

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 3

MARZO 2006

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Saludos a todos los socios de nuestro Club Torrimar Joggers. Nos reunimos todos los días en las facilidades del Parque Central todos las tardes de 5:00 p.m. de la tarde en adelante.

Quiero felicitar nuevamente a Yolanda Mercado por la segunda posición entre las damas puertorriqueñas en la carrera sobre el Puente Moscoso y a todos los socios que participaron en la carrera y en el Dúalo que se celebró en la mañana.

De acuerdo con nuestro reglamento tenemos que celebrar una asamblea para elegir la junta para nuestro próximo año. El lugar y sitio será anunciado próximamente. Es importante tener las cuotas al día (\$30.00).

Actividades que estamos celebrando: carrera mensual de 5K en una ruta completamente plana. La misma se celebra el último sábado de cada mes. Los martes a las 5:30 p.m. repetimos de milla y los viernes a las 5:30 carreras largas de 10 millas o más. Jaime Casanovas está a cargo de coordinar estas actividades.

Asistimos al gran triálo de Joyudas el pasado 19 de marzo (1.8km natación, 40millas en bicicleta y 10 millas pedestre). Quiero felicitar a algunos de los socios que asistieron a tan dura prueba: Jaime Casanovas, Niurka Vélez . También participaron Jorge Éxito Torres, Otto González, Gerardo Ortiz (Ironman), Babi y David Vélez. Saludos a Tony González por haber presentado el triálo de Joyudas en su edición #20. Para más información, visita el "website" en: www.torrimarjoggers.com. más información sobre este evento y una galería de fotos del paisaje de Joyudas y del triálo. Además, encontrarás información sobre otras actividades y eventos que el Club trabaja y/o patrocina.



PO Box 190403 San Juan, Puerto Rico 00919-0403
www.torrimarjoggers.org / www.torrimarjoggers.com
E-mail correo@torrimarjoggers.org:

LA JUNTA INFORMA

INSCRIPCIONES DEL MARATÓN DE NUEVA YORK

El 1ro. de marzo de 2006 abrieron las inscripciones del maratón de Nueva York. Le comunicamos a nuestros socios a que separen su hotel con tiempo, porque los hoteles más céntricos están llenos. Si no caes en el sorteo, puedes separar tu número con la Agencia de Pasajes Viva Travel en Ponce. Recuerda que mientras más atletas se registren en el sorteo de NYC Marathon, más posibilidades de salir hay. Si tienes número asegurado por cualificar por tiempo, o cancelaste el año pasado o has corrido 15 o más maratones del NY City Marathon debes registrarte durante la fecha de inscripción. La fecha límite para solicitar es el 1ro. de mayo de 2006.

MARATON DE BOSTON

Más de 45 atletas están inscritos en el Maratón de Boston. Entre los inscritos está el elite de Aibonito César Lam. Otros inscritos son los hermanos Candelarios, hermanos Costas, familia Cepeda, Harry Bello, Antonio Cancel y Optaciano Rodríguez (Levittown), el fisiatra Dr. José Ferrero, Carlitos Vázquez y Luis Rivera. El maratón se celebrará el 17 de abril de 2006. Publicamos una lista de estos corredores en este boletín.

MARATON DE CHICAGO

Hay un nutrido grupo que va a correr el maratón de Chicago. Aquellos atletas que no sean escogidos en el sorteo del maratón de Nueva York, pueden decidirse por Chicago. Pero recuerden que una vez termine el sorteo nacional del maratón de NY, apresurate a aplicar, porque después de esta fecha, Chicago se llena rápidamente. Algunos de los hoteles más céntricos al maratón tienen cabida todavía. Entre los atletas interesados en este maratón están la familia Casanovas, John Seda, Héctor (Chino) Otero, Aixza Rivera, Gilberto Padilla, Carlos Rodríguez y otros. Si te interesa este maratón, comunícate con nosotros, para saber cuales son tus metas y prepararte un entrenamiento. El entrenamiento para este maratón empieza a finales del mes de junio de 2006, pero ya debes tener una base para comenzar.

