

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 7

JULIO 2006

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Saludos Compañeros. Queremos felicitar a todos los compañeros que compartieron con nosotros en la carrera de los padres. La actividad fue todo un éxito. Es la primera vez que yo recuerde que Torrimar sortea 2 pasajes con todos los gastos pagados a la República Dominicana, una computadora, 2 pares de zapatillas Ascics, vales de descuento para comprar zapatillas y muchos regalos más. Agradecemos a Sharon Travel Agency, Time To Run, Gilberto Padilla y Carmencita por los auspicios, compra y preparación de estos y el desayuno. Le damos las gracias a todos los socios y compañeros que nos ayudaron en la organización del evento.

Comenzó el entrenamiento para los maratones de Chicago, Nueva York y Argentina. Este verano la humedad y la temperatura están bien altas. Les recomendamos a los socios y compañeros que se hidraten bien antes, durante la carrera y después de la carrera.

Debes tomar agua o cualquier bebida hidratante por lo menos cada 20 minutos. Si acostumbra tu cuerpo a tomar agua regularmente no debes tener problemas durante el maratón. Todo lo que vayas a ingerir en el maratón debes haberlo hecho en las prácticas. Recuerda que en el maratón no se debe experimentar con alimentos y bebidas que no hayas probado en el entrenamiento.

Le comunicamos a los socios que nos estamos reuniendo todos los días en el Parque Central a las 5:00 PM. Los viernes estamos haciendo la carrera larga del entrenamiento de 42K. Nos reunimos a las 5:00PM y salimos a las 5:30PM. El entrenador de Torrimar lo es Jaime Casasnovas, quien a veces nos acompaña dando agua en los oasis.

En el grupo que entrena los viernes, tenemos personas que van para Chicago, Argentina y Nueva York. Si no tienes una tabla para entrenar para un 42K, Jaime te puede ayudar a hacer una que se ajuste a tus metas. Si entrenas en el Parque él te puede supervisar personalmente y ayudarte cuando tengas problemas para entrenar. Jaime entrena a un grupo de damas y compañeros para distintos maratones.

Los viernes vamos a comenzar a hacer un "get together" para compartir como compañeros. Recuerda que no tienes que estar entrenando para un maratón para compartir con nosotros. El que pueda aportar algo de comer o picar (si puede) se le agradece. La idea es pasarla bien compartiendo como grupo.

Tenemos que mencionar que Yolanda Mercado, Luis Collazo y Luis Rivera nos estarán representando en los 42K de los Juegos Centro Americanos y del Caribe que se celebran en Colombia. Les deseamos mucha suerte a estos compañeros en estas competencias.

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

LA JUNTA INFORMA

5K DEL DÍA DE LOS PADRES

Torrimar Joggers celebró la carrera del Día de los Padres el domingo 18 de junio de 2006. En esta ocasión, Torrimar regaló dos (2) estadias para dos personas cada una con todos los gastos pagados a la República Dominicana, cortesía de la agencia de viajes oficial del Club, Sharon Travel. Las personas agraciadas fueron Rafael Quiles y Víctor (Vitín) Hernández. El sorteo de la computadora DELL, cortesía de GYC Sons & Bros. Co., era para socios solamente, siendo el ganador Amaury Boscio. También se regalaron 2 pares de zapatillas ASCICS valoradas en \$75.00 cada par y dos certificados de \$15.00, todo esto cortesía de la tienda deportiva Time To Run.. Otros regalos fueron sorteados entre estos, sillas plegadizas, abanicos, organizadores, etc. En la llegada había jugos naturales del país, cortesía de Jonlly Fruits, jugos envasados, cortesía de Padilla Trucking Services, sandwichs, frutas y agua. Torrimar repartió la segunda camiseta (Singlet) de correr a los socios del Club. Este "singlet" es cortesía de Sharon Travel & Tours.

