

## Contenido:

|  |   |
|--|---|
| Mensaje del Presidente                       | 1 |
| Eventos de Competencias Piscina Corta        | 2 |
| A pagar...                                   | 2 |
| Tus Comités Informan                         | 3 |
| Conoce tus Delegados                         | 5 |
| IX Fina World Masters Swimming Championships | 5 |
| Mejores Anotadores                           | 6 |
| 5ta. Cena de Premiaciones                    | 6 |
| Mensaje de la Editora                        | 7 |
| Cuando hacer el esfuerzo                     | 7 |
| Actividad de Confraternización               | 8 |



*Feliz Navidad  
y Prospero Año Nuevo!!*

## Calendario 2002

- Ene 19 Actividad de Confraternización
- Feb 17 1era. Comp. Piscina Corta
- Mar 17 2da. Comp. Piscina Corta
- Mar 24- IX Fina World Masters  
Abr. 4 Swimming Championships
- May 4-5 Campeonato Piscina Corta
- Jun 9 1era. Comp. Piscina Larga
- Jun 20 Swim-A-Thon
- Ago 18 2da. Comp. Piscina Larga
- Sep 6-8 Campeonato Piscina Larga

## Mensaje del Presidente

¡Felicidades! A nombre de la Junta de Directores de la Liga de Natación Master de Puerto Rico y en el mío propio les deseamos unas felices pascuas y que el año 2002 sea uno de muchas bendiciones y mucha natación.

Como saben esta es mi primera comunicación formal con la matrícula como Presidente de la Liga. Quiero darles a todos las gracias por depositar su confianza en esta Junta de Directores, estamos confiados en que juntos, ustedes y nosotros, haremos grandes cosas para la Liga. La Junta de Directores para los años 2002-2003 quedó compuesta por los siguientes nadadores:



**Arnaldo Pérez**

Presidente

**Marisol Delgado**

Vice Presidente

**Marisa Rodriguez**

Secretaria

**Ana Alvarez**

Sub-Secretaria

**Julio Cornier**

Tesorero

**Gene del Valle**

Sub-Tesorero

Como posiblemente habrán oído anteriormente, el éxito de la Liga depende de TODOS nosotros. TODOS tenemos la responsabilidad de asistir a todas las competencias, de reclutar nadadores, de ayudar en las competencias y de apoyar las actividades de la Liga.

He pedido a los delegados de los equipos que se conviertan en verdaderos portavoces en sus equipos para que comuniquen y les mantengan al tanto de los trabajos de la Liga. Es la responsabilidad de cada nadador y nadadora de comunicarle a

los delegados lo bueno que hagamos y las oportunidades que tengamos.

La Junta, los delegados y miembros de comité estamos muy complacidos con el trabajo que hemos podido realizar durante estos meses de descanso y motivados con los planes para el año 2002. Nuestra meta principal: inscribir 300 nadadores para los Campeonatos de Piscina Corta y superar el récord de 267 nadadores del año 2001. Para lograr esto contamos con cada uno de ustedes así que saquen sus trajes de baño, goggles y chaquetas y vamos a empezar a nadar.

¡Hasta pronto!

Un abrazo.

**Arnaldo Pérez**





## Eventos de Competencia – Piscina Corta

### 1era Competencia Piscina Corta

Fecha: domingo 17 de febrero  
Lugar: Encantada  
Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

Eventos:

1-2 200 libre  
3-4 50 pecho  
5-6 100 I.M.  
7-8 50 mariposa  
9 4x50 relevo mixto libre  
11-12 100 libre  
13-14 50 dorso  
15-16 200 mariposa  
17-18 50 libre  
19-20 4x50 relevo combinado

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos): 9 de febrero a la 1:00pm. Entregar a

José de Jesús.  
Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net



### 2da. Competencia Piscina Corta

Fecha: domingo 17 de marzo  
Lugar: Caparra Country Club  
Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

Eventos:

