

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 9

SEPTIEMBRE 2006

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Comenzamos el mes de septiembre celebrando el cumpleaños del coach de Torrimar, nuestro compañero Jaime Casasnovas (ver foto). Hhubo una fiesta sorpresa en los altos del club de tenis del parque central y la misma fue organizada por su compañera Arelys., Quedó muy lucida ya que la combinamos con el party de baúl de los viernes. Muchas felicidades Jaime (sabemos cuantos cumpliste) y bienvenido al club de los que ya llegamos y todavía estamos corriendo.

Sentida nota de duelo: El Mago Blondet falleció sorpresivamente. Los que le conocimos sabemos que fue un gran ser humano y un gran atleta; dominaba el baloncesto de una manera espectacular para la década de los 70 y 80. Formó parte de los equipos en Olimpiadas, Panamericanos y Centroamericanos. Estuvo cerca de nosotros durante sus últimos días, ya que organizaba un 5K el cual no se pudo celebrar por su temprana partida. Que descanse en Paz.

Tenemos unos compañeros del Parque Central que comparten con nosotros a diario y en estos momentos están realizando una caminata de un montón de kilometros en España. Nos referimos a Carlos González y su esposa Jenny y Jorge Torres (Éxito) con su esposa y su madre, están ya en más de la mitad del recorrido. Les deseamos que sigan adelante y alcancen sus metas sin lesionarse.

Sorteamos el "Scooter" y el ganador fue el Lic. Carlos Tomasini. El sorteo se hizo con los últimos tres dígitos del premio mayor de la lotería extraordinaria de Sept. 2006 (312).

Este servidor estuvo en la actividad de los tradicionales relevos del club de Caparra (edición #20) que dirige nuestro amigo Tomas de Jesús. Te felicito por que la actividad quedó muy bien organizada. Para los que no lo saben, es una coordinación bien extensa ya que participan como 8 equipos con muchos integrantes en cada equipo para recorrer desde la escuela Gabriela Mistral hasta Luquillo, con tramos de 2 a 3 millas. El fiestón en luquillo quedó de maravilla. Te Felicito Tomás a ti y tu equipo de trabajo.

Mantenerse fuera de lesiones es la meta de todos, corra a su paso no se exceda, corra de minuto a minuto y medio mas suave en las prácticas y cójase uno o dos días de descanso en la semana. Después de las prácticas estiren y póngase hielo en su casa como medida de prevención y disfrute de este deporte por muchos años.

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

# LA JUNTA INFORMA

## SENTIDA NOTA DE DUELO

Héctor (El Mago) Blondet ha ido a morar con el Señor. Para nosotros resultó difícil convencernos de su muerte, pues por la noche estuvo compartiendo con nosotros e invitándonos a un "Pasta Party" que tenía esa noche con motivo del Maratón de la Fe, el cual se iba a dar al otro día en el Parque Central. Héctor se destacó en el baloncesto superior para las décadas del 70 y 80. El día de su muerte se cumplió el aniversario número 30 del aquel canasto que le dio el Campeonato a los Cardenales de Río Piedras sobre los invencibles Piratas de Quebradilla. El mago se dedicaba a organizar equipos de "volleyball" y baloncesto para llevarlos a competir a Estados Unidos, Centro América y el Caribe. A la fecha de su muerte, ya había llevado 60 equipos a competir afuera. Hace par de meses creó la Fundación Héctor Blondet con el fin de ayudar a aquellos niños y jóvenes con desventaja económica. Héctor se dedicó de lleno a la caridad, aceptando al Señor, honor que celebraría con su primer maratón de la Fe. Descanse en Paz el Mago.

## SE ACERCA EL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE 42K

El mes de septiembre es el mes más fuerte del entrenamiento por varias razones. Primero que nada, ya el cuerpo está adaptado a las distancias, por lo que se sufre menos al correr y en este mes se corre bastante fondo. Además es el mes de las repeticiones, "fartleks", fogueos y otros eventos que fuerzan al cuerpo y tercero; el atleta debe vigilar su peso porque está corriendo más. Una vez termine el mes de septiembre, de quedar una práctica larga debe hacerse la primera semana de octubre. Cuando el atleta comience a bajar millaje, se le hará mucho más fácil. El atleta debe hacer comidas saludables, disminuir o eliminar el alcohol y reducir el entrenamiento. Se recomienda una carrera de por lo menos 10K para medir la fortaleza que se ha adquirido. Esta carrera debe hacerse para el final del entrenamiento y para aquellos que no hayan llegado a su "pick", debe ser antes. Recuerden que en el maratón no se experimenta con alimentos ni bebidas que no hayan ingerido en las prácticas. Qué tengan mucha suerte.

