

Mensaje del Presidente

Llega el año 2009 con mucho entusiasmo y positivismo. A pesar de que estamos en una época de recesión económica y situaciones difíciles, en la Liga seguimos adelante. Para el 2009 esperamos tener un programa más exitoso que en el 2008. Dentro de las propuestas para el 2009 están continuar con el programa de piscina larga a principio de año y piscina corta durante la segunda mitad de año, repetir el 1 Hour Master Swimming Challenge, una actividad de verano con paseo en catamarán a Isla Palominos, una clínica máster, el Invitacional del Nadador Completo Máster y el III Campeonato Panamericano Máster en Veracruz, México. Igualmente nos proponemos mejorar aún más la cena anual de premiaciones con entrada gratis si participas en todas las competencias o \$10 para los demás.

Durante este próximo año estaremos reuniendo los comités de trabajo para comenzar a trabajar con el compromiso que hicimos con United States Master Swimming, de organizar sus Campeonatos Nacionales 2010 en San Juan, PR. Este compromiso es uno bien importante y de mucha exposición para nuestra Isla y para la Liga.

Los exhorto a que mantengan siempre presente que el programa master promueve el bienestar físico, la salud, el compañerismo y la sana competencia a través del deporte que tanto nos gusta. Igualmente los exhorto a que participen de las actividades y apoyen al Comité

Ejecutivo a hacer de esta Liga una cada vez mejor.

Recuerden también que para hacer estas actividades con éxito hace falta \$\$\$\$\$, por lo que los exhorto a que vendan la libreta de rifa del traje de baño elite o \$200. Si aún no tienes tu libreta de boletos pídesela inmediatamente a tu delegado de equipo.

Les deseo de todo corazón, mucho éxito en este próximo año 2009, que alcances todas tus metas y aspiraciones.

Muchas Felicidades, Prospero Año Nuevo 2009 y que DIOS los bendiga.

JOHN



Contenido:

Mensaje de Presidente	1
Resultados de Competencias 2008 Fiesta de Premiación "Gratis"	2
Enmiendas al Reglamento	3
Cruce a Nado 2009 Delegados de Equipos Fotos para la Historia	4
Herramientas para el Éxito Lograr tus Metas 2009	5
Aquaman Boricua Registró y Cuota 2009	6
Calendario de Eventos 2009 Orden de Eventos	7
Optimismo en el Año Nuevo	8



Staff de Tintorera:

Ricardo Torres
787-215-2199
yuasapr@tintorera.com

Primera Piscina Larga 2008 - 3/2/2008

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



Primera Piscina Corta 2008 - 6/28/2008

Combined Team Scores - Through Event 20		
1	Levittown Masters	215
2	Escambron Masters	204
3	San Juan Marilins	127
4	Encantada Masters	125
5	Los Octopus Vega Baja	122
6	Caparra Master	116
7	Total Aquatics Master Swimming	52
8	Nadadores Ponce Leones	21

2da Competencia Piscina Larga - 8/3/2008

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



Campeonatos de Piscina Corta 2008 - 8/31/2008

Combined Team Scores - Through Event 20		
1	Encantada Masters	1385
2	Escambron Masters	979
3	Levittown Master	924
4	Caparra Masters	576
5	San Juan Marlins	560
6	Carolina Triallo Club	93
7	Premasters Levittown	54
8	Nadadores Ponce Leones	52
9	Los Octopus Vega Baja	36
10	Total Aquatic Master Swimming	31

Campeonatos de Piscina Larga 2008 - 5/29/2008

Combined Team Scores - Through Event 20		
1	Encantada Masters	1675
2	Escambron Masters	1105
3	Levittown Master	1039
4	Caparra Masters	617
5	San Juan Marlins	478
6	Pre-Octopus Vega Baja	109
7	Nadadores Ponce Leones	64
8	Premasters Levittown	32
9	Los Octopus Vega Baja	32



Nadadores que nadaron las 6 competencias del 2008

María M. Rodríguez, Karin Roth, Signe A. Della Torre, Laura Delgado, Sandra Berdecía, Nydia Colorado, Sandra Colorado, Matilde Bodu, María Rolón.

Luis A. Maldonado, John Pérez, Eduardo Mayol, Julio Morgado, Jimmy Alequin, Rafael Betancourt, Roberto Cruz Mena, Miguel Negrón Mata, René Cervoni, y Germán Rieckehoff.

