



ABMN

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MASTERS DE NATAÇÃO

INFORMATIVO

ABR/MAI/JUN/2009

Ano

XVII

nº 68

NESTA EDIÇÃO:

Um exemplo a ser
seguido pág. 3

I Jogos Brasileiros
Master págs. 4 e 5

Isso é doping?

pág. 6

Maratonoas Aquáti-
cas pág. 7

Dor Benéfica pág. 8

Nosso entrevistado
pág. 09

Prevenção de
lesões em nadado-
res pág. 11

Dia de sol e chuva
de recordes pág. 12

Resultados e recor-
des do 45º Campeo-
nato Brasileiro
págs. 12 a 14

Maria Lenk - Dois
anos de saudade
pág. 16.

VAMOS PARA FOZ DO IGUAÇU?

Nos dias 13 e 14 de Junho de 2009, estaremos nos encontrando em Foz do Iguaçu para a **XVI Copa Brasil Masters de Natação**, e de quebra, poderemos fazer passeios turísticos lindíssimos; e que tal algumas comprinhas no Paraguai e na Argentina?

Foz do Iguaçu sente-se honrada em ser a sede da XVI Copa Brasil de Masters de Natação, que será realizada nas dependências do Complexo Esportivo Costa Cavalcanti, que fica a 5 km do centro da cidade. Portanto, de fácil acesso aos participantes.

O Complexo foi construído e é mantido pela Prefeitura Municipal da cidade, e conta com um parque aquático coberto, com duas piscinas aquecidas de 25 m, com 8 raia cada uma, e arquibancada para 600 pessoas.

A natação é um esporte que recebe grandes investimentos da prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer – SMEL, contando atualmente com 4 piscinas municipais nos centros de convivência, onde crianças e adultos aprendem a nadar e praticam lazer nos finais de semana. O objetivo é que todo aluno de escola municipal saiba nadar ao término da 4ª série do ensino fundamental.

A organização da XVI Copa Brasil está a cargo da Acquamaster – Associação Master de Natação de Foz do Iguaçu, cuja diretoria está trabalhando para realizar

um grande evento, contando para isso com o patrocínio da Itaipu Binacional e apoio da SMEL. O Complexo Esportivo Costa Cavalcanti se localiza a cerca de 5 km do centro da cidade, sendo de fácil acesso para os participantes da Copa. Além do parque aquático, estarão disponíveis para uso dos participantes, as estruturas do ginásio de esportes, onde se encontram vestiários, restaurante e lanchonete. (continua na pág. 15)



PALAVRA DO PRESIDENTE



Início esse tema com o sentimento do Campeonato Brasileiro, realizado em Goiânia ainda recente em minha mente, um campeonato tranquilo e sereno mostrando a maturidade com que os nadadores encaram nossas competições. As dificuldades durante as competições sempre ocorrem, e cabe à organização o dever de tornar essas dificuldades menos sensíveis e desconfortáveis o quanto possível. Por isso, agradeço a todos que lá estiveram pela cortesia com que aguardaram a chegada da UTI Móvel, que por alguns contratempos chegou com atraso no último dia de competição.

O Campeonato foi um grande evento, descontraído alegre com os nadadores brincando dançando a beira da piscina, havendo troca de mensagens de carinho entre os participantes, além é claro, de grandes resultados com a quebra de diversos recordes Sulamericanos e brasileiros. Meus parabéns a todos!

Também não poderia deixar de agradecer e também manifestar meu reconhecimento pelo excelente trabalho realizado pelo Pedro e sua equipe de Goiânia, na organização local do evento. A escolha da Piscina foi perfeita; um parque aquático ideal para a realização de nosso Campeonato.

Agora vamos nos preparar para a XVI Copa Brasil Masters de natação, em Foz do Iguaçu. Essa competição promete, em qualidade técnica como também em turismo e compras. O Rui Jovita está se encarregando dos detalhes com cuidado para termos opções de turismo, festa de confraternização e uma solenidade de abertura especial. Para concluir, solicito o apoio de todos que tiverem alguma passagem histórica das competições de masters realizadas em seu estado, cidade ou dos nossos campeonatos Brasileiros.

Peço o favor de para a nossa secretaria, pois a nossa colega e companheira Maria Helena Padilla está coletando histórias para montar um quadro a ser publicado oportunamente em nosso Informativo.

Um abraço a todos

Carlão

ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

Av. Treze de Maio, 23
salas 739 a 741
Rio de Janeiro/RJ
CEP 20031-007

Telefone: (21) 2240-8591
Telefax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

Presidente:
Carlos Roberto Silva

Vice-Presidente
Alberto Cavalcante R. da Fonseca
Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães
Diretora Secretária
Elaine Romero

Diretor Técnico
Aécio Luis Barcelos do Amaral
Presidente de Honra
Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:
Membros Efetivos
Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)
César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

*Os artigos publicados
neste Informativo
são de responsabilidade
de seus autores*

**ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero
Diagramação: Leandro Mendes
Impressão: Gráfica SPL
Rua Antunes Maciel, 367-A
São Cristóvão – Rio de Janeiro/RJ
CEP 20940-010

AOS 95 ANOS, UM EXEMPLO A SER SEGUIDO

DEPOIMENTO DE CARMELINA FREITAS PAULINO

Quem disse que idade é pretexto para aprender a nadar? Muitos atletas master iniciam sua trajetória já idade adulta, e isso não foi obstáculo para brilhantes conquistas; não só traduzidas em premiações, como também em novas amizades, como podemos comprovar no depoimento desta atleta à ABMN.

Nascida em 1914, Carmelina iniciou sua carreira de atleta aos 77 anos, quando a convite dos amigos começou a nadar.

Bateu recorde brasileiro e sul-americano dos 50 m. livres, aos 93 anos, durante o 41º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, em Brasília, realizado no período de 27 a 30 de abril de 2007, com a marca de 2'01"64, mantida até hoje.

Nadando com a equipe do UTC – Uberlândia Tênis Clube, duas vezes por semana, tem na técnica Marluce uma incentivadora,

Suas provas preferidas são os 50m e 100 m nado de costas e livre (que faz com virada olímpica), apesar da idade.

Com várias interrupções desde 2007, por motivos de saúde na família, Carmelina sente falta das



piscinas, local onde fez muitos amigos.

Carmelina relata que a natação lhe dá muito ânimo, não faz uso de nenhuma medicação, e tem um apetite muito bom; e que não bebe café. Sempre que pode,

participa do Circuito Brasileiro da ABMN, do Campeonato Mineiro Regional e local, sempre que possível, na companhia do marido, com quem foi casada por 57 anos.

No seu ponto de vista, Carmelina acha que os jovens deviam se preocupar com a natação que é uma “coisa boa”, e ela diz sentir-se bem e feliz quando tem a oportunidade de ver os jovens nadando.