1-2 400 libre  
3-4 50 mariposa  
5-6 100 dorso  
7-8 50 pecho  
9 4x50 relevo mixto comb  
11-12 200 I.M.  
13-14 50 dorso  
15-16 100 pecho  
17-18 100 mariposa  
19-20 50 libre  
21-22 200 pecho  
23-24 4x50 relevo libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos): 9 de marzo a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

### Campeonatos de Piscina Corta

Fecha: 4 y 5 de mayo  
Lugar: Albergue Olímpico, Salinas

#### Sábado 4 de mayo:

Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

Eventos:

1-2 400 libre  
3-4 200 dorso  
5-6 50 mariposa  
7-8 100 pecho  
9 4x50 relevo mixto libre  
11-12 50 dorso  
13-14 100 I.M.  
15-16 100 libre  
17-18 4x50 relevo combinado

#### Domingo 5 de mayo:

Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

Eventos:

19-20 400 I.M.  
21-22 200 libre  
23-24 100 dorso  
25 4x50 relevo mixto comb.  
27-28 100 mariposa  
29-30 50 pecho  
31-32 200 I.M.  
33-34 50 libre  
35-36 4x50 relevo libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos por día): 20 de abril a la 1:00pm. Entregar a Manuel de Jesús. Tel:/Fax: 790-4333 ó e-mail: mdejesus@sagrado.edu.

## A Pagar....

¿Qué significa un año nuevo en la Liga? Hay que pagar de nuevo los \$45! El cheque debes hacerlo a nombre de: "Liga de Natación Master de PR". Ayudarías a tu Liga si pagas en

la actividad de confraternización el 19 de enero en Ponce. Puedes enviar tu pago por correo al "Box" de la Liga o con tu delegado. Este año todos los nadadores tenemos que firmar un "Relevo de Responsabilidad", el cual exime a la Liga de cualquier accidente que nos ocurra en las competencias.

**Esperamos verte el 19 de enero en la "Actividad de Confraternización" en la nueva piscina de "Cheyenne" Vasallo. Detalles más adelante ....**



## Tus Comites Informan

Durante las últimas semanas hemos estado constituyendo los comités que dirigirán los trabajos de la Liga durante el año que viene. Me place comunicar que tenemos un sinnúmero de nuevos integrantes que se han unido para ayudarnos en éstos. El sábado 1 de diciembre tuve la oportunidad de reunirme con todos los comités para seleccionar y confirmar los presidentes e integrantes de los comités y discutir sobre las metas de cada uno de los grupos.

A continuación los integrantes de los comités y algunos de los trabajos y objetivos de éstos:

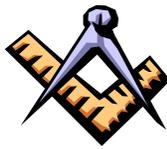
### Comité de Finanzas:



**Julio Cornier (Presidente), Genaro del Valle, Juan Mercado**

Responsabilidades/Metas: Este comité tiene la responsabilidad principal de preparar el presupuesto anual y de informar mensualmente el estado financiero de la liga. Tiene además la responsabilidad de asegurarse de que los activos y materiales que adquiera la liga se hagan al menor costo posible. Todos los otros comités someterán al Comité Financiero una recomendación de gastos para cada una de sus áreas para la Aprobación del Presidente y la Junta de Directores.

### Comité de Reglamento:



**José de Jesús (Presidente), Victoria Ferrer, Marisol Delgado, Juan Carlos Fortuño, Raquel del Valle.**

### Responsabilidades/Metas:

Este comité recibe y evalúa todas las enmiendas al reglamento propuestas por parte de los delegados. Una vez evaluadas son presentadas a la Junta de Directores para su aprobación. Este comité estará a su vez revisando todo el reglamento, el cual fue puesto al día por última vez en 1998.



