Tintorera

Liga de NATACION MASTER De Puerto Rico

Mayo 2008

Boletín Informativo de la Liga de Natación Master de Puerto Rico

www.natacionmasterpr.com ~ www.tintorera.com

Mensaje del Presidente

Recientemente al subir al ascensor del hotel para ir a la piscina durante la Mundial Máster, nos tropezamos con una señora, muy simpática que vimos tenia el ID del evento. Conversamos con ella en el ascensor, muy atenta, conversaba con mucha fluidez y se veía muy contenta. Yo le ponía como unos 65 a 70 años, pero para nuestra sorpresa, nos comento muy picara que si no ganaba oro en su evento entonces seria plata porque solo había 2 participantes en su evento en la categoría 90 – 94 años. WOW!, quedamos de una pieza 90 – 94 años.

Se veía muy bien, estaba sola y valiéndose por si misma. Fue entonces que me puse a reflexionar de los muchos sacrificios que hacemos – dietas, ejercicios, madrugar para entrenar, terapias, combatir el cansancio de la rutina, gastos del deporte, gasolina, tiempo…en fin podría seguir enumerando múltiples cosas - La pregunta obligada es VALDRA LA PENA? Después de ver a esta señora, tengo que decir que CLARO QUE SI. Si a los 90 pudiera completar una carrera y no solo eso cualificar para una Mundial, estar físicamente saludable, con la mente clara y valerme por mi mismo eso no tiene precio. Así que debemos adoptar como lema NO TE QUITES!

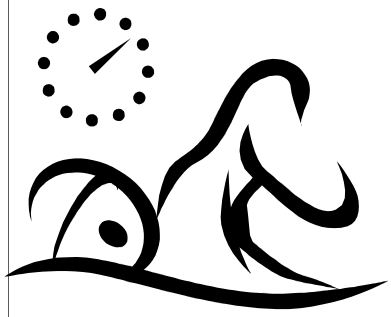
Para lograr esto los expertos dicen que lo importante es mantenerte haciendo ejercicio al menos 3 veces en semana, pero consistentemente y llevar una dieta saludable.

No te ha pasado que después de algún tiempo sin nadar regresas y te da un trabajo brutal comenzar de nuevo? Es por eso que te exhorto a que no te quites y te mantengas activo.

Aprovecho para dejarles saber de lo honrado que me siendo del nivel de desempeño que demostraron TODOS los compañeros en la Mundial Máster, podemos decir con todo el corazón que tenemos en nuestra pequeña islita Campeones Máster de clase mundial. Así también del interés de superación que demostraron muchos de los miembros de la Liga que participaron de las clínicas Máster que se dieron en febrero y que fue todo un éxito. Lo vistoso que fue la ceremonia de abanderamiento durante el segundo fogueo de piscina larga. Es nuestra meta continuar llevando a cabo actividades variadas para el disfrute de todos, claro esta contando con su apoyo siempre.

Contenido:

Mensaje de Presidente	1
Resultados de Competencias Calendario de Eventos 2008	2
Polo Acuático Máster	3
Festival Acuático Máster en Habana, Cuba Delegados de Equipos	4
XII Mundial Master de Natacion	5
XII Mundial Master de Natacion - Resultados y Fotos	6
XII Mundial Master de Natacion - Resultados y Fotos	7
Entrenamientos de Natacion	8



Staff de Tintorera:

Ricardo Torres

787-215-2199

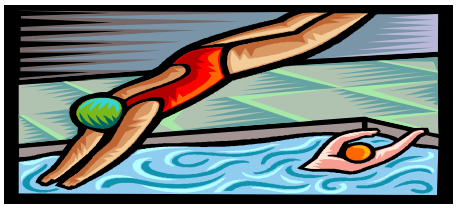
yuasapr@tintorera.com

Resultados de Competencias

Primera Piscina Larga 2008 - 3/2/2008
Results - 3 de febrero del 2008

Combined Team Scores - Through Event 20

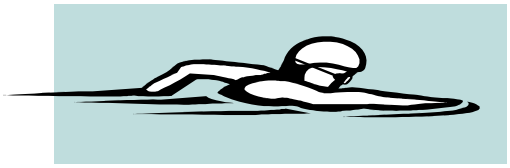
1	Levittown Masters	302
2	Encantada Masters	218
3	San Juan Marilins	152
4	Escambron Masters	143
5	Caparra Masters	141
6	Nadadores Ponce Leones	21



