

Tintorerera

Liga de **NATACION MASTER**
De Puerto Rico

Boletín Informativo de la Liga de Natacion Master de Puerto Rico

Abril 2001

Contenido:

¡Como Gozamos!	1
Eventos de Competencias Piscina Larga	2
Campeonatos de Piscina Corta—Nota Aclaratoria	2
De Huesos Rotos y Nadadores	3
Repasando las Reglas de Natación	4
Y ganando la carrera....	4
La Natación: preparación para la vida	5
“Quinceañeros”	6
1era. y 2da. Competencia Piscina Corta	6
El Presi dice...	7
Notitas...	8
¿Como llegar a Levittown?	8
Auspiciadores	8

Calendario 2002

- May 4-5 Campeonato Piscina Corta
- Jun 9 1era. Comp. Piscina Larga
- Jul 20 Swim-A-Thon (Colegio San José)
- Ago 18 2da. Comp. Piscina Larga
- Sep 6-8 Campeonato Piscina Larga

¡ COMO GOZAMOS !



La Actividad de Confraternización celebrada el pasado 19 de enero fué todo un éxito. Cheyenne Vassallo y su esposa Betsy nos recibieron con mucho cariño, como siempre, en su nueva piscina. Nosotros los masters tuvimos el honor de estrenarla y de qué manera. La piscina queda en la lomita detrás de su casa y aunque el agua estaba un poquito fría, se jugó volley-ball y se dieron clínicas de natación. Ya me enteré que Cheyenne le puso calentador a la piscina después de nuestra actividad. Qué bonito ah! Asistieron alrededor de 50 nadadores de todos los equipos. El juego de volley-ball estuvo muy reñido, pero a fin de cuentas los “Rompecuna” se impusieron ante los “Chupacallos” en un montón de sets. El equipo de los “Rompecuna” contaba con: Ramón Rivera, Ana Alvarez, Jorge Zambrana, Roberto Vázquez, Arnaldo Pérez, Ivelice Lloreda, Sandra

Vázquez, Carli Berrios, Juan Mercado y Juan Rosado (padre). Mientras que el equipo de los “Chupacallos” contaba con: Ailsa Delgado, Alberto Beniquez, Humberto Simonetti, Julio Morgado, Juan Rosado (hijo), Willie Pratts, Nico de Greef, Victor López y Verónica Pintado.

El valiente árbitro lo fue Angel Torres de Levittown Masters, quien se retiró varias veces por los insultos de “pillo”, “ciego”, etc...

Luego del reñido juego, Cheyenne nos ofreció su clínica de calibre mundial. Corrigió individualmente a los nadadores que quisieron y nos recordó una vez más todos los errores que cometemos al nadar. Claro está, nos dió toda la información necesaria para corregir estos errores.

Mil Gracias a Cheyenne y a Betsy por habernos recibido en su hogar y hacernos sentir tan bienvenidos. Que se repita !!

Gracias Cheyenne y Betsy por recibirnos en su casa y hacernos sentir como si estuviéramos en nuestra propia casa.



Eventos de Competencia – Piscina Larga

1era. Competencia Piscina Larga

Fecha: domingo 9 de junio
Lugar: Encantada
Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 1-2 200 libre
- 3-4 50 mariposa
- 5-6 100 pecho
- 7-8 200 mariposa
- 9-10 100 libre
- 11 4x50 relevo mixto libre
- 13-14 50 dorso
- 15-16 200 I.M.
- 17-18 50 pecho
- 19-20 100 espalda
- 21-22 50 libre
- 23-24 4x50 relevo combinado

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (3 eventos individuales máx.): 1 de junio a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

2da. Competencia Piscina Larga

Fecha: domingo 18 de agosto
Lugar: Vega Baja
Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 1-2 400 libre
- 3-4 50 pecho
- 5-6 400 I.M.
- 7-8 200 dorso
- 9 4x50 relevo mixto comb
- 11-12 100 mariposa
- 13-14 50 dorso
- 15-16 100 libre
- 17-18 50 mariposa
- 19-20 200 pecho
- 21-22 50 libre
- 23-24 4x50 relevo libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (3 eventos individuales máx.): 10 de agosto a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

