

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 5

MAYO 2009

MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz



A todos mis amigos y compañeros del Club Torrimar: GRACIAS por confiar en mi nuevamente para dirigir los destinos del Club durante este año 2009. Siempre he pertenecido a Torrimar y todos los que me conocen saben que nunca he utilizado una camisa de correr que no lleve el emblema de nuestro Club. Eso lo digo con mucho orgullo y sin menospreciar todos mis amigos de clubes análogos, que a su vez saben que mi amistad y ayuda en pro de nuestro deporte es incondicional.

Es por esto que mi norte durante este año será, aumentar nuestra matrícula y lograr que nuestra presencia en el Parque vuelva a destacarse. Ninguna de mis dos metas principales las puedo hacer cumplir sin la ayuda de ustedes. Comenzaré con la aportación más simple que

todo socio puede hacer: UTILIZA TU UNIFORME EN EL PARQUE TODAS LAS VECES QUE PUEDAS Y EN LAS CARRERAS A QUE ASISTAS SIEMPRE !!!!!

Esto nos dará presencia y fomentará el interés de nuevos socios. En adición promueve nuestras actividades entre todos tus amigos y conocidos. Déjalas saber que nuestras puertas están abiertas para todo el que ame compartir y confraternizar con buenos amigos y el disfrute de un sano deporte. Sé nuestro relacionista público, no hay nadie mejor que tú que pueda llevar este mensaje. Cuento contigo.

A todos los no socios que leen este mensaje y que siguen indecisos de pertenecer a nuestro Club, Convéncete Tu Mismo. Visita el área donde nos reunimos cada tarde. Pasillo principal, área de estacionamiento en el Parque Central. O simplemente, ven a nuestro fogueo mensual, el cual celebramos el último sábado de cada mes a las cinco de la tarde en el Parque. Espero conocerte pronto.

Gracias nuevamente por su confianza y respaldo y Cuento con todos para lograr el éxito de nuestro Club. Hasta la próxima.

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

LA JUNTA INFORMA

10K DEL POZO SABANA COOP 2009

El pasado 17 de mayo trabajamos las inscripciones y los tiempos de llegada de la carrera La Virgen del Pozo Sabana Coop. a la distancia de 10 kilometros (2da edición). En el pasado esta carrera era a 21K . El ganador de la prueba lo fue Luis A Rivera de Aibonito con tiempo de 30:14:29 seguido por su compueblano Cesar Lam con 30:28:32. En la rama femenina la ganadora fue Carolina Tabárez con tiempo de 34:58:08 seguida de Erika Mendez de San Germán con 36:44:43.

NUEVA RUTA DE LOS 5K DE FIN DE MES

La Junta de Directores del Club se vio obligada a cambiar la ruta de 5K de los fogueos mensuales debido a los trabajos de la marginal Villa Verde. La ruta nueva sale del mismo lugar que la anterior, pero cuando llega a la salida del Parque Central lo hace por la marginal de Miramar hasta llegar a la Ave. Fernandez Juncos, donde vira a la izquierda por toda esta avenida hasta el semáforo que hace intersección con la ave. Villa Verde. No cruza esta avenida, sino que vira a la izquierda por el paseo hasta tomar la calle que sube por donde está el edificio Clairón (antes antigua entrada a la base naval) y toma nuevamente la ave. Fernandez Juncos y vira de regreso por la misma marginal de Miramar hasta llegar nuevamente al Parque Central. La ruta está identificada y pintada cada kilómetro.

Esta ruta es provisional hasta que terminen la ave. Villa Verde y la marginal que conecta con ésta.

CARRERA DE LOS PADRES

La carrera del día de los padres es el mismo domingo día de los padres (domingo 21 de junio de 2009) a las 6:00 am a la distancia de 5K.. La carrera es dedicada a los varones del Club y del Parque Central de San Juan. Pueden participar damas, pero los sorteos de regalos son para socios varones y no-socios

Ese día tendremos desayuno para los participantes. Se sorteará una estadia para 2 personas a la Rep. Dominicana y vales de las tiendas En la Meta, Time To Run y Deportes Salvador Colom.