Queremos agradecer a Carmencita Ortiz por darnos esa gran ayuda en la compra y preparación del desayuno. A las firmas que auspiciaron el evento: Sharon Travel & Tours, Jonlly Fruits, GYC Sons & Bros. Co. y Padilla Trucking Services. A los miembros de la Junta de Directores, a Pedro con el reloj y los tiempos y a Rosa Morales (en las mesas y fotografías). Publicamos los tiempos y una galería de fotos de este evento en la Internet. (www.torrimarjoggers.com)

SUSPENDIDO EL MARATÓN ABRAHAM ROSA

Preliminarmente estaba pautado para el 20 de agosto de 2006, pero fue suspendido por falta de auspicios y fondos provenientes del gobierno municipal de Toa Baja. Esta carrera, la cual está considerada como la segunda carrera internacional de 10K de Puerto Rico rompe su tradición, ya que será la primera vez que no se dará. El gobierno municipal de Toa Baja es el principal auspiciador y es posible que el año que viene disminuyan los fondos aportados, lo que a su vez reducirá los invitados internacionales.

VUELVE EL MEDIO MARATÓN CHE MÁRQUEZ

Para principios de diciembre fue asignado El maratón Ché Márquez (21K). EL municipio de Toa Baja ha decidido cooperar y auspiciar este evento por el de Abraham Rosa, por ser más económico que el primero. Según nos informaran, la ruta será la misma que se dio la última vez. A esta ruta se le eliminó la cuesta del Guano y en vez de pasar por el barrio Candelaria Arenas, vira en el barrio Campanillas por un desvío y regresa por la misma ruta al Parque.

COMIENZAN LOS ENTRENAMIENTOS DE 42K

A principios del mes de julio de 2006, comenzó el entrenamiento del maratón de Chicago y dos semanas después empezó el de Nueva York. Entendemos que los que van a correr en Argentina deben haber comenzado a mediados de junio, porque es 2 semanas antes de Chicago. Estos entrenamientos son de 16 semanas (4 meses) y los mismos tienen semanalmente entre 40 y 60 millas. El entrenador oficial del Club es Jaime Casanovas. Si no tienes entrenador, o necesitas una tabla, ayuda, consejo para un entrenamiento de 42K, comunícate con Jaime o con cualquier miembro del Club. Estamos para ayudarte. Bien importante. En la portada el presidente del Club hace una reseña sobre la hidratación. Por favor, no corras sin tomar agua. Por lo menos debes ingerir una bebida hidratante cada 20 minutos (2 millas). La práctica de hidratación debes llevarla al maratón. Y si te lastimas, no corra y visita un médico. Es mejor perder días de entrenamiento, que el entrenamiento completo. Suerte en estos 4 meses.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El mes de agosto es uno que está cargado de actividades de correr en todas sus semanas. El primer domingo de mes (6 de agosto) se celebra los 5K de El Comandante. Una vez termine el programa hípico, se celebrará esta carrera, pautada para las 5:00 PM. Runners City y Center Court Sports celebrarán foguegos en San Juan y Guaynabo (la Cantera). El Coquí Dorado se corre el sábado 12 de agosto a las 5:00 PM. Esta carrera sustituye la carrera del Abuelo en Cayey. El domingo 13 de agosto se corren los 10K de Runners City a las 6:30 AM. Esta es la razón por la que Center Court movió su fogueo a la primera semana. El 20 de agosto se celebran los 10K de Plaza Las Americas. La carrera saldrá a las 5:00 PM. En esa fecha estaba programada la carrera de 10K Abraham Rosa, pero fue suspendida en el año 2006. El sábado 26 se corre la carrera de fin de mes de Torrimar a la distancia de 5K. La carrera está pautada para las 5:00 PM. El domingo 27 de agosto tenemos la carrera de 5K de Altamesa. El director técnico de esta carrera es nuestro amigo Godofredo Rivera. Esta carrera sale detrás del centro comercial Santa María a las 5:00 PM. El costo de inscripción es de \$10.00 los cuales serán donados a Fondos Unidos. También se corre ese día los 10K de San Ramón Nonato en Juana Díaz

REPRESENTACIÓN DE FONDISMO EN LOS JUEGOS CENTROAMERICANOS

Yolanda Mercado, Luis Collazo y Luis Rivera están en Colombia representando a Puerto Rico en los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Yolanda tiene su 42K el sábado 29 de julio, mientras que Luis Collazo y Luis Rivera cerrarán los juegos el domingo 30 de julio. Torrimar les desea suerte a estos compañeros.