Campeonatos de Piscina Larga

Fecha: 6, 7 y 8 de septiembre
Lugar: Piscina Victor Vassallo,
Ponce

viernes 6 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 5:00 pm
Competencia 6:00 pm

Eventos:

- 1-2 800/1,500 libre

Sábado 7 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 3-4 200 libre
- 5-6 100 pecho
- 7-8 50 mariposa
- 9 4x50 relevo mixto libre
- 11-12 50 dorso
- 13-14 200 I.M.
- 15-16 100 libre
- 17-18 4x50 relevo combinado

Domingo 8 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 19-20 400 libre
- 21-22 100 dorso
- 23-24 50 pecho
- 25 4x50 relevo mixto comb.
- 27-28 100 mariposa
- 29-30 50 libre
- 31-32 4x50 relevo libre

Fecha límite : 24 de agosto a la 1:00pm. Entregar a Manuel de Jesús. Tel:/Fax: 731-7519 ó e-mail: mdejesus@sagrado.edu.

****Ver Notita 3 en la pág. 8.****

Campeonatos de Piscina Corta

Los campeonatos de Piscina Corta se van a celebrar en la piscina de Levittown y no en el Albergue Olímpico como se había planificado. La fecha es la misma 4 y 5 de mayo.

...los campeonatos de Piscina Corta serán el 4 y 5 de mayo en la Piscina de Levittown. Anota el cambio.

Las inscripciones deben ser entregadas en o antes del 20 de abril. Si las van a enviar por fax, el número de Manuel de Jesús es 731-7519. El comité ejecutivo convocará una reunión ese día para que los delegados puedan entregar sus inscripciones y cuotas en persona.

Por favor anoten el cambio.





De Huesos Rotos y Nadadores... por: María I. Rodríguez

Hace dos años sufrí una fractura espontánea de la cadera, como resultado de un largo historial médico que culminó en osteoporosis. Hasta entonces, me ejercitaba caminando 5 millas diarias, 7 días a la semana.

De momento, me quedé sin poder hacer ejercicio, usando un bastón y con mucho dolor. Quería hacer algo para rehabilitarme físicamente, pero no sabía qué. Para mi sorpresa, al decirselo al médico, éste me recomendó que empezara a nadar. ¡Fantástico! Y ahora, ¿Dónde consigo yo una piscina?

Dos días después estaba nadando en la piscina de Encantada. Los primeros días nadaba pegadita al borde por temor a ahogarme. Mis piernas apenas se movían y el dolor continuaba. Aún así, la sensación de libertad y movimiento que experimentaba dentro del agua me motivaron a esforzarme cada vez más. Usaba mucho la tablita y el "pulling" para poder flotar, aunque aguantarlo entre las piernas me daba mucho dolor. Al final de ese verano, los salvavidas de Encantada me entregaron un certificado de mérito por haber completado ¡1000 metros! El resto es historia.

Ana Alvarez, entrenadora del equipo Master de

Encantada, me recibió en su equipo. Desde el primer momento sentí la aceptación y el cariño de ella y mis compañeros. Jamás me hicieron sentir distinta a ellos y eso mismo fue lo que me impulsó a superarme. Entiendo que me falta mucho por aprender y perfeccionarme como nadadora, y eso es bien bueno pues siempre estoy motivada en las competencias a mejorar mis tiempos. Le agradezco a Dios esta oportunidad única en mi vida. También le doy gracias a mi entrenadora, Ana, mi hermana Marisa, **TODOS** mis compañeros del Equipo de Encantada y mis amigos de otros equipos como Ivelice, Janice, Sandra, Carli, Chago, Tere, Sandra y Rosario, por ser en todo momento fuente de apoyo para mí.