La carrera de los padres sustituye la carrera de fin de mes de junio. Lo quiere decir que no habrá carrera mensual el 27 de junio de 2009.

NUEVO PRESIDENTE DE TORRIMAR JOGGERS

Durante el mes de mayo la Junta de Directores nombró como presidente a Carmen I. Ortiz. Carmencita sustituyó a Carlos Rodriguez que a su vez había presentado su renuncia como presidente. Felicitamos a Carmencita que a su vez se reintegra a la directiva y que en años pasados fue presidente del Club.

LOTERÍA DEL MARATÓN DE NUEVA YORK

La lotería del Maratón de New York ya comenzó a dar los nombres de los que han sido aceptados para la próxima edición número 40 a celebrarse el domingo 1ro de noviembre 2009. Del Club y del Parque Central salieron en la lotería o calificaron con una carrera anterior : Miguel Durand, Héctor Rosario, Manuel Candelario, Omar Suro, Carlos Rodriguez, Alejandro Cruz, Jaime Casasnovas padre, Aixza Rivera, Omar (Tato) Torres y Carlos Iglesias. Posiblemente esta lista sea más extensa a medida que sepamos los nombres de las personas que fueron aceptadas.

Como ya digimos, esta edición es el aniversario número 40 y la aceptación máxima es de 45,000 atletas.

CLÁSICO DE CICLISMO CUMPLE 31 AÑOS

El Clásico de Ciclismo San Antonio de Padua cumple 31 años. En Conferencia de Prensa la Federación de Ciclismo de Puerto Rico (FECIPUR) anunció que el próximo domingo 7 de junio de 2009 se llevará a cabo la Trigesima primera Edición del Clásico de Ciclismo San Antonio de Padua. La carrera comenzará a las 12:30 de la tarde frente al Pabellón de la Fama del Deporte Guayamés en el pueblo de Guayama.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 31 de mayo es el maratón Internacional Abraham Rosa en el barrio Pájaros de Toa Baja y las 5 Millas de San Fernando en Carolina.

El 7 de junio es el Clásico de Ciclismo San Antonio de Padua saliendo del pueblo de Guayama. Ese mismo día 7 se corre el 5K CPA (Tus Pasos Cuentan). También hay el 5K Pellín Fuentes en Barranquitas a las 4:30 pm. De hecho, saludamos a Pellín Fuentes, gran amigo y socio de Torrimar por más de 15 años en el maratón del pozo en Sabana Grande. El 14 es el 10K del Jíbaro en Morovis, que incluye 4K para caminantes. Este año cambió la fecha y distancia del maratón San Juan Bautista de SJ. El mismo se celebrará el sábado 20 de junio a la distancia de 5K. La ruta saldrá de Ocean Park (Último Trolley) y llegará al mismo lugar. La razón principal para este cambio es económica. También está las 3 millas del Maratón del Padre en el pueblo de Cidra, ese mismo sábado 20 de junio. El domingo 21 es 5K del día de los Padres de Torrimar a las 6:00am. El sábado 27 de junio se celebrará las 5 millas de Energizer por la noche a las 8:00 pm en San Juan. El 11 de julio de son los 8K del Carmen en Hatillo. También tenemos para esta fecha los 10K Trotadores Porta Coeli en San Germán. El 12 se celebra el 10K Ciudad del Yunque en Río Grande. El 19 de julio es el medio maratón de Villalba. El sábado 25 de julio es el 5K de Torrimar Joggers en el Parque Central, el 10K Constitución en Santa Isabel y los 10K del Gigante en Adjuntas.

