



Associação Brasileira de Masters de Natação

ABMN Informativo

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Dia dos Pais	3
Entrevista Feminina: Teca, Vivian e Zilda	4 e 5
A importância de técnica de nado para o melhor rendimento	6 e 7
XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação de Ribeirão Preto/SP	8 e 9
Recordes quebrados no XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação de Ribeirão Preto/SP	10
Atleta e Recordista lança livro aos 94 anos	11
Nadadores brasileiros fazem "a festa" nas provas de piscina no Pan-Americano de esportes aquáticos em Orlando/USA	12 e 13
Galeria dos Medalhistas e das equipes	14 e 15
Pan-Americano Masters 2018 - Águas Abertas em Daytona Beach/FL	16 e 17
Torcida Organizada	17
Polo Aquático no Pan- Americano	18
Os irmãos Velloso na piscina	19
Entrevista Masculina: Paulo Emilio Gomes Dias	20 e 21
Aconteceu (em baixa) e Aconteceu (em alta)	22 e 23
Vá aos encontros felizes	24

DIAS 22 e 23 NOSSO ENCONTRO ACONTECE NA XXV COPA BRASIL MASTERS DE NATA- ÇÃO EM CAXIAS DO SUL/RS NO MAGNÍFICO CLUBE RECREIO DA JUVENTUDE



**DESTAQUES NESTA EDIÇÃO: XXIII TORNEIO ABERTO
BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO E AS MODALIDADES
DISPUTADAS PELOS NOSSOS ASSOCIADOS NA
UANA 2018 PAN AMERICAN MASTERS CHAMPIONSHIP**

Palavra da Presidente



Os masters brasileiros começaram o segundo semestre com muita disposição. Entre os dias 22/07 a 10/08/2018, em Orlando, Flórida, USA, mais de 220 atletas entre as modalidades de Natação, Águas Abertas e Polo Aquático disputaram suas provas com muita garra e boa performance. Confira nesta edição as quebras de recordes, conquistas de medalhas e de troféus, que não foram poucos.

A etapa seguinte, já no Brasil, os atletas do Norte, Nordeste e Centro-Oeste reuniram-se nos dias 1 e 2 de setembro para o XXV Campeonato NNECO. Foram mais de 260 atletas da região, numa competição que teve como sede a piscina olímpica do Náutico Atlético Cearense, com direito a vista para o mar. Melhoras de marcas individuais e quebras de recordes foram registradas em várias provas. Os resultados já estão no site da ABMN. Na próxima edição apresentaremos mais detalhes sobre a competição.

Temos ainda mais 3 etapas pela frente. A XXV Copa Brasil, a ser realizada no final deste mês, em Caxias do Sul, promete sucesso. As belas instalações do Recreio da Juventude serão o palco dessa competição, que promete novas marcas para as provas de 50 e 200 metros de todos os estilos.

Com inscrições abertas no site da ABMN, o 62º Brasileiro, última etapa do Circuito 2018 indica que será bem concorrido. Estamos voltando à capital mineira após décadas, para uma etapa em piscina longa. A FAM e o Jaraguá Country Club estão empenhados em tornar o evento o mais prazeroso possível, tudo dentro da boa hospitalidade mineira.

Não podemos deixar de mencionar que teremos o XI Campeonato Sul-americano em Buenos Aires/AR, dias 13 a 17/11, e as inscrições estão abertas, no site da ABMN. Temos expectativas de uma competição bem organizada. O Parque Aquático, apesar de ficar afastado da área hoteleira, é de primeira linha. Enquanto isso, as Associações Locais no Brasil, continuam promovendo suas etapas dos circuitos estaduais, com boa qualidade e quebra de recordes locais, brasileiros e também recordes sul-americanos.

Mais uma vez, parabenizamos essas entidades, que também estão trazendo eventos paralelos tais como Clínicas de Natação, prestigiando seus sócios. Assim, incentivamos a todos para que prestigiem e participem das etapas locais, garantindo saúde, amizade, confraternização. E por que não; mais medalhas e troféus para os currículos individuais e de equipes?

Tudo isso ajuda a fazer crescer a cada dia esse esporte masters.

Saudações Aquáticas.
Helane Q. Magalhães
Presidente da ABMN

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 Tele-
fax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

Presidente:

Helane Quezado de Magalhães

Vice-Presidente:

Fco Assis Bezerra de Meneses

Diretora Financeira:

Ana Grace Cesar Gomes

Diretora Secretária:

Elaine Romero

Diretor Técnico:

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra:

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C. Sobral Vieira

Glauco Alves da Silva

J. Wilson Brasil Nascimento

Os artigos publicados neste Informativo são de responsabilidade de seus autores. ABMN Notícias é uma publicação trimestral

Editora: Elaine Romero

Diagramação: Leandro Mendes

Impressão: Grupo SmartPrinter

www.smartprinter.com.br

Fone: 21 3609-2878

Mensagem Dia dos Pais

No segundo domingo de agosto foi comemorado o Dia dos Pais, e a ABMN não deixou passar esta data importante. Neste exemplar elegemos dois pais jovens que representam toda comunidade masters de pais, avós e bisavós.

Um deles é o Bruno Frasão de Lima e sua mimosa filha Lara. Bruno disputa o circuito da Federação do Rio de Janeiro, onde foi feito o registro fotográfico. Ele também disputou o Pan-Americano.



O jovem pai nadador é o Eduardo Genton com seus filhos André e Felipe. André (nadador – 10 anos) foi voluntário na prova de 800m livre no Pan-Americano, colocando para o pai as placas de passagem ao longo de todas as viradas. Seu perfeito desempenho foi notado a ponto de ser convidado para também seguir voluntário de outro atleta brasileiro na mesma prova.

Ser pai é sorrir, chorar, sofrer e gargalhar. Ser filho é agradecer todos os dias a oportunidade de ter um pai como você. Pai, sua presença sempre me passou segurança para correr atrás de todos os meus sonhos. Agradeço a Deus por sua vida.

Feliz Dia dos Pais!

**MARIA STELLA VIEIRA D'ALMEIDA – TECA (45+)
VIVIAN ROSE K. PEDRO BOM (55+) e
ZILDA BENKENDORF MAIOCHI (65+)**

TRÊS FAIXAS ETÁRIAS E O MESMO APREÇO PELA NATAÇÃO

Elas moram em estados distintos, nadam em diferentes faixas e estão sempre presentes às competições organizadas pela ABMN. São bem sucedidas profissionalmente, e o que elas têm em comum é a paixão pela natação desde criança. Cada uma tem uma trajetória diferente, mas o propósito final é o mesmo – a paixão pela natação.

Quem são nossas entrevistadas?

Teca é casada, tem três filhos; Fernando com 18; Luiz Guilherme de 16 anos e Rafael de 13 anos. Ela é da área de marketing e tem uma agência de propaganda digital. Mora em São Paulo.

Vivian mora em Joinville/SC também é casada e tem dois filhos – Ricardo com 33 anos e Louise com 29 anos – ambos advogados. É formada em artes visuais com pós-graduação no ensino de artes visuais, mas por ter morado na França por mais de quatro anos, os caminhos profissionais trilharam para que trabalhasse como professora de francês e também como tradutora para algumas empresas.

Zilda – é viúva (desde os 40) e tem três filhos casados; Tati com 39; Robson com 36 e Damaris de 32 anos. Seus filhos lhe apresentaram cinco netos encantadores; Bianca – 7 anos; Bruna de 4 anos; Antony e Benjamim com 3 e a caçula Malu de 2 anos. É formada em pedagogia e letras, especialista em Magistério e Educação Física adaptada ao Paradesporto. Estudou na Alemanha e também é professora de língua alemã. Está aposentada na rede particular, mas ainda atua na rede pública onde mora – Curitiba/PR.

ABMN – Como entraram para a natação master?