La natación es un deporte hermoso. Te ayuda tanto física como mentalmente.

Alivia la tensión, ejercita todo tu cuerpo y te ayuda en la

concentración y el control de todos tus movimientos. Con mi perseverancia, mi autodisciplina y los buenos consejos de los nadadores de experiencia, he crecido como nadadora. Incluso he

comprado varios libros sobre la natación y los estudio con detenimiento, buscando aprender más y más.

Deseo seguir participando activamente en todas las actividades de la Liga Master. A través de éstas me divierto, me ejercito y compito sanamente, en ese orden. Esos son para mí los verdaderos objetivos de ésta. Si Dios lo permite, nos seguiremos viendo. Si no me conoces, fíjate en las próximas competencias. No

salgo del bloque, regularmente llego entre los últimos lugares, me ayudan a salir de la piscina, salgo feliz de esta y me celebro a mí misma por lo bien que lo hice.

¡Hasta pronto!

Mima



Nota de la Editora:

Le pedí a Mima que escribiera sobre su experiencia ya que la encuentro extremadamente motivadora. Yo conozco a Mima hace muchos años y sé lo especial que es como ser humano. Espero que les haya gustado su artículo.

Gracias Mima, sigue adelante!!



"...La natación es un deporte hermoso. Te ayuda tanto física como mentalmente."



Repasando las reglas de natación *por: José de Jesús*

Q. ¿Puedo patear de pecho en mariposa? ¿Puedo cambiar de patada de pecho a patada de mariposa en la carrera, en cualquier momento?

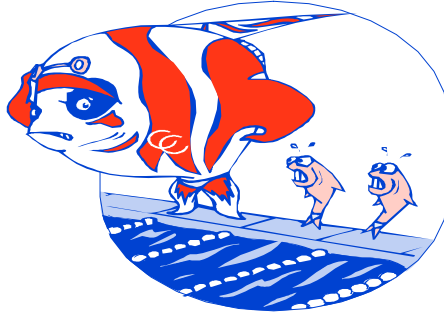
A. La excepción de la patada de pecho en el estilo mariposa está para las competencias master: sí se puede patear pecho en el estilo de mariposa. El alternar la patada, entre pecho y mariposa, no es ilegal.

Q. En la salida de espalda, ¿puedo poner los dedos de los pies en el borde?

A. Los dedos de los pies deben quedar en todo momento debajo de la superficie del agua. Cuando un competidor los pone por encima, el juez de salida le debe llamar la atención para que los coloque por debajo. Si al dar la salida, el nadador los pone por encima momentos antes y sale en esta posición, el árbitro de la

competencia lo descalifica por ser una salida ilegal.

Q. En la tocada y las viradas de pecho y mariposa, ¿puedo poner una mano arriba en el borde y otra abajo en el agua?



A. La regla dice que la tocada se debe hacer con ambas manos simultáneamente, debajo, por encima o al nivel del agua. Se permite que una mano este arriba y otra abajo, pero la palabra clave es que tiene que ser **simultáneamente**; una mano primera y otra después no está permitido, al igual que tocar con una mano.

Q. En la vuelta de espalda a pecho en el combinado, ¿me puedo virar de frente como se hace en la carrera de espalda, y salir de pecho?

A. NO. La carrera de espalda se termina de espalda siempre; en el combinado individual, la parte de espalda se termina de espalda, y luego se vira uno de frente para comenzar el pecho. Esto es igual que la parte de espalda en un relevo cambiado.

Q. Si no voy a utilizar el bloque para la salida, cuando me puedo tirar el agua?

A. Siempre uno tiene que esperar la señal del arbitro de la competencia (el silbato o pito) para la salida, ya sea en el bloque o en el agua.



Y ganando la carrera...

Este año la Liga está planificando el premiar los primeros 3 anotadores de cada categoría con \$\$\$\$.

