

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 10

OCTUBRE 2006

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Durante la segunda parte del mes de septiembre y todo el mes de octubre se están celebrando carreras de 5k y 10k todos los domingos. A los que le gusta foguearse y registrar sus numeritos deben estar gozando. El pasado 9 de octubre comenzó el entrenamiento para los que van a participar del medio maratón (21k) y del completo(42k)de Miami. Los interesados en seguir una tabla de entrenamiento pueden comunicarse con Jaime Casanovas. Esta carrera va a servir para algunos el poder cualificar para el maratón de NY en el 2007 ya que por su grupo de edad le requieren un tiempo y si usted tiene la habilidad de poder correr un buen ½ maratón le van a asegurar un número en New York. A finales de noviembre comienza el entrenamiento de Coamo.

Los participantes y socios que van a correr en Chicago el 23 de octubre ya terminaron su entrenamiento, se encuentran muy bien y libre de lesiones lo que augura un buen desempeño en dicha carrera. Nuestra socia Aixa Rivera (foto de la izquierda) y otros participantes del parque central como Jorge Éxito, Carlos Rodríguez, Luis Rivera y Josué Sanjurjo también están en buenas condiciones y les deseamos lo mejores resultados del eventos. Los elites Antonio y Richard Santiago que entrenan de noche en el Parque Central también correrán en el maratón de Chicago.

Los que van para New York cuando se esté celebrando nuestra carrera mensual ya están a una semana del evento. Hasta la fecha todos van muy bien. Los socios son Rosa Morales, Evelyn Carmona, Vilma, Pacholo, Omar, Víctor Sánchez, Carlos Vázquez, Edwin Seda también esta uno de los que más coopera con nuestro club, Pedro Figueroa y el veterano de muchos NY Raúl Flores (saludos cordiales). Este grupo tiene una gran experiencia en este evento. Marcos Echegaray estará participando en Filadelfia a mediados de Noviembre y por lo que he visto en su entrenamiento debe estar realizando un buen tiempo. Les deseamos suerte a todos.

A todos los socios de Torrimar que van a correr en Chicago y NY, estamos haciendo entrega de la camisa de Puerto Rico. Así que deben procurarla en el parque. Los que no son socios y quieran adquirir la misma pueden comprarla al Club de Torrimar por solo \$25.00.

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

LA JUNTA INFORMA

TERMINAN ENTRENAMIENTOS DE CHICAGO Y NUEVA YORK

Cuatro largos meses duraron los entrenamientos de los maratones de Chicago y Nueva York. El entrenador y socio del Club, Jaime Casanovas está satisfecho con la labor que hicieron sus atletas. Dos de los atletas que Jaime entrena se medirán en los 42K de Chicago. La socia Aixa Rivera y el compañero Carlos Rodríguez han finalizado su trabajo y correrán en Chicago el 22 de octubre de 2006. Ninguno de estos dos atletas se ha lastimado. Los socios y compañeros que correrán el maratón de Nueva York terminaron las distancias largas y están casi listos para el maratón. Tampoco se han lastimado. En esta carrera participarán los socios Julio (Pacholo) Marrero, Omar Suro, Rosa Morales, Víctor Sánchez, Edwin Seda, Carlos Vázquez, Evelyn Carmona y Vilma. Otros compañeros como Pedro Figueroa y Raúl Flores también correrán el maratón de Nueva York. Tanto Pacholo como Raúl Flores y Víctor Sánchez tienen más de 17 maratones corridos en Nueva York. Esperamos que los atletas que Jaime entrenó y siguieron el entrenamiento tal y como se les escribió, rindan una buena labor. Les deseamos suerte a todos y abriguense porque se espera frío en ambos maratones.

NOTICIAS DEL PARQUE CENTRAL

El 15 de diciembre de 2006 se inaugura la Piscina del Parque Central. Para esta fecha muchas piscinas cierran por motivo del invierno. La noticia buena es que abrirá otra facilidad deportiva en el Parque, pero la mala es donde nos vamos a estacionar. La administración prometió crear más estacionamientos con la nueva facilidad, pero no hemos visto que se estén construyendo.