Teca – Passei toda a adolescência competindo quase todo final de semana e treinando forte. Sou da época de nadar de 10.000m a 13.000m por dia, sendo

5.000m às 4h30m da manhã e o restante no treino da tarde. Fui vice-campeã paulista nos 100m borboleta e 4º lugar no Campeonato Brasileiro Jose Finkel nos 200m borboleta. Parei de treinar aos 18, quando entrei na faculdade. Comecei a fazer triathlon e nunca larguei o esporte de alguma forma. Aos 33 anos, depois de nascer meu segundo filho, me sentia um peixe fora d'água.... acima do peso por causa da gravidez,me olhava no espelho e dizia:- esse corpo não me pertence kkk”. Precisava fazer al-



Zilda, Teca e Vivian

guma coisa. Foi neste impulso de resgatar o meu “eu” que encontrei minha amiga Marcia de Thuin no Paineiras. Ela já era da equipe de Natação Master e sempre sugeria que eu entrasse para a equipe. Relutei aos vários convites argumentando que não aguentava mais ver piscina na minha frente. Mas um dia ela disse algo que me intrigou - que no Master você é que faz o seu ritmo, treina o quanto pode e o quanto quer, aquela cobrança por resultado seria só você com você mesmo. Acreditando nisso, em 2004 entrei para a equipe do Paineiras e voltei a treinar de leve para emagrecer. Em seis meses de treino fui campeã dos 100m e dos 200m de borboleta no Campeonato Brasileiro em Brasília, no ano de 2005. E aí já fazem 14 anos que o bichinho da Natação Masters me mordeu e

se Deus quiser nadarei até 90+.

Vivian - Acho que o gosto pelo contato da água e pela natação começou quando ainda era criança e passava os dias de verão na piscina do clube. Na adolescência, com amigos, pescávamos, passeávamos de barco e nadávamos no Rio Iguazu. Quando saí da minha cidade natal, Porto União/SC, para estudar em Curitiba, a piscina, o rio e as braçadas ficaram para trás. Mas aos 42 anos, durante uma fase de muito trabalho e stress (trabalhava em uma empresa e era responsável por várias famílias de expatriados franceses), dava aulas de francês aos sábados, fazia faculdade à noite, dois filhos, marido e casa, senti a necessidade de fazer algo para estar comigo mesma, um tempo que fosse só para mim e que esquecesse de todo o resto. Decidi então ligar para uma escola de natação e marquei uma aula experimental. Adorei e comecei a nadar todos os dias às 6h da manhã - era o meu momento – momento esse de liberdade. Na época, em Joinville, poucas pessoas praticavam alguma atividade física e quando dizia que nadava, era comum escutar: “isso é para quem pode”. Eu tentava explicar que buscava qualidade de vida e que via a atividade física como um investimento na minha saúde para o futuro. No ano seguinte mudei de academia e lá me deparei com uma equipe de natação. O técnico (Vladimir Ferreira) na mesma hora, sem ao menos me perguntar se eu sabia nadar convidou-me para fazer parte do grupo. Um mês depois, sem saber fazer viradas nem saídas, estava participando da minha primeira competição no Campeonato Catarinense de

Masters de Natação, em Joinville. Meu marido que na juventude morava em Curitiba, fazia parte da equipe e competia, aos poucos voltou a nadar e começamos a participar das etapas das competições estaduais. Em 2008, eu e meu marido participamos do 43º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação em Florianópolis. A interação entre os atletas de diferentes idades, de variados níveis de preparo físico e de diferentes partes do Brasil nos entusiasmou. A partir daí, começamos a nos interessar e a participar dos Campeonatos Brasileiros.

Zilda - A minha paixão por nadar começou quando criança. Sempre viajavamos até a praia de Matinhos/PR, em que as braçadas para pegar jacaré com meu avô e meu tio me fascinavam. Comecei a fazer travessias de Matinhos a Caiobá. Ao começar os estudos no CEP, participei da natação após o horário de aula e fui convidada a nadar no Centro Israelita e no Círculo Militar do Paraná, mas só pude participar de competição na minha cidade porque a família não permitia viajar. Aos 40 anos quando minha filha estudou na Universidade Técnica Federal do Paraná - UTFPR comecei treinar lá e ninguém mais me segurou a não ser o trabalho que ainda me impede de participar em algumas competições como no Pan, outro sonho que espero realizar.

ABMN - O que é mais interessante na natação master? (o que lhe chama atenção? Ou o que você mais gosta)

Teca - Acho que o mais interessante é a lição de vida que tomamos sempre com os mais velhos. Sempre bate aquele frio na barriga quando vou nadar os 200m borboleta, mas quando olho pro lado e vejo Nora Rónai (90+), a Nadir Taubert (85+) e tantas outras... isso é uma coisa que me encoraja e me passa segurança. Eu as vejo como ídolas.

Vivian - O que mais aprecio na natação master é a relação de amizade, respeito e cumplicidade entre os atletas. Não importa faixa etária, classe social e/ou cultura. As idas e vindas entre os campeonatos master fazem com que a

rede de amizades cresça e se fortaleça. Além disso, conhecer novos lugares é outro ponto da natação que adoro; aproveito o circuito da ABMN para fazer passeios, experimentar a gastronomia local, curtir o linguajar e expressões regionais...

Zilda - Amo estar com a equipe de natação e viver a atmosfera saudável e alegre que nos envolve em todos os encontros. O que mais gosto é estar na baliza, lançar meu coração sobre a água e nadar para alcançá-lo.

ABMN - Como são seus treinos?

Teca - Treino natação com a equipe 3 vezes por semana e faço musculação outras três vezes. Complemento com corrida de 6 km ou bicicleta durante 50 min. Tento administrar o esforço nos ombros evitando o uso do palmar.

Vivian - Nesses 15 anos de natação, na maior parte do tempo treinei sozinha. As vezes sinto falta de alguém para me corrigir, tirar meus tempos e até mesmo me desafiar nos treinos. Tento compensar lendo, assistindo vídeos sobre natação e participando dos campeonatos. Nado todos os dias, faço musculação três vezes por semana e longas caminhadas na praia nos finais de semana.

Zilda - faço meu treino das 19h 30min às 21 h, que representa a essência para uma vida plena. Sempre brinco com meus três filhos, hoje casados: - ou nado ou enfarto, então opto pela primeira.

ABMN - Alguma superação?

Teca - Ha 4 anos atrás, a vida me fez uma surpresa. Operei a cabeça de um aneurisma cerebral, coloquei dois clips no cérebro... minha mãe me implorou para que eu parasse de nadar. E eu implorei para o médico que precisava nadar. Ele virou para ela e falou:- “Deixa ela ser feliz, ela está totalmente curada! Vai nadar sim!!”

Vivian - Física não, mas emocional - há quatro anos atrás quando perdi meu irmão, houve dias muito difíceis, e tive vontade de parar de nadar... ia para a piscina

quase como por obrigação. Mas os treinos acabaram servindo de válvula de escape, de terapia. E a natação acabou me fortalecendo e ajudando a superar essa fase.

Zilda - Cada dia é uma superação, especialmente após os 65 anos, em que já me surpreendi frente a muitas dificuldades. Procuro brincar e levar na esportiva, mesmo que o meu coração algumas vezes chore e as lágrimas não consigam ser contidas. Entendo como um processo que fortalece para o amanhã. Doenças mais sérias que passei a toxoplasmose e o câncer de pele, mas a maior dor é ter que me despedir de quem muito amo.

ABMN - O que vocês diriam aos associados da ABMN?

Teca - Tenho certeza que somos pessoas privilegiadas por estarmos ligados ao esporte desta maneira. Fazemos o que gostamos, competimos, viajamos, nos divertimos e ainda mais ganhamos muito em saúde. E tudo isso com amigos. O que mais nós desejaríamos? A Natação Masters é perfeita.

Vivian - Privilegiada - é como me sinto em ter descoberto e hoje desfrutar deste esporte maravilhoso. Pois a natação, além de ser um investimento na saúde: física e mental é gratificante. Propicia bem-estar, socialização e disposição. As competições estimulam a se superar e vencer os próprios desafios. Acredito que nunca é tarde para ser um nadador master e aproveitar de seus benefícios. Assim, sempre que tenho a oportunidade, incentivo as pessoas a experimentarem esse meio e virem a fazer parte dessa grande comunidade.