Recuerden que para llevarse el premio a fin de año, tienen que haber competido en un mínimo de 4 competencias en una misma categoría (edad). Veamos quienes están al frente después de la 2da. Competencia de Piscina Corta:

Damas:

- 19-24 Mayra Adorno (LT) 42 pts.
- 25-29 Michelle Adorno (LT) 42 pts.
- 30-34 Vilma Alvarez (ENC) 38 pts.
- 35-39 Maritza de la Vega (DELF) 42 pts.
- 40-44 Signe A. Della Torre (YMCA) 42pts.
Sandra Vázquez (YMCA) 42 pts.
- 45-49 Yomari Suárez (YMCA) 19 pts.
Rosario Calderón (ESC) 19 pts.
- 50-54 Isabel Santana (ESC) 38 pts.
- 55-59 Raquel del Valle (ESC) 34 pts.
- 65-69 Carmen Gallardo (LT) 42 pts.

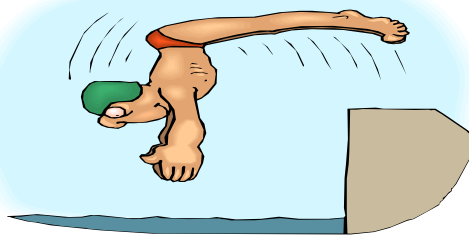
Varones:

- 19-24 Karlos Ayala (YMCA) 42 pts.
- 25-29 José A. Rivera (DELF) 40 pts.
- 30-34 Alberto Benítez (LT) 36 pts.
- 35-39 Carlos Berríos (YMCA) 42 pts.
- 40-44 Julio Morgado (YMCA) 35 pts.
- 45-49 Eduardo Taboas (YMCA) 38 pts.
- 50-54 Emilio Reynes (YMCA) 42 pts.
- 55-59 Alfonso Santiago (ESC) 37 pts.
- 60-64 Luis A. Maldonado (NPL) 42 pts.
- 65-69 Nestor Miyares (YMCA) 35 pts.
- 70-74 Manuel Acebal (YMCA) 40 pts.



La natación: preparación para la vida

No todo lo que hacemos en la vida constituyen experiencias placenteras. No todo lo que hacemos produce beneficios. No todo es productivo. No todo son experiencias negativas y destructivas. Rechazos, defectos, y fallos nos acosan a todos. El truco es estar preparado para tratar con este lado de la vida y aprender a sobreponerse en las situaciones críticas. Yo siempre he creído en el gran valor de la natación como deporte para prepararse para la vida. La experiencia total de la natación, esta lucha con la gente, experiencias, actitudes, creencias, hábitos de trabajo, efectividad, salud, ganar y perder y tantas cosas más. La natación es una parte de las experiencias de tu tiempo de vida. Puede darte muchas situaciones para aprender. Un nadador aprende a superar la presión y el stress, algunas veces que se impone a si mismo, y otras que le aplican otros. Aprende a tratar con el éxito y con el fracaso. Aprende disciplina y compañerismo. La natación es una actividad de logros personales. Hay sólo una persona en el agua en cada carril, en cada prueba. La responsabilidad de una marca recae sobre el nadador. El nivel de su marca dependerá de su preparación física y mental. Aprendiendo a manejar la frustración y el fracaso, el nadador gana confianza en sí mismo. Aprende dedicación y dominio de



si mismo. Mediante la perseverancia, aprende a sobreponerse a la adversidad. Todas estas experiencias tienden a desarrollar una persona que está mejor capacitada para manejar el lado difícil de la vida y mirar cara a cara a los problemas. La vida sana, el entrenamiento, la alimentación, el descanso y una regular atención y asistencia al entrenamiento te conducirán al triunfo. Todos hemos visto como nadadores más altos o con más clase y con malos hábitos de entrenamiento o cuidado personal han ganado pruebas. También sabemos de otros a los que nunca se les ha visto estudiar y que han obtenido buenas notas. Sabemos de hombres de negocios que nunca han levantado un dedo, que por una razón u otra hacen buenas fortunas. Estas cosas no son justas. Pero todavía esta es una de las lecciones más valiosas que un nadador puede aprender: "La vida no es justa". Un nadador debe aprender que lo que es justo para unos no es necesariamente justo para otros. Un nadador aprende que todos somos diferentes y que cada persona controla su propio destino. Un nadador aprende a desarrollar su propia capacidad y habilidad. Sin establecer límites o restricciones,