Ficamos sabendo agora, em abril de 2009, por intermédio de seus amigos, que no início do próximo mês de maio, ela estará voltando às piscinas.

Desejamos-lhe um feliz retorno e que Carmelina conquiste, com seu prazer de nadar, novos amigos, e por que não, novos recordes.

PRÓXIMAS COMPETIÇÕES

XIV Torneio Aberto Brasil Masters de Natação
Data: 26 e 27 de setembro
Local: Ribeirão Preto/SP

VII World Masters Games
Site: www.2009worldmasters.com
Data: 10 a 18 de outubro
Local: Sidney/Austrália

46º Campeonato Brasileiro Masters de Natação
Data: 19 a 22 de novembro
Local: João Pessoa/PB

Campeonato Sulamericano Masters de Natação
Data: Novembro
Local: Mar Del Plata/Argentina

I JOGOS BRASILEIROS MASTERS

Competição realizada no Rio de Janeiro, entre os dias 27 a 29 de março de 2009 que reuniu 1,6 mil atletas.

Foi num clima de muita alegria, descontração e amizade que aconteceram os I Jogos Brasileiros Masters, com seis modalidades participantes: atletismo, basquete, natação, remo, tênis de mesa e volei. Na natação inscreveram-se 350 atletas de 36 clubes e associações de distintos estados brasileiros como: Distrito Federal; Paraná; São Paulo; Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul.

No dia 27, na Cerimônia da Abertura, vários atletas, da modalidade de natação prestigiaram o evento, desfilando pelos seus clubes e associações, participaram de toda cerimônia, cujo ponto alto foi o revezamento da tocha por um representante de cada modalidade, o acendimento da pira e o juramento do atleta.

A atleta Cândida Gandolfo, de 89 anos, recordista mundial master e várias vezes campeã mundial, representou a natação no revezamento da tocha. O atleta olímpico e ora nadador master, grande incentivador dos Jogos, Djan Madruga, proferiu o juramento do atleta. Na cerimônia, na presença de altas autoridades, foi assinado do documento de criação do Comitê Brasileiro do Esporte Máster – CBEM, cujo Presidente eleito é o Sr. Carlos Fontenelli (basquete), e Secretário Geral, Carlos Roberto Silva – Carlão.

As provas tiveram início no dia 28 no Parque Aquático Julio Delamare, no turno da manhã, e se estenderam até o início da tarde com os revezamentos.

No dia 29, as agremiações participantes desfilaram antes das provas com entusiasmo diante do público que prestigiou a competição. As provas transcorreram absolutamente dentro do horário previsto, e o evento foi muito elogiado pelos atletas participantes e pelo público que esteve presente. Durante a realização das provas os atletas colaboraram com a pesquisa da Rede CENESPE, preenchendo os questionários de avaliação.

A ABMN e a FARJ, representadas, respectivamente, pelos seus Presidentes, Carlos Roberto da Silva e Marcos Firmino, não só deram apoio ao evento, como participaram do mesmo, disputando provas na competição. Registre-se que o Sr. Representante do Ministério dos Esportes, Sr. Herval Barros, diretor de Excelência Esportiva e Promoção de Eventos da Secretaria de Alto Rendimento do Ministério do Esporte, se fez presente e também participou de um dos revezamentos. Cabe igualmente registrar que o nadador olímpico e ora atleta master -Djan Madruga - representou sua equipe disputando as provas de sua especialidade. Também a nadadora mais idosa e

que participou do revezamento da tocha, Cândida Gandolfo, 89-igualmente disputou provas na competição.

A Coordenadora geral dos Jogos Masters, Denise Mattioli, e o Presidente do Comitê Brasileiro de Esporte Master, CBEM Sr. Carlos Fontenelli, compareceram ao Parque Aquático, e conferiram a alta organização da modalidade de natação, inserida nos I Jogos Masters.

Todos os vencedores até a 3ª colocação receberam medalhas de ouro, prata e bronze, respectivamente. Além disso, todos os que se inscreveram e disputaram provas, receberam uma medalha de participação.

Uma matéria sobre os Jogos foi exibida na rede Globo e poderá ser conferida nesta edição. Mas antes deixamos aqui as palavras de nosso colega Djan Madruga.

Caros Amigos

Estamos muito felizes por termos realizado com sucesso os primeiros Jogos Brasileiros Master, um evento que repercutiu espetacularmente em todo o Brasil e culminou com a matéria que foi ao ar semana passada no Jornal Nacional da rede Globo (veja a matéria completa que segue). Com isso estamos entrando numa nova fase no país com a valorização

da saúde através do esporte master já que paralelamente ao evento foi criado o Comitê Brasileiro do Esporte Master a entidade nacional que agregará todas as associações e federações master do BRASIL.

PARTICIPE E DIVULGUE ESSE MOVIMENTO! VIDA LONGA AO MASTER !

Matéria exibida na Rede Globo
Edição do dia 08/04/2009 - Portal
de Notícias da Globo - 08/04/09 -
22h54

Cheio de disposição aos 92 anos

Uma competição no Rio de Janeiro reuniu 1,6 mil atletas. E as idades variavam de 30 a 92 anos. Confira na reportagem de Clayton Conservani.

O esporte está prolongando a vida de Karl Gerhard. “A natação é o melhor esporte para quem quiser viver mais tempo”, afirma ele. Gerhard, de 86 anos, tem um tumor na medula óssea. E a salvação está dentro da água. “Graças à natação, eu consigo manter o oxigênio no pulmão, que se distribui no corpo”, explica ele.

Senhores de idade são os reis da disposição. Até para subir no pódio. Francisco de Assis, o Chico “Águia”, tem 68 anos e uma medalha de ouro nos 1,5 mil metros no Campeonato Brasileiro Master. “Isso representa uma alegria que eu desconhecia, uma força de vencer.

Eu quero chegar aos 100 anos”, ressalta Chico “Águia”.

Limite, uma palavra ignorada nessa busca pela longevidade. Frederico Fischer, de 92 anos, está inscrito em três provas, e acha pouco. “No último Campeonato Brasileiro, no Amazonas, ganhei oito medalhas e levei a maior bronca em casa. ‘Você não pode fazer tanta prova’, disse minha esposa”, conta Fischer, que é o recordista mundial nos 100 e nos 200 metros rasos para atletas entre 92 e 94 anos.

Nos 100 metros rasos, o tempo de um velocista no auge gira em torno de dez segundos. Se levarmos em conta a idade avançada de Fischer, a marca dele é impressionante: apenas 17 segundos. “Espero que sirva de incentivo, para as pessoas verem que os idosos não podem ficar acomodados”, destaca ele. Em uma palavra, está dado o recado: “Mexa-se!”, conclui Fischer.

