

Tintorera

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

Junio 2010



PUERTO RICO MASTER SWIMMING
LEAGUE, INC.

Mensaje del Presidente

Saludos Compañeros:

Ya se acerca la fecha de nuestros mas importante evento de este año, los Campeonatos Nacionales de Estados Unidos. Como sede del evento debemos procurar que nuestros invitados reciban lo mejor. Todos los nadadores Masters de PR debemos estar presentes participando del evento o trabajando como voluntario. Los exhorto a que no pierda la oportunidad de participar en un evento de esta categoría ya que es una experiencia unica, que debemos aprovechar al máximo. Los que vayan a competir tienen que estar registrados en la Liga Master para el año 2010. Los nadadores deben realizar su inscripción al evento a través de la página <https://www.usms.org/comp/lcnats10/onlineentry.php> antes del 1 de julio para recibir un descuento de \$10 en la cuota de registro y el ultimo día para registrarse es el 8 de julio. Una vez completado el registro, recibirá un email de confirmación que deberá imprimir y presentar el día del registro como evidencia de pago. La actividad del cruce a nado se llevara a cabo el 13 de agosto en la Playa de Ocean Park y que será seguido de la actividad social de cierre del evento que sera un BBQ, el proceso de registro será aparte y estará disponible en los próximos días.

En esta edición de La Tintorera encontrara la información de las próximas actividades de la Liga. Además hemos incluido un interesante articulo enfocado en la nutrición para los atletas, próximas actividades internacionales, resultados y otros asuntos de interés. Espero que lo disfruten.

JOHN

Próximo
Panamericano Master 2011
Rio de Janeiro, Brasil
Del 10 al 15 de noviembre 2011
Incluye todas las disciplinas

VOLUNTARIOS

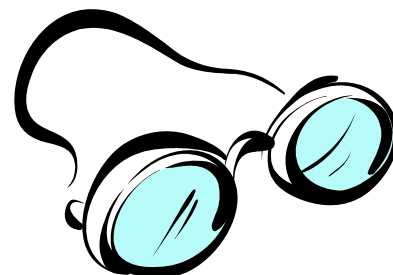
Necesitamos cerca de 50 voluntarios diariamente durante los US Masters Nationals para ayudar en las siguientes tareas: Cronometristas, Registro, Hospitality, Tour de San Juan, Premiaciones, Check-in de eventos y otros.

Los interesados favor de comunicarse con Marisol Delgado a su email: marisoldelgado20@yahoo.com

Registrate

para participar en los
US Masters Summer Nationals
Antes de 1 de Julio en:

<https://www.usms.org/comp/lcnats10/onlineentry.php>



Calendario Actividades

1er Fogueo Piscina Corta
26 de junio
Albergue Olimpico, Salinas

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 C. Club

Campeonatos Piscina Corta 2010
14 al 17 octubre - Natatorio SJ

Cena Annual de Premiaciones
6 de noviembre



Cuando entrenas todo te duele, pero cuando ganas, dices valió la pena.

Contenido:

Calendario Actividades Mensaje del Presidente Anuncios importantes	1
Polo Master..... Delegados de Equipos Guidelines for an athlete's diet	2 3
Resultados 1er fogueo Resultados 1 Hour Swim	4
Eventos de las competencias de piscina Corta Team ranking campeonatos	5

Polo Mastrer

Tenemos un grupo de polistas Masters (mayores de 30 años) que practicamos en el Natatorio dos veces en semana. El grupo de polistas Masters esta practicando en el Natatorio, todos los lunes y miércoles, entre 7:00pm y 9:00pm Los entrenamientos estan a cargo del Profesor Manuel de Jesús. Se le extiende una invitación a aquellos nadadores de la Liga Masters de Natación que estén interesados en practicar el Polo Acuático, a que también se unan al grupo de Polo Masters. Se pueden comunicar con Javier Lloreda a través del correo electrónico ljavierlloreda@hotmail.com.

El Grupo Masters fue formado en septiembre del 2007. En noviembre del 2007, viajamos a la ciudad de Dallas para participar en nuestro primer torneo. A dicho torneo llevamos 2 equipos, alcanzando el segundo y tercer lugar. Durante el 2008 participamos en 4 torneos; marzo (Tampa), mayo (St. Petersburg), agosto (Atlanta) y octubre (Orlando), ganando el campeonato en los primeros tres y el subcampeonato en el último. Además, ganamos el campeonato de la Liga de Polo Acuático de la Federación de Natación de PR en el 2008. Durante el 2009, participamos en 3 torneos; marzo (Tampa) cuarto lugar, mayo (St. Petersburg) subcampeones y octubre (Orlando) al cual llevamos 2 equipos, alcanzando el subcampeonato y el séptimo lugar. Además, volvimos a ganar el campeonato de la Liga de Polo Acuático de la Federación de Natación de PR en el 2009.