### Comité de Membresía y

Registro: **Javier Font (Presidente), Yomari Suárez, Janice Santos, Marianne Meyn, Luis Díaz.**

### Responsabilidades/Metas:

Este comité tiene como función principal promover el reclutamiento de nuevos nadadores, el asegurarnos de que todos los nadadores participen en el mayor número de competencias posible y de mantener al día los listados de miembros activos. A este grupo le hemos

pedido el que expandamos el horizonte de natación master a otros pueblos de la isla más allá de Levittown y Ponce. Este grupo se ha trazado la meta de llegar a los 300 nadadores activos en el 2002. ¡Vamos a ayudarlos!

### Comité de Publicidad, Auspicios, Actividades y Tintorera :



**Signe A. Della Torre (Presidenta), Roberto Suárez, Ricardo Torres, Janice Santos, Teresa Ruiz.**

### Responsabilidades/Metas:

Este grupo está a cargo de: 1) la comunicación interna y externa de la liga, 2) la busca de auspiciadores para ayudar a sufragar los gastos de la liga y 3) la coordinación de actividades de la liga, ya sean puramente sociales o para recaudación de fondos. Entre las metas que se ha trazado este grupo para el 2002 están: asegurar una participación más amplia de nada-

**“...el éxito de la Liga depende de TODOS nosotros.**

**TODOS tenemos la responsabilidad de asistir a todas las competencias, de reclutar nadadores, de ayudar en las competencias y de apoyar las actividades de la Liga”**

dores en La Tintorera y expandir sus temas, mayor relación con los medios para lograr mayor difusión de nuestras actividades y eventos, la recaudación de \$3000 en aus-



## Tus Comites Informan...(continúa)

picios y la creación de un website” (natacionmasterspr.com) para mejorar y facilitar la comunicación con todos los miembros. Este comité está solicitando integrantes.



**Comité de Técnico/Récords:**  
**Julio Morgado (Presidente), Ivelice Lloreda, Genaro del Valle, Yomari Suárez, Ana Alvarez, Carlos Berríos, Janice Santos**

Responsabilidades/Metas: A este grupo se le asigna la creación del programa de competencias del año, incluyendo los eventos a nadar, las fechas y las piscinas en las que se competirán. Tienen además la responsabilidad de asegurarse de que todos los equipos, oficiales y voluntarios estén disponibles para el buen manejo de la competencia. A este grupo se ha dado a la tarea, entre otras, de buscar alternativas para minimizar la participación de nadadores en el manejo de las competencias (como cronometraje, etc.), para asegurarnos de que podamos disfrutar al máximo de las mismas. A su

vez están proponiendo nuevo orden de eventos, nuevas piscinas alrededor de la isla para competir.

En el área de récords el reto principal será integrar los récords a los sistemas de computadora que tenemos para que sean puestos al día inmediatamente y poderlos anunciar constantemente.

### Comité de Premiaciones:



**Zuly Díaz (Presidenta), Eva Trinidad, Vilma Alvarez, Laur a Rodríguez**

### Responsabilidades/Metas:

Este grupo tiene la responsabilidad de asegurarse de que todos los nadadores reciban sus premiaciones de todas las competencias. El reto de este grupo es poder tener premiaciones en todas las competencias y hacerlos a un costo igual o menor al actual. Este comité ya está evaluando alternativas de premiaciones para el 2002.

### Comité de Protesta/Etica:

**Isabel Fuertes, Juan Carlos Fortuño, Marisol Delgado, Isabel Santana, Alberto Beniquez, Maria Vicéns,**



**Genaro del Valle, Carlos Lomba, Luis Maldonado**

### Responsabilidades/Metas:

La responsabilidad principal de este grupo es establecer los mecanismos apropiados para poder atender cualquier discrepancia que pueda surgir durante los trabajos de la Liga y asegurar de que éstos sean transparentes y equitativos para todos. Por la importancia del mismo hemos seleccionado un integrante de cada equipo para integrar este comité. Durante las próximas semanas este grupo estará desarrollando el mecanismo bajo el cual se resolverá cualquier disputa o discrepancia.

Como pueden observar hay mucha gente trabajando muy fuerte para hacer de la liga el año que viene muy exitosa. Aún así necesitamos de la ayuda de todos para lograr todas las metas que nos hemos trazado.

