

## Calendario Actividades

- 1er Fogueo Piscina Larga**  
7 de febrero - Caparra Country Club
- Cruce a Nado Maunabo - DRD**  
14 de febrero - Playa Bohios
- 2do Fogueo Piscina Larga**  
20 de marzo - Manatí
- Cruce a Nado San Juan - DRD**  
21 de marzo - Ultimo Trolley
- Invitacional IV Copa Master**  
25 al 28 de marzo - Varadero Cuba
- One Hour Master Swim**  
17 de abril - Natatorio SJ
- Cruce a Nado Loiza - DRD**  
25 de abril - Puente Herrera
- Campeonatos Piscina Larga 2010**  
20 al 23 de Mayo - Natatorio SJ
- Cruce a Nado Luquillo - DRD**  
6 de junio - Balneario La Monserrate
- 1er Fogueo Piscina Corta**  
26 de junio - Moca
- Mundial Master FINA 2010**  
27 Julio al 7 agosto - Sweden
- USMS Long Course Nationals**  
8 al 13 de agosto - Natatorio SJ
- Carnaval de Relevos**  
19 septiembre - Caparra Country Club
- Campeonatos Piscina Corta 2010**  
14 al 17 octubre - Natatorio SJ
- Cena Annual de Premiaciones**  
6 de noviembre



**PUERTO RICO MASTER**  
**SWIMMING** ENGINE

### Contenido:

Calendario Actividades Mensaje del Presidente	1
Mensaje del Pres. Cont.... Delegados de Equipos	2
Eventos de las competencias de piscina Larga	3
Mi Entrenamiento Favorito	4

## Mensaje del Presidente

Llega el 2010 lleno de nuevas metas, nuevas oportunidades y mucho entusiasmo. Como todos saben este año tenemos la oportunidad de llevar a cabo los Campeonatos Nacionales Masters de Piscina Larga de Estados Unidos. Este seria el evento más grande de natación Master que jamás se haya realizado en el Caribe, lo que representa para nosotros un gran orgullo y una responsabilidad bien grande. Se espera una participación de sobre 1000+ atletas Masters y varios nuevos récords mundiales. Es una competencia de muy alto nivel, solo superado por los campeonatos Mundiales de la FINA. Nuestra meta es realizar el evento más alegre que se haya realizado desde sus comienzos en el 1972 impartándole nuestro sabor latino. Aprovecho para dejarles saber algunos detalles y planes importantes del evento:

- Los tiempos mínimos requeridos son para aquellas personas que desean participar en más de 3 eventos. Así que, si desean participar pero no tienes los tiempos mínimos puedes inscribirte en 3 eventos o menos.
- El evento es abierto, pueden participar nadadores de otros países por lo que estamos invitando a nuestros hermanos de Centro y Suramérica. Las inscripciones se realizan a través del Internet visitando la página <http://www.usms.org> a partir de febrero 2010.

- Durante el evento habrá música, actividades y excursiones al viejo San Juan.
- Están invitados los principales suplidores y auspiciadores USMS de artículos para deportes acuáticos como Speedo, Kast-a-Way, Kiefer, Finis, All American Swim Supply entre otros.
- Habrá un evento social formal y cada noche una actividad informal para los visitantes.
- El primer día (domingo, 8 de agosto) se llevara a cabo el registro, seguido de la reunión técnica y un coctel de bienvenida para los atletas y visitantes.
- El último día (viernes, 13 de agosto) se llevara a cabo un cruce a nado de 3k seguido de un BBQ para cerrar el evento.

El calentamiento comenzara a las 6:30am y a las 7:30am comienzan los eventos. Se espera que la competencia termine diariamente alrededor de las 4pm.

Aquellos nadadores que no vayan a nadar y/o sus familiares pueden participar del evento trabajando como voluntarios. Necesitamos cronometristas, personal para la cantina, personal para el hospitality, personal de registro y personal para entregar premiaciones. Es en día de semana, así que los interesados que trabajan necesitarían tomar la semana por vacaciones. *Continúa en pag. 2*

## Mensaje del Presidente .....cont.

Se que no todo el mundo puede hacer esto, pero los que puedan se lo vamos a agradecer.