Nuestro Plan de Trabajo para el 2010, contempla el participar en por lo menos cuatro torneos en el exterior, incluyendo el Masters National Championships a celebrarse del 11 al 13 de junio en San Diego, California y los XIII FINA World Masters Championships a celebrarse del 27 de julio al 7 de agosto en Boras, Suecia.



Carnaval de Relevos

19 de Septiembre en Caparra C. Club

GUIDELINES FOR AN ATHLETE'S DIET

The diet of an athlete is part of his or her formula for success. What they eat and drink, and when they eat it is key to optimum performance. Good nutrition can't replace training, effort, talent, and personal drive. But there is no question that what you eat and/or drink over time makes a difference when your goal is peak performance or your personal best. Physical activity puts extra demands on an athlete's body, using more energy, body fluids and putting extra stress on your muscles, joints, and bones.

Nutrition is fundamental to your peak physical performance. To put in your best effort, you need the same nutrients as a none-athlete: carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, and water. As physical activity increases, nutrients intake need to increase as well. During high physical activity, protein intake is essential to keep optimum energy levels in order to maintain body weight, replenish glycogen stores, and provide adequate protein for building and repairing tissues.

Fluid intake before, during and after exercise is fundamental to prevent muscle fatigue, dehydration and muscle cramps.

Carbohydrates consumed during exercise helps endurance athletes maintain a fast pace; fat is used more efficiently for fuel as exercise continues. Also, protein is a minor fuel source during endurance exercise. In long-duration race it is always a good alternative to combine carbohydrates with controlled portions of protein and fat. All together, they provide adequate energy to the muscle in function.

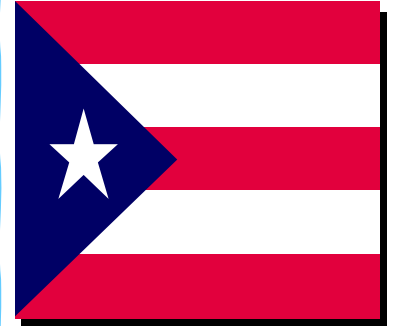
Excess of protein and fat provide a better satiety feeling than carbohydrates, but it is important to control them since they slow digestion and can interfere with weight goals and athletic delivery on the field. It is important for an athlete to have a controlled and adequate body fat percentage. Lower body fat is also a risk since body fat also serves as a protector and cushion to organs in case of injury.

Also, athletes with low body fat are at nutritional risk and get tired easily.

Carbohydrates:

They are an athlete's best energy source. Eating enough everyday keeps the muscle and liver glycogen storage up. In short-duration events of more than 70% of aerobic capacity (such as long distance swimming), muscle glycogen can be depleted in 100-120

Page # 2



Delegados

CAPARRA MASTERS

Beila Nogueras

787-557-8006

bnogueras@prt.net

LEVITTOWN MASTERS

Ricardo Torres

787-215-2199

ricardo.torres@netxar.com

ESCAMBRON MASTERS

Alfonso Santiago

787-6431592

asantiago@levittpr.com

NADADORES PONCE

LEONES

Luis Maldonado

787-812 -3178 (res.)

ENCANTADA MASTERS

Maria M. Rodriguez

787-367-5490

mima6907@yahoo.com

POPULAR MASTERS

Hector R. Adorno

787-485-2149

hadorno@vertecinc.com

TOTAL AQUATICS

Pedro Altieri

787-923-7697

pedro@aquaticspr.com

Manatí Marlins Masters

Ivan Feliciano

787-621-1073

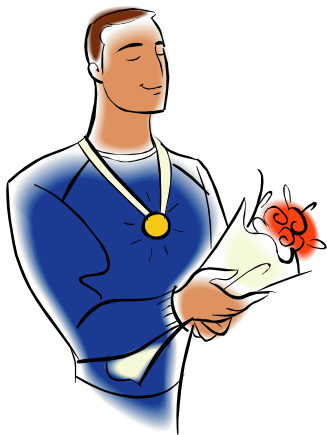
Ivan.feliciano@pri.dupont.com

minutes; maintaining a high-carbohydrate daily diet while training for adequate glycogen replenishment is necessary in these cases. Both starches and sugars supply energy and replenish your muscle glycogen.

Carbohydrates supply energy for activities that take high-intensity, short bursts of energy for longer activity.