FIESTA DE PREMIACIÓN *GRATIS*

Fueron 19 personas y sus acompañantes que entraron gratis a la cena y fiesta de premiación del 2008.

En el 2009 continuamos con la oferta. 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 las competencias del 2009 !!!!!



Resumen de las enmiendas al Reglamento de la Liga que fueron aprobadas en asamblea extraordinaria el 13 de diciembre. Para ver el reglamento completo visite

<http://www.natacionmasterpr.com>

y escoge el botón que dice Reglamento.

4:B.4 Coordinador Master

El Presidente electo de la Liga Master será a su vez representante de la Comisión Master ante la FPN.

5:A.1 Registro y periodo de afiliación

El Registro y afiliación de nadadores es por año. Este periodo comienza el 1 de enero y termina el 31 de diciembre.

5:4.C Nadadores Nuevos

Todo nadador debe tener su registro de afiliación al día una semana antes del evento en que desea participar.

5:E.3 Competidores Internacionales en Campeonatos

Los competidores Internacionales podrán participar afiliados al club al que pertenecen en su país. No acumularan puntos para mejor anotador, pero si se les premiara con medallas y/o cintas de haber logrado colocarse entre los mejores 8 lugares.

Se considerara un competidor internacional aquel que represente a su país o pertenece a alguna federación u organización diferente a la FPN o Liga de Natación Master de PR.

6:D.3b Nuevas Marcas (records) de la Liga

Se Añadió, Debe realizarse en una competencia Master representando a un club de la Liga (incluyendo al club Puerto Rico Masters) y deberá solicitar el aval correspondiente a la junta de la Liga antes del evento.

4:C El tiempo del nadador para sembrado (Entries)

Se corrigió que el tiempo del nadador para sembrado no hay que proveerlo porque los mismos salen de la computadora de la Liga (Team Manager). Se utilizaran los tiempos de los últimos 3 años del evento.

5. Multas Administrativas

Habrá una multa administrativa de dos dólares (\$2) por evento para aquellos nadadores inscritos que no sean retirados 30 minutos antes de la hora en que la competencia está programada a comenzar. El participante a través de su delegado de equipo deberá pagar sus multas administrativas antes de los próximos campeonatos si desea participar en el mismo. De finalizar el año y tener multas administrativas al descubierto deberá incluirlo en la próxima cuota de inscripción.



Cruces a Nado 2009

7 o 8 de febrero 2009	Cruce Boqueron*
15 de marzo 2009	Cruce Vieques*
17 de mayo 2009	Cruce Carolina*
20 o 21 junio 2009	Cruce Luquillo*
19 julio 2009	Cruce Cataño+
5 o 6 de septiembre 2009	Cruce Ponce+
Agosto	Cruce Chavin*

* Cruces a Nado auspiciados por el Departamento de Recreación y Deportes en conjunto con la Federación Puertorriqueña de Natación

+ Auspiciado por el Municipio



Delegados de Equipos

CAPARRA COUNTRY CLUB

María Valerio / Beila Nogueras

787-930-4538 / 787-57-8006

marivalerioferrari@hotmail.com

bnogueras@prtc.net

LEVITTOWN MASTERS

Ricardo Torres / Alberto Benítez

787-215-2199 / 787-459-7070

ricardo.torres@netxar.com

abeniquez@hotmail.com

ESCAMBRON MASTERS

Alfonso Santiago

787-643-1592

asantiago@levittpr.com

NADADORES PONCE LEONES

Luis Maldonado

787-812 -3178 (res.)

ENCANTADA MASTERS

Ana Alvarez / María M. Rodríguez

787-448-8342 / 787-367-5490

anaalvarez@prtc.net

mima6907@yahoo.com

San Juan Marlins

John Pérez / Signe A. Della Torre

787-460-8627 / 787-640-8829

johnperez@natacionmasterpr.com

signe@centennialpr.net

Fotos para la Historia



Por Sonia L. Cepeda Hernández, M.A.
Periódico Tu Salud

En el 2009, ¿puedes lograr los cambios que tanto deseas! Para lograr una meta, no importa cuán pequeña sea, hay que seguir unos pasos importantes para asegurar el éxito. A continuación las herramientas que necesitas.

Dile NO a la procrastinación: Dejarlo todo para después es un modo de sabotearnos nosotros mismos de no enfrentarnos a la necesidad de tomar decisiones y hacer cambios. Identifica cuales son tus bloqueos, cuestiona tus actitudes. Esto es lo que te mantiene atado y necesitas romper de raíz con esos viejos esquemas de programación.

