

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 6

JUNIO 2007

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



El 26 de mayo de 2007 se celebró nuestro 5K dedicado a todas las damas y madres que participaron. Se sortearon 2 estadias para dos personas cada una, en la República Dominicana, cortesía de la agencia de Viajes, Sharon Travel & Tours de nuestro amigo Mickey Rodríguez. Las ganadoras fueron Rosa Hernández y Arelys Rodríguez, 2 certificados de regalos de \$70.00 de Time To Run de nuestro amigo Miguel Mont, y las ganadoras fueron Ilse Negri y Carmen Santiago. Rosa Morales y Carmen Ortiz ganaron canastas de productos de belleza Beauty Control, cortesía de Optaciano Rodríguez. Todas las damas que participaron recibieron flores, cortesía de la Floristería Coquí. Además se sortearon 4 certificados de \$15.00, 5 socias recibieron su segundo "singlet" de Torrimar Joggers. Gracias a todos los que nos ayudaron a que la actividad fuera un éxito.

Asistimos el 27 de mayo a la carrera del Sancocho de Caparra Trotters, que consistió de 6 millas subiendo por la carretera que va al Verde, en Río Grande. Estuvo bien concurrida. En la llegada había refrigerios de todas clases, el famoso sancocho de Alex, arroz con gandules y pavo. Gracias a Tomás de Jesús, la actividad quedó muy bien organizada y esperamos que se repita.

En junio se corrió el Medio Maratón de la Virgen del Pozo en Sabana Grande. Este maratón se distingue por el calor y humedad alta y la ruta con cuestras largas. La ganadora en la rama femenina fue Yolanda Mercado con 1:125:11 y en el masculino, César Lam con 1:07:54. Participaron también Alejandro Cruz; 1:51, Manuel Candelario; 1:46:45, Eduardo Mayol; 1:48:19, Luis Rivera (yerno de Alex); 1:58:30. Todos corrieron muy bien.

Quiero dar las gracias a nuestro socio Manuel Ortiz. El hizo las gestiones para conseguir el auspicio de Coca Cola para comprar un reloj marca Chronomix de 2 esferas. El mismo fue financiado en su totalidad por la empresa Coca Cola. Este reloj nos da ventaja de poder tomar fotos en la llegada con el tiempo registrado por el corredor.

El pasado 17 de junio celebramos la carrera tradicional carrera del día de los padres a la distancia de 5K. La actividad incluyó un desayuno y sorteo de regalos, donde se sortearon 2 estadias para 2 personas cada una a la Rep. Dominicana con todos los gastos pagados. Los ganadores de las estadias fueron Ángel Rodríguez y Alejandro Cruz. También se sortearon 2 vales de \$70.00 y 4 de \$15.00, cortesía de la Tienda Time To Run. Se sortearon otros regalos y a cada atleta que llegó a la meta se le regaló una camiseta y una muestra de perfume. El ganador de la carrera obtuvo como premio, un certificado de \$80.00, cortesía de la Tienda Runners City, de nuestro amigo Manuel Candelario. Otros regalos y las camisetas fueron Runners City.

Gracias a los auspiciadores, Runners City, Time To Run, nuestra amiga Luisa con sus muestras de perfumes, a todas las personas que nos ayudaron; Evelyn Carmona, Rosa Morales, Aixza Rivera, Angie Sánchez, Carmencita Ortiz, Jaime (padre) Casanovas, Pedro Figueroa, Jaime Suro y Gilberto Padilla.

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

LA JUNTA INFORMA

NUEVO RECORD FEMENINO EN LA SANTA CRUZ



César Lam y Zenaida Maldonado fueron los protagonistas de la carrera "10K de la Santa Cruz" que se corrió el domingo 6 de mayo por las calles de Bayamón. Lam se impuso de forma abrumadora, esta vez con registro de 30:18, o sea, 17 segundos más que cuando estableció el récord de esta carrera el año pasado. Estuvo satisfecho con el tiempo a pesar de la humedad. Comentó que a veces es mejor tener alguien al lado poniéndole presión y acostumbrarse a no dormirse cuando está sólo en la delantera. Su más cercano rival terminó 1 minuto y 40 segundos después. Se trató de Albert Colón (31:58).