Zilda - Aproveitem a vida no seu esplendor, nadem, nadem e sejam felizes!



A IMPORTÂNCIA DA TÉCNICA DE NADO PARA MELHOR RENDIMENTO

Thiago Vinhas

Nadar- significado: mover-se na água ou sustentar-se sobre ela usando recursos do próprio corpo (braços e pernas, nadadeiras, cauda etc.); praticar a natação como esporte, com pleno domínio de sua técnica.

Campeão de natação: “aquele que bate primeiro na parede”

De acordo com as definições, parece simples ser campeão de natação. Porém, neste meio do caminho tem uma jornada gigante à ser percorrida. Preparação física, técnica de nado, tática de prova, são todos fatores fundamentais à ser desenvolvidos. Falando da parte técnica mais especificamente, fatores físicos exercem influência muito grande, como por exemplo envergadura que influencia no comprimento de braçada, ou força que influencia na capacidade de propulsão.

Entretanto, apesar das variações técnicas, existem alguns pontos que são mais comuns entre os nadadores, que visam aliar a economia de energia, com a melhor posição hidrodinâmica, e melhor geração de força.

A seguir está uma lista de educativos específicos para diferentes fases do nado. Lembrando que todos podem ser adaptados, e devem ser usados mais ou menos de acordo com as necessidades e facilidades. O técnico é a melhor pessoa para avaliar o uso:

Borboleta:

Posição de nado (cabeça e quadril)
Fase submersa sem ondulação
Borbo / peito
Atenção queixo no peito
Ritmo de nado (coordenação braço/perna/respiração)
Direita / esquerda/ completo
Unilateral de lado - marcando chutes na finalização e entrada
1 braçada direita / 1 braçada esquerda
Fase aérea (recuperação)
Deitado fora da água
Raspando dedão na água
Fase submersa (alavanca/tração/finalização)
Só alavanca
Só finalização
Fase submersa completa
Respiração
Ondulação com mãos para baixo
Respirar olhando para baixo
Respirar com queixo encostando na água
Atenção à cabeça voltando junto com os braços



Peito:

Posição de nado (cabeça, quadril e pernas)
Perna de peito com barriga para cima
Nadar peito sem olhar para frente
Ritmo de nado (coordenação braço/perna/respiração)
1 braçada para 2 pernas
2 braçadas para 1 perna
Fase aérea (recuperação)
Saindo / não saindo da água
Atenção em recuperação reta
Fase submersa (alavanca/tração/finalização)
Palmateio
Sentado/ajoelhado/ em pé na prancha
Atenção cotovelo
Respiração
Braçada sem deslize
Só perna, com as mãos para baixo



Costas:

Posição de nado (cabeça, quadril e pernas)
Perna com streamline
Nadar com copo na testa
Alternância de braços (rolamento)
Perna com as mãos para baixo e giro de tronco
3 braçadas + 3 tempos de perna lateral
3 braçadas + 3 tempos de perna lateral - parando no meio do ciclo
Nadar com cano
Fase aérea (recuperação)
Braçada dupla
Mão passa sobre o nariz e entra aberto
Fase submersa (alavanca/tração/finalização)
Unilateral
Puxar raia
Respiração
Combinação com ritmo de braçada

Importante lembrar que existem vários outros educativos, com objetivos semelhantes ou diferentes dos apresentados. Vídeos de internet também apresentam uma grande variedade de exercícios. O que cabe à nós treinadores é ter o discernimento de aplicar o que for melhor para nossos atletas.



Crawl:

Posição de nado (cabeça, quadril e pernas)
Alternar olhar para frente e queixo no peito
Bater perna sem flexão de joelho na superfície
Ritmo de nado (coordenação braço/perna/respiração)
Nado com diferentes tempos de perna (2, 4, 6 ou 8 tempos)
Pegada dupla
Pegada dupla invertida
Fase aérea (recuperação)
Raspando a mão na água
Braço reto
Rolamento / respiração
Perna com braços para baixo e rotação de tronco
3 braçadas + 3 tempos de perna lateral
Nadar com cano
Fase submersa (alavanca/tração/finalização)
Só alavanca
Só finalização
Fase submersa completa
Respiração
Coordenar puxada com respiração
Respirar com água na boca

Parte física:

Posição de nado (cabeça / quadril / pernas)
Super homem
Fase aérea do borboleta
Lombar nado crawl
Apoio / Sustentação
Posição mesa (braços estendidos)
CORE
Perna costas streamline
Lombar nado crawl
Abdominal bicicleta

XXIII TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO RIBEIRÃO PRETO/SP

Nos dias 9 e 10 de junho transcorreu o XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação na cidade do interior paulista Ribeirão Preto, já bem familiar para a comunidade master. Foi um final de semana espetacular, no qual mais de 400 inscritos oriundos de 65 equipes, distribuídas entre pequenas, médias e grandes disputaram as provas previstas no programa.

Maurício Pessoa, da organização local, já estava aguardando na véspera da competição, os nadadores que puderam fazer o reconhecimento da piscina, e dar “uma treinadinha” sinal de que bons resultados estavam por vir.

O evento esportivo contou com o apoio do São Francisco Saúde UTI, por intermédio de André Junqueira, disponibilizando ambulância e profissionais da saúde. No primeiro dia a vibração dos participantes em cada prova, se fez sentir nas arquibancadas e dependências da RECRA. As provas começaram sob o comando do árbitro geral Guilherme Kohn e com apoio de Antônio Carlos Barillari (Marron), também da organização local e membro da arbitragem da UNAMI. Com um intervalo programado na primeira etapa da competição foi feita a Cerimônia de Abertura com entoação do Hino Nacional e

palavra de autoridades, entre elas o representante local, Maurício Guinter e da Presidente da ABMN, Helane Quezado de



Diretoria na cerimônia de abertura

Magalhães, que saudando os presentes, deu por aberto o Torneio. Após a cerimônia houve o retorno às provas. Ressaltamos que durante toda competição os atletas contaram com uma mesa de frutas oferecida pela ABMN.

Os atletas estavam muito bem preparados e mostraram sua capacidade de superar marcas e assim, muitos recordes foram batidos conforme se pode observar na Tabela que segue. Destacamos o recorde do atleta da UNAMI - Guilherme da Silva (90+) que além de bater o recorde mundial dos 100m borboleta, marca que perdurava por mais de 15 anos, estabeleceu novos recordes para todas as outras provas que nadou: 50m borboleta, 50m e 100m peito. Que animação! Além deste

grande campeão merece distinção a nadadora do Clube Paineiras do Morumby, Nadir Taubert (85+), que mostrou-se disposta a superar recordes. Além de melhorar sua própria marca nos 100m peito, Nadir também estabeleceu novos recordes para os 50m peito e para os 100m borboleta. Disposição, vitalidade são exemplos destes dois longevos campeões.

Registramos outros recordes sul-americanos e brasileiros tanto individuais quanto por equipes, que podem ser observados na tabela que acompanha esta matéria. Parabéns novos recordistas. Parabéns igualmente a todos participantes, pois nadar é superar, vencer qualquer adversidade!

O patrocinador oficial da Associação, Lizandro G. Carvalho, representando a Swimmers disputou de trajes de natação e material esportivo convivendo muito



Guilherme - recordista mundial - 100m borboleta

bem entre outros expositores. Lizandro, além de bem atender os interessados, também nadou suas provas e saiu-se campeão, o que se pode depreender que em determinadas peculiaridades, é possível aliar o trabalho com a prática competitiva.