## 16 MILLAS DE SABRINA Y LOS 5K DE SABRINA

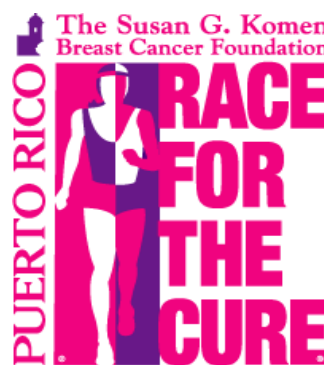
El grupo que entrena este año para asistir a los 42 K de New York, Chicago y Filadelfia participó en las 16 millas de este evento como parte de la carrera larga del entrenamiento de la semana.

Los tiempos y el listado de los participantes (336) se estarán publicando este año por primera vez como parte del evento ya que se utilizó el sistema Rainbow. Godofredo y Freddie

Rodríguez hicieron tremendo trabajo para que el evento fuera un éxito. El mismo fue ganado por Luis Rivera 1:31:57 y en el femenino por Maribel Burgos con 1:45:45. También participaron Yolanda Mercado, Orlando Ceballos, Máximo Oliveras, Javier Tucán Santana entre otros. Como parte del evento se celebró también un 5K el cual fue ganado por Miguel Dones con 17:21 y Luisa Anziani 24:17.

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El día 1ro. de octubre es la carrera de El Nuevo Día a la distancia de 10 K. Las inscripciones están abiertas y el costo de las mismas es de \$15.00. La carrera sale del Parque Industrial Amelia, cerca de El Nuevo Día, Guaynabo y recorre la misma ruta del año anterior.



El domingo 15 de octubre tenemos los 5K "Race for the Cure" (Carrera por la Cura...) de la Fundación del Cáncer Susan G. Komen. En esta carrera corren y/o caminan sobre 3,000 personas. El costo de la inscripción es de \$20.00 y se pueden inscribir por internet en la siguiente dirección: <http://www.susankomen.pr.org>.

Después del 8 de octubre se cierran las inscripciones por internet y abren el 11 de octubre en las mesas hasta el 15. Invitamos a todos los socios y compañeros del correr a que cooperen con esta causa.

El domingo 22 de octubre, en la ciudad de los vientos (Chicago), se corre el maratón de Chicago. La carrera sale a las 8:00 AM de Grant Park y recorre toda la ciudad, pasando por edificios y monumentos históricos, llegando al mismo parque unos metros antes de la salida. A los corredores que van a correr este evento, le decimos que es bastante frío.

El sábado 28 son los 5K de fin de mes de Torrimar. La carrera sale a las 5:00 PM y si está muy oscuro se tira 15 minutos antes. Ya se han unido más socios a este evento que es lo que queremos.

El domingo 29 de octubre se corre la edición 20 del Maratón Amigo a Amigo. La carrera será a beneficio de los "Boys & Girls Clubs" de Puerto Rico y dedicada a Jorge "Peco" González. El maratón partirá a las 5:00 PM desde el Estadio Mario "Quijote" Morales en Guaynabo y regresará al mismo lugar. Hay 5K para caminantes. El costo de inscripción para los 10K es de \$15.00 y \$10.00 para los 5K. Las inscripciones por Internet están abiertas y se pueden registrar en la siguiente dirección: [www.amigo.com](http://www.amigo.com). También pueden inscribirse en los supermercados Amigo de Caparra, Galería Los Paseos, Levittown, Lomas Verdes en Bayamón, Plaza Guaynabo y la tienda de calzados deportivos, Time To Run en la avenida Central (Jesús T. Piñero) 261-B Hyde Park, Río Piedras.

