

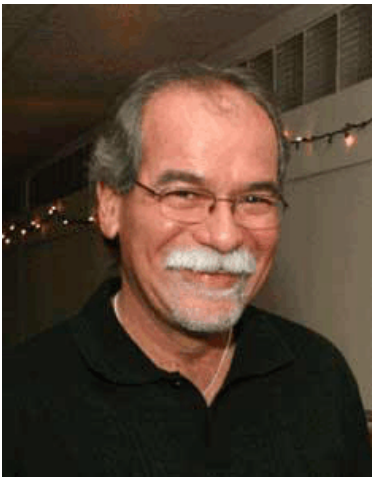
# TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 2

FEBRERO 2008

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro (Presidente Saliente)



Ernesto Meléndez

Tres eventos bien importantes voy a mencionar en mi escrito de este mes, el primero y el mas importante es el accidente de bicicleta que tuvo nuestro amigo y socio Ernesto Meléndez el día del maratón de Coamo. Le deseamos una pronta recuperación ya que sabemos que esta bien positivo y que lograra superarse y salir adelante.

El segundo fue la carrera del medio maratón de San Blas en la misma donde participaron cerca de 800 fondistas. El club de Torrimar llevó dos guaguas en coordinación con el club de Westro, la música de los pleneros fue la orden del día, Trini, Armando y Tato pusieron a cantar a todo el mundo. Para los socios era gratis la guagua, se dio desayuno, almuerzo y comida además de postre refresco, jugo y cevezas. QUE MAS!!!. Los que corrieron saben que la temperatura estuvo un poco alta al principio pero después mejoró y se puso fresco y bueno para correr. El ganador fue Kimutani Kiplino con 1:03:26 y por las damas Angelina Mutuku con 1:14:43. Por Puerto Rico Luis Collazo con 1:05:47 (terminó 7mo. overall) y en la rama femenina Zenaida Maldonado estableciendo un record para Coamo con 1:19:06, Michelle Coira 1:19:44 también bajó de 1:20, Felix (monaguillo) Duprey 1:21:18, María del Pilar 1:22:55, Francisco Dominguez 1:25:52, Brenda Figueroa 1:31:25, Mónica Larson 1:31:35 (con 51 años) Orlando (pelotero) Díaz con 1:35:42, Linette Padua 1:35:59, Ariel Ortiz 1:37:41, Carlos (flan) Rodríguez 1:37:45, Héctor Rosario 1:37:48, Manuel Toro 1:41:30, Omar Suro 1:44:47, Anthony Rullán 1:46:22, Abel Timossin 1:47:44, Keyla Jiménez 1:47:54, Fernando García 1:47:55, Victorio Jauregui 1:53:15, Efraín Cruz 1:54:08, Elizabeth Frías 1:54:35, Alejandro Cruz 1:55:17, Paul Colón 1:58:10, Daya Rodríguez 2:16:35, Optaciano Rodríguez 2:16:35, Jorge(Éxito)Torres 2:19:15 (fue en bicicleta a Coamo). Todos corrieron muy bien, Felicidades.

El tercero fue la celebración de la asamblea anual donde como de costumbre se le da la oportunidad a jóvenes y menos jóvenes a ser miembros de la junta y ser Presidente. Este año la asamblea eligió a Jaime Suro como presidente. Muchas felicidades y mucho éxito ya que dijo si cuando se le preguntó y aceptó el reto, también están Roberto Herrera, Evelyn Carmona, Omar Suro y Optaciano Rodríguez.

El 2008 se avecina como un año donde las metas del club van a sobrepasar las del 2007. Hay mucho trabajo y actividades nuevas. MUCHO ÉXITO A LA NUEVA JUNTA.

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

## LA JUNTA INFORMA

### NUEVA JUNTA DE DIRECTORES

El miércoles 13 de febrero de 2008 se celebró la Asamblea Anual para elegir la nueva Junta. El socio Jaime Suro salió electo presidente, mientras que el presidente saliente formó parte de la Junta. La secretaria y el Tesorero fueron re-electos, mientras salió de la Junta Alejandro Cruz. Entró nuevo a la Junta Optaciano Rodríguez. La Junta quedó de la siguiente forma: Jaime Suro, presidente, Omar Suro, vice-presidente, Evelyn Carmona, secretaria, Roberto Herrera, tesorero y Optaciano Rodríguez, vocal.