2da Competencia Piscina Larga - 8/3/2008
Results—8 de Marzo del 2008

Combined Team Scores - Through Event 20

1	Escambron Masters	339
2	Levittown Masters	282
3	Encantada Masters	240
4	San Juan Marilins	228
5	Caparra Masters	184
6	Swim America Master	21
6	Nadadores Ponce Leones	21



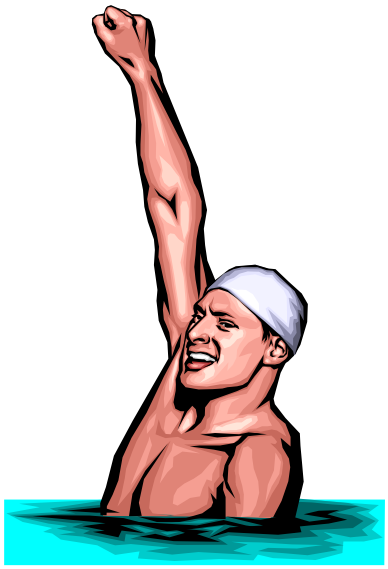
Calendario de eventos del 2008

Temporada Piscina Larga Febrero a Junio 2008

MAYO

Domingo, 17 **Cruce a Nado Cerro Gordo**

Jueves 29,30 ,31 y 1 **Campeonato Nacional Piscina Larga en el Natatorio de San Juan**



Temporada Piscina Corta Junio a Agosto 2008

JUNIO

Domingo, 29 **Primer Fogueo Piscina Corta Vega Baja**

JULIO

Sábado, 19 **Invitacional Nadador Completo Master en el Natatorio de San Juan**

AGOSTO

Jueves, 14-17 **USMS Nationals – Piscina larga en Oregon**

Sábado 30 y 31 **Campeonatos Piscina Corta Encantada**

SEPTIEMBRE

Sábado, 20 **Cena de Premiación**

Equipo Máster Polo Acuático

Por Carlos Berrios

Hace ya unos cuantos meses atrás, un grupo de ex – jugadores, encabezados por Gerry Mujica, se dieron a la tarea de reunirse 2 días por semana a practicar Polo Acuático en la piscina de Loyola, específicamente los martes y jueves. El ex miembro de la selección nacional a los Panamericanos del 2003, Ricardo Cuevas, se ofreció a ser nuestro entrenador, para así darle más seriedad al asunto. La respuesta a dicha invitación fue tan buena, que inclusive teníamos más jugadores en Loyola, de lo que había en el programa nacional en el natatorio. Nombres como Cesar Rivera, Lucho Herrera, los tres Antonio y José Busquets, el Dr. Emilio Betancourt, Mariano Fort, Manfredo Lespier, José " Pucho" Miranda, Lic. Juan C. Garay, el Dr. Carlos Izcoa, Eric Grafals, Omar Pagan, el Dr. Ramón Ruiz, los ingenieros Gerry Mujica y José Jaime Vélez. Luis Limardo, el CPA Javier Lloreda, Javier Pérez, Yahve Comas, Carlos Berrios, Raúl Infante, y Ricardo Cuevas, Carlos Cuevas como nuestro gerente general, decíamos presente a esas prácticas religiosamente.