Además, nos hemos enterado que el estacionamiento lo administrará una empresa privada de la cual tenemos 2 versiones de como se cobrará. La primera nos indica que el estacionamiento costará \$2.00 diariamente, mientras que la segunda alternativa será por hora. Se utilizará una máquina a la entrada y salida del Parque (Gate) y otra para la salida por el área de la piscina. Los boletos se pagarán en un local situado en el área de la piscina. Esto evitará los asaltos si se colocan cajeros en las salidas. Consultamos personal de la administración y no pudieron confirmarnos oficialmente, pero dan por seguro que el estacionamiento pasará a manos privadas.

Pronto se abrirá la vereda que pasa por detrás de la piscina y se arreglará la calle que está al lado. Los corredores no tendrán que pasar más por el estacionamiento, pero le recomendamos que viren y pasen para que se hidraten en los oasis que hay en el "parking".

ACTIVIDADES A SER TRABAJADAS POR TORRIMAR

El día 18 de noviembre de 2006, Torrimar trabajará la carrera del Pavo de Encantada. Esta carrera se celebrará a las 5:00 PM. La distancia será de 5K. Se sortearán pavos entre los participantes. Invitamos a los socios a que se den cita ese día para que nos ayuden.

El domingo 19 de noviembre de 2006, se celebra la novena edición de la carrera del pavo "Maratón Jorge Rivera" en Levittown. Torrimar está comprometido con el Club Corredores de Levittown en ayudarle con la llegada y los oasis. Habrán camisetas, medallas y pavos para los primeros 200 varones y para las primeras 50 damas que crucen la meta. Necesitamos la cooperación de los socios para ayudarles en este evento.

El martes 21 de noviembre de 2006 es la gran fiesta del Pavo de Bella International. Aquí se da una carrera de 3 vueltas al bloque y participan en ella más de 300 empleados. Torrimar Juggers necesita de la presencia de los socios que trabajan este evento. Estas fiestas comienzan con un desfile que se hace por departamento.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 5 de noviembre de 2006 se celebra en el pueblo de Guayanilla los 10K del Internacional Femenino. Esta carrera está pautada para las 4:30 PM. Recuerda que esta carrera es solo para mujeres.

El 12 de noviembre de 2006 es el medio maratón de Modesto Carrión en el pueblo de Juncos. Esta carrera tiene un 10K. En ella participan algunos atletas internacionales. La carrera sale a las 4:30 PM. Le pedimos a los socios que correrán Chicago o Nueva York a que no se arriesguen a correr esta carrera. Esta es una prueba demasiado fuerte.

El sábado 18 de noviembre es la carrera de 5K de Encantada. Esta carrera es para residentes de dicho complejo. La carrera saldrá a las 5:00 PM. También habrá una carrera de 8K de campo traviesa, pero no sabemos el lugar exacto. Se cree que será en Cayey.

El domingo 19 del mismo mes es el maratón del Pavo Jorge Rivera de Levittown. Esta carrera es de 5K y saldrá a las 5:00 PM frente a la pista de Levittown. También ese día se corre la carrera de 6K de la Urb. Roosevelt en Hato Rey..

El martes 21 de noviembre es la carrera de Bella International. Esta carrera es solo para empleados de Bella y se celebrará en la Urb. Industrial Bechara, donde radican las oficinas de Bella International.

El sábado 25 de noviembre es la carrera de fin de mes de Torrimar Juggers. Invitamos a los socios y amigos a que se den cita ese día. La carrera saldrá a las 5:00 PM. Si se pone oscuro, se tirará más temprano. Así que debes estar mucho más temprano.

El domingo 26 son las 5 millas del maratón del pavo de Aibonito. Hasta donde sabemos la carrera es por la tarde.

5K FIN DE MES SEPTIEMBRE 2006

POSICION	NOMBRE	TIEMPO
1	Carlos Santoni	18:55
2	Gabriel Giraldo	19:40
3	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	19:41
4	Marcos Echegaray	20:21
5	Roberto J. Vélez Feliciano	20:23
6	Ray Miranda	20:24
7	Iván Virella	20:30
8	José Santiago	20:51
9	José M. Pérez	20:57
10	Luis Rivera (Luis Tiempo)	21:21
11	José Cruz (Pepe)	21:48
12	Eduardo Mayol	21:57
13	José L. Rodríguez	22:04
14	Carlos Vázquez	22:59
15	Carlos Rodríguez	23:03
16	Antonio Cruz (El Cano de Taínos)	23:26
17	Edwin Seda	23:43
18	Tomás Pérez	24:34
19	Luis Costas	27:19

EL DESCANSO DESPUES DEL MARATON DE 42 K

Después de un maratón es tan importante el descanso como la alimentación sana, ya que el cuerpo debe regenerar los tejidos y recargar la energía gastada.