El Club se puso unas metas con un presupuesto aproximado de \$10,000.00, en los cuales está la compra de un reloj de doble esfera para las llegadas de las carreras, los uniformes, la fiesta de Navidad, el pago de unas deudas al gobierno, las carreras festivas de las madres, padres, acción de gracias y navidad y los fogueos mensuales.

La Junta creó un Comité Técnico dirigido por Optaciano Rodríguez para conseguir y trabajar carreras. El Comité reclutó a Carmen Ortiz, Gilberto Padilla y Omar Suro. Jaime Casanovas quedó en ayudar al Comité. Quedó pendiente de incorporar al Reglamento el Artículo de la Propiedad. El Comité Técnico se encargará de refinar la propuesta presentada por Gilberto Padilla.

En la asamblea se sirvió pollo asado, pan, refrescos y cervezas. Felicitamos a todos los miembros de la directiva y sabemos que hay que trabajar duro por las metas que se han puesto.

### MARCAS PERSONALES EN MARATÓN DE COAMO

Este año el maratón de Coamo llenó el pueblo nuevamente, pero con una participación mayor de corredores, a pesar que las inscripciones subieron de precio. Zenaida Maldonado y Michelle Coira rompieron sus marcas personales y del maratón.. Luis Collazo no pudo superar el tiempo del año pasado por 3 segundos.

Varios socios y compañeros establecieron marcas personales en esta singular carrera, una de las más difíciles en Puerto Rico. El nuevo socio del Club, Orlando (El Pelotero) Díaz rompió su marca personal para esta distancia con tiempo de 1:35:42, igual lo hizo Carlos (Flan) Rodríguez, quien se desempeña muy bien en esta distancia. Hizo tiempo de 1:37:45, mientras que Omar Suro rompió su marca personal después de 20 años a ver corrido esta carrera con tiempo de 1:44:47. Linnette Padua rompió su marca personal en esta distancia con 1:35:59, después de haber tratado de hacerlo por los últimos dos años consecutivos.

El clima estuvo perfecto. Tal vez ayudó a que muchos mejoraran sus marcas personales. Felicitamos a estos héroes y a los demás corredores que se atrevieron.

### ABREN LAS INSCRIPCIONES PARA EL MARATÓN DE N. Y.

El 25 de febrero de 2008 abrirán las inscripciones a la lotería de Nueva York. El costo por la inscripción es \$11.00 los cuales no se reembolsan y no garantiza de que salgas escogido.

Para ser aceptado en el maratón de Nueva York, debes haber sido escogido en la lotería o haber cualificado por haber corrido 15 o más maratones de Nueva York. Pertenecer al Club de New York Road Runners y haber corrido 9 carreras de ese Club en un año o calificar por tiempo. Otras formas son: comprando el número a la Agencia de Pasajes Viva Travel o través de los números por caridad. El costo del número es de \$210.00 con NYRR, pero hay que añadirle la transportación. Si compras el número a través de Viva Travel, tienes que comprar el paquete con el pasaje y hotel (opcional). Este paquete cuesta sobre \$800.00. Los números por caridad son más caros todavía. El año pasado sobrepasaban los \$3,000.00. Hay otros maratones para el otoño, que puedes considerar: Chicago, Marines Corps., Rock & Roll y otros.

### JUNTA ESCOGE EL MARATON DE LOS MARINES CORP.

La Junta saliente había escogido el maratón de los "Marines Corps" en Washington DC. Este maratón se llena muy rápido, porque una gran cantidad de números se reserva a todas las ramas del ejercito y guardia nacional. El restante se deja para el público general. El costo de la inscripción es de \$88.00 y las inscripciones abren el 30 de abril de 2008 y cierran una vez alcance la cifra de 30,000 atletas. Hay que estar pendiente.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 23 de febrero se corren los 5K de Torrimar Joggers y el 24 es el famoso 10K del Puente Teodoro Moscoso. Se esperan 15,000 atletas. En marzo 23 está el maratón de Pascua Florida de Toa Alta, mientras que los 5K de Torrimar son el sábado 29 de marzo. El domingo 30 de abril se celebran dos eventos avalados por Fondismo. Los 5K de San Patricio (ahora Hospital del Niño) esperan 3,000 atletas. El medio maratón de Utuado, mejor conocido como el Guatibiri del Otoño también se celebra el 30 de marzo. Este año los organizadores de Utuado darán un 10K para personas mayores de 50 años. El que participe fuera de carrera no será reconocido. El 6 de abril se celebra el 5K "Has un Regalo de Amor" en Caguas. El 11 y 12 de abril son las Justas Inter-universitarias en Ponce. El 20 de abril a las 6:00 AM sale el 5K de American Airlines en Isla Verde de Carolina. Esta carrera también lleva bastantes atletas. Por la tarde en Laguna Gardens, también en Carolina se corren los 5K del Colegio Santa Gema. El sábado 26 de abril son los 5K de Torrimar y el domingo 27 son los 10K del maratón Internacional Abraham Rosa.