Atleta Cândida Gandolfo momentos antes do revezamento da tocha



Cerimônia de Abertura – Criação do Comitê Brasileiro do Esporte Master - CBEM. Da esquerda para direita - Carlão, Secretário Geral, Djan Madruga, Carlos Fontenelle, Presidente do CBEM – todos assinando o Documento de criação.

ISSO É DOPING ?

por: José Eugenio Guisard Ferraz

A natação máster é um movimento iniciado na década de 70, nos Estados Unidos, com um rápido desenvolvimento mundial. No Brasil as primeiras competições aconteceram no Rio de Janeiro a partir de 1980. O objetivo dos masters de natação é encontrar um equilíbrio, para toda a vida, entre a saúde, a competição e a amizade, através da prática deste esporte. O nível em que este equilíbrio é achado é uma situação individual, pois depende das condições de cada pessoa – de seu passado esportivo, do seu histórico médico, e da sua vontade de permanecer ativo por toda a vida. Desta forma encontramos aqueles que estão mais focados no prazer de nadar, sem as pressões das competições, outros, provavelmente a maioria, estão interessados em participar das competições por ver nelas mais uma oportunidade de rever os amigos, colocar a conversa em dia e tomar uma cervejinha no final. Outros entretanto mantém a competitividade acesa, treinando forte e colocando objetivos nos seus resultados, lutando pelos primeiros lugares e pelos recordes. O movimento máster abriga a todos, de braços abertos.

Neste ambiente, tão diverso, tão descontraído, aparentemente não haveria espaço para se falar de doping. Afinal as competições são verdadeiras confraternizações, num ambiente alegre e divertido. Entretanto, não só por causa daquele pequeno grupo de masters mais competitivos, mas também por uma questão de preservar a saúde de todos os participantes, convém conhecermos um pouco mais esse assunto.

Li há pouco tempo um instigante artigo publicado na revista Piauí, edição de agosto de 2008, escrito pela jornalista Dorrit Harazim. Já no seu título, “Atletas, dopai-vos!”, a autora começa a polemizar.

Essa leitura me levou a questionar exatamente o que é o doping, quais as suas conseqüências, e como um nadador máster pode ser afetado pelo uso das substâncias consideradas como dopantes.

Nesse artigo, a jornalista começa comentando o enorme avanço na área dos laboratórios farmacêuticos, e outros centros de pesquisas em quase todo o mundo, levando ao desenvolvimento de novas drogas e medicamentos, destinados à recuperação e ao melhoramento das condições da vida humana, à cura de doenças, ao domínio da dor, ao fortalecimento do homem de uma maneira geral.

Simultaneamente cresce o interesse pelo uso dessas mesmas drogas para o aumento da capacidade de realização de feitos atléticos. Obviamente cresce também o trabalho para as organizações que procuram evitar esse uso na área esportiva.

A principal entidade reguladora desse assunto é a WADA – World Anti-Doping Agency, a Agência Mundial Antidopagem.

Historicamente sabe-se que desde os jogos da antiguidade, atletas utilizavam substâncias para melhorar suas performances. Os gregos assim faziam nos primórdios dos jogos olímpicos, e mesmo no reinício, na era moderna, vários casos são conhecidos de atletas utilizando estimulantes.

Somente em 1928 a federação internacional de atletismo emitiu uma lista de substâncias banidas do esporte. Entretanto como não dispunha de testes, efetivamente para nada serviu.

Na década de 60, motivados por alguns casos fatais na área do ciclismo, os testes foram implementados – primeiramente pela FIFA no futebol e pelo ciclismo na UCI, ambas em 1966. Em 1967 o

Comitê Olímpico Internacional – COI criou a Comissão Médica e emitiu a primeira lista de substâncias proibidas. Na olimpíada do México em 1968 estes testes foram aplicados pela primeira vez.

Na década de 70 a maioria das federações adotou procedimentos semelhantes. Entretanto como havia uma independência nestas atividades, sentiu-se a necessidade de um esforço organizado e coordenado – acontecendo assim uma reunião internacional que resultou em 10 de novembro de 1999 na criação da WADA, inicialmente com sede em Lausanne na Suíça, mudando-se em 2002 para sua sede definitiva em Montreal no Canadá.

Em Março de 2003 a WADA emitiu o Código Mundial Anti-Doping, que serve de diretriz básica para seus métodos e processos.

A WADA, a partir de seu Código, com seus diversos comitês, estuda e elabora um relatório anual com as regras a serem seguidas pelos esportistas em todo o mundo. Ao seu lado o Comitê Olímpico Internacional, e os comitês de cada país, colaboram para que essas regras sejam efetivamente implementadas.

E esse trabalho aumenta a cada ano, função das novas descobertas na área médica e de seu desvirtuamento para a área esportiva.

O doping que nos anos 70 e 80 era feito com esteróides anabolizantes e anfetaminas estimulantes passou a contar também com a eritropoietina (EPO) sintética e o hormônio do crescimento humano (HGH). Mais recentemente apareceram os redutores de alguns hormônios (redutores de estrogênio, da miostatina e da aromatase).

A nova fronteira avança para o campo da tecnologia genética,

criando a possibilidade do doping genético.

Todo esse arsenal de drogas exige da WADA e dos Comitês anti-doping, um contínuo trabalho de pesquisa de novas formas de detecção.

Dos tradicionais exames de urina dos atletas, aos exames de sangue, e talvez daqui a pouco a biopsia de tecidos musculares.

Abordando esse assunto de uma outra maneira, o professor Andrei Markovits, da Universidade de Michigan dá origem a um outro questionamento feito pela jornalista Dorrit Harazim. Porque a sociedade aceita o uso de drogas em outros campos fora do esporte, sem grandes questionamentos, ou pelo menos sem a fama de ilegalidade? Por exemplo, o uso do Viagra para ganhar uma performance sexual fora do normal, ou o uso de antidepressivos, como o Prozac, para se manter uma atividade profissional qualquer, ou estimulantes para melhorar o desempenho em várias profissões... Nestas áreas,

fora do esporte, a opção de tomar uma dessas substâncias é individualizada, ou melhor, é um assunto entre um indivíduo e seu médico.

No esporte o posicionamento básico está na própria definição do Comitê Olímpico Internacional, que estabelece que o doping produz uma quebra da igualdade de condições indo contra o espírito da competição limpa e eqüitativa ao dar uma vantagem específica para um atleta contra os demais, além de poder ocasionar prejuízos graves à saúde desse atleta.

No esporte não há uma opção, não é uma decisão individual. A WADA, em prol de uma igualdade de condições, e da proteção da saúde dos atletas, proíbe rigidamente esta prática.