Aún los corredores elites deben descansar, si quieren seguir corriendo. Claro, nos referimos a un maratón de 42 K. Algunas sugerencias que no debes pasar por alto después de correr.

Recuperarse de una maratón cuesta más de una semana. Algunos estudios hablan de que la recuperación no es completa hasta después de un mes de la carrera, aunque es muy importante una buena alimentación en las primeras horas luego de la maratón. El cansancio físico, el dolor muscular o la deshidratación ligera hacen que los corredores se olviden de algo tan obvio como comer para recuperarse del esfuerzo.



Si bien durante los meses previos al maratón es necesario llevar una dieta rica en carbohidratos, proteínas y grasas sanas, también es importante seguir el cuidado una vez cumplido el objetivo 42,195 km con un buen descanso, hidratación y, por supuesto, seguir comiendo bien para recuperarse sin problemas.

La Ruta del Maratón de Nueva York

Por Víctor Sánchez - Socio

Escrito el 18 de sept. 2000 y revisado el 6 de octubre de 2006

La ruta del maratón de Nueva York cubre parte de los cinco condados de la ciudad: Staten Island, Brooklun, Queens, Manhattan y el Bronx. La carrera comienza a las 10:10 a.m. por tres sitios diferentes: Los corredores con números azules salen por el lado derecho del Puente Verrazano, los corredores con números anaranjados (incluye damas) salen por el lado izquierdo del nivel superior y los corredores que llevan números verdes, por el nivel inferior del puente. En la milla 4, se unen los verdes con los azules y en la milla 8 estos dos grupos se unen a los anaranjados. Los indicadores de millas y los relojes con el tiempo están localizados en cada milla y los kilómetros aparecen marcados en amarillo cada cinco kilómetros.

Ya en las primeras millas los naranjas y los azules comparten la ruta, aunque en lados opuestos, la información de millas corridas y tiempo correspondiente a cada grupo se identifican colocando en el reloj de los naranjas una flecha anaranjada que apunta hacia la izquierda y en el reloj de los azules, una flecha azul que señala hacia la derecha. Así, puedes cotejar con exactitud el paso que llevas en la carrera. A partir de la milla ocho se unen todos los corredores en un solo grupo y entonces se usan los mismos marcadores de color naranja.

Si te familiarizas con la ruta de este maratón, podrás planificar bien la carrera y evitar así sorpresas desagradables que te impidan desempeñarte al máximo de tus capacidades. Es aconsejable saber de antemano dónde encontrarás las subidas, las bajadas, la longitud e inclinación de éstas, las viradas, los puntos claves de la ruta, etc. Con este conocimiento podrás planear por qué vas a correr algunos tramos con más lentitud que otros y evitarás y la frustración de pensar que has perdido el paso.

Para ayudarte en la preparación de tu plan de carrera, examinaremos con algún detalle algunos tramos de la ruta:

La segunda mitad del Maratón de Nueva York, es mucho más difícil que la primera ya que tiene subidas largas y pronunciadas, mayor número de viradas y, lógicamente, a medida que la carrera avanza, el corredor va más cansado.

El Maratón comienza en el Puente Verrazano, Staten Island, y en toda la primera milla se sube hasta el tope del Puente. Es aquí donde está la elevación más alta de todo el maratón (favor de ver la gráfica de elevación de la ruta al final de este artículo). En la mitad del Puente comienza la segunda milla y el descenso hacia Brooklyn. Significa que la primera milla requiere mayor esfuerzo que la segunda por lo que hay la tendencia a esmandarse en esta última: no lo hagas, conserva tu energía pues te quedan aún 24.2 millas para llegar a la meta.