# 5K FIN DE MES AGOSTO 2006

POSICION	NOMBRE	TIEMPO
1	Antonio García	18:24
2	Gabriel Giraldo	19:24
3	Desconocido	19:27
4	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	19:54
5	Héctor Cruz Rosa	20:10
6	Roberto J. Vélez Feliciano	20:44
7	José M. Pérez	20:45
8	Luis Vázquez	20:54
9	<b>Iván Virella</b>	<b>20:58</b>
10	Carlos Rodríguez	21:34
11	Edwin A. Santana	22:25
12	Miguel Durán	22:54
13	Carlos Vázquez	23:16
14	Luis O. Arrufat Ruiz	23:17
15	<b>Edwin Seda</b>	<b>23:59</b>
16	<b>Tomás Pérez Rodríguez</b>	<b>24:54</b>
17	<b>Paul Colón</b>	<b>27:25</b>
18	<b>Marcos Echegaray</b>	<b>27:18</b>
19	Luis Garmos	27:18
20	Luis Morales	27:20
21	Luis Costas	32:22

### IMPORTANCIA DE "CARBO-LOADING" PARA CORRER UN BUEN MARATON Por Víctor Sánchez (Socio)

El factor que más limita el rendimiento del atleta en eventos deportivos cuya duración excede los 90 minutos - especialmente un maratón de 26.2 millas - es la falta de carbohidratos en los músculos. Para evitar esta falta de carbohidratos y mantener un buen rendimiento en las millas finales del maratón, se recomienda que el corredor haga "carbo-loading" **ANTES Y DURANTE** la carrera.

1. **"Carbo-loading" antes de la carrera.** – Durante los tres días anteriores al maratón (comenzando jueves, si el maratón es domingo), se debe aumentar a 70% el consumo diario de calorías por carbohidratos, limitando el consumo de grasas y proteínas a 30%. Por ejemplo: en una dieta de 2,000 calorías, 1,400 deben ser de carbohidratos. Es importante mantener esta proporción para evitar aumentar de peso ya que el millaje que vas a cubrir en esos tres días finales debe ser casi ninguno.

Hacer "carbo-loading" antes de la competencia permite empezar la carrera con las reservas de glicógeno (carbohidratos almacenado en los músculos y en el hígado) al máximo: 350 gramos en los músculos y 75 en el hígado. Sin embargo, estas reservas durarán de 2.5 a 3 horas, o sea, tras haber corrido de 18 - 20 millas. Esto se debe a que un corredor promedio gasta 144 gramos de

carbohidratos por cada hora de carrera (144 gramos / hora x 2.5 horas - 360 gramos). Como a muchos corredores les va a tomar más de tres horas terminar las 26.2 millas, les conviene hacer "carbo-loading" DURANTE EL MARATON para evitar "dar contra la pared" (hit the wall) y poder mantener su ritmo de carrera.

2. **"Carbo-loading durante la carrera.** – Un corredor que desee hacer cuatro horas en un maratón sin "chocar contra la pared" necesitará disponer de 576 gramos de carbohidratos (144 gramos x 4 horas). Pero, como hemos indicado, el máximo de reserva de los músculos es de solo 350 gramos. Se necesita, por lo tanto, 226 gramos adicionales para cubrir la deficiencia (576 -350). Para lograrlo, el atleta deberá tomar 56 gramos por cada hora de carrera, o sea, aprox., de 18 a 20 gramos cada veinte minutos.
3. Alimentos ricos en carbohidratos propios para hacer "carboloadng". – En mi artículo, "Bebidas y gels deportivos: (página 4 de este boletín) beneficios y guías para su uso" mencioné un grupo de alimentos adecuados para hacer "carbo-loading" antes, durante y después de un maratón.

Además de aquellos , ofrecemos a continuación una lista de otros productos ricos también en carbohidratos cuyo consumo puede ayudar a hacer "carbo-loading". De este modo, podemos mantener reservas de glicógeno en los músculos hasta completar las 26.2 millas del maratón, evitando así el golpe "contra la pared" y la consiguiente reducción en rendimiento que éste ocasiona. Deseo mencionar que hay otros alimentos que no se incluyen aquí que son altos en carbohidratos. Los que se incluyen, por lo general son los más comunes.