O trabalho da WADA no acompanhamento dessa evolução do doping não é fácil. A cada ano a agência publica a lista de substâncias e métodos proibidos. A que está válida para o ano de 2008 foi emitida em setembro de 2007. A WADA já

divulgou a nova lista, válida para 2009, sem grandes modificações sobre a de 2008. É uma listagem relativamente pequena, mas cheia de termos técnicos, indo de substâncias complexas e de difícil obtenção até substâncias de uso relativamente comum, facilmente encontradas nas farmácias.

Chego aqui à pergunta mais importante para nós:

Será que no nosso ambiente de natação máster existe doping?

Pela minha vivência de quase 30 anos como nadador máster (minha primeira competição máster foi em 1981) posso dizer que, de uma forma sistemática, consciente, a resposta é provavelmente não.

Porém, ao ler a lista de itens proibidos pela WADA, arrisco dizer, também, que, por desconhecimento, podemos talvez encontrar entre os atletas masters o uso inadequado de substâncias proibidas.

(No próximo número as substâncias proibidas)

Maratonas Aquáticas – Travessia dos Fortes

No dia 5 de abril do corrente ano 2.500 atletas inscritos participaram da Travessia dos Fortes, cujo percurso foi de 3.800m. A largada foi no Forte de Copacabana, no Posto 6 de Copacabana, junto à Col nia de Pescadores, e a chegada no Forte do Leme, num lindo cartão postal.

Atletas de todas as idades abrilhantaram o evento, numa demonstração de apoio à candidatura da cidade do Rio de Janeiro como sede dos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos de 2016. O tempo colaborou, fazendo uma manhã de sol e a temperatura da água contribuiu para a empreitada.

Entre os atletas foram contabilizadas 1992 inscrições masculinas e 508 femininas, com idades variando entre os 14 e os 78

anos. Inscreveram-se também 43 atletas portadores de necessidades especiais.

As mulheres largaram em primeiro, e quem estava assistindo ao belo espetáculo ouviu, pela transmissão, que houve um acirrado duelo entre Polyana Okimoto e Ana Marcela Cunha, durante todo percurso, com vantagem para a primeira na chegada por apenas um segundo. A terceira colocada foi Isabelle Longo. No grupamento masculino estavam nomes consagrados como o de Luis Lima, pentacampe o desta Travessia, ao lado de Alan do Carmo, Marcelo Romanelli, Fábio Lima e Filipe Alcântara. Luis Lima liderou quase todo percurso, mas Alan do Carmo não se intimidou e venceu seu adversário com uma diferença de 5

segundos. Filipe Alcântara ficou em 3  lugar.

Ao todo 1 477 atletas masters disputaram a prova em todas as faixas de idade. Some-se a estes os 144 pr -masters que contrib ram para o belíssimo espetáculo tanto em terra, antes da largada, quando na disputa em águas c lidas do Rio de Janeiro.

A faixa que mais atletas reuniu foi a de 30-34 totalizando 276 nadadores. Todos os três primeiros colocados subiram ao pódio e receberam medalhas das autoridades presentes. Todos os participantes receberam uma camiseta alusiva   competição.

A ABMN apoiou o evento e os resultados detalhados podem ser encontrados no site da promotora da competição: www.luarsa.com.br

DOR BENÉFICA

Adaptação da USMS Swimmer por Marlene Mendes

A NATAÇÃO provoca uma sensação de dor benéfica, tanto física quanto emocional.

A medicina do Esporte também chegou à conclusão de que ela também ajuda bastante a acabar com o estresse, a depressão e o pesar.

A famosa nadadora Masters Jane Katz escreveu um artigo, "NADANDO COM O CORAÇÃO TRISTE" sobre sua experiência pessoal depois da morte súbita de seu marido ano passado.

Ela expõe: "Ainda ouço ele me

dizendo, continue sorrindo, continue nadando". "Ele era a minha alegria, tanto na água quanto fora dela, e por isso sempre volto à água nas horas difíceis, por tenho a impressão de que a água torna as coisas mais leves... talvez um dia meu coração se sinta mais leve também."

Jeniffer Moore, Presidente da Academia de Medicina concorda com suas palavras e acrescenta: "A Natação tem sido um bom método de aliviar o estresse há muitos anos para mim. Comecei a nadar regularmente durante meu curso de

medicina e nunca parei. O bem estar que sinto depois de nadar ajuda a reduzir os problemas e os estresses dos problemas e das crises que todos temos que enfrentar. Nos cursos que dou, enfatizo que os exercícios, principalmente a natação, aliviam as dificuldades e o estresse que temos que enfrentar em nossa vida diária, tanto física quanto mental, incluindo o sofrimento".

Ela conclui dizendo que o exercício ajuda a afastar a depressão e a dor, ajudando a reduzir os medicamentos.

CONSTRUIR O PRÓPRIO DESTINO NA NATAÇÃO

Para se destacar na natação é preciso ser ousado, desafiar o comum, ser especial, voluntarioso e principalmente querer treinar.

É a sua idéia de luta desafiando o comum.

Estas são as características principais do atleta competitivo, sem elas ninguém se destaca, não consolidam resultados.

A chave para a vitória está no limite, evoluir e ir além do que é imposto pelo nosso treinador.

Uma iniciativa de sucesso na natação é o resultado do equilíbrio entre técnica, força e habilidade.

E isto não é o principal, o atleta precisa aprender a conciliar responsabilidade com garra e disciplina.

Mesmo quem deseja ser um atleta máster deve ter um objetivo bem definido, saber planejar e atingir metas.

E se com tudo isso você fracassar, não adianta colocar a culpa nos outros, cada um é responsável pelo seu sucesso e pelo seu fracasso.

O atleta deve realizar um trabalho extremamente importante no sentido de planejar, alcançar o desenvolvimento e atingir metas.

Suas conquistas custam muito esforço, superar os limites e sempre apostar no êxito.

Somente desta maneira você poderá construir seu próprio destino na natação.

FRANCISMAR PEDRO SIVIERO
Atleta master Clube Caixeiros Viajantes

Porto Alegre - RS

Amigos(as) Masters!

(texto elaborado pela Associação Masters Paraná de Natação – AMPN
e autorizado para veiculação no Boletim da ABMN)

Todos sabemos que praticar esportes, previne doenças, melhora o funcionamento de nosso organismo e eleva também nossa auto-estima.

Porém não podemos nos esquecer que mesmo pessoas como nós que praticamos esse esporte tão completo que é a natação, não estamos livres de desenvolver problemas de saúde.

E, é por esse motivo que gostaríamos de fazer um alerta a todos vocês, nossos amigos e amigas da família máster de todas as idades, nesse início de temporada:

Procure fazer um acompanhamento médico, pois a avaliação médica completa - feita regularmente é a melhor maneira de prevenir problemas e inclusive melhorar sua performance nos treinos e nos campeonatos.