5K DIA DE PADRES JUNIO 2006

Posición	Nombre	Tiempo
1	Carlos Santoni	17:28
2	Héctor Rosario (El Perro)	17:45
3	Juan Quintero (Menudo)	17:49
4	Francisco Dominguez	18:41
5	Javier Benitez	19:20
6	Miguel A. Santiago	19:29
7	Luis Vázquez	19:40
8	Luis Arroyo	20:14
9	Jaime A. Casasnovas, Jr.	20:18
10	Carlos Rodríguez	20:27
11	Godofredo Rivera	20:28
12	Víctor (Vitín) Hernández	20:51
13	Wilfredo Cortés	20:52
14	Brenda Figueroa	21:20
15	Arturo Morales	21:20
16	Iván Virella	21:30
17	Miguel Colmeno	21:47
18	Amaury Boscio	21:54
19	Carlos Vázquez	22:09
20	Kathy Schmitz	22:18
21	José (Chewi) Candelario	22:18
22	José Colón	22:27
23	Carlos Navarro	22:31
24	Edwin Seda	22:53
25	Luis López	22:57
26	Juan Serrano	23:21
27	José (Pepe) Cruz	23:40
28	Alfonso Rodríguez	23:42
29	Juan Santana	23:43
30	Jesús Rivera	23:53
31	Luis Santiago	24:21
32	José L. Vázquez	24:36
33	Juan C. González	24:41
34	Pedro J. Pérez	25:32
35	Tony Cordero	25:35
36	Kayla Jiménez	25:53
37	Enid Gómez	26:56
38	César Gómez	26:56
39	Luis González	27:17
40	José López	27:27
41	Nelly Landrua	27:33

42	Julio (Pacholo) Marrero	27:40
43	Paul Colón	27:41
44	John Seda	27:42
45	Arelys Rodríguez	28:28
46	Roberto (Bobby) Pacheco	28:38
47	Luis Jordán	28:59
48	Mildred Pérez	29:39
49	Juan Luis Pagán	29:40
50	Angie Sánchez	29:46
51	Herminio Betancourt	29:49
52	Yamil Morales	30:44
53	Rafael Quiles	30:50
54	Elizabeth Acosta	34:56
55	José Rivera	38:53

LUIS COLLAZO: FAVORITO EN LOS JUEGOS CENTROAMERICANOS

El utuadeño Luis Collazo es favorito para ganar el 42K masculino de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrándose en Cartagena, Colombia. Collazo, quién es entrenado por nuestro campeón olímpico de 42K, Peco González, tiene el entrenamiento y la condición para ganar, según informó su entrenador.

El domingo 30 de julio a las 6:30 am se dará el tiro de salida, mientras que para las damas es el día anterior, sábado 29 de julio de 2006 a las 6:30 AM, donde Yolanda Mercado se medirá a la prueba de fondismo de 42K. De acuerdo al entrenamiento de Yolanda, ésta debe estar entre las primeras 3.

Además de Luis Collazo, otro boricua, Luis Rivera, lo acompañará en los 42K. Ambos corredores rindieron la prueba para cualificar para el evento.

La ruta es en 2 circuitos de 20K y dos kilómetros para entrar al estadio. Tiene cuevas y muy poca sombra. Se espera una temperatura bastante alta, pero nuestros atletas están preparados para esta condición de temperatura. Les deseamos mucha suerte a nuestros representantes del fondismo y a nuestra compañera Yolanda Mercado.

