

Tintorera

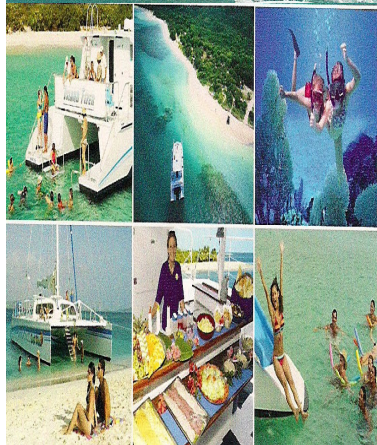
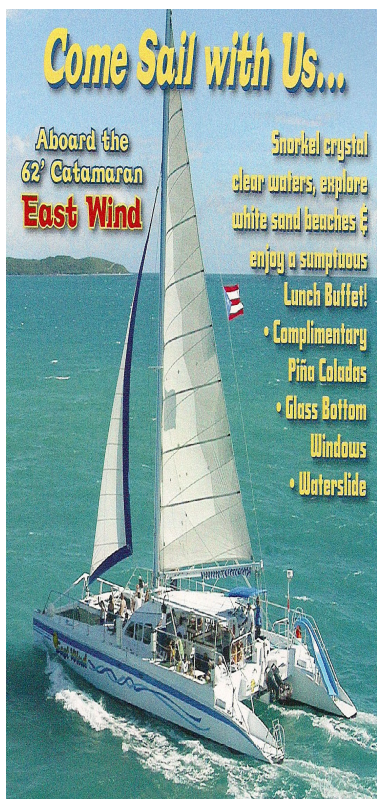
Boletín Informativo de la Liga de Natación Master de Puerto Rico
www.natacionmasterpr.com ~ www.tintorera.com

Febrero 2013

Liga de **NATACION
MASTER**
De Puerto Rico



PUERTO RICO MASTER
SWIMMING LEAGUE, INC.



*Actividad de Verano 2013
Pasadía en
Catamarán*

*Icacos, Fajardo
13 de Julio 2013
Nos vamos para ICACOS!!!*

*Viaje privado para miembros de la
Liga de Natación Masters y sus
invitados.*

*La embarcación tiene cabida para
60 personas así que los primeros
en reservar se montan.*

*Costo por persona solo \$60 , niños
menores de 9 años \$50. Para re-
servar su espacio debe aportar la
cuota a Signe A. Della Torre. Se
acepta pagar en 2 plazos. Con el
primer plazo reserve su espacio y
debe saldar el restante antes del 30
de junio.*

*Incluye paseo ida y vuelta en Cata-
marán de Lujo a Isla Icacos, Al-
muerzo buffet, bebidas y equipo de
snorkel, chapaletas y flotadores.*

*Saliendo desde Marina Puerto del
Rey
Check in: 9:00am
Salida: 10:00am
Llegada: 3:30pm*

*La embarcación tiene chorrera
acuática, 8 pies de ventanas de
cristal por la cual puede ver los
arrecifes y peces. 2 baños, superfi-
cies para sentarse bajo techo o
aéreas abiertas para tomar el sol.
2 accesos fáciles para entrar y salir
del agua.*

*No te quedes Reserva tu espacio!!!
Signe 787-640-8829*

Mensaje del Presidente

Saludos compañeros. Con mucho entusiasmo comenza-
mos la temporada de actividades de la Liga de Natación
Master de Puerto Rico. Como todos saben estamos en la
era Tecnológica/Informática y quiero repasar con uste-
des todos los medios informativos que usamos para
mantenerte informado de nuestras actividades.

Correo electrónico – extraemos su correo electró-
nico de la hoja de información y registro, por
eso es importante llene la misma de manera
legible y brindándole la importancia necesaria.
El e-mail se utiliza para enviarles mensajes que
requieren su atención inmediata. Si no los reci-
be envíame un mensaje para revisar y añadirte
a nuestra lista de distribución.

Delegados de equipos – Aunque no es electrónico
el delegado de su equipo es su manejador atléti-
co y es responsable de mantenerlo informado
de todas las actividades.

Página Web – La página oficial de la Liga de Nata-
ción Master y nuestro principal medio informa-
tivo es <http://www.natacionmasterpr.com>.
Tratamos de mantener la misma lo mas actuali-
zado posible. De haber cambios en el calenda-
rio y lugar de la actividad este sería el primer
lugar donde publicaremos la información.