## 5K FIN DE MES ENERO 2008

## GUAGUAS PARA EL MARATÓN DE UTUADO

POS.	NÚM..	NOMBRE	TIEMPO
1	190	MIGUEL PÉREZ	17:08.27
2	19	JOSÉ HERNÁNDEZ	17:13.77
3	195	FRANCISCO DOMÍNGUEZ	18:24.57
4	181	JORGE ORTIZ (DICK TRACY)	18:35.13
5	178	EDWIN CASTRO	18:38.06
6	173	HÉCTOR GOTAY	18:55.46
7	193	RAFAEL VÉLEZ	19:07.46
8	186	IRMALYN FALCÓN	19:46.10
9	164	MIGUEL CAMILO	19:54.72
10	166	MARCOS ECHEGARAY	20:08.02
11	187	GILBERTO BRACERO (INDIO)	20:13.35
12	192	BRENDA FIGUEROA	20:18.14
13	175	JOSÉ M. PÉREZ	20:20.09
14	180	SAMUEL NATAL	20:21.45
15	172	ARIEL ORTIZ	20:27.60
16	159	GODOFREDO RIVERA	20:29.00
17	171	ÁNGEL MANZANO I	21:05.07
18	174	EDDY DE AZA	21:07.78
19	165	LUIS VÁZQUEZ	21:08.81
20	188	TOMMY MCMILLAN	21:09.93
21	182	NELSON GONZÁLEZ	21:13.39
22	202	EDWIN SANTANA	21:45.86
23	170	ROBERTO MORENO	21:53.01
24	156	JOSÉ L. RODRÍGUEZ (REVE)	22:14.06
25	196	LUIS GARMOS	22:30.42
26	194	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	22:38.42
27	203	MIGUEL AMADOR	23:06.15
28	189	EDWIN SEDA	23:10.00
29	168	JOSÉ COLÓN	23:15.34
30	184	MIGUEL DURÁN	23:19.42
31	197	REY GAVILLAN	23:20.07
32	163	CARLOS RIVERA	23:27.86
33	176	IRVING GARCÍA	23:43.05
34	160	JAIME COSTAS	23:55.61
35	169	GLORÍAN VIZCARRONDO	24:12.16
36	161	WILFREDO CORTES	24:15.53
37	167	FREDDY DÍAZ	25:51.79
38	185	GUALBERTO TORRES (PITO)	25:59.15
39	208	FÉLIX ROSADO	25:59.95
40	205	CYNTHIA MARTÍNEZ	27:28.23
41	206	SAÚL SERRANO	27:28.54
42	162	FÉLIX LEBRÓN	28:33.33
43	200	WALTER TORRES	29:02.81
44	179	EDUARDO ROSADO	29:20.92
45	204	JOSÉ M. CRUZ (PEPE)	30:28.96
46	155	ANGIE SÁNCHEZ	31:13.86
47	183	MIGUEL RODRÍGUEZ	32:08.66
48	207	CARMEN ORTIZ	32:27.93
49	177	PAUL COLÓN	32:28.42
50	209	GIA MORALES	32:30.82
51	199	FRANCISCO PAGÁN	32:31.50
52	158	JAVIER MATOS	33:13.42
53	157	CARLOS SOTO	34:06.49
54	198	MANUEL FEBRES	37:42.49
55	201	LAURA TORRES	38:02.52

El Club de Torrimar Joggers y el Club Westro alquilaron los servicios de una guaguas tipo "motor coach" para asistir al maratón de Utuado.

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 vice-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, tienen que pagar \$15.00 en el momento de reservar.

Si estas interesado reserva los más pronto posible, para que asegures asiento.