Nutrition experts advise athletes to consume 5 to 10 grams of carbohydrates a day for every kilogram of body weight depending on their sport. 5 to 7 grams of carbohydrates per kilogram is good for general training. Some athletes, especially males who are endurance athletes, need 7 to 10 grams per kilogram body weight daily.

Fructose provides much needed carbohydrates but also it takes longer to be absorbed than glucose (fructose has to go through liver to convert to glycogen) and may cause cramps, diarrhea or nausea; fruit and juice portions should be controlled.



Proteins:

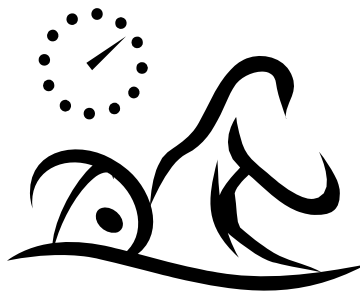
Protein is not the main energy source for this type of athletes. Maintaining and controlling a light weight is important for all swimmers.

For athletes involved in strength or speed training, 0.75 grams of protein per pound of body weight is enough. Usually 2 to 4 ounces more meat, chicken, or fish a day than what is recommended for non athletes.

Adult endurance athletes need 0.6 to 0.7 grams of protein per pound of body weight.

Excessive protein intake may cause dehydration due to an increase of water

needs and an increased need to excrete the urea (a waste product formed when protein is broken down). Also, excessive protein can cause an increased need to urinate which is an inconvenience during competition. Also, excess protein may result in excess fat intake since the body stores the extra protein not used during exercise, as fat. Excess body fat may result in buoyancy, limiting speed and nimbleness.



Fat:

Advice for athletes is the same as that for all healthy people: eat a diet low in saturated fat, Trans fat, and cholesterol, and moderate in total fat. 20 to 35 percent of your total caloric intake from fat is a good guideline. Fat fuels the working muscle. Fat helps power activities of longer duration. Swimming is considered an endurance sport which requires high intake of energy. Performance in endurance events is dependent upon maximal aerobic power as sustained by the availability of substrates (carbohydrates and fats). Protein has the role of maintaining and repairing muscle mass and tissues; a sufficient but not excessive intake is important.

Fatigue is associated with reduced muscle glycogen stored; increasing muscle glycogen or blood glucose prolongs performance, while increasing fat and decreasing carbohydrates decreases performance. (A high-protein, low-carbohydrate diet is not optimum for high performance)

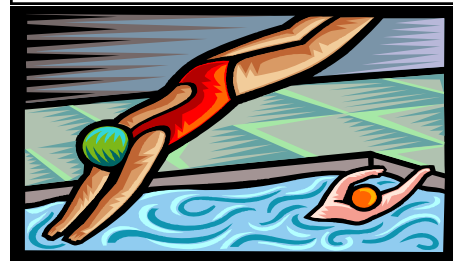
Adequate calcium intake helps reduce muscle cramping risk and stress fractures as well as osteoporosis. Drinking milk before physical exertion is healthy for muscle contraction.

Fluid intake plays an important role in the energy production cycle. As part of blood, water helps carry oxygen and glucose to muscle cells. There, oxygen and glucose help produce energy. Blood removes

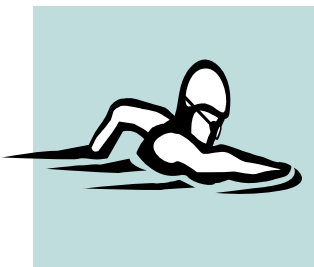
waste by-products as muscle cells generate energy and passes them to urine. Fluid losses decrease blood volume; the heart must work harder to deliver enough oxygen to cells. Water in the bloodstream carries other nutrients for performance, including electrolytes, which help maintain body fluid balance. Also, water around body's tissues and organs offers protection from body activity during exercise.

Use of carbohydrate drinks may be essential to maintain energy levels and to prevent dehydration. Consumption of sports drinks containing carbohydrates and electrolytes during exercise will provide fuel for the muscle, help maintain blood glucose and the thirst mechanism, and decrease the risk of dehydration or hyponatremia. More than 8 percent carbohydrate solution may decrease the rate of fluid absorption and gastric (stomach) emptying. For activities lasting longer than an hour, try sports drinks to offer performance benefit, other wise overdoing them can result in unnecessary calories and sugar resulting in weight gain.

Sodium balance is an important part of the athletes' dietary plan. Low sodium intake may result in cramps during the performance, especially on extreme high temperatures. Moderate sodium in meal preparation is important.




Quien teme perder... ¡ya está vencido!



