

Tintorera

Boletín Informativo de la Liga de Natación Master de Puerto Rico
www.natacionmasterpr.com ~ www.tintorera.com

Marzo 2009

Liga de **NATACION
MASTER**
De Puerto Rico

Mensaje del Presidente

Meditaba recientemente durante un calentamiento de 400 metros, a las 5am y con el agua súper fría.....¿porque estoy aquí? El sentido común traía a mi mente salud, estar en forma, divertirme, relajarme, y un montón de otras cosas similares, pero ya completando los 200 metros, me deje "tiene que haber algo más". Casi completando la ultima vuelta me di cuenta que si hay algo mas y bien importante, TU.

En la Liga he tenido la oportunidad de conocer a unos seres humanos increíbles. Cuando llego a las actividades de la Liga, y saludo a mis amigos me siento bien contento de verlos, que están saludables, activos y apoyándonos. He visto anuncios que dicen que un abrazo rejuvenece y que una sonrisa te hace más saludable. No se si es verdad, pero por si acaso nunca dejes de darlos. Así mismo es importante la unión del grupo. Si todos remamos en la misma dirección podemos llegar mas lejos con menos esfuerzo.

Nuestra junta ejecutiva se esmera por hacer actividades fuera de las competencias con el fin de confraternizar, conocernos mejor y salir de la rutina. Algunas de estas actividades que tenemos planificado para este año son "1 Hour Master Swimming Challenge", Actividad de Verano, Cena de Premiaciones y Fiesta de Navidad. También hemos añadido para el 2 de agosto y como secuela de la competencia del Nadador Completo el primer Cruce a Nado exclusivamente Master. Los exhorto a que participen de estas actividades. Yo siempre opino que el éxito de estas actividades no esta en cuanta comida y bebidas hay, ni el lugar donde se lleve a cabo, sino cuantos miembros asistieron a la actividad. Como todos saben nuestra organización no recibe ayuda financiera y es triste que pongamos esfuerzo y dinero en actividades a las cuales solo asisten el 20% de los miembros.

En nuestras próximas actividades el "1 Hour Masters Swimming Challenge" y la actividad

de verano, un pasadía familiar con paseo en catamarán a Isla Palominos espero contar con tu asistencia. Aquí mismo en esta edición de la Tintorera encontrara más detalles.

Aprovecho para recordarles que antes del 16 de abril debe entregar a su delegado de equipo las libretas de la rifa, las cuales espero que hayan podido venderlas todas. Con este esfuerzo esperamos recaudar un dinerito extra para mejorar las premiaciones y servicios y superar por mucho la Cena Anual de Premiaciones que exitosamente tuvimos el año pasado. Ya tengo ideado el concepto de la fiesta, pero es un secreto militar...jejeje.

Hay algunos compañeros que aun no se han reintegrado al grupo este año, si sabes de alguno no dejes de llamarlo para invitarlo a reintegrarse al grupo lo mas pronto posible. En la unión esta la fortaleza.

Un abrazo

JOHN

Próximas Actividades

2 de Mayo
1 Hour Master Swimming Challenge
Natatorio SJ

21 al 24 de Mayo
Campeonatos Nacionales Piscina Larga
Natatorio SJ

6 de Junio
Primer fogueo Piscina Corta
Se anunciara la piscina proximamente

12 de Julio
Pasadia Familiar
Isla Palominos

Contenido:

Mensaje de Presidente Proximas Actividades	1
Resultados Primer Fogueo Delagados de Equipos Registro y Cuota Mensaje de la Rifa	2
1 Hour Swimming Challenge 2009	3
Panamericano Master en Veracruz Mexico Actividad de Verano	4



**PUERTO RICO MASTER
SWIMMING**
LEAGUE, INC.



Delegados de Equipos

CAPARRA COUNTRY CLUB

Beila Nogueras
787-557-8006
bnogueras@prtc.net

LEVITOWN MASTERS

Alberto Beniquez
787-459-7070
abeniquez@hotmail.com

ESCAMBRON MASTERS

Alfonso Santiago
787-781-9292 ext.226 (trabajo)

NADADORES PONCE LEONES

Luis Maldonado
787-812 -3178 (res.)

ENCANTADA MASTERS

Ana Alvarez
787-748-3720 (res.)
rivcano@prct.net

DELFINES DE SANTURCE

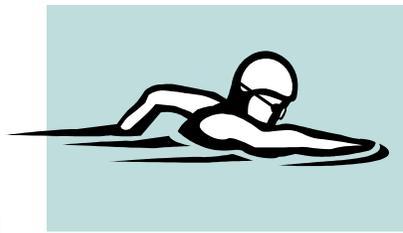
Julio Cornier
939-940-2847
cornier@hotmail.com

TOTAL AQUATICS MASTERS

Pedro Altieri
pedro@aquaticspr.com

Registro y Cuota de Inscripción 2009

Este año incluimos un seguro adicional que cubre al participante. Todo participante de la Liga estará cubierto. El costo de este seguro es \$5 y estará incluido con su cuota anual, por lo que el total de la cuota anual será de \$55 asumiendo que no tiene multas administrativas. De tener multas administrativas del 2008 deberá Incluir las junto a la cuota anual. Recuerde que para participar en los campeonatos debe saldar sus multas administrativas.