Contamos con tu cooperación y apoyo.



**“...necesitamos de la ayuda de todos para lograr todas las metas que nos hemos trazado.”**



## Conoce a tus delegados

### DELFINES DE SANTURCE

**Julio Cornier**

787-810-6157 (cel.)

**Gene Del Valle**

787-798-4068 (trabajo)

henframar@prtc.net

**Zuly Garcia** (alterna)

787-250-5555 (trabajo)

zuly\_ccp@yahoo.com

### YMCA MASTERS

**Arnaldo Pérez**

787-272-5509 (trabajo)

arnaldo.perez@intl.fritolay.com

**Marisol Delgado**

787-759-5310 (trabajo)

marisoldelgado20@yahoo.com

**Yomari Suarez** (alterna)

787-723-1137 (res.)

butterfly@caribe.net

### CAPARRA COUNTRY CLUB

**Juan Carlos Fortuño**

787-751-5290 (trabajo)

jcfortuno@hotmail.com

**José De Jesús**

787-758-3858 (trabajo)

**Javier Lloreda** (alterno)

### LEVITTOWN MASTERS

**Alberto Beníquez**

787-721-2800 ext.1480 (trabajo)

abeniquez@hotmail.com

**Dimarie Valle**

787-810-3354 (cel.)

**Ricardo Torres** (alterno)

787-613-4565 (cel)

yuasapr@hotmail.com

levittownmasters@hotmail.com

### APACHE MASTERS

**Carlos Lomba**

787-268-2822 (res.)

lombali@caribe.net

**Julio Amadeo**

787-641-6556 (trabajo)

julio@saldana.net

**Juan Gomez Colón** (alterno)

787-777-3535 ext 6475 (trabajo)

colonegypt@webtv.net

### ESCAMBRON MASTERS

**Marianne Meyn**

787-765-4303 (trabajo)

mipr@coqui.net

**Manolo Rios**

787-859-2860 (trabajo)

**Alfonso Santiago** (alterno)

787-781-9292 ext.226 (trabajo)

### NADADORES PONCE

LEONES

**Luis Maldonado**

787-812 -3178 (res.)

### ENCANTADA MASTERS

**Maria I. Rodriguez**

787-748-7595 (res.)

mariai.rodriguez@pharma.

novartis.com

**Ana Alvarez**

787-748-3720 (res.)

rivcano@prtc.net

**Maria M. Rodriguez** (alterna)

787-755-9468 (res.)

### LEONES PONCE CATO-LICA

**Ani Pili Carro**

787-848-1853 (res.)

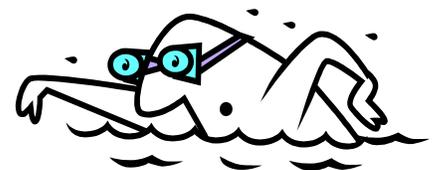
**Joaquin Perez**

787-844-8181 ext. 2372 (trab)

jperezbonome@hotmail.com

**Miguel Pichardo Holguin** (alt)

787-842-9990 (trabajo)



## IX Fina World Masters Swimming Championships

Los campeonatos mundiales de natación master se celebrarán del 24 de marzo al 4 de abril de 2002 en Christchurch, Nueva Zelanda. Todos pueden competir en este evento, que es el más grande de todas las competencias master. Asisten alrededor de 4,000 nadadores de todas partes del mundo. Pueden conse-

guir la información de la competencia, hoteles, etc. en: [www.eventnz.co.nz](http://www.eventnz.co.nz) ó a través de la directiva de la Liga. Los eventos de 200 mts. y más requieren tiempos mínimos establecidos por FINA. Algunos de nuestros nadadores como Arnaldo Pérez, José de Jesús, Alberto Beníquez, Yomari

Suárez, Nestor Miyares, Emilio Reynes, Ani Pili Carro, Marisol Delgado, Carli Berrios y Janice Santos han viajado a Montreal, Munich y Marruecos, que son algunas de la ciudades dónde se han celebrado los mundiales en años anteriores. Pueden preguntarle a cualquiera de éstos nadadores sobre esta experiencia y ellos les dirán lo extraordinario que es competir en este magno evento. Date la oportunidad!