EL CLUB VENDE MOTORA

Si estás interesado en una "scooter" o sabes de alguien que interese una, Torrimar Joggers Club vende una mini-scooter nueva sin uso que está registrada con tabillitas y marbete. Los interesados pueden llamar a Omar Suro al 787-413-2527, Harry Bello al 787-360-1023 o Gilberto Padilla, 787-382-9000. Puede ver una foto de esta motora en el "website" o página de internet de Torrimar: www.torrimarjoggers.com

TRIALO DE JOYUDA

Juan Carlos Padró ganó el trialo con tiempo global de 3:16:47, seguido de Carlos Lomba con 3:20:39. David Vélez, hijo de Ismael (Babby) llegó 4to. con 3:31.17; Antonio Llonca, 3:51:50; Ismael (Babby), 4:12.04; Pablo Pons, 4:21:24; Jaime Casanovas, 4:37.51; Flip, 4:51.15; Jorge Torres (Éxito), 4:51.32; y Niurka Vélez, 7:24.50. Felicitamos a todos los atletas que hicieron este evento. Publicamos una galería de fotos del paisaje y del Gran Trialo de Joyuda en la página de internet. Visita nuestra página en: www.torrimarjoggers.com.

MARATON DE UTUADO

Más de 350 corredores corrieron este evento en que la mayoría de los atletas lograron mejorar sus tiempos. A pesar de haber llovido mientras los atletas calentaban, la mayoría de socios y amigos corrieron muy bien. Las damas se lucieron, siendo Brenda Figueroa la segunda en llegar a la meta. Este es su mejor tiempo en 21K. También mejoraron tiempo Linette Padúa, Evelyn Natal, Vanessa Reyes y Lucienne Quiñones.

Los varones también hicieron buenos tiempos. Máximo Oliveras y Adrián Vélez hicieron 1:13, siendo para Adrián un buen tiempo para su regreso. Juan Quintero (Menudo) hizo tiempo de 1:16:48, mientras que Sammy Guzmán hizo 1:20:35. El Lcdo. Francisco Domínguez hizo tiempo de 1:28:04, para ser su primer medio maratón. Entre los corredores del Parque Central y Levittown tenemos que Carlos Rodríguez hizo tiempo de 1:35:38, Orlando Díaz, 1:36:45, Angel Clemente, 1:37:01, Héctor Cruz, 1:37:30, Jaime Casanovas Jr. 1:37:32, Ismael (Babby) Vélez, 1:37:58, Anthony Rullán 1:38:53, Javier (Felicidades) Morales, 1:42:04, Optaciano Rodríguez, 1:42:05, Amaury Boscio, 1:44:36, Edelmiro Rodríguez, 1:45:01, Carlos Alvira 1:45:22, Iván A. Cruz (Turismo), 1:46:21, Tomás Pérez, 1:47:08, Antonio Cancel, 1:47:48, Miguel Rosario, 1:48:34, Carlos Vázquez, 1:50:47 y Luis (Chago) Santiago, 1:51:14. Pacholo hizo 1:53:41 en un muy buen comienzo, Raúl Flores, 2:03:53 y Héctor (Chino) Otero, 2:32:32.

YOLANDA GANA EL 5K DE SAN PATRICIO

Por los varones, Orlando Ceballos llegó primero con tiempo de 15:46:10, seguido de Rolando Cruz con 15:46:32. Por las damas, Yolanda Mercado ganó este evento con tiempo de 19:02:15. Algunos corredores de Torrimar hicieron esta ruta. Entre los que corrieron tenemos a Iván Virella con 20:31, Wilfredo Cortés, 20:41, Roberto Moreno, 21:04 y René Barcala con 25:14. Laiza Torres de Televisión 4, hizo tiempo de 22:20. Felicitamos a Yoli por haber ganado esta prueba y a todos los socios y amigos que corrieron los 5K. Más información en el "website" de Torrimar.