### GOTITAS DEL SABER ...

Las carreras de larga distancia o de fondo son un tipo de prueba de atletismo, que consisten en correr distancias que van desde los 5,000 m hasta los 42 km que se disputan en la prueba de la maratón. En los Juegos Olímpicos hay sólo tres pruebas, el 5,000 m, el 10,000 m y la maratón, aunque a nivel popular se corren distancias tan variadas como las dos leguas (unos 12,000 m aprox.), los quince kilómetros, el medio maratón (21.097 k), o los 30 km.

Popularmente son las distancias más corridas, dado que necesitan menos condiciones innatas y no requieren un entrenamiento excesivamente duro para cubrirlas. De esta manera, muchas capitales nacionales tienen su propia maratón, siendo los más famosos el de Nueva York, Londres, Chicago, Berlín y Boston.

La media maratón (21.097 k) es bien popular en Estados Unidos y está dando un impulso alrededor del mundo, que en futuro se cree pueda ser incluidas en las Olimpiadas.

# DECIDIRTE A CORRER

Tomado de la Internet

La parte más difícil de comenzar a correr para una persona que nunca se ha ejercitado es: **decidirse a correr**. Muchas personas de este grupo, desconocen que el correr es un deporte que requiere disciplina como cualquier otro.



Esta decisión se hace más difícil de tomar cuando la persona lo ha intentado y al sentir dolor muscular se han quitado porque no esperaban dolencias en su entrenamiento. Otra razón es índole económica. El costo de los uniformes, el tenis apropiado y los gastos misceláneos que originan el correr, frustra al atleta con unos desembolsos que no estaban presupuestados.

Para un principiante salir a correr es una actividad que probablemente le genere más dudas y cuestionamientos que a alguien que es asiduo y regular en esta actividad, pues como es lógico, cuando algo está por iniciarse lo que se presenta ante nuestros ojos es más bien un signo de interrogación.

Por más que parezca que salir a correr es una actividad sencilla y mecánica, el tomar consejos al respecto antes de iniciarla puede ser una ayuda muy grande para evitar eventuales problemas que puedan sucederse.

Como toda disciplina atlética, el correr requiere experiencia para saber afrontar los problemas que puedan suceder. Escuchar a los que tienen experiencia en este deporte te ayudarán a establecer tus metas sin que tengas que caer en

problemas que te quiten el ánimo de seguir corriendo. de bocas de otros que sí saben del tema, a continuación te daré algunas sugerencias que tal vez te sean de ayuda.

Antes de ir a un parque donde se corre, debes visitar a tu médico y hacerte un examen completo y que éste te recomiende el ejercicio que has escogido como tu "hobby". La dieta juega un papel muy importante. Si tienes hábitos de alimentación fuera de la pirámide alimenticia, debes visitar una persona experta en nutrición.

Primero se empieza a hacer ejercicios por la salud, luego que has adquirido fortaleza y condición puedes comenzar a hacerlo por la competencia dentro de tu categoría si lo deseas.

Las primeras semanas o quizás el primer mes pasarás por un síndrome de dolor muscular que tienes que vencer con tu mente si quieres seguir en este deporte.

La premisa más importante es no arrancar de lleno. Me refiero con esto a que si no haces nada de deporte, comenzar a correr todos los días regularmente y con una sobre-exigencia en kilómetros puede resultar muy perjudicial para tu cuerpo no adaptado aún. Debes caminar al principio y luego correr y caminar: comenzar un día trotando, al siguiente caminar, al otro volver a hacerlo, al siguiente caminar hasta hacerlo por 2 semanas, luego comenzar a correr diariamente distancias cortas hasta que domines la distancia y el paso. Luego comienzas a aumentar las distancias y velocidad y así sucesivamente hasta agarrar un training.

También es importante no comenzar esta actividad de forma única. Es decir, es recomendable que alternes el salir a correr con otros ejercicios, como la natación, la bici, caminar, algunas elongaciones u otros ejemplos que se te ocurran, así ir acostumbrando a tu cuerpo de forma integral. El descanso es parte del training.

Es bueno que también intentes utilizar el calzado apropiado para el ejercicio. Zapatillas finas o muy gruesas son muy perjudiciales para las plantas de tus pies. Incluso también lo es la superficie sólida (como la carretera), por lo cual es aconsejable alternar en grama, arena o corcho que no son superficies ni muy sólidas ni muy blandas.