Destacamos que nesta competição surgiu uma nova equipe – a “Hidrocerontes”. Buscamos conhecer melhor os garotos que a compunham. Fabrício Soares de Castro revelou que ele e seus companheiros são estudantes de medicina da UNAERP. A razão do nome da equipe, explicou ele que o rinoceronte é o símbolo da medicina, e como todos eles gostam da natação, entenderam que poderiam aliar o símbolo da medicina ao esporte aquático; por isso “Hidrocerontes”. Fabrício, Artur, Cristiano, Gabriel e Bruno gostam do esporte aquático e treinam na piscina da Universidade de segunda a sexta, mas todos competiram pela UNAMI/Ribeirão Masters.

Ao término da competição, como de praxe, foram entregues os troféus nas várias categorias. No quesito Eficiência ficou assim configurado: em 1º lugar Clube

Estrela do Oeste com 7 atletas e eficiência 65,14. Em segundo posto ficou o Esporte Clube Pinheiros com 24 atletas e eficiência 60,04 e na 3ª colocação a UNAMI/Ribeirão Master com 61 atletas e eficiência 53,36.

O troféu de Revezamento foi para UNAMI/Ribeirão Master que obteve 31,50 pontos.

Entre as equipes foram entregues os troféus segundo as categorias das mesmas; pequenas, médias e geral. Na categoria de Equipe Pequena, os troféus de 1º ao 3º lugar foram assim entregues: 1º lugar Felipe Maia com 304 pontos, seguida da ASAUB com 234 pontos e fechando o pódio e na 3ª colocação o Masters Paraná com 232 pontos. Os vencedores nas Equipes Médias o resultado foi: 1º lugar RKF Swim Team com 742 pontos, 2º lugar a Unique Jurassic Swimming com 459 pontos e na 3ª colocação o Estrela do Oeste Clube com 456 pontos.

Para fechar o evento, que teve brilho do início ao fim, o momento mais esperado, e sob grande expectativa, foi o anúncio das oito equipes finalistas.



Maurício Pessoa – Organização local

Foram elas: 1º UNAMI/Ribeirão Masters com 3. 255 pontos, 2º Okuda Swim Team com 1.967; 3º Praia Clube Uberlândia com 1. 589; 4º Esporte Clube Pinheiros com 1. 441; Lira Tênis Clube com 1. 415; Clube Paineiras do Morumby com 1.082; Academia D’stak com 1.080 e na 8ª posição RKF Swim Team com 742 pontos.



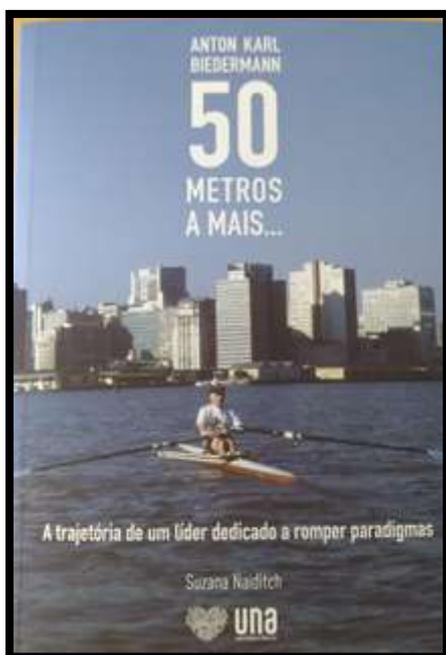
Lizandro – GNU



Recordes quebrados no XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação - RECRA 9 e 10/JUNHO/2018

ATLETA	EQUIPE	PROVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
GUILHERME DA SILVA	UNAMI/RIBEIRÃO	100 BORBOLETA	90 +	2:16.78	RM/RS/RB
ROBERTO FONTES	MINAS T. C.	200 MEDLEY	75 +	3:14.70	RS/RB
WOLF DIETER HEINEKEN	PINHEIROS	200 MEDLEY	80 +	4:02.29	RS/RB
JOSÉ LUIZ SANCHES GONÇALVES JUNIOR	ACEB	50 LIVRE	35 +	22.99	RS/RB
CHRISSY DE CERQUEIRA LIMA DA ROCHA	BRAVA/RODRIGO R	100 PEITO	50 +	1:26.28	RS/RB
NADIR LACERDA DE FIGUEIREDO TAUBERT	PAINEIRAS	100 PEITO	85 +	2:21.70	RS/RB
GUILHERME DA SILVA	UNAMI/RIBEIRÃO	100 PEITO	90 +	2:21.07	RS/RB
MARCIA CRISTINA SILVA (EUNADO.CO	RKF SWIM TEAM	100 BORBOLETA	55 +	1:19.49	RS/RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI/RIBEIRÃO	100 BORBOLETA	75 +	2:02.11	RS/RB
NADIR LACERDA DE FIGUEIREDO TAUBET	PAINEIRAS	100 BORBOLETA	75 +	2:59.36	RS/RB
SORAIA LEAL GOULART SCHNEIDER	OKUDA SWIM TEAM	4x50 LIVRE	160 +	1:56.33	RS/RB
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO					
NAHONE PRISCYLLA SARGES FIGUEIRA					
FERNANDA MURER					
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM)	RKF SWIM TEAM	4x50 LIVRE	200 +	2:04.46	RS/RB
JORICA WAGNER ALOAN					
REGINA BOANERGES SIQUEIRA					
MARCIA CRISTINA SILVA (EUNADO.COM)					
MARCO AURELIO FERREIRA DIAS	RKF SWIM TEAM	4x50 LIVRE	240 +	1:53.62	RS/RB
JOAO EVARISTO MARTINS NETO (EUNADO.COM)					
JOSE EUGENIO GUISSARD FERRAZ (EUNADO.COM)					
FREDERICO PADILHA					
CHRISSY DE CERQUEIRA LIMA DA ROCHA	BRAVA/RODRIGO R	50 PEITO	50 +	38.88	RS/RB
NADIR LACERDA DE FIGUEIREDO TAUBET	PAINEIRAS	50 PEITO	85 +	1:04.59	RS/RB
MARCELO REIS REZENDE (EUNADO.COM)	RKF SWIM TEAM	50 PEITO	50 +	32.21	RS/RB
GUILHERME DA SILVA	UNAMI/RIBEIRÃO	50 PEITO	90 +	1:03.51	RS/RB
JOSÉ LUIZ SANCHES GONÇALVES JUNIOR	ACEB	100 LIVRE	35 +	50.43	RS/RB
ESTEFANIA FALQUETO MILANEZ	M&MS	50 COSTAS	30 +	30.11	RS/RB
MARCO ANTONIO DE SOUZA COSTA	D STAK	50 COSTAS	55 +	31.73	RS/RB
ROBERTO FONTES	MINAS T. C.	50 COSTAS	75 +	39.21	RS/RB
ROBERTO FONTES	MINAS T. C.	50 BORBOLETA	75 +	36.24	RS/RB
GUILHERME DA SILVA	UNAMI/RIBEIRÃO	50 BORBOLETA	90 +	59.45	RS/RB
JORICA WAGNER ALOAN	RKF SWIM TEAM	4 x 50 MEDLEY	200 +	2:05.40	RS/RB
MARCELO REIS REZENDE (EUNADO.COM)					
MARCO AURELIO FERREIRA DIAS					
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM)					
MARCIO SERGIO GOMES DE ALMEIDA	UNAMI/RIBEIRÃO	4 x 50 MEDLEY	240 +	2:18.39	RS/RB
VICTORIA MARIE PACHECO HARRISON					
WALTER RODRIGUES MARQUES					
FABIENNE GUTTIN (ELO ACADEMIA)					
KRISTA KOBERLE FULDAUER	PINHEIROS	4 x 50 MEDLEY	320 +	3:20.24	RS/RB
DETLEF WERNER SCHULTZE					
WOLF DIETER HEINEKEN					
LILIA MARLY EPAMINONDAS DE ALMEIDA					
RODRIGO BARDI	UNAMI/RIBEIRÃO	100 PEITO	40 +	1:06.29	RB
FABIENNE GUTTIN (ELO ACADEMIA)	UNAMI/RIBEIRÃO	100 LIVRE	60 +	1:16.61	RB

ATLETA E RECORDISTA LANÇA LIVRO AOS 94 ANOS.