5 K FIN DE MES MARZO 2006

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Miguelito Pérez	18:14
2	Héctor Gotay	18:58
3	Roberto Betancourt	19:32
4	Marcos Echegaray	19:37
5	Ángel Rodríguez	20:51
6	Edgardo Matos	20:52
7	Jaime Casasnovas	23:42
8	Miguel Durán	23:42
9	Luis Vázquez	23:42
10	Marcial Walker	24:47
11	Miguel Figueroa	26:49
12	Juan Pérez Vázquez	27:53
13	Carmen Ortiz	30:31
16	Dejesus, Beatriz	
17	Diez, Rita	
18	Ferrero, Jose V. M.D.	
19	Galarza, Alberto	
20	Galliano, Carlos J.	
21	Garcia, Fernando	
22	Garcia, Julio A.	
23	González, Alberto	
24	González, Josue J.	
25	Jimenez, Rafael J.	
26	Lam, Cesar A.	
27	Martinez, Braulio R.	
28	Mejias, Jorge L.	
29	Mendez, Maria De Lourdes	
30	Mercado Diaz, Rosa D.	
31	Miller, Arland E.	
32	Novas Leonard, Jacqueline D.	
33	Ochart, Eileen	
34	Ortiz, Nestor	
35	Perez Adames, Francisco	
36	Pizarro, Carlos G.	
37	Rivera, Luis A.	
38	Rodriguez, Luis D.	
39	Rodriguez, Optuciano	
40	Rosado, Angel T.	
41	Sanabria, Nixa E.	
42	Santana, Jessica M.	
43	Santiago, Rafael	
44	Tirado, Juan A.	
45	Vazquez, Carlos E.	
46	Wittgreen, Shirley	

PARTICIPANTES DEL MARATON DE BOSTON 2006

COUNT	NOMBRE
1	Arias, Hilda M.
2	Bello, Harry A.
3	Caballero, Carlos E.
4	Cancel, Antonio
5	Candelario, Jose W.
6	Candelario, Manuel E.
7	Cardona, Rene
8	Cepeda, Armando
9	Cepeda, Jimmy
10	Cepeda, Sandra
11	Colon, Norberto D.
12	Cordero-Conde, Antonio H.
13	Costas, Jaime R.
14	Costas, Jose F.
15	Cuesta, Rafael

Harry Bello nos dijo que se lastimó la rodilla y tuvo que abandonar el entrenamiento de Boston. Su última práctica fue en el fogueo de 14 millas que da una tienda de ropa deportiva en San Patricio. No pudo completar la ruta. Se hizo un estudio médico de la rodilla y la tiene bien lastimada. Su médico le dijo que es un posible candidato a una artroscopía de la rodilla. Le deseamos suerte.

COMO PREVENIR LA FATIGA MUSCULAR DURANTE EJERCICIOS PROLONGADOS

Tomado de la Internet

Para probar directamente la hipótesis de que la ingesta de carbohidratos mejora el rendimiento del ejercicio al prevenir la fatiga muscular o declinación de la concentración de glucosa de la sangre y la oxidación en los últimos momentos del ejercicio, nosotros razonamos, que debería ser posible revertir la declinación en la oxidación de los carbohidratos, tanto como la fatiga durante el ejercicio cuando se estuvo en ayunas, restaurando la euglicemia (22). Por eso, fue realizado el estudio separado en partes. En la primera los sujetos se ejercitaron al 70 % del VO₂ máx. (VO₂ máx = Volumen máximo de oxígeno) hasta el punto de fatiga, luego de una noche de ayuno, desarrollando una declinación en la concentración de la glucosa del plasma y la variación del cociente respiratorio (R), antes de la fatiga. Después de 20 min de descanso, a los sujetos se los alentó a realizar más ejercicio en una segunda carga con tres tratamientos diferentes. En una prueba, ellos recibieron una solución placebo para beber durante el descanso. Cuando ellos intentaron realizar más ejercicio, la glucosa del plasma y el R no se mantuvieron sobre los niveles observados, durante la fatiga, y por ello los sujetos toleraron solamente más o menos 10 minutos de ejercicio adicional. Durante otra prueba, se inyectó glucosa endovenosa (vía una bomba), al comienzo de la segunda prueba de ejercicio, a la tasa requerida para mantener la concentración de glucosa del plasma a 5 mmol/L. El mantenimiento de la euglicemia bajo estas condiciones subió, y mantuvo el R arriba de los niveles observados en la primera prueba, durante la fatiga (por ej., 0.83 vs 0.81), aunque el R se mantuvo aún más bajo que lo observado al comienzo de la prueba 1, cuando el glucógeno muscular era alto. El mantenimiento de la euglicemia les permitió a los sujetos completar unos 43±5 min. adicionales de ejercicio. También se observó que el glucógeno muscular usado fue mínimo durante este ejercicio adicional, sugiriendo que la glucosa sanguínea fue la principal fuente de energía para la oxidación de los carbohidratos, la cual ocurrió a una tasa de 1.6 g/min. Un importante hallazgo de este estudio fue referente a que una tasa de infusión de glucosa mayor a 1.1 g/min se requirió para mantener la euglicemia, sugiriendo que esta glucosa exógena comenzó a oxidarse a una alta tasa bajo estas condiciones (por ej., bajo glucógeno muscular, hipoinsulinémico). A raíz de que el glucógeno muscular contribuyó poco a la generación de energía, es probable que la producción de glucosa endógena suplementó a la difusión de glucosa exógena proveyendo los carbohidratos necesarios para esta intensidad de ejercicio.