1 Hour Masters Swimming Challenge 2010



Resultados 1er Fogueo 2010

1er Fogueo Piscina Larga 2010 Combined Team Scores

1	Caparra Master	469
2	Levittown Master	372
3	Escambron Master	370
4	Popular Master Swim	202
5	Encantada Master	91
6	Total Aquatics	34
7	Nadadores Ponce Leones	21



Durante el Sábado 17 de abril se celebró el 1 hour Master Swimming Challenge 2010, en el Natatorio de San Juan, auspiciados por la Liga Máster de PR, en la cual asistieron 72 nadadores que aceptaron el reto de nadar una hora sin parar.

Los mejores 10 fueron:

Arnaldo Perez	4,650
Carlos Lomba	4,400
Eduardo Mayol	3,850
Laura Delgado	3,850
Laura Chan	3,800
Clarimar Callejo	3,650
Orlando Fernandez	3,650
Omar Candelas	3,550
Carlos Sanchez	3,500
John Pérez	3,450

Ya se ordenaron las gorras de silicón con el logo de la Liga. Esperamos que lleguen pronto.

Asegúrate de comprar la tuya!

Cantidades limitadas!

SOLO \$12c/u



EL Record lo tiene.

Ives Garcia en el 2009 4,750

Lista completa de los resultados 2010, en las paginas de la Liga
<http://www.natacionmasterpr.com>
<http://www.tintorera.com>

Resultados 2do Fogueo 2010

2do Fogueo Piscina Larga 2010 Combined Team Scores

1	Escambron Master	402
2	Levittown Master	321
3	Caparra Master	248
4	Popular Master Swim	175
5	Encantada Master	108
6	Manati Master	25
7	Nadadores Ponce Leones	21



Staff de Tintorera:

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

Arepazo Venezolano

arepazovenzolano.com - tel (787) 613-3164

Ven a disfrutar de las deliciosas Cachapas, el Pabellón Criollo, Asado Negro, y las ricas Arepas con los más variados rellenos...

Refréscate con un rica Tizana o un Papelón con limón, y no dejes de probar la cremosa Chicha Venezolana.

Me complace informarte que para los atletas y familiares de la Liga Máster tenemos un 10% de descuento en nuestro menú.

C-27 Calle Marginal, Urbanización Santa Cruz, Bayamón, Puerto Rico. Ubicado en los predios del Hospital San Pablo.

“El dolor es Temporal, el orgullo para siempre”

Ira Competencia Piscina Corta Sábado 26 de Junio en Albergue Olimpico

Lista de Eventos

1	200	Libre
2	50	Pecho
3	100	Dorso
4	50	Mariposa
5	100	Libre
6	100	IM
7	50	Dorso
8	100	Pecho
9	50	Libre

Estos Eventos Seran Mixtos



PUERTO RICO MASTER SWIMMING LEAGUE, INC.



Carnaval de Relevos en Piscina 50m

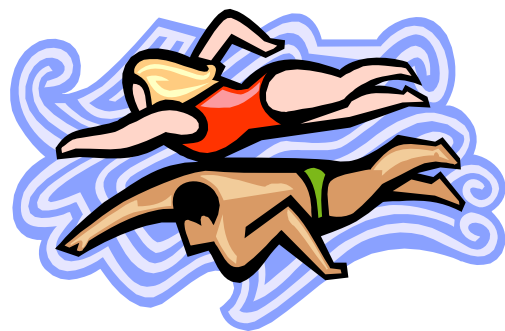
- 4 x 200 Libre Mixto
- 4 x 100 Combinado Femenino
- 4 x 100 Combinado Masculino
- 4 x 50 Libre Mixto
- 4 x 200 Libre Femenino
- 4 x 200 Libre Masculino
- 4 x 100 Combinado Mixto
- 4 x 100 Libre Femenino
- 4 x 100 Libre Masculino
- 4 x 50 Combinado Mixto

Campeonatos de Piscina Larga

Felicitaciones a todos los nadadores que compitieron en los Campeonatos Nacionales, este año. Se lograron muchas metas y muchos records .

Los resultados los puede encontrar en:

<http://www.natacionmasterpr.com/resultados.htm>
<http://www.tintorera.com>



Team Ranking Campeonatos Piscina Larga 2010

1	Escambrom Master	1923
2	Levittown Master	1511
3	Caparra Master	1327
4	Popular Master Swimmers	688
5	Encantada Masters	419
6	Total Aquatics Master Swimming	96
7	Manati Marlins Masters	60
8	Nadadores Ponce Leones	45



U.S. Masters Summer Nationals 2010

San Juan, PR
August 9 - 12, 2010