5K DE FIN DE MES ABRIL 2009

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
1	168	RAFAEL VÉLEZ	18:14.05
2	163	JORGE ORTIZ	19:51.34
3	123	CARLOS CARMONA	19:51.89
4	166	VÍCTOR HERNÁNDEZ (VITIN)	20:01.80
5	115	LUÍS VÁZQUEZ	20:19.72
6	130	MIGUEL A. CAMILO REYES	20:25.23
7	165	EMMANUEL LEGUILLAU	20:25.97
8	131	OMAR MELÉNDEZ	20:51.26
9	12	CARLOS RODRÍGUEZ MARRERO	21:44.40
10	132	JOSÉ A. RODRÍGUEZ (REVE)	22:19.75
11	106	EDWIN SANTANA	22:24.24
12	64	VÍCTOR CARDONA	23:46.58
13	33	EDWIN J. SEDA	24:48.16
14	48	YANIER OCASIO	25:34.50
15	9	FÉLIX APONTE	28:36.30
16	4	DAVID MATOS	29:05.23
17	114	PAUL COLON RIVERA	30:05.56
18	63	MIGUEL RODRÍGUEZ (MICKEY)	30:06.16
19	104	ROBERTO PACHECO RUIZ	30:07.16
20	73	JAIME COSTAS	30:07.59
21	121	JUAN L. GÓMEZ	30:19.80
22	14	ALBERTO DELGADO	31:16.39
23	58	RUBÉN ROMÁN	32:48.66
24	36	WASHINGTON LORENTI	32:49.27

MUNICIPIOS EN ALIANZA CON COPUR

El alcalde de Toa Baja, Aníbal Vega Borges, firmó ayer un acuerdo con el Comité Olímpico de Puerto Rico que convirtió a su pueblo en el primer municipio en entrar en alianza con el Copur para suplementar los gastos de preparación de la delegación local para los Juegos Centroamericanos y del Caribe Mayagüez 2010.

El Programa de Pareo Municipal, como se ha llamado a la iniciativa del Copur, espera contar con la colaboración de aquellos municipios que tienen atletas con posibilidades de representar a la Isla en los Juegos. El programa consiste en una aportación por parte del municipio de \$250 mensuales por atleta, al tiempo que el Copur aportará otros \$250 para otorgar así una beca de \$500 a cada uno.

No obstante, el presidente del Copur, David Bernier, dijo que se enviarán misivas a todos los alcaldes del País para que, aún cuando no tengan atletas de alto rendimiento en preparación para la justa caribeña, se involucren ayudando a que el evento deportivo pueda ser una realidad el año que viene.

El líder deportivo espera que los recaudos municipales por concepto de este tipo de alianza, le ayude al Copur a conseguir gran parte de los \$3 millones que se han estimado específicamente para el entrenamiento de los atletas de la delegación boricua para Mayagüez 2010.

EL CLAVO

Por el Dr. David E. Bernier Rivera, presidente de COPUR

En tono de sermón escuchaba de mi padre el cuento de un



MENSAJE DEL PRESIDENTE

ejército que luego de años de combates tocaba a la puerta de la victoria. Resultaba vital llevar un mensaje al frente de batalla por lo que seleccionan al mejor de los guerreros, le ponen la mejor de las armaduras, para montar el mejor de los caballos. Al estar tan preparado, poco les importó dejar suelto un clavo en una de las herraduras. En plena cabalgata, el hierro salió disparado, cae al suelo el guerrero, no llega el mensaje, pierden la batalla y luego la guerra; todo por un simple clavo.

En el deporte y en la vida, un clavo, puede tener graves consecuencias. Es sorprendente cuando personas que logran cosas tan grandes fallan en cosas que parecen pequeñas. El mundo quedó paralizado cuando vio retratado al héroe de Pekín, Michael Phelps inhalando humo ilegal. Su error de juicio quedará grabado en la historia con igual fuerza que sus medallas. ¿Por qué someter su legado a semejante calvario? Al igual que el guerrero con el clavo, Phelps subestimó las consecuencias de sus actos. Pensó que tenía crédito para cometer una pequeña falta. Las faltas, son faltas. El efecto que pueda tener en quien las comete o en los demás es lo que las hace grandes o pequeñas. Sobre esto no se puede tener control, así que debemos siempre tratar de evitarlas. Bien pudo su acto terminar con la discreta nota alucinógena o por el contrario, como ocurrió, con un escándalo de grandes proporciones para su imagen olímpica.

