

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 6

JUNIO 2006

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Durante el mes de junio tenemos nuestra tradicional carrera de día de los Padres (18 de junio de 2006). La misma va a partir del Parque Central entre 6:00AM - 6:15AM. Agradecemos a Carmencita Ortiz por la ayuda que nos ha brindado para la carrera de las madres y ésta. Esta carrera lleva más de 20 años celebrándose en esta fecha. Originalmente era de 10 millas, pero cuando las facilidades del Club estaban en la Urb. Torrimar - Guaynabo, la ruta era hacia la Cantera. Como dato curioso para aquel tiempo esta dura prueba se completaba en menos de 1:30.

Torrimar celebró en mayo su acostumbrado 5K. El mismo fue dedicado a las madres y damas que asistieron y participaron en la carrera. Hubo obsequios para todas. Vea las fotos y resultados en la página del internet bajo carreras mensuales o bajo “Galería de

Actividades”. Hubo obsequios para todas las damas.

Torrimar dijo presente en el triatlón rincoeño celebrado el 11 de junio de 2006 en el balneario del pueblo de Rincón. Este servidor fue participante en esta dura prueba, completando el mismo en 1:33. Jaime Casanovas es el triatleta más destacado y a mi entender ya está listo para hacer un “ironman” (completó el pasado mes de mayo un Ironman en la ciudad de Orlando, Fla. En Rincón estuvieron presente varios triatletas que practican en el Parque Central: Jorge (Éxito) Torres, Babi, Pepe, y nuestro socio Jaime Casanovas. En el “website” de Internet publicamos una galería de fotos de esta actividad.

Pronto comenzaremos los entrenamientos para Chicago y Nueva York. Torrimar tiene varios socios que van a participar en estas pruebas de 42K. Todo aquel que quiera participar de nuestros entrenamientos, están invitados. Los entrenamientos van a estar coordinados por Jaime Casanovas con mi ayuda, al igual que Gilberto Padilla, Harry Bello, Roberto Herrera y otros que siempre nos dan la mano en las carreras de fin de mes. Jaime ha estado a cargo de los entrenamientos varias veces. Tiene gran experiencia. Los participantes han completado la ruta sin problemas. Todos se entrenan según sus metas: 3, 4, 5 y 6 horas. Lo importante es llegar al día de la carrera sin lesionarnos. Los entrenamientos son de 12 - 16 semanas. Rosa Morales, nuestra socia que está a cargo del oasis de los lunes, miércoles y viernes en el Parque Central fue la única socia agraciada en la lotería del maratón de Nueva York, ¡felicidades! Anualmente el maratón rechaza a más de 50,000 participantes. Mucha suerte para todos.

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

## **LA JUNTA INFORMA**

### **5K DEL DIA DE LOS PADRES**

Debido a que no se sorteó la estadía a la República Dominicana en la carrera de mayo dedicada a las madres, la Junta de Directores acordó sortearla para la actividad del día de los padres. Ahora son dos (2) estadías que sortearán el domingo 18 de junio de 2006, Habrán otros sorteos para los que participen. Se sorteará una computadora con Windows XP marca DELL solamente para los socios del Club. Esperamos que más personas se unan al Club para que así puedan competir por este valioso regalo.

### **SUSPENDIDO EL MARATON SAN FERNANDO Y MARATÓN DE LA VIRGEN DEL POZO**

La carrera de 5 millas de San Fernando (Carolina) fue suspendida, al igual que el medio maratón de la Virgen del Pozo en Sabana Grande. La razón para la suspensión de estas carreras se debió al cierre del gobierno. La carrera de la Virgen del Pozo será reasignada. No sabemos si las 5 millas de San Fernando las volverán a dar. Una vez se indiquen las nuevas fechas de estas carreras, les dejaremos saber por este medio y en la página de internet. La dirección es: [www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com).

### **REASIGNAN MARATÓN MALELO**

El maratón Malelo (13K aproximados) que estaba pautado para el mes de marzo en Luquillo fue reasignado para el 17 de diciembre de 2006. Estamos en conversación con los organizadores de esta carrera para trabajarla. La carrera saldrá a las 4:30PM utilizando la misma ruta por la que se ha dado anteriormente.

### **ENTREGA DEL SEGUNDO UNIFORME**

El Club de Torrimar Joggers comenzará a entregar la segunda camiseta de correr (singlet) el domingo 18 de junio de 2006, día de los padres. Urgimos a los compañeros que no han pagado, a que pongan su cuota al día. Recuerden que para participar del sorteo de la computadora el día de los padres, las cuotas deben estar al día.

### **CARRERA DE MAYO DEDICADA A LAS MADRES**

La carrera de fin de mes dedicada a las madres otorgó regalos a las competidoras y a las esposas o compañeras de los socios que participaron. La primera dama en llegar recibió además de regalos, un arreglo floral, cortesía de la Floristería Coquí, la cual pertenece a un familiar de nuestra socia Evelyn Carmona. Felicitamos a todas las damas que corrieron y/o cooperaron. ¡Felicidades!