En las féminas fue lo opuesto. Las fondistas Zenaida Maldonado y Erika Méndez mantuvieron una intensa lucha a lo largo de la ruta. Maldonado dio el "halón" decisivo ya en la recta final entrando al casco del pueblo de Bayamón y detuvo el reloj en 35:58, mientras Erika llegó cinco segundos después. Curiosamente, con este registro, Zenaida quebró la marca que Erika estableció el año pasado y ahora es la dama que mejor a corrido los 10K de la Santa Cruz. Felicitamos a los ganadores y a todos los que llegaron detrás de ellos, pues son estos últimos los que hacen los maratones.

PRONTO COMIENZA ENTRENAMIENTO CHICAGO Y BERLÍN

Dentro de 2 semanas comenzará el entrenamiento para los maratones de Chicago y Berlín. Los socios y amigos que van a correr uno de estos maratones deben tener su base de pre-entrenamiento para que estén listo cuando comience. El entrenador del Club, Jaime Casanovas va a entregar las tablas de entrenamiento a tiempo y las mismas se van a publicar en la página de Torrimar Joggers. Le recordamos a los compañeros que hay que hidratarse bien, porque están altas la temperatura y la humedad. El entrenamiento es de 16 semanas.

SE CUELGAN LOS BORICUAS EN EL SORTEO DE NY

La mayoría de puertorriqueños que solicitaron entrada al maratón de Nueva York por el sorteo de la lotería, quedaron fuera. Este ha sido uno de los años en que menos boricuas son aceptados por lotería. Pero aquellos socios y amigos que deseen participar en el

maratón de Nueva York, pueden comprar el número con el "package" a la agencia de viajes "Viva Travel." Otra forma de entrar es a través de los "Charity Numbers" o números por caridad. Si puedes promocionar a alguien con alguna enfermedad temible, te puede salir más económico, porque otros aportan a la causa y menos tu tienes que pagar.

5K DE MAYO DEDICADO A LAS MADRES

El sábado 26 de mayo se celebra la carrera de fin de mes y la misma será dedicada a todas las madres del Club y del Parque. La ganadora del evento recibirá un vale de unas tennís, cortesía de la tienda deportiva "Time To Run". Para las socias se sortearán 2 estadias a la República Dominicana para 2 personas con todos los gastos pagados, cortesía de Sharon Travel, otro par de tennís, 4 vales de \$15.00, flores de la Floristería Coquí en Levittown, y productos de belleza. Esta es la ventaja de ser socio o socia.

LLEGARON LAS CAMISETAS DE CORRER

Ordenadas a principio de febrero, por fin llegaron los "singlets" de varones y damas. La misma es color negra con letras en verde neón y borde color naranja. Se están repartiendo a todo socio que haya pagado su cuota. Los socios que no puedan recoger su camiseta en el Parque Central, necesitamos una dirección postal para enviarsela. Pueden escribir a la siguiente dirección electrónica: correo@torrimarjoggers.org. Recuerden enviar el tamaño. El Club regalará a los socios una segunda camiseta de correr color blanca con letras naranja y borde negro en los próximos meses. Exhortamos a los socios que no ha pagado a que pongan su cuota al día para que disfruten de este.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 3 de junio de 2007 se celebra el maratón de las fiestas de pueblo de Toa Alta a la distancia de 7 millas. Es una ruta con cuestras, por lo que hay que estar entrenado para esta competencia. El 10 de junio está programado el Maratón del Jibaro en Morovis y la salida está pautada para las 5:30 pm. Si duro es el de Toa Alta, más duro es éste. Pero, a nosotros nos gusta el reto. El domingo 17 de junio de 2007 se corre la tradicional carrera del día de los padres en el Parque Central de San Juan a las 6:00 AM. La carrera es a la distancia de 5K. Habrá sorteo de regalos. La carrera de fin de mes no se llevará a cabo, pues ha sido sustituida por la carrera de los padres. De esta forma los atletas se pueden preparar mejor para el maratón de San Juan Bautista el 24 de junio de 2007. La carrera es a la distancia de 10K. Comienza a las 5:00 pm frente al Comité Olímpico de San Juan y termina en el último Trolley, en Ocean Park. La inscripción es gratuita.