## Mejores Anotadores Campeonatos de Piscina Larga...

| <u>Cat.</u> | <u>Damas</u>       | <u>Equipo</u>         | <u>Cat.</u> | <u>Varones</u>     | <u>Equipo</u> |
|-------------|--------------------|-----------------------|-------------|--------------------|---------------|
| 19-24       | Solimar Mujica     | YMCA                  | 19-24       | Karlos Ayala       | YMCA          |
| 25-29       | Michelle Adorno    | Levittown             | 25-29       | Alan Rodriguez     | YMCA          |
| 30-34       | Libia Pereles      | Levittown             | 30-34       | Alberto Beniquez   | Levittown     |
| 35-39       | Maritza de la Vega | Delfines de Santurce  | 35-39       | Arnaldo Pérez      | YMCA          |
| 40-44       | Maria Vicens       | Leones Ponce Católica | 40-44       | José Landrúa       | Levittown     |
| 45-49       | Rosario Calderón   | Escambrón             | 45-49       | Carlos Santiago    | YMCA          |
| 50-54       | Marianne Meyn      | Escambrón             | 50-54       | Emilio Reynes      | YMCA          |
| 55-59       | Margarita Ortiz    | Levittown             | 55-59       | Giampiero Rosati   | Escambrón     |
| 60-64       | Carmen Gallardo    | Levittown             | 60-64       | Adolfo Rodriguez   | Escambrón     |
| 70-74       | Sally Díaz         | Encantada             | 65-69       | Nestor Miyares     | YMCA          |
| 75-79       | Adelina Rodriguez  | Escambrón             | 70-74       | Carmelo Ruiz       | Levittown     |
|             |                    |                       | 75-79       | Agustín de la Vega | YMCA          |

## 5ta. Cena de Premiaciones



El pasado 15 de septiembre celebramos la 5ta. Cena de Premiaciones de la Liga Master donde se hizo lo usual de premiar a los

mejores anotadores de los Campeonatos de Piscina Corta, Piscina Larga y los mejores nadadores del año. También se entregaron los trofeos a los equipos ganadores de ambos Campeonatos.

Tanto la comida como la música estuvieron excelentes. Gracias a Marisol Delgado por organizar y coordinar esa noche tan bonita.

Casi no nos reconocíamos ya que todos lucían secos y peinados. Qué diferencia!!

Una vez más los nadadores demostramos que no sólo nos destacamos en el agua, sino que bailamos bien y cantamos mejor.

Lo más gracioso de la noche fue el karaoke. Al principio los nadadores se mostraron tímidos para cantar, pero luego de que los primeros valientes hicieron el esfuerzo, fuimos deleitados por varios "cantantes". Nos deleitaron, del equipo de la YMCA: Roberto Vázquez, Arnaldo Pérez y Carlos Berríos con su coro de voces, Sandra Vázquez, Muñe Delgado e Ivelice Lloreda. "Chago" Santi-

ago y sus sirenas del Escambrón nos sorprendieron con "Caramelo, Chocolate". Hay que destacar la interpretación de la canción "YMCA" de Village People por Arnaldo Pérez, quien fué acompañado por el bailarín, Luis "Juni" Díaz, y el coro de voces de la "Y".

La sensación de la noche lo fué Mariely Morales de Levittown, quién hizo una versión muy original de "Quiero que me hagas el amor" de Ednita Nazario.

Con mucho respeto les digo a estos valientes nadadores, les admiro por su valentía, pero sigan nadando POR FAVOR!!, creo que en el agua les va mucho mejor.



## Mensaje de Editora

Saludos! Muchas Felicidades y Salud les deseo a mis compañeros anfibios. Que Dios los mantenga saludables para seguir nadando y compartiendo.