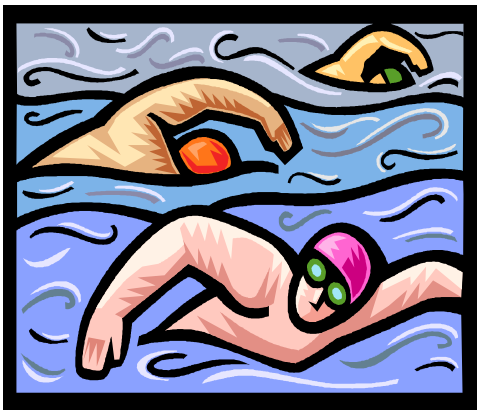
Una vez nos sentimos preparados, solo nos quedaba probarnos. Ahí decidimos acudir y participar en un torneo en Dallas, Texas, los días 9-10-11 de noviembre del 2007. Un total de 12 equipos participaron, y nosotros, como Loyola, llevamos dos equipos. Ambos equipos clasificaron para las semifinales, teniendo que cruzarnos entre nosotros y el equipo B , le gano al A. Nuestros dos equipos finalizaron en la 2da y 3ra posición en el torneo. Luego de este torneo, fueron las finales de la liga en PR, ganando el Equipo de Caguas, que contaba con tres integrantes del Máster, y sub-campeón fue Loyola que contaba con 8 integrantes del Máster, los restantes estaban en los equipos que llegaron tercero y cuarto (de un total de 6).

Recientemente estuvimos participando en el Open 5 de Mayo Tournament en St. Petersburg, Tampa, Florida. En este torneo participaron 6 equipos (Florida Riptides, South Florida Water Polo, Thunder Water Polo, Dynamo Water Polo, Downtown Orlando Water Polo, y Loyola. Nuestro primer juego fue de exhibición contra un conglomerado de jugadores de distintos equipos y lo ganamos. Luego comenzó el torneo y ganamos todos nuestros 5 juegos , conquistando el campeonato de manera invicta. Los integrantes de este equipo fueron: José "Pucho" Miranda, Lic. Juan C. Garay, Ing .José Jaime Vélez, Ing. José G. Mujica, Lic. Luis Herrera, Judge Manfredo Lespier, Luis Limardo, Cesar Rivera, Eric Graffals, Mariano Fort, Kevin Hernández, Ricardo Cuevas, el CPA Javier Lloreda y Carlos Berrios. En este torneo Luis Herrera fue nombrado MVP del torneo.

Ahora mismo estamos participando en la liga superior de PR, hay 4 equipo (Caguas, miembros de la selección de mayores de PR), Bayamón (grupo de 20 años y menos de la selección nacional), Carolina (Juveniles de 17 años y menos) y San Juan (grupo Máster de 30 años y más). Aunque algunos somos mayorcitos, nuestro equipo finalizo en la 2da posición en la serie regular, y próximamente, el lunes 19 de mayo, a las 8:45pm será nuestro juego semifinal contra Bayamón (20 años y menos) que finalizaron 3ros. A las 7:30pm será Caguas contra Carolina (1ro contra 4to). Una vez finalizado el torneo , estaremos preparándonos para asistir a Atlanta en agosto 23 -25 al Power Bar, auspiciado por el Club Dynamo Water Polo. En nuestros planes esta en participar en el mundial Máster del 2010 en Suecia, y celebrar un torneo Máster en PR, entre diciembre a febrero.

Aquellos interesados en participar en Water Polo Máster deben comunicarse con Carlos Berrios.

Festival Acuático Máster en la Habana, Cuba



Nos llego una nota de Cuba invitándonos para El Festival Acuático Máster a celebrarse en la Habana, Cuba del 16 al 19 de octubre del 2008. Aquellos interesados en asistir deben comunicarse con John Pérez, Signe A. Della Torre o sus delegados.

No están seguros todavía si se va a incluir aguas abiertas pero nos lo van a dejar saber mas adelante , así como también los detalles de la competencia.

FIESTA DE PREMIACIÓN *GRATIS*

Ya tenemos 45 personas y sus acompañantes que entran gratis a la cena y fiesta de premiación del 2008.

