éxito con este evento. Le mantendremos informados a través de este medio y de internet.

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

LA JUNTA INFORMA

CASI LLENAS LAS GUAGUAS PARA COAMO

A esta fecha (25 de enero de 2010) las guaguas que llevamos para el maratón de Coamo están casi llenas. La guagua que lleva el Club Westro está totalmente llena y la de Torrimar le faltan 8 personas. La guagua de Westro tiene cabida para 53 pasajeros y la de Torrimar caben 47. La diferencia está en que la guagua de Torrimar tiene baño, aunque está clausurado.

A los socios que interesen participar deben estar seguro que asistirán para poder reservar. Los socios que tengan pagada su membresía del 2010 son gratis y se incluyen las comidas y refrigerios. Los invitados son a \$20.00. Si no está seguro que asistirá, por favor no reserves. Dale esa oportunidad a otro socio o amigo.

ENTRENAMIENTO DE MARATONES EN NAVIDAD

Un grupo de atletas de diferentes Clubes se mantuvieron entrenando durante las navidades porque en enero y febrero tienen carreras. El grupo de "Team in Training" que incluye al alcalde de San Juan y a la Directora de Recreación y Deportes se mantuvieron entrenando durante la navidad. El 9 y 10 de enero de 2010 participaron del medio maratón y maratón de Disney en Orlando, Florida. Otro grupo ya casi ha terminado su entrenamiento para el medio maratón y maratón de Miami. Están todavía entrenando los que van a participar del medio maratón San Blas en Coamo.

RENOVACIÓN MEMBRESÍA DE TORRIMAR JOGGERS

La cuota del año 2010 de Torrimar Joggers vence el 31 de enero de 2010. El Club está entregando una camiseta de correr a todos los socios del Club. Para poder votar en las asambleas y participar del beneficio de camiseta y otros beneficios que el Club otorga a sus socios es requisito tener la cuota al día. Para pagar la cuota, lo puedes hacer en efectivo o cheque y entregarla a cualquier miembro de la directiva en el Parque Central. Nos reunimos al final del paseo entre los estacionamientos. También la puedes enviar por correo a la dirección que aparece al calce de esta página. La cuota se mantiene en \$30.00.

ASAMBLEA ANUAL

Aunque todavía no hay una fecha fija para la asamblea anual, le recordamos a los socios que la misma será para mediados de marzo, debido a que en febrero van a dar las Olimpiadas Especiales en el Parque Central de San Juan y no conocemos el programa de esta actividad, por lo que la Junta está en espera de una repuesta del administrador para fijar la fecha.

CARRERAS COTIZADAS PARA SER TRABAJADAS

El Club ha cotizado y contratado algunas carreras. Para el 7 de marzo tenemos contratada la carrera de 5K Atenas College en el municipio de Manatí. Estamos en espera del "flyer" de la premiación para publicarlo. Cotizamos el medio maratón del Guatibirí de Utuado y estamos esperando respuesta de los organizadores. Cotizamos para mediados de marzo ó para principios de abril el 5K del Colegio de Ingenieros Eugenio Rojas Náter. Nos comunicamos con los organizadores del Maratón de la Virgen del Pozo, pero a esta fecha no han organizado nada de la carrera, pero nos informó Pepito Pietri que tan pronto se reúnan, considerarán nuestra cotización.

OLIMPIADAS ESPECIALES EN EL PARQUE CENTRAL

Están reparando la pista del Parque Central y algunas canchas de tenis para la presentación de las Olimpiadas Especiales. Aunque este evento tiene actividades en distintos lugares, la natación, el deporte de tenis y pista y campo se celebrarán en el Parque Central. Tanto la pista y todas las canchas están cerradas actualmente al público. Las piscina y el gimnasio están abiertos.