Evalúate: Haz una evaluación detallada de tu vida: ¿Qué cosas quieres cambiar? ¿Cuáles te complacen y quieres mantener? Es importante ser realista y consciente de que hay cosas sobre las cuales tienes control y otras que no. Explora las múltiples oportunidades que tienes ante ti.

Define tus metas: Asegúrate de que tus metas sean tuyas y no impuestas por otros o para complacer a otros. Complácete a ti mismo. Las metas se definen de acuerdo a tus necesidades. Ponlas en orden de prioridad y comienza a trabajarlas progresivamente. Esto no quiere decir que no hayan metas compartidas con tu familia, amigos o pareja, pero tienen que ser tuyas también.

Planifica: No dejes a la suerte el control de tu vida. Toma tu vida en tus manos. Establece cuáles son los pasos necesarios para lograr el cambio y prográmate para seguirlos.

Se realista: Los estilos de vida que llevamos, con los que hemos estado toda nuestra vida, no los cambiaremos de la noche a la mañana. Los cambios tienen que ser graduales. Es necesario mantenerte enfocado en lo que quieres lograr para que no interfieran distracciones en el proceso.

Comprométete: El paso más importante es que tienes que comprometerte contigo mismo. Permite que haya ese proceso real de desprendimiento de tus Viejas costumbres, pensamientos y actitudes e incorpora nuevas formas de crecimiento y transformación en tu vida.

“Logra tus metas 2009”

- **Las metas deben ser claras, realistas y precisas.** Debes definir las y tener seguridad de que sabes exactamente lo que quieres. Por ejemplo: “Quiero otro trabajo” no es una meta clara ni precisa. “Quiero trabajar en tal campo, ganando tal cantidad de dinero” si la es.
- **Las metas deben ser alcanzables.** Aunque es legítimo soñar, la realidad es que hay cosas que se escapan de nuestro control. De ninguna manera esto debe interpretarse como auto limitarse.
- **Rodéate y mantén contacto con gente a quien admiras, que consideras triunfadora o que se fijan metas y las logran.** Esto aumenta significativamente las probabilidades de alcanzar tus metas.
- **Recuerda que a la voluntad hay que tratarla como a los músculos.** Hay que ejercitarla para que actúe a tu favor
- **Crea el hábito de hacer una lista de metas a muy corto plazo, sencillas y concretas, para cada día. Irlas alcanzando te ayudará a acostumbrar a tu voluntad a ir tras aquello que deseas.** Si eres fiel en cumplir las metas diarias, se te hará más simple lograr las metas más elevadas. Esto es especialmente recomendable cuando hay la costumbre de postergar.





El compañero Orlando Fernández completo el reto de nadar durante 12 horas corridas durante la transmisión de un programa animado por Julián Gil de 37 horas de duración, ambos para establecer nuevas marcas en el libro de records Guinness.

Orlando, para quienes no lo conocen, es un fanático de las distancias largas, participo en el II Campeonato Panamericano Máster aquí en San Juan, completo un cruce a nado de 25k en los US Masters y ha realizado varios cruces a nado. Por sus hazañas se le conoce como el "AQUAMAN" Boricua....jejeje

El reto estuvo bien fuerte, especialmente porque la producción del programa le asignó comenzar a nadar a las 7:00pm por lo que terminaría las 12 horas a las 7am del próximo día, lo que representaría que tendría que estar nadando a las horas que usualmente estamos durmiendo. Encima de eso, a las 5am faltándole solo 2 horas para completar el reto Orlando por poco se quita porque la temperatura del agua bajo por debajo de 72 grados y era tanto el frio que ya no sentía las manos. Gracias a que muchas personas estuvieron ahí apoyándolo continuo nadando. En especial quiero agradecer a los compañeros de Levittown que son cercanos a Orlando - Jimmy Alequin, Ricardo Torres y Thomas (Tito) Class , que hicieron relevo para que la maquina contara las vueltas que realizaba Orlando.

A nombre de la Liga de Natación Máster de Puerto Rico felicitamos a Orlando por su logro y ejemplo de que cuando se tiene un gran deseo se puede lograr grandes retos.

John Pérez
Presidente - Liga de Natación Máster de Puerto Rico
johnperez@natacionmasterpr.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.