Alimento	Porción	Gramos Carbohidratos	Calorías
1. Papa grande horneada	1	48	149
2. Pasas	1 cajita de 43 g.	33	139
3. Arroz blanco	1 taza	56	319
4. Arroz con gandules	1 taza	58	383
5. Arroz con hab. col.	1 taza	41	260
6. Arroz con salchichas	1 taza	61	477
7. Arroz con pollo	1 taza	61	468
8. Guineos gigante mad.	1 mediano	20	85
9. Dátiles secos	10	61	244
10. Avena	1 plato hondo	39	234
11. Yogurt con frutas	1 taza	42	235
12. Lentejas guisadas	½ taza	20	146
13. Espaguetis con albónd.	1 taza, 2 albónd.	40	478
14. Harina de maíz	1 taza	36	215
15. Panqueques	2 de 4" diámetro	18	124
16. Pizza con queso	1 pedazo de 5 1/8	18	153
17. Pizza con Chorizo	1 pedazo de 5 1/8	20	156
18. Clif	1 barra (68 g.)	52	250
19. Power Bar	1 barra (65 g.)	45	230
20. York Energy Bar	1 barra (49 g.)	32	220
21. PR Ironman	1 barra (56.8 g.)	24	230
22. Ultra Fuel	16 oz. fl.	100	400
23. Gatorade	16 oz. fl.	28	100
24. Power Ade	16 oz. fl.	38	140
25. Hydra Fuel	16 oz. fl.	34	140
26. Gu	1 sobre (32 g.)	25	100
27. Power Gel	1 sobre (41 g.)	28	110

## Bebidas y “Gels” Deportivas: Beneficios y Guías para su Uso

Por : Víctor Sánchez (Socio)

Se ofrecen en el mercado numerosas bebidas y gels con contenido de carbohidratos: Gatorade, Power Gel, Ultra Fuel, Gu, etc., cuyo uso podría confundir a muchos corredores, si no tienen una idea clara de cuando se deben ingerir: ¿Antes, durante o después de la competencia?

Facilita determinar el uso correcto de estas bebidas el clasificarlas dentro de dos grupos principales y seguir las guías de uso para cada grupo. Estos grupos son: bebidas cuyo contenido de carbohidratos es bajo (3-10%) y bebidas con contenido de carbohidratos alto (20-40%).

Los carbohidratos son una de las fuentes principales de energía del cuerpo. De hecho estudios con atletas han demostrado que en eventos deportivos cuya duración exceda los noventa minutos la falta de carbohidratos es el factor que más limita el rendimiento del atleta. Al ingerir los carbohidratos, la corriente sanguínea los transfiere al hígado que los convierte en glucosa. El cuerpo quema parte de la glucosa para producir energía y el resto la deposita como glicógeno en los músculos y en el hígado para uso futuro. El atleta debe evitar agotar totalmente estas reservas para asegurar su máximo rendimiento en la competencia. Las bebidas y gels con carbohidratos nos ayudan en este empeño.

El cuerpo almacena carbohidratos en forma de glicógeno hasta un máximo aproximado de 1800 calorías (1500 en los músculos y 300 en el hígado). Se estima que en una carrera larga estas reservas, se agotan alrededor de 2½ horas después del inicio del evento y es ahí cuando “chocamos con la pared”. Si logramos posponer agotar las reservas de glicógeno hasta después de las 26 millas del maratón evitamos “el golpe de la pared”. Para lograrlo se recomienda usar de 18-20 gramos de carbohidratos cada veinte minutos durante la carrera.

### A. Bebidas con un contenido bajo de carbohidratos (3-10%)

1. Estas bebidas se pueden usar antes, durante y después de la competencia o el entrenamiento. Se absorben rápidamente en la corriente sanguínea sin causar trastornos digestivos por lo que proveen al cuerpo fluidos y energía al instante y lo mantienen bien hidratado.

2. Asegúrate que el tipo de carbohidrato en bebidas con un contenido bajo de carbohidratos sea, glucosa o sucrosa, pues la absorción de fructosa es mucho más lenta lo que hace menos efectivas las bebidas con este tipo de carbohidrato.