Las olimpiadas se inaugurarán el sábado 20 de febrero de 2010 en el Hiram Bithorn y culminarán el sábado 27 con la clausura en el mismo lugar que inauguraron. Estas olimpiadas son exclusivamente para latinos (incluye América Central, El Caribe (latino), América del Sur y los países latinos de Europa, que incluye a Francia, Italia, España y Portugal.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El sábado 30 de enero es el 5K de Torrimar Joggers. El domingo 31 de enero se celebra en el estado de la Florida el Maratón Tropical de Miami. Este evento tiene una carrera de 10K, medio maratón y un maratón de 42K.

El domingo 7 febrero no habrá fogueo En la Meta, porque ese día es el medio maratón San Blas de Illescas, el cual incluye una carrera de 5K. El sábado 27 de febrero es el 5K de Torrimar Joggers. El 28 es el dualo sobre el Puente Teodoro Moscoso a las 7:00 am y por la tarde a las 5:20 es el famoso 10K Sobre el Puente Teodoro Moscoso (World's Best 10K).

El 7 de marzo es el Fogueo En La Meta y también el 5K Atenas College en Manatí. El 14 de marzo tentativamente es el 5K del Colegio de Ingenieros "Eugenio Rojas Nater". El día 21 de marzo es el 10K de Burger King, el cual incluye un evento de 5K para aquellos que no puedan completar un 10K. El sábado 27 de marzo es el 5K de Torrimar Joggers y el 28 es el Medio Maratón de Utuado y 5K de San Patricio. También tenemos para este día el Gran Trialo de Joyudas a las 6:00 am.

Para más información visita nuestro website en : www.torrimarjoggers.com.

5K DE FIN DE AÑO: DICIEMBRE 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	537	LUIS A OSORIO BORJA	16:26.67
2	685	ALEJANDRO RIVERA	16:37.21
3	524	JUAN O. CEBALLOS FUENTES	16:42.41
4	695	ERICKSON MARTELL RAMÍREZ	17:04.65
5	200	AXEL MAYSONET	17:10.72
6	359	MAURICIO ACEVEDO ROMÁN	17:18.01
7	688	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:18.45
8	540	EDISON LÓPEZ DE JESÚS	17:53.72
9	542	ROBERTO RAMOS ROSARIO	18:08.07
10	273	JORGE L. ARROYO CHINEA	18:16.07
11	550	LARYKSON CARMONA	18:18.62
12	506	MIGUEL TORRES	18:19.40
13	584	FRANCISCO DOMÍNGUEZ	18:23.67
14	327	HERIBERTO HIRIALDO	18:42.19
15	546	FREDDIE CONCEPCIÓN MARTÍNEZ	18:52.20
16	239	ÁNGEL RODRÍGUEZ DÍAZ	18:54.17
17	547	LUIS RIVERA	19:17.93
18	576	VÍCTOR OQUENDO RIVERA	19:20.21
19	543	LUIS VÁZQUEZ GUERRA	19:25.08
20	564	YOLANDA MERCADO TORRES	19:43.09
21	587	IRASEMA HERNÁNDEZ	19:53.28
22	559	MARCOS ECHEGARAY	20:25.61
23	596	CARLOS STELLA	20:30.86
24	582	JOSÉ A. RIVERA	20:35.78
25	548	RAYMOND RIVERA	20:36.98
26	432	NELSON MELÉNDEZ MOJICA	20:47.87
27	438	VÍCTOR IRIZARRY ESPINOSA	20:53.45
28	555	MICKEY MALDONADO	20:59.81
29	560	PATRICIA LÁZARO GARCÍA	21:00.16
30	561	EDGAR RÍOS	21:06.11
31	501	RICARDO ALVARADO COTTO	21:08.83
32	114	GODOFREDO RIVERA MANGUAL	21:11.03
33	684	FÉLIX VEGA	21:11.59
34	687	CARLOS COLÓN	21:26.71
35	682	RAFAEL QUILES	21:35.78
36	569	JOSÉ M RODRÍGUEZ	21:37.21
37	573	JOSÉ M. PÉREZ OCASIO	21:39.90
38	592	CARMELO NIEVES CEPEDA	21:54.02
39	544	CARLOS ALVIRA	22:00.62
40	583	ANGIE TORRES	22:11.60
41	171	CARLOS RODRÍGUEZ MARRERO	22:19.52
42	558	WILFREDO CORTÉS CONCEPCIÓN	22:22.62
43	599	JEAN CARLO RODRÍGUEZ	22:28.23
44	545	EVELYN NATAL	22:34.63
45	689	JOSÉ L RODRÍGUEZ	22:34.88
46	572	LUIS ARIAS VEGA	22:41.09
47	579	LUIS RODRÍGUEZ COLON	22:41.68
48	568	OMAR MELÉNDEZ MIRANDA	22:43.15
49	272	JOSÉ L. MEDINA	22:53.55
50	571	CARLOS J. RIVERA MÉNDEZ	23:40.71
51	597	CARMEN ZORAIDA DÍAZ	23:47.36
52	591	NELDELIZ SOLER	23:53.01
53	566	EDUARDO ROSADO RAMOS	23:58.03
54	692	ÁNGEL TANCO	24:20.78
55	593	EDWIN J. SEDA	24:25.62
56	557	EFRAÍN RODRÍGUEZ TIRADO	25:11.20
57	700	STEVEN GONZÁLEZ	25:19.67
58	205	PAUL COLON	25:20.59
59	693	JULIO VÁZQUEZ COLON	25:32.95