Resultados de Competencias 2009

Primera Piscina Larga 2009 - 2/22/2009

Combined Team Scores - Through Event 20

1	Escambrom Master	377
2	Caparra Masters	363
3	Levittown Master	308
4	Delfines de Santurce	104
5	Encantada Masters	77
6	Total Aquatics Master	73
7	Nadadores Ponce Leones	21



Rifa Traje de Baño Elite (o \$200)

Antes del 16 de abril debe entregar a su delegado de equipo las libretas y el dinero recaudado para preparar el sorteo el 18 de abril. Los exhorto a que hagan el mayor esfuerzo en vender los boletos ya que contamos con ese dinero para realizar las actividades.

Vuelve A
Petición Popular

1 HOUR MASTERS SWIMMING CHALLENGE 2009

2 DE MAYO 2009 - Natatorio de San Juan



PUERTO RICO MASTER
SWIMMING LEAGUE, INC.



PUERTO RICO MASTER
SWIMMING LEAGUE, INC.

Consiste en nadar la mayor distancia posible en 1 hora.

La actividad esta abierta a nadadores de 19 años en adelante.

Reglas Generales*

- Nadaran 20 personas por grupo (2 por carril)
- Las horas de comienzo serán: 12:00pm, 1:05pm, 2:10pm, 3:15pm y 4:20pm
- Cada participante deberá inscribirse una semana antes. Están invitados a participar el publico en general. Costo de la inscripción solo \$5.00. Inscripción con camiseta del evento \$12.00.
- Cada participante traerá consigo a una persona que le cuente sus vueltas.
- Se permitirá cubrir la distancia en cualquier estilo, siempre y cuando no sea halándose de la carrilera o tocando el piso de la piscina.
- Se permitirá tomar pequeños descansos en los extremos de la piscina si fuera necesario.
- Se entregará un certificado indicando la distancia completada al finalizar el nado.

Inscripciones

787-460-8627	John Pérez	Natatorio/Sagrado
787-643-1592	Chago Santiago	Natatorio/Escambrom
787-448-8342	Ana Alvares	Encantada
787-557-8006	Beila Noguerras	Caparra Masters
787-215-2199	Ricardo Torres	Levittown

Email
johnperez@natacionmasterpr.com

Web
www.natacionmasterpr.com

* Visite nuestra página web para reglas más específicas

III Panamericano Master

Veracruz, Mexico

El evento se llevará a cabo en el Complejo Acuático Leyes de Reforma. El centro acuático es una facilidad al aire libre. Cuenta con una piscina de 50 metros y 10 carriles, una piscina de calvados y una piscina de 25 metros de 6 carriles. La piscina de 50 mts estará configurada en 2 piscinas de 25 mts que se usaran simultáneamente para la competencia.

Ceremonia de Apertura
27 de octubre, 2009



Competencias Natación
28 octubre al 1 de noviembre, 2009
Aguas Abiertas el 2 de noviembre, 2009

Ceremonia de Clausura
2 de noviembre, 2009

Cuota de registro:

Inscripción Atletas	\$35.00 usd
Cuota por evento	\$5.00 usd
Relevos	\$20.00 usd
Aguas Abiertas	\$35.00 usd
Cena de Premiaciones	\$15.00 usd

- Los participantes deben presentar el certificado de nacimiento o el pasaporte para comprobar su edad.
- Cada participante es responsable de obtener la Visa para entrar a México si fuera necesario.
- El domingo 1 de noviembre se nadaran todos los relevos.

Infórmale a tu delegado de equipo si interesas asistir ya que durante los Campeonatos de Piscina Corta llevaremos a cabo una actividad de abanderamiento y entrega de uniformes



Page # 4

Actividad de Verano

Pasadía en Isla Palominitos

El domingo 12 de Julio llevaremos a cabo el pasadía familiar en Isla Palominitos. Salimos en catamarán desde Fajardo hacia Isla Palominitos. Incluye viaje en catamarán, pasadía en la playa, comida y bebidas. El costo es \$60 por persona.

La embarcación puede llevar 42 personas en cada viaje por lo que debemos reservar con tiempo para salir en el primer viaje de la mañana. Ya puede reservar su espacio entregando el costo a Signe o a su delegado de equipo.



PUERTO RICO MASTER SWIMMING LEAGUE, INC.



Staff de Tintorera:

Ricardo Torres

787-215-2199

yuasapr@tintorera.com