EJERCICIOS PILATES

Las técnicas de ejercicios para la mente y el cuerpo conocidas como "Pilates" ha explotado en popularidad en todo el mundo durante los últimos diez años. Aparte de las condiciones físicas, sus partidarios defienden que Pilates puede ayudar al entrenamiento para relajar la mente y al control del estrés.

¿QUÉ ES PILATES?

Esta técnica fue desarrollada hace más de setenta años por el atleta alemán **Joseph Pilates** (1880-1967) y se trata de un sistema de ejercicios balanceados en mejorar la flexibilidad y fuerza (fortaleza) para todo el cuerpo sin incrementar su volumen. Estos ejercicios fueron originalmente diseñados para bailarines y su método se regó inmediatamente por toda Europa, donde los bailarines adoptaron pasos con los movimientos de los ejercicios. Emigró a NY, cuando el ejército alemán lo contactó para que incluyera la técnica en los ejercicios de la armada. En NY abrió un gimnasio estudio el cual compartió con el ballet de NY.

Más que un entrenamiento físico, el método Pilates utiliza una serie de movimientos controlados atractivos tanto para la mente como para el cuerpo. La técnica Pilates integra teorías occidentales y orientales y relaciona la práctica de ejercicios específicos acoplados con técnicas de respiración.

Joseph Pilates diseñó más de 600 movimientos o ejercicios para ser practicados por uno mismo o con aparatos específicos. Se lleva a cabo su práctica en el suelo y utilizando el propio peso del cuerpo para proporcionar resistencia.

Pilates se puede practicar por cualquier persona, con independencia de la edad y forma física. La sesión de ejercicios puede ser diseñada para acomodarse a las condiciones físicas específicas de una persona o a unos objetivos de puesta en forma.

El método Pilates puede integrarse también como parte de unos ejercicios de rehabilitación o de programas de terapia física, diseñados para recuperar más rápidamente lesiones de ciertos tejidos o para prevenirlos. Se trata de versiones modificadas de esta técnica, dirigidas por personas especializadas.

ELEMENTOS CLAVES DEL MÉTODO PILATES:

Pone énfasis en menos cantidad y más calidad de movimientos precisos, más que en la repetición continuada de un ejercicio.

Fortalecer el eje del cuerpo: abdomen, espalda y nalgas, permitiendo más libertad de movimiento de otras zonas del cuerpo.

1. Mayor conocimiento y control corporal ya que la mente tiene que contactar con el cuerpo durante los movimientos.
2. Se centra en el control de la respiración, acompañada de los movimientos.
3. Beneficios del método Pilates

Los beneficios del método Pilates son emocionales y físicos. Enseña a equilibrar y controlar el cuerpo y la mente, fortalece la densidad de los huesos y mejora la fuerza muscular, la flexibilidad y la postura.

CÓMO PUEDE PILATES AYUDAR CON EL CONTROL DEL ESTRÉS

Debido a que se centra en la mente-cuerpo, Pilates puede duplicar los beneficios para un control del estrés. Mientras que el ejercicio en sí mismo puede bajar los niveles de las hormonas del estrés (como *la cortisol*), la calidad de los movimientos puede ayudar a alcanzar la conciencia interior y calmarla junto con un sentido del dominio sobre la mente y el cuerpo. Muchos practicantes se sienten con un refrescante vigor mental tras una sesión de Pilates.

CÓMO PUEDO APRENDER PILATES

La mejor forma para principiantes es empezar con un instructor porque puede recibir atención individualizada. Hay clases de Pilates para atletas, bailarines, personas que no entrenan, embarazadas y para personas de la tercera edad. La mayor parte de las clases se centra en ejercicios con una esterilla en el suelo. El instructor puede sugerir también el uso de cintas elásticas, pelotas o aros para completar algunos ejercicios. Para obtener los mejores resultados, Pilates debe ser practicado 2 ó 3 veces cada semana en sesiones de una hora de duración.