**5K FIN DE MES
MAYO 2007**

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Edison López	16:59
2	Francisco Dominguez	18:30
3	Herminio Santa	18:41
4	Víctor Oquendo	18:47
5	Héctor Gotay	18:54
6	Alvin Aponte	19:00
7	Edwin Castro	19:05
8	Marcos Echegaray	19:17
9	Héctor Cruz	19:31
10	Luis Vázquez	19:34
11	Iván Virella	19:56
12	Angel Germán (Uña)	20:02
13	Luis Santiago	20:15
14	Miguel Pérez	20:25
15	Héctor Rosario	20:27
16	Benjamín Narváez	20:36
17	Freddie Sánchez	20:37
18	Optaciano Rodríguez	20:44
19	Fernando Maldonado	21:06
20	Carlos Stella	21:08
21	Eduardo Mayol	21:10
22	José L. Rodríguez (El Reve)	21:32
23	Raúl Figueroa	21:53
24	Roberto Moreno	21:55
25	Manuel Candelario	22:10
26	Edwin Santana	22:27
27	Wilfredo Cortés	22:30
28	Carlos Rodríguez (Carlos Flan)	22:43
29	José M Cruz (Pepe)	22:47
30	Ángel Rodríguez	23:10
31	Carlos Vázquez	23:25
32	Fernando García	23:26
33	José Colón	23:26
34	Marie Court	23:32
35	Iván Vida	25:00
36	Carmen Santiago	25:02
37	Jaime R. Costas	25:46
38	Tomás Pérez	25:55
39	Julio Marrero (Pacholo)	26:03
40	Irving García	26:13
41	Alejandro Rivera	27:05
42	Freddie Díaz	27:13
43	Lymarís Viruet	27:58
44	Marichela García	28:08
45	Angel Manzano, Jr.	28:13
46	Mariel Alsina	28:58
47	José Oscar Marrero	28:58
48	Roberto Pacheco (Bobby)	29:12
49	Loren Mena	29:26
50	Arelys Rodríguez	29:27
51	Néstor Beyley	29:43
52	Ivelisse Oliveras	29:53
53	Edgardo Lugo	30:23
54	Falín Pacheco	32:36
55	Lizzie Sánchez	32:51
56	Rosa Morales	32:51
57	Rosa Hernández	33:16

POS.	NOMBRE	TIEMPO
58	Jossie Estremera	33:28
59	Ana Luz Ayala	33:46
60	Alejandro Cruz	33:47
61	Carmen Ortiz	34:00
62	Ilse Negri	34:34
63	India Kauicas	43:20
64	Idalia Rivera (esposa de Manzano)	50:56
65	Ángel L. Manzano III	51:10

**GANADORAS DE LOS PASAJES
A LA REPÚBLICA DOMINICANA**



Rosa Hernández y Arelys Rodríguez fueron las dos damas que se sacaron en el sorteo las estadías a la República Dominicana. Las estadías son por 4 noches con todos los gastos pagados para 2 personas cada una. Este sorteo se hizo con el propósito de dedicar la carrera de fin de mes de mayo a las madres y damas del Club y compañeras del Parque Central. Las estadías fueron cortesía de la agencia Sharon Travel & Tours de nuestro amigo Miguel (Mickey) Rodriguez.. Las damas que se sacaron los dos pares de tenis (o \$70.00 en vales) fue la ganadora del evento Carmen Santiago y por sorteo; Ilse Negri. Los vales fueron cortesía de la tienda deportiva "Time To Run".



Kenia y sus corredores de fondo

Por: Marcos Echeagaray, Ph.D.



Desde pequeño siempre estuve atento al mundo del fondismo, sobretodo a la internacionalmente famosa media maratón San Blas. Así me hice admirador del gran etiope Myrus Yifter, campeón tres veces de San Blas y luego campeón olímpico de 10,000 metros. Luego entraron a escena otros corredores de Etiopía como Kebede Balcha y Bekele Debele que también dominaron la prueba de Coamo. En los años 80's la carrera de San Blas y el fondismo mundial vio el

surgimiento de los corredores latinoamericanos; Peco González, Papo Díaz, Silvio Salazar, Pedro Elías Ortiz, Delmir Dos Santos, Dionisio Cerón por mencionar algunos.

Sin embargo, cuando el siglo veinte enfiló hacia la recta final se hizo prominente el dominio de los corredores de Kenia. Desde entonces, los corredores kenianos se han quedado con el espectáculo. Han dominado las pruebas de fondismo en carretera, campo traviesa y en pista en todas partes del mundo. Kirui, Tergat, Kipkoech, Kwambai, Munji, Cheriuyot...son tantos los buenos corredores que salen de ese país, que es bien difícil recordarse de alguno en particular. ¿No es cierto? El fenómeno de los corredores kenianos en la primera década de este milenio es equivalente al dominio que tuvo aquel "Dream Team" de Larry Bird y Magic Jonson en el baloncesto internacional. Para que tengan una idea de a qué me refiero cuando digo dominio, voy a citar estadísticas compiladas por el fisiólogo y entrenador Dr. David Martin en la edición de enero de 2007 de la revista Maratón & Beyond.