He sido parte del staff de Tintorerera por unos cuantos años y he trabajado con excelentes editores como Tato Santiago, Clarainés Valenzuela y Signe A. DellaTorre. Me he dado cuenta de que el "input" de los nadadores es muy importante para los boletines. Me gustaría que supieran que sus opiniones e ideas son bien recibidas y apreciadas. Espero de todo corazón el poder contar con su apoyo en los próximos 2 años.

Actualmente el staff de Tintorerera cuenta con tres personas; Ricardo Torres (Levitown), Teresa Ruiz (YMCA) y ésta servidora, Janice Santos (YMCA). Pero en realidad estamos contando con todos ustedes para que nos ayuden con los artículos. Si tienes alguna información,

anécdota personal, que quieras compartir con tus compañeros de natación, déjanoslo saber y la publicaremos en la Tintorerera. Si tienes habilidad para escribir, inspírate y envíanos tu artículo por e-mail, correo ó entréganos una copia en la Competencia.

Para los que deseen anunciar su negocio en la Tintorerera, comuníquense con nosotros. Los precios de anuncios comienzan en \$10 por tarjetas de negocios.

Nos pueden conseguir en los siguientes tels. ó e-mails:

**Janice:** 787-751-6610

jsantos@yunque.net

**Ricardo:** 787-613-4565

yuasapr@hotmail.com

**Teresa:** 787-765-8067

Entre las ideas que tenemos para publicar en futuras ediciones están: artículos de salud, técnicas de natación, anécdotas de

nuestros nadadores, cumpleaños y profesiones de los nadadores.

Quiero darle las gracias a Ricardo por ayudarme a cambiar el formato de la Tintorerera y estar siempre dispuesto a trabajar. Gracias a mis amiguitas (Ive, Marisol y Yomari) que me ayudan tras bastidores en las tareas más tediosas de ir a la imprenta, ir al Correo, doblar, grapar, y pegar sellos y "labels".

Le damos las gracias a nuestro nuevo Presidente de la Liga, Arnaldo Pérez por haber colaborado con esta edición y le deseamos mucho éxito con todas las metas que se ha propuesto para mejorar la Liga en los próximos 2 años.

Espero verlos en la nueva piscina de Cheyenne en Ponce para compartir y conocernos antes de irnos a duelo en las competencias.

Con mucho cariño, Janice.

### Quando hacer el esfuerzo

La mayoría de los nadadores empiezan la temporada muy bien, con ganas y disciplina e incluso alegría. Tienen en sus mentes metas interesantes que cumplir y saben que pueden hacerlo. Pero en la parte media de la temporada algunos parecen perder su motivación, los campeonatos quedan demasiado lejos y aunque la oportunidad de hacerlo bien todavía está en mente, la disciplina en las prácticas baja y hay quienes piensan en retirarse. Se recuerdan lo animados que están durante los primeros entrenamientos de la temporada, algunos nadan demasiado fuerte al principio del entrenamiento, en series que deben hacerse lentas y quedan agotados en mitad del entrenamiento, pero que siguen con la ilusión hasta el final. Es en la parte media de la temporada donde se pierde algo de todas esas cosas y los nadadores empiezan a preguntarse por qué entrenar tan fuerte. Si cada nadador piensa de esa forma y trabaja menos fuerte durante los meses intermedios, los nadadores que sean capaces de luchar en ese periodo haciendo fuertes series y teniendo una asistencia a los entrenamientos continuada, podrán obtener ventaja sobre sus competidores. En vez de mirar la parte dura y aburrida del entrenamiento como un dolor de cabeza, deberíamos realizarlo como si fuera la oportunidad del día. Como en la fábula de la liebre y la tortuga no es siempre el nadador con talento o habilidad natural quien alcanza el máximo, sino a menudo, es el nadador que persevera durante la parte mentalmente dura del entrenamiento.