esta mejora le conducirá seguramente al éxito. Aprende que si ha dado lo mejor que tiene, no ha fallado. Aprende a establecer metas reales para él. Cuando ha alcanzado una meta, establece una nueva. Aprende que el esfuerzo es una empresa individual. Si la meta final es una medalla de oro en una Olimpiada, con clase y dedicación suficiente y confianza y ayuda necesaria, todos los nadadores creen que pueden hacerlo. Este es el lado positivo de la natación que me gusta. Mediante la experiencia en la natación, los nadadores aprenden actitudes y hábitos que permanecerán en ellos el resto de sus vidas, la mayoría de los nadadores aprenden a ser gente que pueden hacer cosas. Generalmente, estas actitudes positivas, confianza en sí mismo y sólidos hábitos de trabajo producen adultos terroríficos. Nuestra sociedad y nuestro mundo puede enriquecerse con nadadores bien formados cuando estos sean adultos. Debido a su entrenamiento podrán enfrentarse a la vida con una sonrisa. Podemos estar orgullosos, de que la natación contribuye a este mundo. Aunque "la vida no es justa" un nadador sabe como manejar eso y puede lograr el equilibrio. La mayoría de las veces, los nadadores se desarrollan como gente normal, pero siempre tienen ese poco más que viene de la experiencia de la natación. Son diferentes y pueden estar orgullosos de ello. Es una lástima y verdaderamente injusto que miles y miles de jóvenes se estén perdiendo la experiencia de la natación.



“Quinceañeros”

Abril	Nombre	Equipo
3	Roberto Cruz Mena	Levittown
3	Héctor Rojas	Encantada
5	Ramón Ortega	Encantada
7	Roberto Vázquez	YMCA
7	Anibelle Altieri	Escambrón
8	Signe Andrea DellaTorre	YMCA
17	Julio Morgado	YMCA
23	Ramón Rivera	Encantada
25	Natalia Rodríguez	Leones Ponce Católica
25	Humberto Simonetti	Ponce Leones
26	Arnaldo Pérez	YMCA
28	Manolo Ríos	Escambrón
30	Emilio Reynes	YMCA
30	Mary Ann Ortiz	YMCA
30	Margarita Ortiz	Levittown

Mayo	Nombre	Equipo
2	Joaquín Pérez	Leones Ponce Católica
6	Juan Guillermo Herrans	YMCA
7	José de Jesús	Caparra
16	Sandra Menéndez	Encantada
22	Vivian Méndez	Encantada
27	Cristina Rehbein	Escambrón
31	Giampiero Rosati	Escambrón

Junio	Nombre	Equipo
3	Karen Vázquez	Escambrón
6	Aurelio García	Encantada
7	Salvador Ramírez	Escambrón
13	Efrain Rivera	Escambrón
15	Ana Alvarez	Encantada
15	Raquel del Valle	Escambrón
15	Juan Mercado	Levittown
18	Eduardo Taboas	YMCA
18	Rafael Taboas	YMCA
20	Marisol Delgado	YMCA
28	Vilma Alvarez	Encantada
30	Ramón Cacho	Delfines
30	Myrca Colón	YMCA

**Feliz
Cumpleaños**



Estos son algunos de nuestros compañeros “quinceañeros” masters que cumplen en los meses de abril, mayo y junio. Muchas Felicidades a todos!!!y que cumplan muchos más....

Primera Competencia Piscina Corta

Se inscribieron 110 nadadores.