Foi numa linda noite do dia 16 de julho último, junto à família (filhos, genros, noras, netos e bisnetos), amigos, nadadores, admiradores, empresários e imprensa que nosso associado **Anton Karl Biedermann**, nadador do Grêmio Náutico União, lançou o livro: "50 metros a mais".

A solenidade ocorreu na sede da Associação dos Dirigentes de Marketing e Vendas do Brasil (ADVB), em Porto Alegre/RS, e seu neto Rafael Biedermann Mariante (filho da nossa associada Rosane Mariante), como Presidente da entidade, abriu o lançamento do livro de seu avô, num evento que contou com um talk show comandado pelo jornalista Tulio Milman. Este relembrou fatos da vida do nosso associado como esportista, profissional, líder empresarial, crítico e pessoa simples e iluminada como de fato é.

A ABMN se fez representar na pessoa da Diretora Secretária Elaine Romero, que recebeu todo carinho da família e dos demais presentes.

O livro trata da trajetória do nosso associado, de 94 anos, que em tom muito descontraído respon-



deu às perguntas do jornalista Tulio Milman, levando a platéia a momentos de gostosas risadas e muitos aplausos. Os que compareceram puderam adquirir o livro e fazer fotos com o protagonista da noite. Foi oferecido um coquetel ao término do talk show. Nosso associado Anton Karl Biedermann irradiava felicidade - que sim seja por muito tempo e.... Parabéns!

Nossos associados terão a oportunidade de comprar o livro durante a Copa Brasil em Caxias do Sul nos próximos dias 22 e 23 de setembro, bem como fazer *selfies* com esse querido nadador.



NADADORES DO BRASIL FAZEM “A FESTA” NAS PROVAS DE PISCINA NO PAN-AMERICANO DE ESPORTES AQUÁTICOS EM ORLANDO/USA

O calor da época em Orlando não desanimou os participantes das três Américas no Pan-Americano de 2018. As cores alegres dos uniformes e a diversidade de idiomas davam o tom colorido e descontraído do vai e vem na piscina do YMCA.

A organização do evento, a cargo da UANA e da USMS, foi ótima, à altura dos quase 1.800 atletas inscritos. A entrega dos crachás de forma ágil, revelando a execução de um planejamento cuidadoso da organização. Cada inscrito recebeu uma sacola

com folhetos, um caderno de balizamento contendo diversas informações de interesse.

A infraestrutura e instalações estavam muito boas e a arbitragem condizente com o nível da competição. Além da piscina de com-

petição, haviam duas outras de modo que não houve “congestionamento” no aquecimento tampouco na soltura. As provas ocorreram dentro do horário previsto e é claro que após o compromisso do dia, o que mais se via eram nadadores pelos vários recantos de Orlando.

A cerimônia de abertura contou com uma apresentação de saltos ornamentais

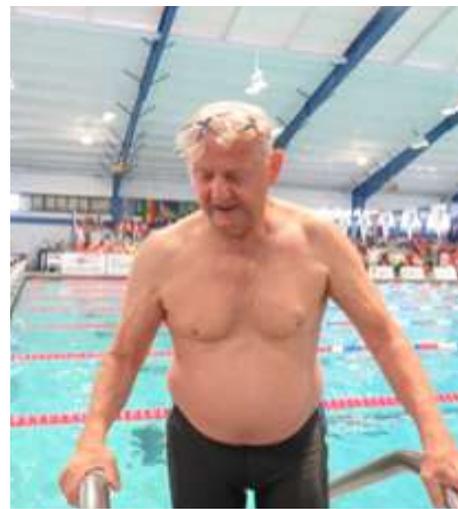


Sebastião dos Santos e seu técnico Ricardo Luchiri (96 anos - prata)

com a participação da atleta olímpica Juliana Veloso como técnica dos saltadores.

Também a plateia foi brindada com uma apresentação de nado sincronizado.

Registramos a participação de alguns nadadores que foram à sua época participantes de Jogos Olímpicos como Djan Madruga (Brasil), Laura Vaca (México) entre outros. Detonadora de recordes na sua faixa (65+) Laura Val (USA) “humilhou” as concorrentes fechando os 100m livre com 1’04” 89. Ela já tinha cravado 29”17 nos 50m livre. Para que se tenha ideia da diferença de tempo entre as demais concorrentes, nos 100m livre a sul-americana melhor colocada,



Williard Lamb (96 anos - o maior recordista de sua faixa)

com o 7º lugar, foi Mirian Quintero (Colômbia) com 1’24”33.

O recordista em idade (96 anos), nosso atleta Sebastião dos Santos honrou as cores brasileiras com um 2º lugar ao lado do recordista americano Williard Lamb (96 anos também) que foi o vitorioso. Lamb, na sua idade avançada, saiu da piscina sem qualquer auxílio, conversou tranquilamente com sua equipe técnica, e foi para a arquibancada junto com sua equipe.

Sobre a grande atleta e recordista



Anton Biedermann (5 ouros e recordista pan-americano)



Salvadora e Vera Silva (Salvadora 5 medalhas e Vera - 8 medalhas - 4 ouros e recordes pan-americanos)



Wolf Heineken (4 ouros) e recordes sul-americanos

Laura Val, destacamos que após sua prova dos 100m livre ela recebeu das mãos da Diretora Secretária da ABMN, a edição especial do Informativo (nº 102 – 103) no qual continha uma matéria sobre seus feitos. A nadadora ficou muito feliz e seu técnico disse que iria traduzir-lhe o conteúdo.

Nossos atletas, em número de 220, tiveram uma excelente participação conquistando 479 meda-



Laura Val com o Informativo da ABMN (a maior recordista de sua faixa)

lhas, e muitos estabeleceram vários recordes pan-americano, sul-americano e brasileiro. O número máximo de provas nadadas eram cinco e vários tiveram resultados surpreendentes na terra da nata-

ção. Anton Biedermann (90) quase pagou excesso de bagagem com 5 medalhas de ouro. Destaques também foram: Djan Madruga (60+) e Wolf Heineken (80+), com quatro medalhas de ouro cada. Mas muitos “meninos” de idade variada, entre eles: Felipe Messias (25+), Rafael Aquino (40+), Eros Damasceno (80+), Fausto Kruger De Mattos (35+), Luciano Dias Gobi (45+), Rodrigo Bar-di (40+), Kassius Vargas Pres-tes (25+), Leandro Kenzo Oku-da (40+) e vários outros fizeram muito bem a lição de casa adicionando à coleção medalhas outras novas do Pan-Americano 2018.

No naipe feminino brilharam muitas atletas brasileiras todas subindo no degrau mais alto do pódio, e entre elas:



Djan Madruga (4 ouros e recordista pan-americano)

Vera Silva (75+), Lisiane Destro (25+), Estefânia Milanês (30+), Jovana Nakagaki (25+), Eunice Nishimura (45+), Rafaella Cruz Fernandes de Bulhões Dortas (25+), Aline Spinardi Ferreira (35+), Maria Salvadora G. Moreira Penna (75+), Maria Fernanda Furtado Victor Dos Santos (35+), entre outras.

De acordo com os resultados já divulgados no site da ABMN, os atletas obtiveram 161 medalhas de 1º, 2º e 3º lugar e 294 de 4º a 10º lugar, configurando uma verdadeira colheita. Das 54 vitórias em provas de piscina, 33 delas foram coroadas com novo recorde pan-americano (a ser homologado pela FINA). Confira no site da ABMN a relação de todos os atletas com medalhas de ouro, prata e bronze elaborada pelo nosso webmaster Julian Romero.

SWIM
CHANNEL

GALERIA DOS MEDALHISTAS



Atletas da galeria desta página:
 Matheus Garofalo, Lourenço Sanvicente, Marco Antonio (Marcão), Morgana Oliveira, José E. Guisard, Helane Q. Magalhães, Emilio Lucchesi, Rev.livre Tijuca T. C., Kaia Mello, Guilherme Samuel, Pedro Martins, Rev. medley Brasil Masters, Jefferson Woldaymsky e Luiz Lessa, Nahone P. Figueira, Mariana e Jovana Nakagaki, Osmar Baptista, Paulo Emílio e Rui Velloso, Julia Pelucchi e Pedro Tavares, Leandro Okuda, Fabrício Azevedo e Bruno Lima.