"A consulta médica e a realização de exames com um diagnóstico completo, garantem-nos maior segurança dentro e fora das piscinas."

EXAMES MÉDICOS: rotina de uma vida saudável!

ONDAMAR SILVA

Nosso entrevistado

ABMN. Fale sobre como foi seu contato inicial com a natação.

Ondamar. “Eu aprendi a nadar por conta própria no mar de Santos”. Aos 15 anos (1952) fui revelação na Travessia do canal de Santos, no percurso de 1.500m, quando fiquei em 6º lugar na classificação geral.

ABMN. E sua chegada à natação master, como foi?

Ondamar. Certa feita, em 2002, quando fui levar meus netos Gustavo e Luiza para as aulas de natação, decidi nadar um pouco, mas sem compromisso. Na oportunidade, o técnico e Coordenador Geral de Natação da Academia Multisport, Juvenal Sodré, ao ver-me nadar convidou-me a fazer parte da equipe de Natação Master e também a participar das Maratonas Aquáticas pela Academia. Eu, com apenas 20 dias de treino participei da primeira competição no mar, num percurso de 1000m. O técnico, receoso, fez questão de acompanhar-me nadando ao lado. O resultado foi uma grata surpresa; fiquei em 1º lugar!

ABMN. E as provas em piscina?

Ondamar. Em 2002 participei do Troféu Adalberto Mariani, uma competição local, disputando na faixa de 65+. Nadei três provas a saber: os 50livres, 50 costas e os 100livres – venci todas!

ABMN. Com esse belo resultado continuou a disputar as travessias também?

Ondamar. Sim, posso dizer que de 2002 até o presente momento (2009), já participei de 70 travessias com distâncias variando de 1000m a 7.500m e venci todas!

ABMN. E como foram seus resultados em piscinas depois do retorno às competições em piscinas?

Ondamar. Com a evolução e sucesso nos resultados nas travessias resolvi focar as provas em piscinas tanto nas provas de curta distância quanto nas de longa. Meu resultado mais expressivo então seria no Sulamericano na Venezuela, quando bati o recorde de Aran Boghossian nos 200 livres, que era de 2’48’’27. E eu fiz o percurso em 2’48’’26. Nessa competição ganhei 10 medalhas de ouro e uma de prata.

ABMN. E nas competições do calendário da ABMN?

Ondamar. Meus resultados expressivos foram em 2008, quando participei do 44º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, e surpreendi-me ao bater os recordes de 200livres (2’47’’26) e dos 400 livres (6’ 02’’ 34). Isso porque já havia completado os 72 anos, portanto, não estava no início de faixa, e consegui superar os recordes que já eram meus.

ABMN. A que atribui esses resultados?

Ondamar. Posso dizer que são vários fatores: ao treinamento que faço diariamente, na UNISANTA, sob o comando do técnico Marcio Latuf. Eu nado 2h por dia, de segunda a sexta feira, com distâncias que variam de 5.000m a

5.200m. Outro fator que considero importantíssimo para meu sucesso é o apoio de toda família; meus filhos, netos, e, principalmente de minha esposa, Sílvia Helena, com quem divido minha vida há 45 anos.

ABMN. Como você resumiria em uma frase seus resultados?

Ondamar. Obtive muitos recordes, sendo 11 Brasileiros, 14 Sul-Americanos em piscinas curtas e longas.

ABMN. Que mensagem ou recomendação deixaria para os nossos associados?

Ondamar. Como mensagem diria que o atleta deve traçar um objetivo definido e concentrar-se nele. Deve ter uma alimentação saudável, treinamento de água adequado à capacidade física, e também um fortalecimento muscular devidamente orientado. Destaco que todo atleta deve necessariamente conhecer e respeitar seus limites. Como recomendação diria que todos devem encarar a vida com alegria, estar de bem com a vida, e, sobretudo, gostar do que faz!



Relembrando as Olimpíadas da China

Colaboração de Sebastian Duarte Barros

No sétimo dia da natação em 16 de agosto de 2008, aconteceu o que a natação brasileira sempre almejava...

UMA MEDALHA DE OURO.

Prova: 50m livres para Homens

Sua habilidade foi descoberta pelos continentes. Como estrela de Auburn, onde treina, César Cielo reescreveu o record da NCAA nos 50 e 100m livres esperando a oportunidade para se revelar ao mundo como um dos maiores 'sprinters da terra'.

Controlando seus 'splash-and-dash' (a batida na água e o estilo) no início da prova, Cielo bateu o recorde Olímpico e agora é o segundo nadador mais rápido da história alcançando os 21.30 nos 50m livres.

Cielo comemorou dando um soco na água e subindo na raia. Sua felicidade era tanta que comoveu o público presente, já acostumado a ver os recordes mundiais caírem. Mas aquele momento foi especial para a platéia, e o melhor ainda estaria por vir quando ele recebeu a medalha de Ouro com a bandeira brasileira no alto cantando o Hino Nacional.

Todos se emocionaram. É aquele momento mágico que mesmo quem não era brasileiro entendeu o quão significava para o atleta.

A França ficou com a prata e o bronze, conquistados pelos atletas Amaury Leveaux e Alain Bernard com o tempo de 21.45 e 21.49, respectivamente. A decepção foi o australiano Eamon Sullivan, recordista mundial da prova, que ficou apenas em sexto com o tempo de 21.65.

ACONTECEU

Nos dias 07 e 14 de fevereiro de 2009, por uma iniciativa do Prof. Jeorgino Jorge Neto, foi realizada uma Clínica de Natação no Botafogo Futebol e Regatas/RJ, com a participação da equipe Master do Clube, entre outros convidados.

A Clínica teve como objetivo central apresentar as novas técnicas dos nados por meio de vídeo e de aulas práticas. Foi dividida em duas etapas; no primeiro final de semana, foram abordados os nados crawl e costas, e no segundo, os estilos peito e borboleta.

Após as atividades em sala de aula, todos entraram na piscina para acompanhar, na prática, os ensinamentos do Prof. Jeorgino, e os depoimentos dos participantes foram bem interessantes. Esses apontaram vários erros que cometemos, e que passam despercebidos na competição, implicando ao atleta perda de um tempo precioso, sem contar com o esforço improdutivo.

A ideia da Clínica merece acolhida pelas várias Associações e Clubes, e esperamos que novas iniciativas como essas possam ser oferecidas, inclusive durante o período das competições, quando muitos nadadores masters poderiam valer-se de valiosos conhecimentos.

NASCEU

Nosso amigo Carlão, Presidente da ABMN, tornou-se neste mês de maio (aos 6/5), o mais novo vovô master. Nasceu Bernardo, com 3Kg600 e 51cm.