Recuerda si participas en las 6 competencias tu taquilla y la de tu pareja es **GRATIS!!!!!**

Así que todos a nadar y a disfrutar de este año de competencias!!!!!

Delegados de Equipos

CAPARRA COUNTRY CLUB
José A. Medina
787-789-9796 (res.)
jmedina@jbp.gobierno.pr

LEVITTOWN MASTERS
Alberto Beníquez
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.)

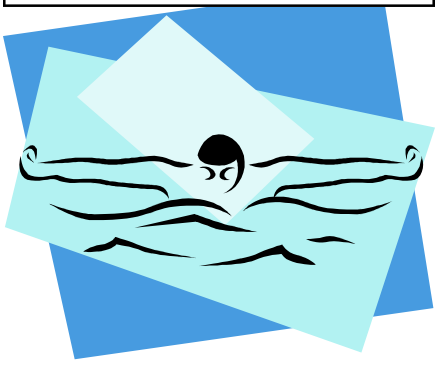
ENCANTADA MASTERS
Ana Alvarez
787-748-3720 (res.)
rivcano@prct.net

San Juan Marlins
John Pérez
787-460-8627
johnperez@natacionmasterpr.com

ENTRENAMIENTOS DE NATACION

La primera página en Internet dedicada al control y creación de entrenamientos y ejercicios de natación. Aquí podrás crear tus entrenamientos y ejercicios de forma personalizada, llevar el control de tu programa y mucho más. Aplicación creada por Javier Solas.

http://www.entrenamientos-natacion.com



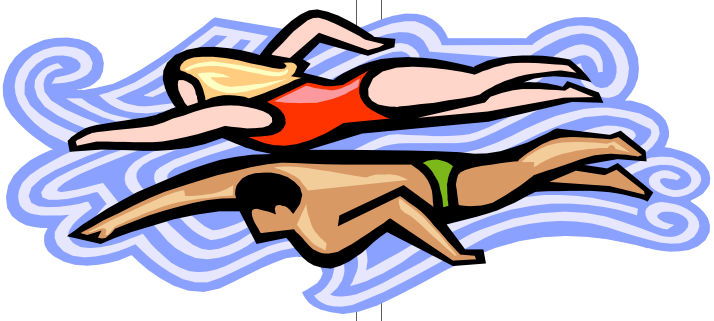
XII Mundial Máster de Natación en Perth, Australia

Por John Pérez

15 miembros de la Liga participaron en la XII Mundial Máster de Natación de la FINA celebrado del 15 al 25 de abril del 2008 en Perth Australia.

En resumen los Boricuas lograron acumular un total de 25 medallas que se desglosan de la siguiente manera:

Oro	3
Plata	3
Bronce	2
4to	2
5to	3
6to	2
7to	1
8vo	1
9vo	5
10mo	3



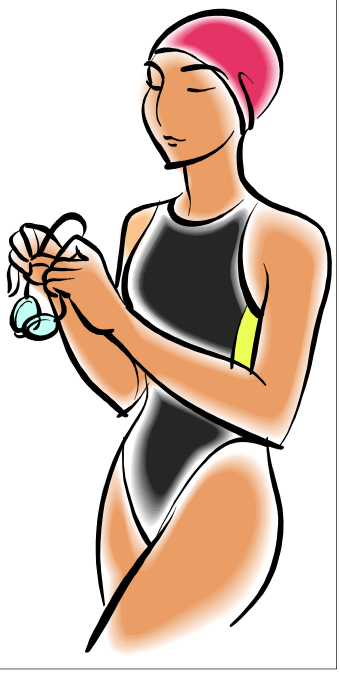
Se destacaron los Puertorriqueños Arnaldo Pérez con 2 de oro, una de plata y 1 de bronce. Germán Rieckehoff con una de oro, y 2 de plata. Shannon Cairns con una de bronce.