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
60	563	ENRIQUE SILVA	25:39.59
61	696	SANTIAGO REYES	25:51.18
62	588	NORMA IRIS PONCE	26:00.46
63	697	MARLENSE FEBUS	26:10.87
64	698	JOHANNYS DE JESÚS	26:13.85
65	207	GABRIEL VILELLA	26:14.29
66	552	GUALBERTO TORRES	26:24.77
67	575	SIRIA PUELLO PAULINO	26:25.40
68	578	GILBERTO RIVERA	26:39.28
69	701	JULIO MARRERO RUIZ	26:44.33
70	594	SANDY VÉLEZ	27:10.15
71	686	WASHINGTON LORENTI	27:33.21
72	565	CARLOS MAESTRE SILVA	27:34.74
73	683	JUAN DIEGO	27:44.43
74	567	FREDDIE RODRÍGUEZ	27:47.26
75	562	ROSE M. PREVIDI	27:56.17
76	589	JAIME COSTAS	27:56.44
77	595	ROBERTO PACHECO RUIZ	27:58.98
78	585	JOHARA MORALES	28:39.49
79	681	CÉSAR GÓMEZ	28:40.64
80	581	HÉCTOR JAIME PADRÓ	28:44.50
81	574	RAFAEL CAECIDA MONSERRATE	28:52.35
82	204	JOSÉ VILELLA	28:52.65
83	549	DHARMA PARIS MILLÁN	29:12.92
84	577	ABRAHAM GALÁN	29:16.52
85	580	MIGUEL RODRÍGUEZ	29:22.11
86	570	JUAN L GÓMEZ ROSA	29:27.99
87	699	NÉSTOR CABRERA	29:28.59
88	600	MIGDALIA ALVIRA	29:41.73
89	691	JOSÉ M. CRUZ	30:08.26
90	690	MARTHA VILLANUEVA BIRRIEL	30:20.19
91	703	EYERI CABÁN	30:24.75
92	702	JOSÉ SÁNCHEZ	30:25.27
93	436	LUIS PABLO RIVERA	31:01.42
94	590	DIEGO ROSARIO	31:17.87
95	694	JULIO A. VÁZQUEZ GONZÁLEZ	31:43.91
96	586	MARCIAL WALKER	34:02.84
97	175	MYRIAM VÉLEZ	34:37.78
98	131	SARA URRUTIA	36:20.56
99	598	ROSA CARTAGENA	37:42.85
100	556	GLENDA LIZ LEDUC	37:45.92

SOBRE LA CARRERA DE FIN DE AÑO

Corrieron 100 participantes. Bueno para ser navidades. Algunos la han bautizado como la carrera de los perniles del Parque Central. Se caracteriza porque se regalan perniles de cerdo a los socios y se sortean otros a los demás participantes. Además se le entrega un vale de \$70.00 al primer varón y a la primera fémina que arriben primeros. También se le dan vales a los primeros socios del Club que lleguen primero. Otros vales se sortean entre los participantes. Una de las ventajas de ser socio del Club es que éstos reciben los perniles directamente sin tener que ir a sorteo.