Pela descrição do vovô aos mais chegados, parece com ele e já está "numa babação danada".

Parabéns aos pais, Daniel e Camila, e aos avós, Carlos Roberto e Eneida. Que muitas alegrias sejam compartilhadas com todos familiares e amigos.

PREVENÇÃO DE LESÕES EM NADADORES

IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E DE ALONGAMENTOS

Vários tipos de exercícios de aquecimentos podem ser realizados pelos atletas individualmente como: circundação de ombros simultânea e alternada; flexão e extensão horizontal de ombros, bilateralmente, flexão e extensão da articulação coxo-femural associada à flexão e extensão de joelho, circundação de punhos, tornozelos, flexo extensão de cotovelos e circundação da cabeça.

O segredo para manter a integridade do ombro, prevenindo a ocorrência de lesões é a sua estabilização. Os músculos que estabilizam o ombro devem ser treinados progressivamente, de forma a suportar o crescente estresse imposto pelo treinamento árduo.

O uso do elástico cirúrgico deve fazer parte da rotina de trabalho do nadador, fora da água, pois através dessa prática podemos estimular os mecanismos de cada estilo, aproximando-se ao máximo do movimento das braçadas e trabalhando mais especificamente os músculos com movimentos diagonais.

O encaixe na articulação gleno-umeral é muito raso para oferecer estabilidade óssea à extremidade proximal do úmero, logo a tensão muscular do manguito constitui a principal força que traciona a cabeça do úmero de encontro ao raso encaixe da escápula durante os movimentos desta articulação. Os músculos do manguito permitem que os principais músculos motores do ombro (deltóide, peitoral maior, bíceps braquial, grande dorsal, tríceps braquial e redondo maior) atuem sem haver o risco de deslocamentos na articulação.

Exercícios propostos para o fortalecimento do manguito e

estabilização do úmero são: rotação interna e externa com resistência do elástico cirúrgico, que devem ser feitos diariamente e de maneira correta para obter-se os melhores resultados. O ponto fundamental para a execução correta deste movimento é o posicionamento completamente vertical do úmero. O movimento deve ser relativamente curto, entre 15 e 25 cm de curso, e durante o movimento de rotação interna o antebraço deve pronar, e supinar durante o movimento de rotação externa. Também deve-se ter o cuidado de manter o elástico a uma altura adequada à estatura do nadador, de forma que o movimento não seja realizado com uma puxada para cima ou para baixo.

Outros exercícios de estabilização podem ser realizados incluindo o fortalecimento do deltóide, com ênfase em suas três porções. Pode-se usar um elástico cirúrgico atado a um espaldar, por exemplo, realizando movimentos curtos com repetições dos movimentos de flexão, extensão e abdução do ombro de forma rápida. Deve-se iniciar com poucas repetições e progredir gradativamente (aumentando número de repetições e espessura do elástico). Exercício de adução do ombro também é importante para o fortalecimento, que pode ser feito em dupla, cada atleta, posicionados lado a lado, segurando um elástico pelas pontas.

Existem outros exercícios que podem ser realizados pelos atletas que contribuirão para o fortalecimento dos músculos do ombro e para a estabilização da articulação, que são aplicados, variando de técnico para técnico.

A correta mecânica da braçada de cada estilo é outro fator importantíssimo para a prevenção de lesões, cabendo ao técnico da equipe as devidas correções da biomecânica do nado em cada um dos atletas.

O alongamento é outro fator importante para um bom protocolo de prevenção. É sabido que o nadador precisa de determinado nível de flexibilidade para ter uma boa performance e não sofrer nenhuma lesão.

Cada articulação possui amplitude específica ao tipo de movimentação solicitada, e para que haja amplitude de movimento normal, é necessário haver mobilidade articular. Para desempenhar a maioria das tarefas consideradas funcionais, assim como atividades ocupacionais e recreativas é necessário geralmente uma amplitude de movimento sem restrições e sem dor.

A mobilidade adequada dos tecidos moles e articulações indica ser também um fator importante de prevenção de lesões novas ou recorrentes. Um termo geral usado para descrever qualquer manobra terapêutica elaborada para aumentar o comprimento de estrutura de tecidos moles encurtados e desse modo aumentar a amplitude de movimento. O alongamento serve para recuperar ou conservar uma capacidade de amplitude de movimentos.

(continua no próximo informativo)

Fonte: Cunha, R. S; Driemeie, D; Panato, D; Pinto, R.S; Silva, F.; Terra, L. L.; Policastro, J; Vitali Jr. S.. - Grupo de estudos da ULBRA

Dias de sol e chuva de recordes

O 45º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, realizado no Parque Aquático do Clube Antonio Ferreira Pacheco – SESI- foi um sucesso! Inscreveram-se 488 atletas de diversos clubes e associações de vários pontos do país. Foi uma festa linda! O local propiciou que os atletas ficassem mais próximos, sem muita dispersão, estreitando laços de amizade e de com-panheirismo.

A Diretoria da AGMN trabalhou intensamente para que tudo ocorresse dentro das previsões, e se houve alguns tropeços, esses foram contornados.

Embora a piscina não fosse aquecida, a temperatura da água



Trio recordista: Carla Barbosa de Arruda; Alexandra E. Maia Cordeiro e Mª Salvadora G.M. Penna.

atendeu ao propósito do evento, propiciando a quebra de 26 recordes nas várias distâncias e nos

diferentes estilos. Só no primeiro dia de competição, nos 1500m 11 recordes caíram, sendo 3 no grupo feminino e 8 no masculino. Uma das recordistas, ao término de mais uma de suas vitórias exclamou: "essa piscina é mágica"!

O momento da premiação também agradou aos que permaneceram até o encerramento, com as equipes nas categorias pequena, média e grande subindo ao pódio e festejando as colocações obtidas.