La emoción comenzó desde el primer día de competencia y en el primer evento para varones 800 metros libre. El primer puertorriqueño en estrenar la piscina de competencia fue Bernard Shepard con un excelente tiempo de 11:57.62 arribando en la posición # 22 en la categoría 50-54 años y estableciendo una nueva marca nacional. Luego nado Arnaldo Pérez también en los 800 libres ganando el evento por más de 2 segundos de ventaja. Le siguió para rematar Germán Rieckhoff también en los 800 libre ganando el evento ampliamente por más de 9 segundo. "Fue una emoción bien grande ver a uno de los nuestros triunfar en una competencia tan fuerte y competitiva. Se que los compañeros entrenaron bien fuerte y con mucha dedicación para lograrlo." Arnaldo también gano los 200 Fly con cerca de 5 segundo de ventaja de su más próximo competidor y arribo segundo en los 400 IM. Germán llego segundo también en los 200 y 400 libres en una cerradísimas llegadas. Por su parte las carreras de Shannon Cairns, fueron unas muy cerradas y fuertemente competidas arribando 3ra en los 50 Fly con un extraordinario tiempo de 30.05. Las que superaron a Shanon estuvieron a menos de medio segundo de ventaja y las próximas 8 estuvieron tan cerca como 1 segundo por encima. En esas mismas condiciones de alta competitividad, logro 4ta en los 50 Dorso, y 5ta en los 100 Fly y 100 Dorso. Otros participantes que tuvieron excelentes actuaciones fueron Ana Álvarez y Rosa Hernández que lograron entrar entre los primeros 10 en algunos de sus eventos.

Por primera vez en una Mundial se presentaron 4 relevos de Puerto Rico destacándose el relevo de 4 x 50 Mixto Combinado de 120 años compuesto por Shanon Cairns, Carlos Berrios, German Rieckhoff y Rosa Hernández que llego un una cerrada carrera en la 5ta posición de un total de 28 relevos presentados en esta categoría. Así mismo también el relevo Mixto de 120 años femenino llego en la posición # 8 de un total de 16 relevos en esa categoría. Participaron en la misma Rosa Hernández, Shanon Cairns, Ana Álvarez y Beila Nogueras. A pesar de que no se lograron medallas en los relevos su desempeño fue excelente y fue una experiencia ideal para los participantes.

El último día de la competencia se llevo a cabo el cruce a nado de aguas abiertas en el Río Swan donde participaron Ana Álvarez y Arnaldo Pérez. Ana llego en la 9na posición en la categoría 35-39 años y Arnaldo llego en la 3ra posición en la categoría 45-49 años.

En general parecía que las categorías donde mayor cantidad de competidores se concentraban en las categorías 40-44 y 50-54 años, algunos de los eventos con mas de 100 participantes. Las facilidades donde se llevaron a cabo las competencias tenían 5 piscinas 3 de 50 metros y 2 de 25 metros. En los de 50 metros una techada y otra al exterior se alternaban las competencias de varones y damas y la tercera se usaba para calentamiento. En la de 25 metros interior se llevaron a cabo las competencias de Clavados y Nado Sincronizado y en la exterior los juegos de Polo Acuático. Yo pensé que lo había visto todo pero no es así, vimos a una abuelita haciendo nado sincronizado y a un gordito haciendo clavados, pero lo sobresaliente de todo esto es que lo hacían muy bien.



La cuidad de Perth es bien bonita, tranquila y limpia. Se fomenta la vida familiar y para lograrlo se cierran la mayoría de los comercios entre 5pm y 6pm.

Los participantes la pasamos muy bien, aparte de las competencias pudimos compartir en diferentes

XII Mundial Máster de Natación……cont

excursiones, nadar con los delfines, conocer la cuidad, visitar los Pínacles, viñedos, y zoológicos donde pudimos apreciar y en algunos casos hasta tocar animales que solo existen en Australia como los Canguros y Qualas. Los que pudimos hacer escala en Sydney pudimos conocer la belleza de la cuidad, la impresionante bahía, la casa de la opera, los Blue Mountains con sus 3 hermanas, cruzar sobre el puente que cruza la bahía y la Villa Olímpica.