Todos los días nos vemos obligados a tomar decisiones sencillas que merecen toda nuestra atención. Ponernos o no el cinturón, sentar al niño en el asiento protector, pasar la llave, entre otras. Fallar una vez pudiera significar el último fallo de la vida. Igual pasa en el deporte, que en última instancia, es un laboratorio de vida. Comenzando el ciclo olímpico ya comienza a zumbarnos en el oído el incómodo tema del dopaje. La tentación de buscar ventaja indebida o atajos para mejorar el rendimiento siempre está presente en el ambiente deportivo. Ahora prometen sistemas invisibles al radar antidopaje complicando el escenario. Violentar el principio de Juego Limpio derrota la esencia que otorga valor a la medalla. Es un riesgo que no vale la pena. Como el clavo al ejército puede derrotar tus más nobles aspiraciones.

Cómo Quemar Grasa

Los ejercicios de tonificación permiten endurecer los músculos y tener un cuerpo firme y definido. Pero antes, hay que eliminar la grasa con alguna actividad aeróbica o cardiovascular.

Para obtener resultados motivadores, este circuito debe tener una duración mínima de 30 minutos, que puede prolongarse hasta 45 minutos o una hora. La frecuencia del pulso cardíaco recomendada deberá mantenerse entre 130 y 145 pulsaciones por minuto (y es aquí cuando se quema la grasa más eficazmente). Lo ideal es controlar la frecuencia de pulso cardíaco con un pulsómetro. Se deben hacer diarios y al menos 4 días en la semana.

Rutina de ejercicios para quemar grasa

Esto es lo que se debe hacer:

- 1.- Caminar rápido al aire libre o si estas en el gimnasio, sobre la correa, durante 5 minutos.
- 2.- Correr al aire libre o en el gimnasio sobre la correa, durante 5 a 10 minutos.
- 3.- Bicicleta fija durante 5 a 10 minutos.
- 4.- Hacer 3 minutos de ejercicios en un "step" o tarima, de la siguiente manera:
 - subir y bajar del "step" a paso lento: 1 minuto
 - subir y bajar del "step" a mayor velocidad: 1 minuto
 - subir y bajar del "step" a paso lento: 1 minuto
- 5.- Saltar la soga: entre 30 segundos y 1 minuto. Puedes realizar saltos con pies juntos, saltos alternando los pies. Una de las maneras más fácil es dando saltitos pequeños sin elevarte mucho.
- 6.- Haz 3 minutos más de ejercicios variados en el "step":
 - subir y bajar lento: 30 segundos
 - subir y bajar saltando: 30 segundos. Esta vez tenes que saltar a la vez que cambias el pie.
 - subir y bajar lento: 30 segundos
 - subir y bajar step saltando de lado a lado: 30 segundos.

Colocate de manera que el "step" quede a tu izquierda, pisa con el pie izquierdo y salta para cambiar de pie.

 - subir y bajar lento: 1 minuto
- 7.- Soga (saltos variados): entre 30 segundos y 1 minuto.
- 8.- Ejercicios variados durante dos minutos:
 - en el sitio, como si corrieras, lleva los talones a la cola
 - de pie, abre y junta piernas hacia derecha e izquierda (paso aeróbico).
 - da saltitos laterales o delante y atrás.
- 9.- para ir terminando, hacer bicicleta fija de 5 a 10 minutos.
- 10.- Correr de 5 a 10 minutos.
- 11.- Caminar durante 5 minutos para recuperar.

Para terminar hay que hacer estiramientos, relajarse y beber agua.

Esta información no pretende cambiar sus hábitos o forma de entrenarse. Consulte a un profesional de la salud y ejercicios antes de comenzar a ejercitarse. La fuente de esta información es de RedFitness.