Durante una tercera prueba, se ingirieron 200 g de una solución de 500 g/L de maltodextrina durante el período de descanso. Como resultado, durante la prueba de ejercicio 2, la

concentración de glucosa en plasma y el R se incrementaron inicialmente por sobre los niveles de la fatiga de la prueba 1, pero no se los pudo mantener, declinando progresivamente al punto de la fatiga, la cual ocurrió después de 26±4 min. Esto sugiere que los carbohidratos ingeridos no fueron capaces de abandonar el estómago y ser absorbidos a través de los intestinos, hacia el torrente sanguíneo, lo suficientemente rápido como para igualar la tasa de velocidad a la cual la glucosa comenzó a ser removida de la circulación. Por ello, en general, parece que los sujetos no deberían esperar a sentirse fatigados, para comenzar a consumir carbohidratos. De todos modos, los individuos se diferencian ampliamente en el grado al cual la glucosa ingerida fue capaz de mantener la concentración de glucosa de la sangre y prolongar su rendimiento.

En resumen, el glucógeno muscular y la glucosa del plasma son oxidados por el músculo esquelético para proveer la energía de los carbohidratos necesaria para realizar ejercicio enérgicamente durante varias horas (por ejemplo, al 70 % del consumo máximo de O₂). Al incrementarse la duración del ejercicio hay un cambio progresivo del aporte de glucógeno muscular hacia la glucosa de la sangre. La concentración de glucosa en la sangre declina hasta niveles de hipoglicemia (por ejemplo, 2.5 mmol/l), en atletas bien entrenados después de ± 1½ horas de ejercicio y esto parece causar fatiga muscular al reducir la contribución de glucosa de la sangre al metabolismo de oxidación. La alimentación con carbohidratos durante el ejercicio retrasa la fatiga de 30 a 60 min, aparentemente al mantener la concentración de glucosa de la sangre y el porcentaje de oxidación de carbohidratos necesarios para ejercitarse enérgicamente. Los alimentos carbohidratados no ahorran la utilización de glucógeno muscular. Se usa muy poco glucógeno muscular para la producción de energía, durante un período de 1½ - 2 horas de ejercicio prolongado, cuando se ingirieron carbohidratos, sugiriendo que la glucosa de la sangre es la fuente predominante de carbohidratos. En este momento, el suministro de glucosa exógena excede 1 g/min (por ejemplo, 16 mg/kg/min), como lo evidencia la observación de que una infusión intravenosa de glucosa a esta tasa, es requerida para mantener la glucosa de la sangre a 5 mmol/L. De todos modos, en ese momento, este grupo de atletas no pueden ejercitarse más intensamente que al 74 % de su consumo máximo de O₂, sugiriendo un límite para la tasa a la cual la glucosa de la sangre puede ser usada para energía. Es importante darse cuenta que la suplementación carbohidratada durante el ejercicio retrasa la fatiga por 30-60 min, pero no previene la fatiga.

En conclusión, la fatiga durante el ejercicio exhaustivo prolongado se debe, a menudo, a una inadecuada oxidación de carbohidratos. Esto es, en parte, el resultado de una hipoglicemia, lo cual limita la oxidación de carbohidratos y causa fatiga muscular. El suministro de carbohidratos durante el ejercicio exhaustivo mantiene la oxidación de glucosa de la sangre y retrasa la fatiga por 30-60 min, pero no previene la fatiga, la cual eventualmente resulta a causa de otros factores, hasta ahora desconocidos.