Nombre	Evento	Posicion	Partici-pantes	Tiempo
John Pérez	100 Pecho	22	46	1:27.17
	50 Pecho	18	55	36.98
	200 Pecho	18	28	3:15.28
Germán Rieckhoff	800 Free	1	23	9:00.47
	200 Free	2	41	2:02.97
	100 Fly	6	25	1:01.62
	200 Fly	4	20	2:16.78
	400 Free	2	26	4:20.54
Yabey Rosa	100 Free	38	41	1:05.51
	50 Free	33	40	28.60
Bernard Shepard	800 Free	22	32	11:57.62
	100 Free	51	78	1:11.35
	200 Free	38	55	2:37.87
	50 Free	60	80	32.58
	400 Free	23	33	5:43.67
Eliot Winokur	200 Dorso	19	21	3:47.40
	400 IM	18	18	7:53.76
	100 Fly	23	25	1:45.20
	100 Dorso	20	24	1:43.34
	200 Fly	19	20	4:06.86

pag. #7

Nombre	Evento	Posicion	Participantes	Tiempo
Ana Alvarez	200 Dorso	8	18	2:55.37
	400 IM	5	14	6:07.76
	100 Fly	9	17	1:19.76
	100 Dorso	7	22	1:20.62
	200 Fly	9	11	2:58.85
	3k OW	9	29	0:45:25
Shannon Cairns	50 Fly	3	35	30.05
	100 Fly	5	15	1:09.10
	100 Dorso	5	20	1:13.69
	50 Dorso	4	13	34.17
	200 Fly	9	12	2:48.48
Laura Delgado	200 Dorso	18	24	3:18.51
	100 Dorso	18	23	1:32.56
	400 Free	21	33	5:57.52
Signe A Della Torre	400 IM	19	24	7:23.24
	50 Pecho	30	56	45.18
	200 Pecho	25	38	3:37.04
	100 Pecho	40	54	1:42.54
Rosa Hernandez	200 Dorso	10	18	2:53.95
	200 Free	17	27	2:29.30
	100 Dorso	10	20	1:19.32
	50 Dorso	9	13	36.58
	400 Free	10	18	5:22.58
Beila Nogueras	100 Free	24	56	1:12.81
	100 Pecho	29	51	1:38.21
	50 Free	14	61	31.71
	50 Pecho	17	49	42.33
Sandra Vazquez	200 Dorso	19	24	3:23.19
	100 Dorso	14	22	1:32.24
	50 Dorso	15	30	41.89
Ricardo Avila	100 Free	53	89	1:08.03
	50 Fly	48	68	32.78
	50 Free	72	101	31.49
	100 Fly	28	37	1:15.34
	50 Dorso	24	30	36.55
Carlos Berrios	100 Pecho	18	44	1:17.52
	50 Free	25	105	27.06
	50 Pecho	15	53	33.61
	200 Pecho	15	28	2:53.41
Arnaldo Perez	800 Free	1	28	9:11.34
	200 Dorso	6	28	2:27.28
	400 IM	2	17	5:10.67
	200 Fly	1	16	2:22.92
	400 Free	4	27	4:29.82
	3k OW	3	52	0:38:43

USMS National Long Course Swimming Championships

MT. HOOD AQUATIC CENTER-OREGON-2008

Oregon Masters Swimming será la sede de los USMS Nationals de Piscina Larga 2008. Los mismos se llevarán a cabo en Mt. Hood Community College en Gresham, Oregon del 14 al 17 de agosto 2008. La Liga de Natación Master de Puerto Rico esta invitada a participar.

Mas información del evento se encuentra en nuestra página web **http://www.natacionmasterpr.com/brochure LC USMS Nationals 2008.pdf** o en el web site del evento en **http://lcnationals2008.net**

Tintorera — Liga de Natación Master De Puerto Rico

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