GALERIA DOS MEDALHISTAS E DAS EQUIPES



Medalhistas e Equipes: Hugo e Aroma, Sebastian Duarte, Rodrigo Rodrigues e Vinícius Silva, Beatriz Souza, Renato Silva, Ana C. Gontijo, Bianca Papa, Catia Nobre, Elaine Romero, Ana Isabel Castor, Rev. Medley Brasil Masters, Equipe Tijuca T.C., Equipe Brasil Masters, Vitor Souza, Rev. Livre Brasil Masters, Equipe Limeira e Equipe Okuda.

PAN-AMERICANO MASTER 2018 - ÁGUAS ABERTAS EM DAYTONA BEACH/FL

Após as provas de piscina, que terminaram no sábado, dia 4 de agosto, no dia seguinte, um domingo de sol maravilhoso, os apaixonados pela modalidade de águas abertas estavam desde cedo em Daytona Beach, na Flórida para nadarem as distâncias de 1,5 km e 5 km.

Daytona Beach, localizada na Flórida, no condado de Volusia e foi incorporada em 1876 é sede da NASCAR, a maior associação automobilística do país. A cidade também sedia o principal circuito das competições da Stock Car norte-americana, o Daytona International Speedway. Nesse período da competição aconteceu durante o dia e parte da noite uma exposição de carros antigos próximo à praia. Muitos tiveram a oportunidade de apreciar o evento paralelo.

Atletas das diversas faixas de idade e de equipes variadas coloriam a praia durante as largadas previamente informadas.

A infraestrutura estava muito boa com pessoal de apoio para a identificação dos participantes, entrega de kits, guarda de objetos, e havia também uma tenda com farta distribuição de frutas, barra de cereais, energéticos e água a disposição dos atletas.

Os representantes brasileiros figuraram entre os dez melhores nas respectivas distâncias e presenciamos a subida ao pódio de vários deles.

PROVA DE 1.500M – Na

prova feminina tivemos várias atletas com medalha de bronze. Foram elas: a pré-master Larissa Vieira (24); Mariana Pereira (35+); Eunice Nishimura (45+), Vivian Bigoni (50+); Marise Baiocchi (65+).

Subiram ao pódio com colocações de 4º a 10º lugar as atletas: Janaína Espanhol (30+). Beatrice Rocha (35+), Flavia Castro (40+), Rovana Agrizzi e Farida Okuhara (ambas 45+); Caroline Wei (55+); Helena Maria Barros e Maysa Carvalhal (ambas 60+); Mari de Lourdes Graser (65+) e Juliana Aguzzoli (70+).

Na mesma prova, no naipe masculino tivemos pódio ouro, prata e bronze além de várias colocações de 4º a 10º lugar.

Os “meninos” que foram premiados no pódio nas respectivas faixas de idade foram: Bruno Silva Alves (pré-master) bronze; Vinícius Silva (25+) prata; Ricardo Molari (35+) ouro; Diego Albuquerque (35+) prata; Breno Dutra (40+) bronze; Antonio Carlos Aragão (45+) prata; Gilton Resende Filho (55+) bronze e Mario Molari (65+) prata.

Do 4º ao 10º lugar os atletas que receberam medalhas no pódio foram: Edson Rocchia; Elias Abreu e Flavio Antunes (todos 30+); Fabrizio Perricone; Caio Klein; Rony Pires; Renato Tadeu da Silva e Cyro Castro Júnior (todos 45+); Jose Sant’Anna; Silvio Gonçalves e Walcir Franzoni (todos 50+); Sebastian Barros e Nelio Gaspar (ambos 55+); Hilton Dias Junior (60+); Paulo Emílio Dias, Marcelo Valice e Paulo Roberto Silva (todos 65+); Nelson Dine e Enio

Paulo Aguzzoli (ambos 70+).

PROVA DE 5.000 – Entre as mulheres participantes a melhor colocação nesta prova foi da atleta Ana Isabel Abrahão (35+) com a medalha de bronze. Entretanto outras brasileiras também disputaram esta prova que também premiou as dez melhores, e foram elas: Luana Torres (35+); Luciane Wingert (45+); Mara Lisa Milani (55+); Marina Melo e Lucia Trillo (ambas na faixa de 60+).

Na disputa da mesma distância entre os homens houve resultados excelentes; o pré-master Matheus Henrique Souza e Kassius Prestes (25+) subiram o degrau mais alto do pódio recebendo a medalha de ouro. Ricardo Andre de Lima (35+) foi bronze e Waldery dos Santos Junior (40+) conquistou a medalha de prata; Eduardo da Silva e Cleo Ferreira (ambos 45+) foram ouro e prata, respectivamente. Nicolau Serra (60+) foi ouro e na categoria seguinte Eduardo Assis e Victor Borges (ambos 65+) foram ouro e prata, respectivamente. Pompílio Ceo Neto (75+) foi ouro na sua faixa de idade.

Ainda nesta mesma prova, entre os homens que conquistaram medalhas do 4º ao 10º lugar temos: Bruno Xavier (30+); Marcio Luis Marucco (45+), Wlamir Alexandre Reis (50+); Renato Takeyama (60+) e Wilson Gambirazi (65+).

Como podemos constatar, o saldo foi muito positivo. Parabéns aos atletas da modalidade.



Pré-Master Matheus



Eduardo Assis



Equipe Endurance 4,5



Medalhistas de águas abertas:

Eunice Nishimura, Marise Baiocchi, Hilton Dias Jr., Larisse Lima, Enio e Juliana Aguzzoni, Silvio S. Gonçalves, Flavia Castro, Kal Aragão, Nélio Botelho, Maysa Carvalho, pompílio C. Neto, Paulo Valice, Renato Silva, Paulo Café, Mario Molari, Quarteto 45+, Lucia Trillo, Helena Barros, Nicolau Serra, Equipe do Círculo Militar/SP, Ricardo Lima, Caroline, Mariana, Vivian e Mario (Equipe Endurance 4.5).

TORCIDA ORGANIZADA NO PAN-AMERICANO

O atleta Francisco Rocha de Alencar da APEA - Prudentina/SP levou torcida organizada



com nada menos de 14 pessoas da família. Na arquibancada todos portavam uma camiseta com os dizeres: “Vai sogro”. E torciam muito. Felizardo, o

Francisco, com tanto carinho familiar. Outro atleta com uma equipe de



torcida também uniformizada e muito atenta foi a de Leonardo Pontes nos 400m livre. Os três filhos maiores – Davi com 9 anos, Thomas com 7 e Marina com 5 acompanhavam o pai, que

nadava na raia 8. Os três, de camiseta igual caminhavam ao longo da borda para lá e para cá durante toda a prova incentivando o pai com gestos “empurrando-o”. Ao término da prova fizemos questão de fazer o registro fotográfico da família completa: além dos três, a esposa Tatiana com Olívia de dois anos no colo.



POLO AQUÁTICO NO PAN-AMERICANO

Os valentes meninos do Polo Aquático enviaram notícias dos seus feitos. A equipe masculina do **Minas Brasília Tênis Clube** (30+) ficou com a medalha de bronze. A prata foi para a equipe mexicana Dead Pool e o ouro com o *team* americano Orlando International.

A equipe feminina (35+) do mesmo Clube, de acordo com a Coordenadora da equipe, a atleta Adri-

o ouro, na faixa de 50+, a **Old Fellows** (Masters AMPA SP) que foi a equipe campeã invicta em seis jogos. Na fase de classifi-



Old Fellows (50+) – Atrás da esquerda para direita: Maurício Carvalho; Rui Tiliéri; Celso Ardengh; Leo Vergara; Luis Halembeck e Paulo Rodrigues. Na frente da esquerda para direita: Carlos Longo; Carlos Borges; Pedro Martins; Guilherme Janson; Marcos Maynard; Luis Figueiredo (Horse) e Adriano Silva (técnico).