## **CAMBIADA CARRERA DE FIN DE MES**

En reunión celebrada el miércoles 7 de junio de 2006 en el Parque Central de San Juan, la Junta de Directores acordó cambiar la carrera de fin de mes por la carrera de los padres. Las razones fueron: Si se daba la carrera de fin de mes, la misma está a menos de 7 días de la carrera de los padres y la otra razón es que el domingo después de los padres son los 10K de San Juan Bautista. Por lo tanto, la carrera de fin de mes es la carrera de los padres, el día de los padres.

### **EN UN MES COMIENZA ENTRENAMIENTOS DE 42K**

El día 1ro. de julio de 2006 comienza el entrenamiento para el maratón de Chicago, mientras que para Nueva York es dos semanas después. Se asume que el entrenamiento es de 16 semanas. Si nunca has corrido un 42K y estás inscrito para Chicago, Washington o NY, y tienes o no metas para realizarlo, podemos ayudarte. Nuestro socio Jaime Casanovas tiene un grupo de corredores y corredoras que van a estos maratones en octubre y noviembre. Si deseas que te ayudemos a realizar tus metas, ponte en contacto con nosotros. Visita la página de Torrimar Joggers para más información o comúnicate con el presidente Omar Suro al tel. 787-413-2527 o el secretario del Club, Gilberto Padilla; 787-382-9000. Tenemos muchos "trucos" (tips) que debes aprender o repasarlos. Si entrenas con un "coach" debes seguir las instrucciones que te dan. Él te preguntará si te sientes adolorido o lastimado. Si le dices la verdad, habrás hecho un buen entrenamiento.

### **TORRIMAR REGALA MOTORA SCOOTER**

La motora tipo "Scooter" que le fue donada al Club se regalará a la persona que obtenga el cupón con los últimos 3 dígitos del sorteo de la lotería extraordinaria de septiembre. Para estos propósitos, el Club imprimió 100 libretas de 10 boletos cada una. La cooperación solicitada es de \$1.00 por boleto. Si deseas cooperar, comunícate con nosotros.

### **MARATON INTERNACIONAL**

Como se dijo anteriormente en el boletín mensual y en la página de Internet, Torrimar comenzará el año que viene con los "Tours" de maratones en los distintos países del mundo. Para el año que viene se está estudiando la posibilidad de ir a Francia (Paris) y otros destinos turísticos. Si se logra ir al maratón de Paris, les dejaremos saber, pero nos gustaría saber si están interesados en este "tour". Para conseguir tu opinión, puedes escribirnos a la dirección que aparece al calce de esta página o ale-mail: [correo@torrimarjoggers.org](mailto:correo@torrimarjoggers.org).

### **TRIALO RINCOEÑO.**

Torrimar felicita a los socios y amigos que hicieron el trialo de Rincón. Entre ellos Omar Suro y Jaime Casanovas.

## 5K FIN DE MES MAYO 2006

Posición	Nombre	Tiempo
1	<b>Héctor Rosario (El Perro)</b>	<b>18:29</b>
2	Héctor Gotay	19:21
3	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	20:07
4	Marcos Echegaray	20:09
5	Héctor Cruz	20:36
6	Carlos Rodríguez	20:37
7	Roberto Vélez	21:13
8	Luis A. Rivera	21:15
9	<b>Wilfredo Cortés</b>	<b>21:18</b>
10	Luis Vázquez	21:57
11	Ángel Rodríguez	22:10
12	Ángel Aponte	22:51
13	<b>Carlos Vázquez</b>	<b>22:53</b>
14	<b>Jaime A. Casasnovas</b>	<b>23:03</b>
15	<b>Edwin Seda</b>	<b>23:19</b>
16	<b>Jaime Casasnovas</b>	<b>23:27</b>
17	Daniel Román	24:20
18	Juan Canales	25:55
19	<b>Freddie Díaz</b>	<b>27:29</b>
20	Doris	27:53
21	Jorge Brignoni	27:54
22	Miguel Durán	28:47
23	<b>Paul Colón</b>	<b>28:49</b>
24	Perfecto Escobar	29:11
25	Roberto (Bobby) Pacheco	30:27
26	Fálin Pacheco	34:25
27	<b>Carolina D. Padilla</b>	<b>35:56</b>
28	<b>Rosa Morales</b>	<b>35:58</b>
29	<b>Carmen Ortiz</b>	<b>36:03</b>

## PROXIMAS ACTIVIDADES

**Actividades de Junio:** El domingo 18 de junio de 2006 se celebra la tradicional carrera del día de los padres. La carrera de fin de mes se sustituyó por ésta. Recuerden que no hay carrera el fin de mes. El 25 de junio es la carrera de 10K de San Juan Bautista. La inscripción es gratis. Te puedes inscribir por fax, en el Parque Central y en otros lugares seleccionado por la Administración Municipal.