Premiação das Equipes Grandes

45º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

PONTUAÇÃO PRÉ-MASTER

		Pontos	Ouro	Prata	Bronze
1	PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	385,00	8	6	4
2	CIEF / BRASILIA	355,00	4	5	2
3	GOIAS MASTERS	329,00	8	4	1

PONTUAÇÃO MASTER PEQUENA

1	CACHORRÕES DA PISCINA	707,00	20	9	7
2	CLUBE DE REGATAS FLAMENGO	520,00	14	8	7
3	PARAIBA MASTER	505,00	7	6	1

PONTUAÇÃO MASTER MÉDIA

1	CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	1.235,00	30	17	12
2	FLUMINENSE FOOTBALL CLUB	1.234,00	44	12	5
3	BOTUMASTER-AAF/ASSIS MASTER	1.210,00	18	14	13

PONTUAÇÃO MASTER GRANDE

1	PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	2.529,00	23	23	36
2	GOIAS MASTERS	2.239,00	26	23	22
3	SEC. DE ESP. E LAZER DE BRASILIA	1.892,50	8	26	28

XVI Copa Brasil Masters de Natação

Foz do Iguaçu é centro turístico e econômico e possui uma estrutura turística pronta para receber os participantes e seus familiares. Suas maiores atrações de destaque internacional são: as Cataratas do Iguaçu e a Usina Hidrelétrica de Itaipu. Além disso, a cidade é privilegiada por possuir fronteiras com o Ciudad del Este, no Paraguai, e Puerto Iguazu, na Argentina, centros de compras e diversão. Os produtos mais procurados são roupas, bebidas, brinquedos, perfumes, artigos de informática e eletroeletrônicos. Os preços são competitivos, e os produtos de boa procedência e qualidade, quando comprados em casas autorizadas pelos fabricantes. Devido a esta característica de cidade de fronteira, há fiscalização da Receita Federal nas fronteiras e no aeroporto, sendo permitido a cada viajante a cota de US\$300,00, sendo necessário fazer a declaração de bagagem e pagar o imposto na fronteira para compras acima deste valor, o que normalmente acarreta em enfrentar filas. Também no aeroporto há rigor na liberação da bagagem de mão, sendo permitido 5 kg a cada passageiro. Para atravessar as fronteiras os documentos aceitos são passaporte e carteira de identidade, inclusive para crianças de qualquer idade.

As Cataratas do Iguaçu se localizam no interior do Parque Nacional do Iguaçu, onde existem diversos passeios a disposição do visitante, além da simples visualização das cataratas, incluindo passeios de barco pelo rio Iguaçu. O Parque Nacional do Iguaçu é a maior reserva de floresta pluvial subtropical do mundo, sendo Patrimônio Natural da Humanidade desde 1986, faz fronteira com o território argentino, por onde também pode ser visitado. O visitante contempla um dos cenários naturais mais espetaculares do mundo, caminhando por 1,5 km de passarelas que o levam a poucos metros da maior de todas as quedas d'água, batizada de "Garganta do Diabo". A vista das quedas a partir do elevador panorâmico e do

mirante brasileiro é indescritível. As dezenas de quatis que brincam livremente entre os turistas e os vôos rasantes de andorinhões-do-penhasco, que fazem seus ninhos nos penhascos, dão uma noção da riqueza da fauna e da flora daquele ecossistema. No lado argentino, há trilhas de 2,3 km.

A Usina Hidrelétrica de Itaipu é um empreendimento binacional desenvolvido pelo Brasil e o Paraguai, com o objetivo de aproveitar o potencial hidráulico das águas do Rio Paraná. A hidrelétrica possui potência instalada de 14.000 MW, proporcionada por 20 unidades geradoras com capacidade de 700 MW cada, sendo a usina que mais produz energia no mundo. A Itaipu fornece 20% da energia consumida no Brasil e 94% do consumo paraguaio. A usina possui outras atrações, como o Ecomuseu, a Iluminação Monumental da barragem e o Refúgio Biológico Bela Vista. A usina já se consagra como um dos atrativos turísticos mais famosos do país, com dois tipos de visita, a panorâmica e a especial. A usina de Itaipu foi escolhida em 1995 pela Associação Norte-Americana de Engenheiros Cívicos (Asce) como uma das sete maravilhas do mundo moderno. Com apoio da Itaipu foi criado o Ñandeva, um programa de desenvolvimento do artesanato que busca o fortalecimento de uma identidade na região de fronteira entre Argentina, Brasil e Paraguai, através da inserção de elementos e ícones que remetem à cultura destes povos. Um dos ícones desenvolvidos pelo Ñandeva está estampando a toalha que será dada de brinde para cada um que participar da XVI Copa Brasil.

O encontro dos rios Iguaçu e Paraná é o ponto em que fazem fronteira Brasil, Argentina e Paraguai. No local de grande beleza estão construídos os obeliscos que passaram a ser chamados de Marco das Três Fronteiras. Cada qual tem um formato diferente e é pintado com as cores do respectivo país. A

cultura das três fronteiras também será um atrativo oferecido aos participantes, ao final das provas no domingo, até a divulgação dos resultados, será apresentado no ginásio esportivo um show folclórico com danças do Brasil, Paraguai e Argentina. Outras atrações turísticas de destaque são o Parque da Aves e o passeio de barco pelo Lago de Itaipu. A agência Iguassu Golf Tur, que está responsável pela reserva dos hotéis conveniados para a Copa, também oferece aos participantes a contratação de passeios.

No mês de junho as temperaturas em Foz do Iguaçu oscilam bastante, desde 1° até 30°, dependendo da aproximação e chegada de frentes frias oriundas do extremo sul do Brasil e da Argentina. Assim, é difícil fazer uma previsão com antecedência de como será o clima no período da Copa. Entretanto, este fato vai influenciar pouco no desenvolvimento da competição, pois as duas piscinas são aquecidas e o espaço do parque aquático é fechado, basta que cada um venha preparado para se manter aquecido. A temperatura da água situa-se entre 27° e 29°, dependendo da temperatura ambiente. Nos últimos 4 anos, a temperatura média em Foz do Iguaçu na primeira quinzena de junho foi de 22,4° em 2005, 20,0° em 2006, 18,4° em 2007 e 17,0° em 2008.

A realização da XVI Copa Brasil de Masters de Natação faz parte do calendário comemorativo do aniversário do município, que ocorre no dia 10 de junho, assim, os participantes estarão em Foz do Iguaçu em meio a um feriado prolongado na cidade, já que dia 11 é feriado nacional (Corpus Christi). Não percam tempo e reservem já suas passagens e hotéis. Esperamos todos em Foz do Iguaçu, tenham certeza que aqui vocês terão tudo para obter ótimos resultados nas piscinas e momentos de lazer inesquecíveis.