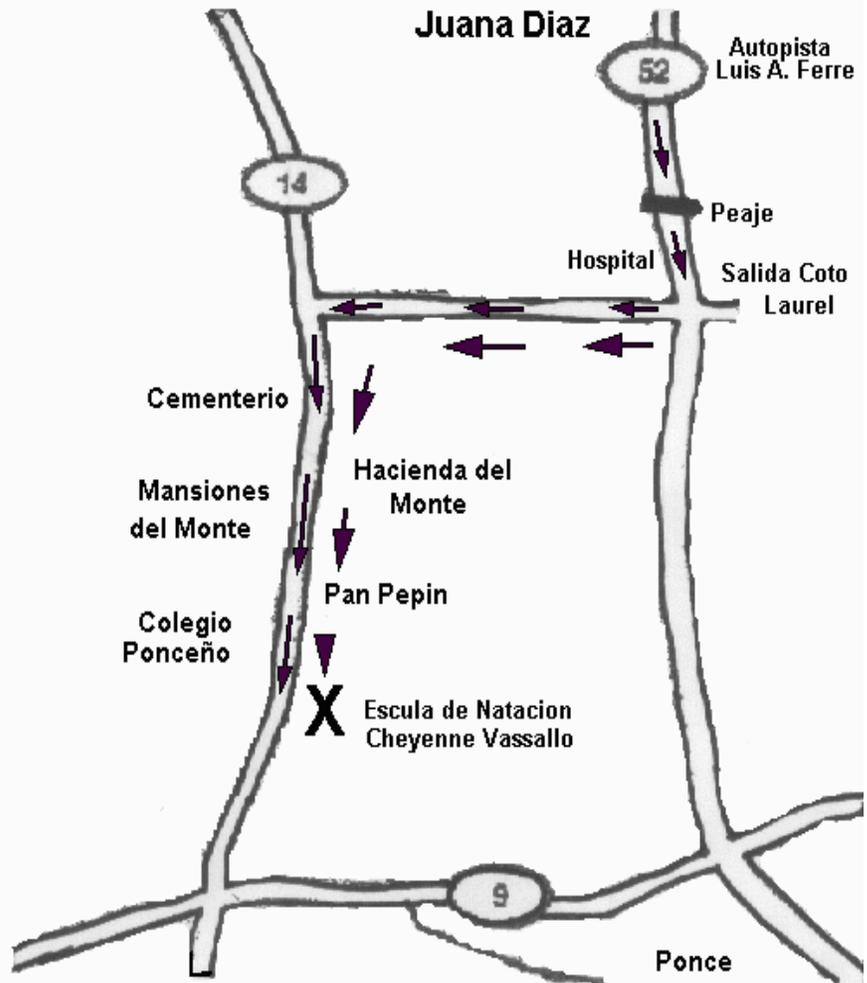


## Actividad de Confraternización...

Daremos comienzo formal a nuestra temporada del año 2002 con una actividad en las facilidades de nuestro compañero Jesús Vassallo en Ponce, el sábado 19 de enero de 2002, a partir de la 1:00 PM.

La actividad está pautada para durar toda la tarde y en ésta tendremos un sinnúmero de actividades, entre ellas clínicas de natación dirigidas por Jesús, relevos de todo tipo, volleyball, música y una cantina que ofrecerá bebida y comida para todos a precios módicos. El dinero recaudado de la cantina será para apoyar las nuevas actividades de la Liga.

Hacemos un llamado a todos los nadadores master para que hagan arreglos y nos acompañen en nuestra primera actividad para empezar a ambientarnos para la nueva temporada. El mapa con las direcciones para llegar a la piscina está adjunto. Te esperamos. Cualquier pregunta comunicarse con el delegado de su equipo o un miembro de la Junta de Directores. El teléfono de Jesús Vassallo es 787-848-1736.



### Tintorerera

Liga de Natación Master de Puerto Rico  
P.O. Box 194201  
Hato Rey, Puerto Rico 00919-4201