**Actividades de Julio:** El 1ro. de este mes comienza el entrenamiento de 16 semanas del maratón de Chicago. El 2 de julio se celebra la primera edición de 10K de Hunga Maldonado en Villalba. El 16 de julio en Barranquitas están los 10K Luis Muñoz Rivera. También el 16 de julio se corre el medio maratón (21K) de Villalba. Muchos corredores de Torrimar Joggers y del Parque Central correrán este evento como antesala a los entrenamientos de los maratones de Chicago y Nueva York. Este día también empieza el entrenamiento del Maratón de Nueva York. Este entrenamiento también es de 16 semanas. Para ese mismo día está pautado los 10K del Gigante en Adjuntas. La tradicional carrera de la Constitución se corre el 25 de julio en el pueblo de Santa Isabel. Y el 5K de Torrimar son el sábado 29 de julio a las 5:30PM. Si vas a correr un 42K, utiliza estas carreras como parte de tus entrenamientos.

## 5K DE ALTAMESA

El domingo 27 de agosto de 2006 se corre otra edición de los 5K de Altamesa. El costo de la inscripción es de \$10.00, los cuales serán donados a Fondos Unidos. Torrimar Joggers siempre ha cooperado en esta carrera. Este año el compañero Godofredo Rivera es el director técnico del evento. Torrimar Joggers invita a todos los socios y amigos a que cooperen y corran esta carrera. Recuerden que esta carrera es corta, por lo que pueden pasar la ruta en los 5K de Torrimar que es el día anterior (26 de agosto de 2006).

# LA IMPORTANCIA PARA UN CORREDOR DE ESTAR BIEN HIDRATADO

Por: Víctor S. Sánchez  
Escrito el 4 de septiembre de 2000



El agua es el nutriente más importante del cuerpo humano. Constituye aproximadamente del 50 al 60% de su peso. A la vez es el medio a través del que ocurren la mayoría de los procesos fisiológicos. Por ser el principal componente del sudor, actúa como agente enfriador para estabilizar la temperatura del cuerpo. Ayuda también a transportar los nutrientes a las

células de los músculos en acción y disuelve los productos de deshecho y los elimina del organismo. Lubrica también las coyunturas y suaviza los alimentos para la digestión. En resumen, el agua es vital para el buen funcionamiento del cuerpo.

Cuando uno corre, suda y pierde líquido, lo que es bueno y es malo. Es bueno porque el sudor enfría el cuerpo y cuatro onzas de sudor evita que la temperatura del cuerpo aumente un grado. Pero es malo porque cuando pierdes líquido a través del sudor y no los repones inmediatamente, te deshidratas. El resultado: no se corre a capacidad y se aumenta la probabilidad de sufrir los males causados por la deshidratación ó calambres, diarreas, mareos, etc. Lo más seguro es que tendrías que abandonar la carrera. Por lo tanto si

quieres correr bien y mantener el balance de tu cuerpo es imprescindible mantener una buena hidratación antes, durante y después de la carrera.

Para lograrlo, la semana antes del día de la carrera, toma suficiente agua para mantenerte hidratado y te ayude en la digestión de los alimentos. No olvides que en climas cálidos como el nuestro, las necesidades de agua son mayores pues se pierde mayor cantidad de líquido ya que se suda mucho. Señal de que estás bien hidratado es cuando el orín salga claro, casi blanco. Cógelo suave con el alcohol y el café que son diuréticos (estimulan la excreción de la orina).

La mañana del maratón, dos horas antes de la salida, bebe por lo menos dieciséis onzas de agua (se necesitan de 60 a 90 minutos para eliminar el exceso de líquido a través del orín). Momentos antes del inicio de la carrera, tómate por lo menos 12 onzas de agua o de una bebida deportiva con un contenido bajo de carbohidratos (3-9% Gatorade, PowerAde, etc.).

A los compañeros que van a correr el Maratón de Nueva York, les sugiero que beban agua en todos los oasis, no importa la temperatura que haga pues un corredor se puede deshidratar también corriendo en tiempo frío. En Nueva York, se ponen oasis a partir de la tercera milla. Las primeras mesas están más aglomeradas que las últimas; para no perder tiempo, es preferible tomar agua al final del oasis en lugar de al principio. No esperes a sentir sed para ingerir agua pues puede ser que ya estés deshidratado o en camino de estarlo.

## Acerca del Autor:

Víctor Sánchez se inició en el Parque Central a principios del año 1980. En el 1987, comenzó a incursionar en el maratón de NY y al día de hoy junto a Raúl Flores son los dos atletas boricuas que más maratones han hecho en la ciudad de Nueva York. Víctor y Raúl han corrido 20 ediciones corridas del maratón de Nueva York.