Recordes

Prova: 50 METROS LIVRE MASCULINO Faixa: 80 + ARAM BOGHOSSIAN	Clube FLUMINENSE	Tempo 35"52	Reorde SA B
Prova: 50 METROS PEITO FEMININO Faixa: 25 + ANA PAULA DOS SANTOS RODRIGUES Faixa: 40 + MARIA TEREZA D. R. VAN DER BOOR Faixa: 70 + CYNTHIA EGYPTO ANDRADE	Clube ATHLETICS/GOIÁS T.C.CAMPINAS CACHORRÕES	Tempo 35"93 39"23 49"28	Reorde SA B SA B SA B
Prova: 50 METROS BORBOLETA FEMININO Faixa: 75 + ILZA ETEROVIK	Clube MINAS T. C.	Tempo 57"21	Reorde SA B
Prova: 50 METROS BORBOLETA MASCULINO Faixa: 55 + RUBEN ROCHA (BHTE) Faixa: 60 + PAULO ROBERTO PIERRE MOTTA	Clube RIO SPORT - BH PAINEIRAS	Tempo 29"80 30"46	Reorde SA B SA B
Prova: 100 METROS LIVRE FEMININO Faixa: 70 + MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA	Clube CRF	Tempo 1'28"35	Reorde SA B
Prova: 100 METROS LIVRE MASCULINO Faixa: 55 + JOEL KRIGER (GUSTAVO BORGES) Faixa: 80 + ARAM BOGHOSSIAN Faixa: 85 + JAMES EDWARD DETAR	Clube MASTERS PARANA FLUMINENSE CRF	Tempo 1'02"72 1'21"65 1'42"35	Reorde SA B SA B B
Prova: 100 METROS PEITO FEMININO Faixa: 70 + CYNTHIA EGYPTO ANDRADE	Clube CACHORRÕES	Tempo 1'50"19	Reorde SA B
Prova: 100 METROS BORBOLETA FEMININO Faixa: 75 + ILZA ETEROVIK	Clube MINAS T. C.	Tempo 2'13"81	Reorde SA B
Prova: 200 METROS LIVRE FEMININO Faixa: 70 + MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA	Clube CRF	Tempo 3'13"63	Reorde SA B
Prova: 200 METROS LIVRE MASCULINO Faixa: 80 + ARAM BOGHOSSIAN Faixa: 85 + JAMES EDWARD DETAR	Clube FLUMINENSE CRF	Tempo 3'09"02 3'56"72	Reorde SA B B

Prova: 200 METROS COSTAS FEMININO Faixa: 50 + AROMA MARTORELL (MAC/NINA)	Clube MAC-NINA/PE	Tempo 2'54"75	Reorde SA B
Prova: 200 METROS PEITO FEMININO Faixa: 70 + CYNTHIA EGYPTO ANDRADE	Clube CACHORRÕES	Tempo 3'55"88	Reorde SA B
Prova: 200 METROS BORBOLETA MASCULINO Faixa: 75 + SAUL BIRMAN	Clube FLUMINENSE	Tempo 4'28"22	Reorde SA B
Prova: 200 METROS MEDLEY FEMININO Faixa: 70 + CYNTHIA EGYPTO ANDRADE	Clube CACHORRÕES	Tempo 4'01"29	Reorde SA B
Prova: 200 METROS MEDLEY MASCULINO Faixa: 60 + CELIO CARNEIRO DO AMARAL	Clube MASTERS PARANA	Tempo 2'55"23	Reorde SA B
Prova: 400 METROS LIVRE FEMININO Faixa: 70 + MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA	Clube CRF	Tempo 6'37"95	Reorde SA B
Prova: 400 METROS LIVRE MASCULINO Faixa: 80 + ARAM BOGHOSSIAN Faixa: 85 + JAMES EDWARD DETAR	Clube FLUMINENSE CRF	Tempo 7'13"89 8'50"84	Reorde SA B B
Prova: 1.500 METROS LIVRE FEMININO Faixa: 30 + CARLA BARBOSA DE ARRUDA (BTC) Faixa: 50 + ALEXANDRA E. MAIA CORDEIRO Faixa: 70 + MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA	Clube BOTUCATU/ASSIS ATHLETICS/GOIÁS CRF	Tempo 19'07"90 23'35"96 25'49"86	Reorde SA B SA B SA B
Prova: 1.500 METROS LIVRE MASCULINO Faixa: 30 + RAFAEL BRANDÃO DE OLIVEIRA SOUSA Faixa: 50 + ANTONIO CARLOS DE PAULA SOARES Faixa: 55 + JOEL KRIGER (GUSTAVO BORGES) Faixa: 60 + CELIO CARNEIRO DO AMARAL RONALDO VIEGAS (SEL/MEDLEY/VIZINHANÇA)SEL/BRASÍLIA Faixa: 65 + ALFRED JACOB (ECP) Faixa: 80 + ARAM BOGHOSSIAN Faixa: 85 + JAMES EDWARD DETAR	Clube GOIAS MASTERS MASTERS PARANA MASTERS PARANA MASTERS PARANA MASTERS PARANA FLUMINENSE FLUMINENSE CRF	Tempo 17'20"83 18'37"64 18'51"75 21'44"76 23'02"33 23'36"82 28'18"71 36'47"64	Reorde SA B SA B SA B SA B SA B SA B SA B SA B

MARIA LENK – DOIS ANOS DE SAUDADE

Por: Maria Helena Padilla Costa

Saudades imensas por estes dois anos da perda de nossa querida amiga e companheira das jornadas aquáticas. MARIA LENK será sempre para nós um exemplo a ser seguido e compartilhamos com a ABMN e todos seus familiares a saudade.

Falar sobre MARIA LENK, é gratificante para nós todos...acrescentar que em 1980 o meu conhecimento sobre esta fabulosa nadadora foi um marco em minha vida. Desde novinha queria pelo menos chegar ao primeiro degrau de sua vida terrena...isto foi realizado por mim,...não com seus insuperáveis recordes, mas com o limite do infinito de ultrapassá-los. Estou dizendo isto porque o escalão de grandes nadadoras em vida estão batendo seus recordes, e é uma

escada que pretendo galgar e chegar lá! Mas, no momentos estão as que permanecem ainda aqui, Candida, Nora Ilza, Erika, Mary, Issa, Marlene, Márcia, Nevinha, Iracema, Ligya, e tantas outras da divisão de elite; todas historicamente gravadas na ABMN e em suas Federações.

Hoje posso afirmar que os masters são os eternos vencedores da saúde, do vigor físico, e do congratamento entre os povos. Madre Tereza de Calcutá costumava dizer sempre: “se todos fizéssemos uma gotinha do mar, seria um oceano maior”. Desejo fazer isto para meus filhos, meus netos e se por ventura

mulher. Foram 29 anos de amizade consolidada não só nos bastidores aquáticos como também na eterna amizade entre duas reais amigas. Parabéns “mommy” pelo dia das Mães..sempre lembrando da minha mãe biologicamente falando...Mary ou Maria como era



Maria exibindo algumas de suas muitas medalhas

Deus quiser, para meus bisnetos. Maria, você foi para mim uma “mommy”, não só nos ensinamentos de como me conduzir como atleta, mas também como

chamada. Para você ter uma ideia, minha “mainha” nunca aprendeu a nadar.

Maria Lenk participou deste o primeiro mundial em Nova Zelândia em 1979 e nesta época a idade era de 10 em 10 anos, uma divisão que anos depois Maria na Fina provou que nossos genes envelheciam de 5 em 5 anos...ela ganhou na FINA este reconhecimento e as competições mudaram....todos querem o recorde..mas eu só pretendo bater o da minha existência entre todos vocês. ALOHA!