Veamos: En el año 2005 (último año para el que se tienen estadísticas completas) hubo en el mundo 1,126 ejecutorias de la maratón (42.2Km) por debajo de 2 horas y 20 minutos. De esas, 490 fueron logradas por corredores kenianos. ¡Un 43.5% del total mundial! En una distante segunda posición aparece Japón con 106 ejecutorias. Más aún, si nos vamos a las ejecutorias de menos de 2:15, los kenianos lograron 199 de 401. Esto es 49.6%. Para el cierre de 2005, 29 de las 50 ejecutorias más rápidas de la historia pertenecían a corredores kenianos. O sea, el 58%.

Tal dominio no puede ser una casualidad, pero ¿qué tienen estos señores, ¡y señoras!, que les confiere una ventaja? Seguramente usted ya ha escuchado las mismas trilladas y ridículas historias de que corren mucho porque si no, los leones se los comen o que tienen que caminar enormes distancias para llegar a su escuela. Ninguna de estas razones aguanta el análisis racional. Gran parte



de la población keniana vive en centros urbanos y nunca han visto, mucho menos corrido delante de un león. Lo del camino a la escuela tampoco es cierto pues si así fuera, todo aquel keniano, ya sea panadero, político o maestro, que haya tenido que recorrer gran camino hasta su escuela sería un gran corredor y ese no es el caso.

En Kenia hay muchísimos buenos corredores, pero aún así no son más que una pequeña fracción del 1%. Otro ejemplo: El keniano Wilson Kipketer, recordista mundial de 800 metros, vivía en una casa justo al lado de su escuela. Además, las mismas condiciones de vida, el deseo de sobresalir en deporte y ganar dinero, el entrenamiento en alturas existen en muchos países, pero son los kenianos los que figuran en el podio de cuanto maratón hay alrededor del planeta.

Entonces ¿qué distingue a estos corredores? Nada en particular. ¿Cóoomo? Sí señores, nada en particular. Nada que otros corredores excelentes de otros países no tengan. Corredores buenos hay en todas partes y en todas partes tienen las mismas cualidades. Esto incluye variables fisiológicas como un alto consumo máximo de Oxígeno (VO_2 max), cualidades anatómicas como alto contenido de fibras musculares de tipo I (resistentes a fatiga) y extremidades delgadas y cualidades neurológicas como la habilidad para reclutar fibras musculares y generar gran potencia muscular a pesar del cansancio. La verdadera pregunta que hay que hacerse entonces es: ¿por qué hay tantos corredores buenos en Kenia? Lo que distingue a Kenia como país es que dentro de su población abundan los sujetos con las cualidades apropiadas para ser buenos corredores. Es la genética poblacional, mis amigos. Así como en Finlandia abundan las personas rubias y en México las narices aguileñas, en Kenia hay muchos sujetos de gran capacidad aeróbica y con las cualidades biomecánicas adecuadas para correr largas distancias muy rápido. De hecho, preliminarmente, y según marathonguide.com, en 2006 fueron sobre 500 los kenianos que corrieron menos de 2:20 para la maratón. No 500 ejecutorias, ¡500 kenianos distintos que lograron esta hazaña el año pasado!

Por cierto, ¿cuándo fue la última vez que un puertorriqueño bajó de 2:20 en un maratón? Yo ya no recuerdo. ¿Debemos acaso darnos por perdidos y olvidarnos del asunto? La respuesta es no. Fíjese que en Puerto Rico también hay personas rubias. Pocos, pero los hay. Hay también narices aguileñas. Así que, aunque no sean 500, por ahí en algún rincón de esta hermosa tierra debe haber uno que otro puertorriqueño o puertorriqueña con las cualidades para correr de tú a tú con los mejores. El asunto es identificarlos, encarrillarlos y darles el apoyo para que se logren las buenas marcas. Ese es nuestro gran reto. ¡Casi na!

Para preguntas y comentarios escriba a: mechegaray@cayey.upr.edu

El autor es socio de Torrimar Joggers Club.