Igualmente puede encontrar el reglamento, for-
mularios, noticias, los eventos, el psych sheet,
los horarios e invitación a eventos internaciona-
les. Los invito a que la revisen frecuentemente
ya que seguimos haciendo cambios y mejoras.

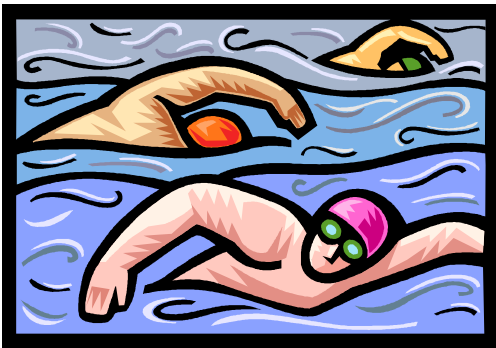
Página en Facebook - aunque todavía está en sus
comienzos hemos abierto la página “Puerto
Rico Masters Swimming” en facebook para
mantenernos informados y entrar al mundo del
“social networking”. Búscala y Dale Like para
que te mantengas al día de los posteos. Si tien-
es fotos las puedes compartir con los compa-
ñeros por aquí.

**Tintorera, Boletín Informativo de la Liga Nata-
ción Master** - Para aquellos que no tienen ac-
ceso a medios electrónicos imprimimos una
hoja suelta que repartimos durante las compe-
tencias con un resumen de las actividades. Los
invito a que lean la misma y la guarden como
su medio alterno de información. También
puede encontrar copia electrónica en nuestra
página Web.

Con todos estos medios informativos esperamos mante-
nerlos informados de las actividades y que disfruten de
las mismas al máximo.

Un abrazo, JOHN





Calendario Actividades

Invitacional Club NACO 2013

Nuestro amigos del Club Naco de Santo Domingo nos extienden nuevamente una cordial invitación a su Torneo Invitacional Master del Club Naco a llevarse a cabo del **14 al 17 de noviembre 2013 en Santo Domingo, Republica Dominicana**. El programa de competencia se extiende para incluir mas eventos y 4 días de competencia. Aun están trabajando con la convocatoria final pero les indicamos las fechas para que vayan haciendo planes.

En reciprocidad al apoyo que nos han dado para nuestro Invitacional Amigos de Centroamerica a la cual ya han confirmado su asistencia para este año 2013, al igual que otros clubes de la hermana isla nos gustaría llevar un nutrido grupo de Puerto Rico a este evento.

Este evento es una excepcional oportunidad para aquellos que no hay tenido la experiencia de participar en un evento fuera de Puerto Rico. Y a la vez resulta económicamente atractivo.

VAMOS????

Proximamente

Traeremos gorras con el Logo de la Liga para la venta



Llévala con Orgullo!

Staff de Tintorera:

Ricardo Torres / John Pérez
787-215-2199 / 787-460-8627
yuasapr@tintorera.com

ITINERARIO DE COMPETENCIAS 2013

Selecciona la competencia para ver los eventos

Fecha	Dia	Actividad	Lugar
2 de febrero 2013	Sábado 1pm a 4pm	Registro y Clinicas Toxikhead	Loyola
16 de febrero 2013	Sábado PM	1ra Competencia Piscina Larga 2013	Caparra Reglas
14 de abril 2013	Domingo AM	2da Competencia Piscina Larga 2013	Ponce
23 al 26 de mayo 2013	Jueves a Domingo	Campeonatos Piscina Larga 2013	Natatorio San Juan
5 al 13 junio 2013	Miércoles a Jueves	V Panamericano Master	Sarasota, Florida
13 o 14 julio 2013		Actividad de Verano Pasadia en Catamarang	Icacos, Fajardo
3 de agosto 2013	Sábado PM	1ra Competencia Piscina Corta 2013	
22 de septiembre 2013	Domingo AM Reglas	El Nadador Completo Master 2013	Natatorio San Juan
17 al 20 octubre 2013	Jueves a Domingo	II Campeonato Invitacional Amigos de Centroamerica 2013	Natatorio San Juan
14 al 17 de noviembre 2013	Jueves a Domingo	Invitacional Naco 2013	Santo Domingo, RD
6 diciembre 2013 (tentativo)	Viernes o Sábado	Cena Anual de Premiaciones	

V Pan-Americano Master - Sarasota, Florida 2013



U.S. Masters Swimming se complace en ser anfitrión del V Campeonato Panamericano Masters 2013. El Campeonato, otorgado por la Unión Americana de Natación, será organizada en colaboración con la YMCA de Sarasota, en Sarasota, Florida.