En cuanto a las actividades locales de este año hemos sustituido el Nadador Completo por una competencia que hemos denominado Carnaval de Relevos (en piscina larga). En el mismo se llevarían a cabo relevos 4 x100 y 4 x 200 que tradicionalmente no hacemos, pero que están aprobados por la FINA. Todavía estamos trabajando en los eventos y próximamente les dejaremos saber cuales serán. A petición popular volveremos a realizar el 1 Hours Masters Swim, y realizaremos una competencia/excursión a la piscina de MOCA. Nuestra primera competencia del 2010 será el domingo, 7 de febrero en el Caparra Country Club. A todos los participantes que asistan les vamos a obsequiar productos Johnson & Johnson.

Ya pueden ir enviando la renovación de su registro/cuota anual de \$55.00. Recuerde que debe llenar y firmar la hoja de información de atleta Master que se encuentra en nuestra página web en <http://www.natacionmasterpr.com/Hoja%20Info%20Atletas%20Master.pdf>.

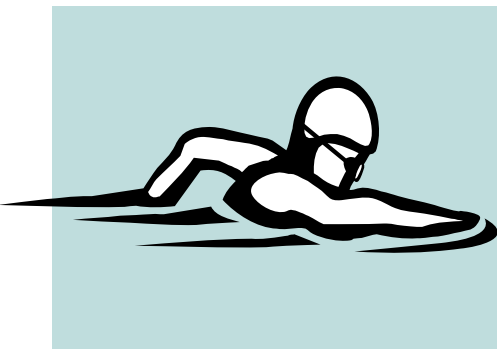
Si no ha entregado copia de identificación favor de acompañarla con su hoja de información. Pueden enviar los documentos por correo al buzón de la Liga PO Box 194201, Hato Rey, PR 00919-4201, o entregárselos a su delegado de equipo. Sus documentos deben ser recibidos en o antes del sábado 30 de enero para poder participar en la primera competencia del 2010.

En cuanto a las actividades Internacionales tenemos la Mundial Master de la FINA en Suecia del 27 de julio al 7 de agosto, y una Invitación a la IV Copa Master en Varadero, Cuba del 25 al 28 de marzo. Aquellos interesados en ir a Cuba deben comunicarse conmigo lo más pronto posible para tramitar las gestiones necesarias para hacer el viaje. Al momento tenemos una oferta de pasaje en aproximadamente \$805 por persona y estamos trabajando la estadía con una parada en la Habana.

Poniendo a un lado todo el entusiasmo que genera el nuevo año, no quiero terminar este mensaje sin antes darles las gracias por su voto de confianza y permitirme dirigir la Liga por 2 años más. La verdad es que disfruto mucho aportando mi granito de arena al deporte que tanto nos gusta. Como siempre cuento con tu apoyo para hacer de esta organización una cada vez mejor.

A todos les deseo mucha salud y prosperidad en el 2010 y siempre.

JOHN



Page #2



## Delegados

### CAPARRA COUNTRY CLUB

**Beila Nogueras**

787-557-8006

[bnogueras@prtc.net](mailto:bnogueras@prtc.net)

### LEVITTOWN MASTERS

**Alberto Beniquez**

787-459-7070

[abeniquez@hotmail.com](mailto:abeniquez@hotmail.com)

### ESCAMBRON MASTERS

**Alfonso Santiago**

787-781-9292 ext.226 (trabajo)

### NADADORES PONCE LEONES

**Luis Maldonado**

787-812 -3178 (res.)

### ENCANTADA MASTERS

**Maria M. Rodriguez**

787-367-5490

[mima6907@yahoo.com](mailto:mima6907@yahoo.com)

### DELFINES DE SANTURCE

**Julio Cornier**

939-940-2847

[cornier@hotmail.com](mailto:cornier@hotmail.com)

### TOTAL AQUATICS

**Pedro Altieri**

[pedro@aquaticspr.com](mailto:pedro@aquaticspr.com)



## Ira Competencia Piscina Larga

### Lista de Eventos

1/2	200	Libre
3/4	50	Pecho
5/6	100	Dorso
7/8	50	Mariposa
9/10	100	Libre
11/12	200	Pecho
13/14	50	Dorso
15/16	200	Combinado
17/18	100	Pecho
19/20	50	Libre



## 2da Competencia Piscina Larga



### Lista de Eventos

1/2	400	Libre
3/4	50	Dorso
5/6	100	Pecho
7/8	50	Mariposa
9/10	200	Dorso
11/12	100	Libre
13/14	50	Pecho
15/16	100	Mariposa
17/18	100	Dorso
19/20	50	Libre