RESULTADOS POR EQUIPO:

1– YMCA	370 pts.
2– Escambrón	305 pts.
3– Levittown	224 pts.
4– Delfines de Santurce	158 pts.
5– Encantada	155 pts.
6– Leones Ponce Católica	51 pts.
7– Nadadores Ponce Leones	42 pts.
8– Caparra Country Club	18 pts.

Segunda Competencia Piscina Corta

Se inscribieron 119 nadadores.

RESULTADOS POR EQUIPO:

1– YMCA	436 pts.
2– Levittown	381 pts.
3– Escambrón	359 pts.
4– Delfines de Santurce	161 pts.
5– Encantada	101 pts.
6– Caparra Country Club	42 pts.
7– Leones Ponce Católica	40 pts.
8– Nadadores Ponce Leones	21 pts.



El Presi dice...

¡Saludos cordiales! Al escribir este mensaje ya nos preparamos para nuestra segunda competencia en el Turabo el día 17 de marzo. Me gustaría compartir con ustedes en esta ocasión algunos de los proyectos más importantes que su Junta de Directores y comités están trabajando para hacer de nuestra Liga una aún mejor de lo que ha sido todos estos años.

Inscripciones: Como les comenté en mi mensaje anterior nuestra meta es lograr inscribir 300 nadadores para los Campeonatos de Piscina Corta en mayo y al final de la semana pasada teníamos 130 nadadores inscritos. Como pueden ver todavía nos queda un trecho bastante grande por caminar hasta mayo. Es importante que cada uno de nosotros se envuelva y trate de conseguir un amigo o familiar para que se una y participe con nosotros. Con la ayuda de todos estoy confiado que lo podremos lograr.

Premiaciones: Durante la reunión de la Junta en enero se aprobaron dos puntos muy importantes. El primero fue que la Liga no continuará subsidiando la fiesta de premiaciones porque drena los pocos fondos que la Liga genera cada año. La Liga el año pasado tuvo que aportar más de \$4000 para cubrir los gastos de la fiesta por la poca asistencia. El acuerdo de este año es que la Liga aportará un máximo de \$1000 y el resto vendrá de la venta de boletos para la actividad. Para asegu-

rarnos de tener una excelente fiesta, como en años anteriores, el comité de Publicidad, Auspicio y Actividades comenzará a contactar a los delegados para comenzar la venta de boletos para nuestra fiesta a celebrarse en septiembre. Una vez más pido la cooperación de los delegados y los equipos para comenzar a vender los boletos a la brevedad para saber con cuanto

contamos para la fiesta.



El otro punto aprobado con relación a las premiaciones es que, por primera vez, se premiará a los mejores anotadores por categoría del año, con premios en metálico o certificados. Específicamente, premiaremos a los 3 mejores anotadores en cada categoría con premios de \$100, \$50 y \$25, respectivamente. En este punto quisiera felicitar personalmente a los miembros de la Junta que tuvieron la visión de hacer este gran cambio en nuestra Liga que creo tendrá un gran impacto en la participación de los atletas a través de todo el año.

Swim A Thon: Para poder financiar eventos como los premios a los mejores anotadores necesitamos dinero, y una de las formas que entendemos más justas y divertidas para hacerlo es en una actividad que hagamos lo que nos gusta, nadar, y que nos de la oportunidad de reunir-

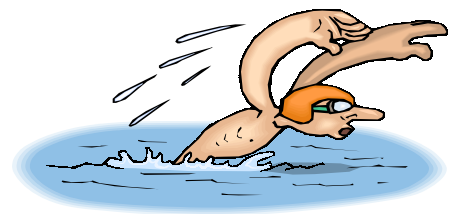
nos como compañeros y compañeras master. Tenemos planificado hacer un Swim A Thon el 20 de julio de 2002.