Minas Brasília Tênis Clube (30+) Embaixo da esquerda para direita: Guilherme Sari (jogador em Brasília que atuou como árbitro do campeonato); Diego Albuquerque; Alessandro Cavalcanti; Nilton de Jesus; Wlamir Reis; João Damasceno e Antônio Raphael. Atrás: Sérgio Pinto; Deivisson Rogério, Michael Mendonça; Waller Mourão e Leonardo Torres

ana, disputou pela primeira vez um campeonato internacional e se sagraram vice-campeãs.

Na faixa de 40+ a equipe do **Iate Clube** de Brasília conquistou o ouro inédito. Conquistou também

Florida por 12 x 11 e arrasou a equipe dos hermanos, a Pampas (equipe argentina) por 17 x 4. Classificada para a fase final seguiu vencendo novamente a Storm, agora por 15 x 4 e enfrentou com gar-

cação ganhou de 20 x 7 da Storm (americana), depois venceu a Stadio Italiano (chilena) por 12 x 8, na sequência bateu outra equipe americana – a South

ra a South Florida para fechar o placar com um 13 x 8. Linda retrospectiva e um merecido ouro.

Para completar a festa dos campeões, por solicitação da UANA e da YMCA as equipes masculinas campeãs do Master Old Fellows e do Iate Clube de Brasília realizaram jogos de exibição após o encerramento dos jogos oficiais do campeonato, cujos resultados foram: Master Old Fellows (50+) 10 x 6 Club Yubartes (Colombia 35+) e o outro jogo foi: Iate Clube de Brasília (40+) 15 x 10 Master Old Fellows (50+).



Iate Brasília (40+) - Embaixo da esquerda para direita: Bernardo Leiras; Rogério Maze; André Pedrosa; Gilberto Mendes; Leonardo Dias; Peter Sola; Eduardo Barros e Marco Avanzi. Atrás: Oto Morato (técnico); Tiago Falcão; Eduardo Valadares; Eduardo Peres; Daniel Carsalade; João Neto e André Anastácio.



Minas Brasília Tênis Clube (35+) – Atrás - da direita para esquerda: Claudia Heise; Aracy Bibiano; Silvana Menelau; Fabíola Mota; Adriana Nunes; e Caludia Cavalcanti. Na frente: Deivisson Rogério (técnico); Juliana Guedes; Cecília Pires; Fernanda Pires; Ana Canut; Ana Lúcia Watts e Laura Dietzsch.

OS IRMÃOS VELLOSO NAS PISCINAS

Imaginem quatro membros de uma mesma família nadando uma competição master da ABMN e formando uma equipe de revezamento. Pois é, este é um breve relato da família Velloso que disputou o XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação em Ribeirão Preto, mas que já havia comparecido ao 60° Campeonato Brasileiro na cidade de Curitiba/PR em 2017, mas cada membro nadando por uma equipe diferente.

Pela primeira vez desde a década de 1960, quando competiam pelo Clube de Regatas Guanabara, do Rio de Janeiro, nadadores da família Velloso voltaram a se juntar e formaram uma equipe de revezamento. Aconteceu no XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, em Ribeirão Preto - SP, nos dias 9 e 10 de junho de 2018.

Defendendo desta vez o Lira Tênis Clube, de Flórida-nópolis, os irmãos Rui (74), Gustavo (73), Carlos (67) e a nova geração da família, representada por Marcelo (45), participaram da prova de 4x50m nado livre, na faixa de 240+. Além do revezamento, todos competiram em provas individuais, melhorando os tempos que vinham marcando antes.

Os "meninos" da família mineira, que foram residir no Rio de Janeiro no final dos anos 1940, começaram a nadar na década seguinte, e durante 10 anos competiram intensamente em piscinas e travessias de mar, em eventos

locais, nacionais e internacionais, tendo vencido inúmeras provas.

Recuperando-se de uma crise de hérnia de disco, Rui Velloso

em muitos torneios daquele ano e de 2018, com desempenho crescente e diversas vitórias.

A dedicação aos treinos e os êxitos recentes, tanto na melhoria da



saúde quanto no avanço dos índices técnicos, tem servido de incentivo às gerações mais novas da família, como é o caso do Marcelo, que está "puxando" os primos de volta às piscinas e iniciando a participação em competições.

O primogênito da família de nada-

passou, em 1995, das sessões de RPG para atividades restauradoras em piscina, onde encontrou conforto para a coluna e incentivo da equipe de *masters*. Inscreveu-se na Associação Brasileira de Natação Master – ABMN e na Federação Aquática do Rio de Janeiro – FARJ e voltou a competir.

Há dois anos, os irmãos Gustavo e Carlos retornaram às piscinas e, desde 2017, têm se dedicado aos treinos diários, competindo

dores, Jacques (76), atualmente se recuperando de cirurgia realizada no ano passado, estará no Campeonato Brasileiro de Belo Horizonte para apoiar a equipe dos Velloso. E todos torcem para sua volta às piscinas em 2019.

E que tenhamos mais familiares unindo-se em torno do ideal master e participando das competições da ABMN com saúde e alegria.

(PAULO) EMÍLIO GOMES DIAS

Seu nome é sinônimo de superação e superação

Ele é do Amapá, faixa 60+, servidor público federal. Por que o primeiro nome está entre parênteses? O entrevistado faz questão de dizer que existe uma história de superação na qual o Paulo fez parte de um passado que ele virou a página, e que agora ele é simplesmente Emílio Gomes Dias – um vencedor. Vamos então a esta linda história de superação que ele relatou enquanto participava do Pan-Americano em Orlando/Flórida em agosto último.

ABMN – Conte-nos como é que você, lá do Amapá, veio a fazer parte da comunidade master.

Emílio – A natação master entrou na minha vida depois do problema que eu tive com o alcoolismo. Desde meus 14 anos eu fumava e bebia; fumei por 28 anos. Posteriormente recebi uma

graça de Deus que me fez parar de beber. A piscina veio na sequência porque eu precisava fazer alguma coisa que ocupasse minha mente nessa parada com a bebida. Um dia fui até a piscina olímpica do estado e vi algumas pessoas nadando. Perguntei se podia também nadar e com a resposta afirmativa, lá fui eu

um pouco acanhado e assim passei a ir todos os dias e com isso meu desempenho melhorou até que me convidaram para uma competição em Belém do Pará representando a Equipe Pororoca. Eu fui e me destaquei com seis medalhas, o que para mim foi uma satisfação muito grande. Com isso me animei e participei do meu primeiro Campeonato

Brasileiro promovido pela ABMN, que aconteceu no Rio de Janeiro, na piscina do Botafogo e fiquei em 4º lugar nos 800m. A partir daí não parei mais; fui ao Sul-Americano pela equipe Brasil Masters em Maldonado no Uruguai, e pela mesma equipe no Mundial em Bu-

muito importante, é que quem nunca – jamais me abandonou foi minha mãe. Ela me via ali caído, dormindo no chão e ela estava sempre ali perto de mim. E quando alguém dizia pra ela: ‘Dona Maria – esse aí não tem mais jeito’, ela sempre acreditou na minha reabilitação. Ela foi o exem-

plo da mãe que nunca abandona seu filho e isso eu tenho como reconhecimento. O fato positivo que veio na sequência, e que a fez muito feliz quando eu parei de beber, foi a do meu ingresso na Faculdade de Turismo.

Quando me formei ela foi a minha paraninfa, e

naquela festa no teatro eu sendo aplaudido, ela com um semblante que irradiava felicidade, toda vestida de azul, marcou-me muito. Eu não sabia que ela havia preparado um vestido na minha cor favorita, e isso me surpreendeu, e não só a mim, mas também às pessoas que me desacreditavam e sem medir as palavras faziam questão de verbalizar a ela. Mas



dapeste na Hungria, também aqui em Orlando e já me preparando para os próximos desafios.