Este fogueo y todos los que el Club celebra el último sábado de cada mes es gratuito y abierto al público general, por lo que todos están invitados. Algunos de los participantes pertenecen a otros clubes y otros no están afiliados a ningún club.

P.O. Box 190403

San Juan Puerto Rico 00919-0403

www.torrimarjoggers.com

COMO BAJAR LO QUE AUMENTASTE EN NAVIDAD

Realizar ejercicio es bueno para perder peso que aumentaste durante las navidades y mantenerlo, pero también para estar saludable. El ejercicio regular ayuda a activar el metabolismo y, por lo tanto, a quemar más calorías a lo largo del día.

Si estás buscando bajar de peso, además de cuidar los alimentos que ingieres debes hacer ejercicios. Lo importante es saber que nunca es tarde para el cambio, y lo mejor de todo es que el remedio está al alcance de tus posibilidades, sin mucha o ninguna inversión. A continuación te presentamos cinco opciones de ejercicios para que escojas la combinación que más se ajuste a tus necesidades, personalidad y gustos.

Puedes elegir combinaciones entre correr bicicleta, caminar, bailar, nadar y hacer pesas.

Bicicleta

Ideal para bajar de peso. Se trata de un ejercicio aeróbico parecido a correr, pero de bajo impacto, y que al exigir una gran demanda de oxígeno hace que el músculo utilice como combustible las reservas de grasas.

Puedes usar una bicicleta fija o una máquina elíptica, los resultados son los mismos pero entrenarás en la comodidad de tu casa o en el gimnasio.

Este ejercicio activa el metabolismo; es decir, quema grasa, por lo que, aun habiendo finalizado la sesión, el cuerpo continúa quemando calorías. Si necesitas un poco de motivación intenta una clase de spinning donde la música y los compañeros de ejercicio te pueden motivar. Para ser efectivo debe durar entre 30 a 40 minutos y practicarse como mínimo tres veces a la semana.

Caminar

Pone a trabajar el metabolismo si se hace de forma regular. Se trata de un ejercicio completo que implica un gran número de músculos, por lo que favorece la quema de las reservas de grasas. En el gimnasio o en casa puedes usar una cinta de correr o máquina para trotar, pero úsala para caminata intensa. Para que sea efectivo debe hacerse con frecuencia y, al menos, en unos 30 minutos a buen ritmo. No olvides seleccionar un calzado adecuado para evitar lastimarte.

Bailar

Da igual el tipo de baile; mientras más movido, mejor, pero la clave está en practicarlo con frecuencia. La danza del vientre, hip hop, merengue, salsa, baile moderno, son buenas opciones para tonificar sus músculos, quemar calorías, reducir el estrés y divertirse. Si varías el tipo de baile conseguirás un mayor beneficio, ya que así utilizarás todos tus músculos.

Nadar

Nadar es uno de los deportes más completos, beneficiosos y seguros: estiliza la figura, mejora la forma física general y, además, relaja. No hay límite de edad ni se requiere una condición física especial para moverse y disfrutar en el agua. La natación es el deporte por excelencia, el más recomendado y accesible para todo el mundo. Además, es una excelente terapia en casos de rehabilitación o problemas funcionales. Al nadar, todos los grupos musculares trabajan con resistencia, lo que permite un desarrollo armonioso. El tiempo debe ser entre 30 minutos y una hora.

Pesas

Lo primero que debes entender es que hacer ejercicios con pesas no hará tu cuerpo musculoso como el de un fisiculturista, sólo lo tonificará y te ayudará a perder peso. Tus huesos se volverán más fuertes y ayudará a acelerar el metabolismo, lo que se traduce en pérdida de peso. Lo ideal es que combines una rutina de pesas con ejercicio aeróbico.

Recuerda que debes consultar con tu médico, antes de realizar cualquier ejercicio.