Calendario de eventos del 2009



Fecha	Dia	Actividad	Lugar
14 y 15 de febrero, 2009	Sábado y Domingo	<u>Dolphins Invitational</u>	St. Croix
21 de febrero 2009	Sábado	<u>1er Fogueo Piscina Larga</u>	UPR - Río Piedras
22 de marzo 2009	Domingo	<u>2do Fogueo Piscina Larga</u>	Caparra Country Club
23 al 26 de abril 2009	Jueves a Domingo	<u>Campeonatos Piscina Larga</u>	Natatorio
16 de mayo 2009	Sábado	<u>1 Hour Master Swimming Challenge</u>	Natatorio
6 de junio 2009	Sábado	<u>1er Fogueo Piscina Corta</u>	
11 o 12 de julio 2009	por confirmar	Actividad de Verano	Pasadia en Isla Palominos
1 de agosto 2009	Sábado	<u>Invitacional Int. El Nadador Completo</u>	Natatorio
6 al 10 agosto 2009	Jueves a Domingo	<u>USMS LC Nationals</u>	Indianapolis, Indiana
Julio o Agosto 2009	por confirmar	Clinicas Masters - Swim Camp	
17 al 20 Septiembre 2009	Jueves a Domingo	<u>Campeonatos Piscina Corta 2008</u>	
Octubre 2009	fecha exacta por confirmar	III Panamericano Master	Veracruz, Mexico
Noviembre 2009	Sábado	Cena Anual de Premiaciones	
Diciembre 2009		Fiesta de Navidad	

1er Fogueo Piscina Larga	2do Fogueo Piscina Larga	Campeonatos Piscina Larga 2009	
		Jueves	Viernes
200 Libre	400 Libre	200 Fly	200 Dorso
50 Pecho	50 Dorso	800 Libre Damas	800 Libre Varones
100 Dorso	100 Pecho	1500 Libre Varones	1500 Libre Damas
50 Fly	50 Fly		
100 Libre	200 Dorso	Sabado	
200 Pecho	100 Libre	400 Libre	400 IM
50 Dorso	50 Pecho	200 Pecho	100 Pecho
200 IM	100 Fly	100 Fly	50 Fly
100 Pecho	100 Dorso	50 Dorso	4 x 50 Rel. Comb.
50 Libre	50 Libre	4 x 50 Rel. Libre	200 Libre
		50 Pecho	100 Dorso
		200 IM	50 Libre
		100 Libre	4 x 50 Rel Mixto Libre
		4 x 50 Rel Mixto Comb	

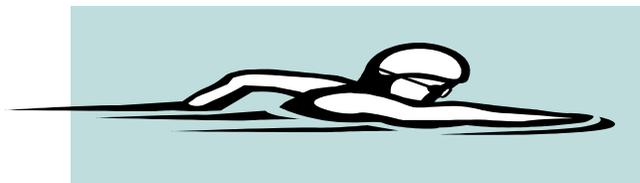
Optimismo en el Año Nuevo

Page # 8

Por: Lcda. Enid M. Cartagena
Periódico Tu Salud

Para desarrollar actitudes saludables, no se trata de negar las dificultades, sino de poder encontrar recursos que ayuden a superar los inconvenientes. Y es aquí donde entra el poder de la "autosugestión". Los siguientes pasos te ayudarán a lograr un 2009 positivo.

- Se Optimista. Busca la oportunidad de crecimiento y aprendizaje que tu situación actual te provee.
- Desarrolla un compromiso con tu salud mental. Esto implica la complicidad del corazón y la mente para trabajar en conjunto hacia un mismo objetivo que sea significativo para ti.
- Evita las ideas del tipo "todo o nada". La realidad no es "blanco o negro" o "buena o mala". Si pensamos en esos términos, somos rígidos y no damos lugar a matices u otros puntos de vista.
- Huye de la victimización. Frases o sentimientos como "¿por qué me toca siempre a mí?" o "siempre tengo mala suerte" o "¿por qué a los otros sí y a mí no?" nos alejan de la responsabilidad sobre nuestros actos.
- Relájate y respira profundo. Si algo te salió mal o te sientes un poco triste, lo mejor que puedes hacer es concentrarte en la respiración. Se ha comprobado que los métodos de relajación ayudan a deshacerse de los pensamientos negativos, favorecen el control de las emociones y purifican el cuerpo.



Tintorera Liga de **NATACION MASTER**
De Puerto Rico

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