Natación Sincronizada Masters y la competencia de Natación Master se llevará a cabo en el Selby Aquatic Center, adyacente a la Sarasota Y's Evalyn Sadlier Jones en Sarasota, Florida.

Las fechas del evento Sincronizado son del 1 al 4 de junio, y las de natación del 5 al 12 de Junio. La natación de aguas abiertas se celebrará el 13 de junio en Siesta Key en Sarasota, Florida

Esta será la primera vez que los EE.UU. obtiene la sede del evento. El Campeonato se espera que atraiga a un máximo de 2.000 nadadores master de la región de América del Sur, América Central, el Caribe, México, Canadá y los EE.UU..

El Polo Acuático Master se celebrará en el marco del 2013 EE.UU. Campeonato de Polo Masters.

Mas información puede ser vista en la página web <http://www.panamericanmasters2013.org/>



Seguro de Accidentes

Como un beneficio de pertenecer a la Liga de Natación Master de Puerto Rico, nuestros miembros activos gozan del beneficio de un seguro por accidentes.

Un accidente puede generar una serie de gastos médicos inesperados. Nuestros Nadadores Masters están cubiertos durante su entrenamiento y en competencias auspiciadas y supervisadas por la Liga.

Nuestro plan provee para que el asegurado pueda recibir un alivio económico en caso de que requiera de una cirugía, hospitalización, rayos X, uso de sala de emergencia, servicios de ambulancia, servicios dentales u otros como consecuencia de un accidente bajo nuestra cubierta de Reembolso de Gastos Médicos por accidente. Esta cubierta es en exceso de cualquier Plan Medico.

Un beneficio de Indemnización en caso de Muerte y/o desmembramiento accidental complementa este programa con un apoyo económico, en caso de que el asegurado sufra la pérdida de una o mas extremidades o la vida.

Las condiciones pre-existentes están excluidas de todas nuestras cubiertas.

Muerte Accidental:..... \$10,000
Desmembramiento Accidental\$10,000
Reembolso de Gastos Médicos por accidente...\$1,000

Al momento de un siniestro el participante deberá someter la solicitud de reclamación con la firma del tenedor de la póliza y la evidencia de que es parte del grupo asegurado.



PUERTO RICO MASTER SWIMMING LEAGUE, INC.

Delegados de Equipos

Equipos y sus Delegados

Caparra Country Club (Guaynabo) Delegados : Beila Nogueras / John Pérez bnogueras@onelinkpr.net / johnperez@natacionmasterpr.com	Popular Master Swimming (San Juan) Delegados: Hector Adorno / Solimar Mojica hadorno@evertecinc.com / solimojica@gmail.com
Levittown Master (Toa Baja) Delegados : Alberto Beniquez / Ricardo Torres abeniquez@hotmail.com / yuasapr@tintorera.com	Encantada Masters (Trujillo Alto) Delegadas: Maria M. Rodríguez / Ana Alvarez mima6907@yahoo.com / anaalvarez@prtc.net
Escambron Masters (San Juan) Delegados: Rosario Calderon / Alfonso Santiago rosaria@prtc.net / alfonso.santiago13@gmail.com	Nadadores Ponce Leones (Ponce) Delegado: Luis A. Maldonado / Rose Ramirez lmaldonado2004@yahoo.com / rose.mar72@hotmail.com
Loyola Masters (San Juan) Delegado: Marisol Vega marisolvegacouto@gmail.com	Manatí Marlins Masters (Manatí) Delegados : Ivan Feliciano / Jay Vazquez playera5@prtc.net / jay.vazquez@gmail.com
Javier Estremera Masters (Arecibo) Delegado: Luis Quintero luisquinterop@yahoo.com	

Swimming Quotes

- The water is your friend. You don't have to fight with water, just share the same spirit as the water, and it will help you move. ~Aleksandr Popov
- H₂O: two parts Heart and one part Obsession.
- It's a good idea to begin at the bottom in everything except in learning to swim.
- Seventy-five percent of our planet is water - can you swim?
- Seven days of no swimming makes one weak.
- When the earth floods from global warming, the swimmers will rule the world.
- We swim because we are too sexy for a sport that requires clothes.
- It's been told that swimming is a wimp sport, but I don't see it. We don't get timeouts, in the middle of a race, we can't stop and catch our breath, we can't roll on our stomachs and lie there, and we can't ask for a substitution. ~Dusty Hicks