

Tintorera

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

Febrero 2014

Liga de **NATACION
MASTER**
De Puerto Rico

Mensaje del Presidente

Saludos Compañeros

Bienvenidos a la temporada de competencia del año 2014 que comienza hoy. Este año promete ser uno de muchas actividades por lo que nuestra agenda se encuentra llena de oportunidades para mantenerte activo. En agosto se llevara a cabo la Mundial Master FINA y esta vez será en nuestra región en la Ciudad de Montreal, Canadá. Ya hay un buen grupo preparándose y haciendo planes. Mas información del evento en <https://finamasters2014.org/inicio/>.

Sabemos que algunos eventos coinciden con otras actividades fuera de nuestro control pero lamentablemente con tantas actividades simultaneas se nos es imposible hacer cambios de fechas. Nosotros siempre queremos que cada uno de ustedes participe al máximo de nuestras actividades, pero cada uno deberá evaluar su particular meta o situación y decidir en cual desea participar. Recuerde que si tratamos de acoplarnos a lo que hacen todos los demás NUNCA haríamos nada.

Este año acordamos expandir las premiaciones de los Campeonatos a los 3 mejores anotadores por categoría y sexo en vez de solo seleccionar al mejor anotador. Los premios se estarán entregando al finalizar la competencia en la misma piscina. No habrá Cena Anual de Premiaciones. Igualmente a cada equipo se le asignara conseguir un auspiciador para que las categorías sean patrocinados por un auspiciador.

Tenemos un equipo nuevo UCC Masters con sede en la piscina de la Urbanización Country Club. El equipo esta compuesto por 7 nuevos miembros, un cambio de equipo y un “comeback”. Les deseamos el mejor de los éxitos.

Le queremos dar las gracias al compañero Roberto Pérez quien nos ayudo a gestionar el permiso para usar las facilidades de nuestra primera competencia.

JOHN



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

Calendario 2014

1ra Competencia Piscina 50 metros
15 febrero 2014 - Bayamon

2da Competencia Piscina 50 metros
13 abril 2014 - Manatí

Campeonatos Piscina 50 metros
15 al 18 mayo 2014—Natatorio SJ

Actividad de Verano
Junio 2014 - TBD

1ra Competencia Piscina 25 metros
20 Julio 2014 - TBD

Mundial Master FINA (50 metros)
2 al 9 agosto 2014 - Montral, Canada

El Nadador Completo Master 2014
21 septiembre 2014

3er Campeonato Invitacional Amigos de
Centroamerica
16 al 19 octubre 2014 - Natatorio SJ

VIII Invitacional Delfines del Naco 2014
13 al 16 noviembre - Santo Domingo

LINKs de Natacion

Maquina para Crear Entrenamientos Sencillos de Natación

<http://www.entrenamientos-natacion.com/sencillo/>

i-Natación

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/masters.html>

Mundial Master Montreal 2014

<https://finamasters2014.org/inicio/>

Psicología del entrenamiento deportivo

<http://www.i-natacion.com/articulos/patologia/psicologia.html>

Sistema Energéticos

Los Músculos

La frecuencia cardiaca I y II

Fisiología y entrenamiento

La columna vertebral

http://www.i-natacion.com/articulos/fisiologia/i_fisiologia.html

Invitacional NACO

Nuestros hermanos del Club Deportivo Deifines del Naco Master de Santo Domingo nos invitan a su 8vo Invitacional a llevarse a cabo del 13 al 16 de noviembre del 2014.

La convocatoria del evento estará disponible en nuestra pagina web próximamente. El año pasado el evento se extendió para incluir todos los eventos aprobados por FINA para natación master en 4 días de competencia. La misma fue un éxito total con sobre 800 participantes. Esta competencia es una muy divertida y de un ambiente relajado sin dejar de ser muy competitiva. Los compañeros Dominicanos siempre se han esmerado por tratar a sus invitados de primera, lo que hace de esta competencia una de mucho entusiasmo y alta calidad.

Esta es una excelente oportunidad para aquellos nadadores que no pueden ir a una Mundial para tener la experiencia de competir fuera de nuestra Isla.

Los exhorto a que planifique hacer el viaje y disfrutar de esta excelente oportunidad de crecimiento deportivo.



Delegados de Equipos

POPULAR MASTER

Solimar Mojica

solimojica@gmail.com

JAVIER ESTREMER MASTER

Luis Quintero

luisquinterop@yahoo.com

MANATI MARLINS MASTER

Ivan Feliciano

playera5@prtc.net

CAPARRA COUNTRY CLUB

John Pérez

johnperez@natacionmasterpr.com

LEVITTOWN MASTERS

Ricardo Torres

yuasapr@tintorera.com

ESCAMBRON MASTERS

Alfonso Santiago

787-643-1592

NADADORES PONCE LEONES

Luis Maldonado

787-677-8622

ENCANTADA MASTERS

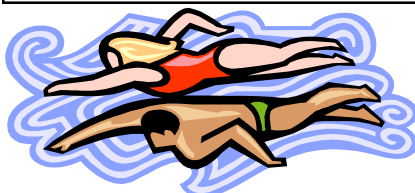
Ana Alvarez

anaalvarez@prtc.net

UCC MASTERS

Efrain Payan

efrainpayan@gmail.com



Staff de Tintorera:

Ricardo Torres

787-215-2199

yuasapr@tintorera.com

Actividad de Verano

Durante el mes de junio estaremos planificando un pasadía familiar para compartir junto a nuestros familiares y compañeros en un escenario fuera de la piscina de competencias. Pendiente a nuestra pagina web www.natacionmasterpr.com para mas detalles.