El Swim A Thon es un evento en el cual cada nadador busca donaciones de familiares, amigos y/o compañeros de trabajo por cada vuelta que el nadador se comprometa a nadar. Estaremos entregando próximamente a cada delegado de equipo un panfleto informativo y en nuestra reunión del 20 de abril estaremos creando un comité y ofreciendo una explicación detallada del evento. Lo importante es que separen la fecha del 20 de julio para irnos a divertir. En la actividad tendremos música, refrigerios y otras sorpresas. Favor mantenerse en comunicación con sus delegados y/o su Junta de Directores.

Como bien pueden observar su Junta de Directores, Miembros de Comité y Delegados están trabajando fuerte para reinventar nuestra Liga. Los invito nuevamente a que todas las sugerencias o ideas que tengan nos las hagan llegar a través de sus delegados o escribiéndonos a la Liga.

Los exhorto a que sigan entrenando y participando en las actividades y competencias de la Liga. Hasta la próxima. Un abrazo;

Arnaldo Pérez





Notitas...

1- La próxima Tintorerera se publicará a principios de agosto. Aquellas personas que quieran publicar algún artículo deben entregarlo antes del 20 de julio.

2- Los resultados de las competencias no se van a publicar en la Tintorerera. Puedes conseguir los resultados a través de tu delegado ó puedes comprarlos en las competencias. Los programas de competencias también estarán a la venta, aunque cada equipo recibe 2 copias gratis.

3- Si nadas el viernes los 800 o 1500 metros, tienes la opción de nadar 2 eventos individuales el sábado y 3 eventos el domingo ó 3 eventos el sábado y 2 el domingo. Si no nadas el viernes, puedes nadar un máximo de 3 eventos individuales por día. La regla es que **nunca** se nada más de 3 eventos individuales por día.



Auspiciadores

Dra. Isabel de Puigdorfila Psicóloga Clínica

Psicoterapia
Evaluaciones Psicológicas - Evaluaciones Psicoeducativas

Edif. Mercantil Plaza, Oficina 506
Ponce de León Pda. 27½, Hato Rey, PR 00918

EQUIPOS

Delfines de Santurce

Julio Cornier
787-810-6157 (cel.)

YMCA Masters

Arnaldo Pérez
787-272-5509 (trabajo)
arnaldo.perez@intl.fritolay.com

Caparra Country Club

Juan Carlos Fortuño
787-751-5290 (trabajo)
jcfortuno@hotmail.com

Levittown Master

Ricardo Torres
787-613-4565 (cel)
yuasapr@hotmail.com

APACHE MASTERS

Carlos Lomba
787-268-2822 (res.)
lombali@caribe.net

Escambion Masters

Alfonso Santiago
787-781-9292 ext.226

Nadadores Ponce Leones

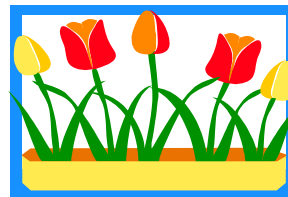
Luis Maldonado
787-812 -3178 (res.)

Encantada Masters

Ana Alvarez
787-748-3720 (res.)
rivecano@prct.net

Leones Ponce Catolica

Ani Pili Carro
787-848-1853 (res.)



¿Como llegar a Levittown?

Para llegar a la Piscina de Levittown: En la salida de Plaza Rio Hondo, doblar a la derecha en la luz del Mall. Continuar cuatro (4) semáforos, y virar a la izquierda en el McDonalds (Ave. Sabana Seca). Luego en el segundo semáforo doblar a la derecha y continuar hasta que vea el Centro Deportivo de Levittown. Entrar al estacionamiento a la izquierda y al final está la piscina.

Staff de Tintorerera:

Janice Santos
787-751-6610
jsantos@yunque.net

Ricardo Torres
787-613-4565
yuasapr@hotmail.com

Teresa Ruiz
787-765-8067

Tintorerera

Liga de Natación Master de Puerto Rico

P.O. Box 194201

Hato Rey, Puerto Rico 00919-4201