3. Durante carreras de cualquier distancia se recomienda ingerir, cada 15-20 minutos, de cuatro a ocho onzas de una bebida con bajo contenido de carbohidratos (18-20 gramos). Esta frecuencia en su uso evita la deshidratación, controla la temperatura del cuerpo, provee energía continua y ayuda en mantener las reservas de glicógeno.

4. Después de carreras cortas (una hora o menos) se pueden usar bebidas con bajo contenido de carbohidratos para reponer el líquido perdido. Como no se agotan las reservas de glicógeno, es innecesario el uso de bebidas con alto contenido de carbohidratos.

5. Entre las bebidas con un contenido bajo de carbohidratos se recomiendan Gatorade (6%), Hydra Fuel (7%), Exceed Fluid and Energy (7.2%), Power Ade (9%).

### B. Bebidas con un contenido alto de carbohidratos (20-40%).

1. Ayudan al corredor a aumentar su ingestión de carbohidratos

durante el período de “carbo loading” (sobrecarga final de carbohidratos) antes de una carrera. El fin que se persigue es lograr que las reservas de glicógeno estén al máximo al iniciar la carrera, sin verse obligado el corredor a ingerir grandes cantidades de alimentos.

2. El uso de bebidas con contenido alto de carbohidratos es recomendable también después de carreras largas (más de 90 minutos) y de sesiones fuertes de adiestramiento para reponer el glicógeno perdido. Pero el uso de estas bebidas altas en carbohidratos no es recomendable durante la carrera ya que la mayor concentración de carbohidratos hace más lenta la absorción y puede producir trastornos intestinales.

3. El factor principal a considerarse al seleccionar una bebida con un contenido alto de carbohidratos es el porcentaje de carbohidratos que contenga: mientras más alto el porcentaje, mejor.

4. Durante las primeras dos horas después de la carrera, y especialmente dentro de los primeros treinta minutos es cuando más rápidamente se repone el glicógeno en las células de los músculos. Se recomienda, por lo tanto, ingerir bebidas altas en carbohidratos durante ese lapso para acelerar la recuperación.

5. Entre las bebidas cuyo contenido de carbohidratos es alto están Gator Loud (20%), Ultra Fuel (21%), Exceed High Carbohydrate (24%) y Carbo Fuel (34%).

### C. Gels con contenido de carbohidratos

En los últimos años han surgido en el mercado bebidas gelatinosas con carbohidratos (Carbohydrate- Gels) que tienen el mismo efecto energético que los líquidos con carbohidratos que hemos discutido en los párrafos anteriores. Como no son completamente líquidos es recomendable ingerirlas con una gran cantidad de agua para asegurarse se absorban rápidamente en el flujo sanguíneo. Son efectivas principalmente en carreras largas para evitar que las reservas de glicógeno se reduzcan a niveles peligrosos que afecten el rendimiento del corredor. Entre éstas gelatinas se encuentran Gu, Power Gel, Relode, Squeegy, Shot y Ultra - Gel y Hammers.

### Conclusión:

Las bebidas con carbohidratos pueden tener un contenido bajo de carbohidratos o una concentración más alta. Las que tienen menos carbohidratos (3-10%) pueden usarse en todo momento: antes, durante y después de la carrera, mientras que las bebidas con una concentración mayor (20-40%) se deben usar solo antes o después de la carrera. No es recomendable ingerirlas durante la carrera, pues la alta concentración de carbohidratos puede causar trastornos digestivos y su absorción por la corriente sanguínea no es tan rápida como cuando se ingieren líquidos o gels con un contenido bajo de carbohidratos.

En el caso de los gels, aunque su concentración de carbohidratos sea baja (Gu-8%, Power Gel-9%) se recomienda ingerirlas con agua para facilitar su absorción.

Sugerimos que durante las carreras de entrenamiento, experimentes con diferentes marcas de bebidas y gels con bajo contenido de carbohidratos para determinar como los tolera tu organismo. Nunca, repito, nunca, las uses por primera vez durante una competencia, pues si no las toleras o no te gusta su sabor pueden ocasionarte vómitos o trastornos intestinales que afectaran considerablemente tu rendimiento. Tampoco olvides que ninguna de estas bebidas son un sustituto para el agua, lo que se debe ingerir siempre para mantener una hidratación adecuada.