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

## Campeonatos de Piscina Larga

### Jueves

#### Lista de Eventos

1/2	200	Mariposa
3	800	Libre Damas
4	1500	Libre Varones

### Viernes

#### Lista de Eventos

5/6	200	Dorso
7	800	Libre Varones
8	1500	Libre Damas



### Sabado

#### Lista de Eventos

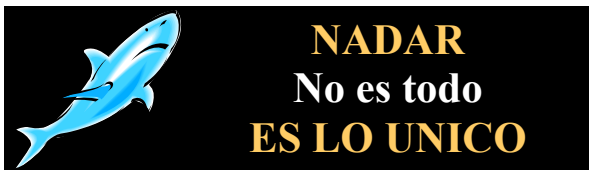
9/10	400	Libre
11/12	200	Pecho
13/14	100	Mariposa
15/16	50	Dorso
17/18	4x50	Rel-Libre
19/20	50	Pecho
21/22	200	Combinado
23/24	100	Libre
25	4x50	Rel-Mix-IM

### Domingo

#### Lista de Eventos

27/28	400	Combinado
29/30	100	Pecho
31/32	50	Mariposa
33/34	4x50	Rel-Combinado
35/36	200	Libre
37/38	100	Dorso
39/40	50	Libre
41	4x50	Rel-Mix-Libre





### Resultados Campeonatos Corta

#### Campeonatos Piscina Corta 2009 Combined Team Scores

1	Caparra Master	1292
2	Escambron Master	1216
3	Levittown Master	958
4	Encantada Master	390
5	Delfines de Santurce	122
6	Nadadores Ponce Leones	104



## Mi Entrenamiento Favorito

John Pérez vive en Vega Baja, PR y entrena con un grupo de nadadores Masters en el Natatorio de San Juan los Lunes, Miercoles y Viernes a las 6am, y si tiene el tiempo libre practica algunos sábados. Complementa su entrenamiento en el agua con ejercicios de estiramiento y pesas. Actualmente compete con Caparra Masters, y es Analista de Sistemas de Computadoras de profesión. En su tiempo libre organiza y dirige las actividades de la Liga de Natación Master y ha asumido la Presidencia de dicha organización por los ultimos 2 años.



“Entrenar en grupo me ha ayudado a romper la rutina y salir del “plateau” que estaba experimentando. Además que me motiva la ayuda del entrenador Alfonso Santiago”.

#### Calentamiento

- 1 x 400 Libre
- 1 x 400 Estilo (cualquiera menos libre)

#### Ejercicio

- 1 x 400 Kick (Pecho o con chapaletas)
- 1 x 400 Pull (Paddles y buoy)

#### Main Set

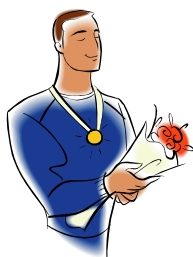
- 12 x 100 (alternando Free y IM)
- 80+% de esfuerzo y saliendo entre 1:45 a 2 minutes.

#### Cool Down

- 1 x 200 a escoger comodo

Total 3,000 metros

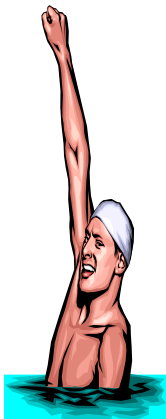
A partir de esta edición de la Tintorera estaremos publicando ésta sección donde miembros de la Liga Masters pueden compartir su entrenamiento favorito y dejarnos saber como y donde realizan sus entrenamientos. Si quieres compartir tu entrenamiento favorito enviala a [johnperez@natacionmasterpr.com](mailto:johnperez@natacionmasterpr.com) o a Ricardo Torres a [yuasapr@tintorera.com](mailto:yuasapr@tintorera.com)



### Resultados Campeonatos Piscina

#### Campeonatos Piscina Larga 2009 Combined Team Scores

1	Escambron Master	1453
2	Caparra Master	1220
3	Levittown Master	652
4	Total Aquatics Master	379
5	Encantada Master	368
6	Delfines de Santurce	88
7	Nadadores Ponce Leones	54



#### Staff de Tintorera:

Ricardo Torres  
787-215-2199  
[yuasapr@tintorera.com](mailto:yuasapr@tintorera.com)