Las próximas seis millas en la 4ta. avenida de Brooklyn son bastantes directas y relativamente planas, lo que hace esta sección rápida y peligrosa pues puede adoptar un paso demasiado acelerado. Al terminar las primeras ocho millas está la torre del reloj del Williamsburg Saving Bank. Este es el edificio más alto de Brooklyn y como lo verás mucho antes de llegar a él, te puede servir de imán para completar las primeras ocho millas.

De la milla ocho a la trece es terreno ondeado. En la milla (aproximadamente 12.8 kms.) Se vira a la derecha por la Ave. Bedford. Luego tomas la Ave. Manhattan hasta llegar al Puente Pulaski. Es el puente que une a Brooklyn con Queens. La subida del puente no es muy elevada y al llegar al tope habrás corrido la mitad del maratón (13.1

millas). Empieza ahora la parte más difícil de la carrera. Debes haber conservado suficiente energía para acelerar tu paso o, por lo menos, mantenerlo. De la milla (13.1 a la 15.) estarás corriendo en Queens. En la milla 14 está el edificio Citicorp que es el más alto de Queens. En la milla 15, te enfrentarás a la segunda subida más pronunciada y larga del Maratón - el Puente Queensboro en la calle 59. Al bajar el Puente, pasarás la milla 16 y entrarás a la 1ra. Avenida de Manhattan. El tramo de la milla 16 a la 20 es sumamente traicionero por dos razones: cuando bajas del Queensboro, encontrarás casi un millón de fanáticos dándote vítores lo que te va a inducir a acelerar el paso y, además, la ruta hasta la milla 20 es recta y aparentemente llana. Sin embargo, si miras hacia adelante verás a lo lejos, a un nivel más alto que el tuyo, las cabezas de los corredores que van una o dos millas al frente tuyo lo que es indicativo de que el tramo no es uno llano sino que va subiendo gradualmente. Por la milla 18 encontrarás el Power Bar Energy Zone en la que te obsequiarán con Power gels y podrás reponer parte de tus energías. En la milla 19 encontramos al Harlem Hispano donde recibiremos una entusiasta bienvenida con mucha música de parte de nuestros compatriotas.

En la calle 138 está el cuarto puente de la ruta, el Willis Avenue Bridge y ahí también encontrarás la temida milla 20, distancia en la que se supone que muchos corredores den contra la pared. Sin embargo, si has hecho el debido entrenamiento, y te has empleado bien en la carrera, pasarás por la 20 sin problema alguno. En la calle 138 la ruta vira hacia la izquierda hasta el Puente Madison Avenue. Aquí ya está en el Bronx y al mirar a tu derecha verás el famoso Yankee Stadium. Al bajar del Puente, está la milla 21 y dejas el Bronx y re-entras a Manhattan. En este punto comienzas el descenso por la 5ta. Avenida. En esta última te sugiero que corras siempre bien a la derecha ya que todas las viradas (con excepción de la que está luego de entrar al Parque) van a ser hacia la derecha y, consecuentemente, si te mantienes a la derecha, vas a correr menos. En la calle 110, está el Parque Central a la derecha. En la calle 104 vas a ver El Museo de Barrio a tu izquierda y en la 90 entras al Parque. Llevas 23.5 millas y solo quedan 2.7 millas para terminar la carrera. Las millas en el parque no son planas: tienen sus subidas y sus bajadas. Se recomienda que, si tienes la oportunidad de practicar este tramo uno o dos días antes del maratón, lo hagas para que te familiarices bien con él. De la milla 23.5 a la 24 hay una leve subida, pero al pasar la milla 24 la bajada hasta la 25 es bastante inclinada. Pasada la milla 25, sales casi enseguida del parque hacia la derecha para bordearlo por su lado sur. Cruzas las Avenidas 6ta. y la 7ma. y al llegar al Columbus Circle doblarás a tu derecha para entrar nuevamente al parque por su lado oeste. En la calle 62 pasarás bajo el cruce-calles con la marca de 26 millas y ahí empezará a subir hasta la 67 y completar las 26.2 millas del maratón. A tu izquierda está el famoso restaurante Tavern of the Green que ya debes conocer por que allí se celebra el desayuno del Friendship Run y el Pasta Party el sábado anterior al día de la carrera. ¡Suerte!

Elevación de la ruta del maratón