ABMN - O que você destacaria como fato relevante na sua trajetória pessoal?

Emílio – Na fase do alcoolismo, embora as pessoas não saibam o que se passa na cabeça de um alcoólatra, um fato muito, mas

ali estava Dona Maria com um semblante de satisfação como se dissesse: “está aqui o meu filho” e ao mesmo tempo fazendo mentalmente “um cala boca” àqueles comentários recebidos por tantos anos.

ABMN - Por que você não gosta que ser chamado de Paulo, Emílio?

Emílio – Como já falei, fui alcoólatra desde muito cedo e vencer o vício, que estava atrelado àquele Paulo foi uma vitória. Com essa vitória me desvinculei do Paulo – que lembrava aquele alcoólatra e agora sou Emílio Gomes Dias, o vencedor, o atleta master.

ABMN - Como foi esse seu início de vida como atleta master?

Emílio – O que é ser atleta? Eu pensei que era fácil, mas não foi não. No começo eu cheguei e comecei a nadar, mas pela fama de alcoólatra sempre tinha a sensação de ter sempre alguém me olhando e quase desisti. Isso porque eu não tive no começo um amigo que me incentivasse que dissesse: “vai lá que eu vou te ajudar”. Então eu pedia sempre a Deus. Eu tenho sempre muita fé, e é ele que tem me ajudado. Mas eu tive perseverança e não desisti, era minha nova meta. Foi como se Deus tivesse me dito: “essa é a sua nova vida – vá em frente” e por isso eu não desisti. Realmente foi ali que eu me propus a melhorar. Então comecei com 100m, 200m e ia aumentando a distância. No dia que fiz 1.500m alguém que me viu nadar e perguntou: “você já competiu?” eu respondi que não. Conteí minha história e essa pessoa sensibilizou-se e me convidou para fazer

parte da equipe – foi essa primeira competição que mencionei em Belém do Pará.

ABMN – Resgatando a sua primeira participação no Campeonato Brasileiro na piscina do Botafogo – RJ como você se sentiu tendo ficado em 4º lugar?

Emílio – Eu não tinha ideia o que era um Campeonato Brasileiro e tampouco ter ficado em 4º lugar nos 800m. Eu guardei minha medalha, fiquei quietinho ali num canto quando um nadador me perguntou de onde eu era, e quando falei que era do Amapá, que era meu primeiro brasileiro, esse nadador me deu os parabéns, pois eu estava muito bem, estava entre os melhores na minha faixa de idade. Mas eu não tinha noção ainda, era praticamente um debutante. Isso me incentivou a dar continuidade no meu projeto pessoal, ao mesmo tempo em que fui entendendo melhor o que é realmente a ABMN. Hoje para mim é uma família. Estou integrado, me sinto prestigiado pela Presidente Helane, por você (Elaine) e por todos os demais. Não vou citar mais nomes porque realmente me sinto bem recebido por todos, e para mim a ABMN hoje é a minha nova família.

ABMN – Que passagem importante que você tem registrado nessas suas várias com-

petições?

Emílio – As competições deixam muitas histórias, e a mais recente foi em Budapeste. Eu estava nadando na raia ao lado de um competidor chileno, e mesmo sendo nós adversários, ao término da prova o gesto espontâneo dele em me dar a sua touca, ainda dentro da água foi maravilhoso. E eu também sem pensar duas vezes, dei-lhe a minha. Aquilo mostrou a sua humildade. Para minha concepção, a leitura que fiz desse gesto é de que – no esporte ninguém é melhor do que o ninguém – somos todos iguais. A natação master hoje para mim é o casamento perfeito das amizades verdadeiras – é uma família que demora a se encontrar, mas quando se encontra é uma festa.

ABMN – O que você teria a dizer para os associados da ABMN

Emílio – Eu só tenho a agradecer - a ABMN é a minha família - só posso agradecer e deixar meu abraço a todos.



ACONTECEU (Em baixa)

Em baixa: o mês de agosto teve duas perdas masters marcantes:

Lahiry Silva Romero, associada nº 6459, mãe da nossa Diretora Secretária Elaine Romero, deixou definitivamente as raias, as piscinas e as competições e partiu para o encontro de grandes estrelas como Maria Lenk e tantas outras com quem conviveu na natação master. Aprendeu a nadar aos 71 anos e foi na natação master que fez novas e sólidas amizades. Depois de duas semanas no CTI veio a óbito após duas paradas cardiorrespiratórias no dia 15 de agosto. Deixa quatro filhos, seis netos e um bisneto.



Sergio Padilha, associado nº 7761, pai do também associado Ricardo Padilha. Participava com frequência das competições da ABMN e também de eventos promovidos pela Federação do Rio de Janeiro, e pela Associação Rio-Master e de travessias como a de Copacabana e Rei/Rainha do mar. Dia 29 de agosto.

ACONTECEU (Em alta)

Marcus Laborne Mattioli entra para o Hall da Fama Masters da Natação -

Depois de 10 anos, o Brasil volta a figurar na lista dos atletas homenageados e reconhecidos pelo International Masters Swimming Hall of Fame. Em 2008, foi Maria Lenk, em 2018 será Marcus Mattioli.

A entidade com sede em Fort Lauderdale, na Flórida/USA, anunciou a lista de nove pessoas que serão premiadas no próximo dia 28 de setembro. Na lista, entre quatro nadadores, dois saltadores, uma do nado artístico, um do polo aquático, e um contribuidor.

Integrante do revezamento medalha de bronze no 4×200m metros nado livre dos Jogos Olímpicos de Moscou, Marcus Mattioli deixou a natação em 1988. Depois de 16 anos afastado, voltou ao Masters e desde 2004 figura no chamado Top 10 da FINA, que registra os melhores tempos do mundo nas diferentes categorias.

São 15 anos consecutivos entre os melhores do mundo. Desde então, são 14 recordes mundiais em piscina longa e outros seis em piscina curta. Participando dos Mundiais desde 1988, são 27 medalhas em seis Mundiais, 24 de ouro e três de prata.

Aos 57 anos de idade, Marcus Laborne Mattioli segue mais ativo do que nunca. Treina diariamente no Minas Tênis Clube, dá aulas no Centro Aquático Kaio Márcio no Barroca Tênis Clube e ainda administra o seu centro de lazer Vila Mattioli.



A cerimônia de indução está marcada para 28 de setembro no Hotel Hyatt Regency Jacksonville Riverfront em Jacksonville. O evento será durante a realização da Convenção Anual da USA Aquatics, que reúne todas as federações dos esportes aquáticos dos Estados Unidos.



Felipe Lima estabelece novo recorde mundial nos 50m peito - Na 3ª etapa do Circuito ABRAMN – 11ª Copa Comodoro Iate Clube de Brasília – realizada em 5 de maio, piscina curta, o atleta Felipe Ferreira Lima, representando o Iate Clube de Brasília, faixa 30+, estabeleceu novo recorde mundial nos 50 metros peito, com

26.72. O vídeo da prova encontra-se disponível no site da ABMN e no da ABRAMN.

Mario Pinto - Fez a travessia do Canal da Mancha – da Inglaterra para a França em 12 horas e 5 minutos aos 5 de julho do corrente ano. O feito está aguardando ratificação pelo Conselho da Channel Swimming Association Ltd, o que ocorrerá ainda este ano. Mario recebeu um diploma assinado por Susan Ractiffe, da Secretaria da Channel Swimming Association Ltd com os parabéns pela conquista.



Guilherme da Silva (90+) quebra recorde mundial dos 100m borboleta - Fato ocorrido no dia 9 de junho na piscina de 25m da RECRA, durante o XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação em Ribeirão Preto/SP. Guilherme quebrou um recorde que perdurava 15 anos. Seu nome já consta na Tabela da FINA atualizada em 30 de junho deste ano. Parabéns pela conquista!!

Ondamar Silva – Sofreu uma intervenção cirúrgica de aproximadamente 10 horas para remover um meningioma benigno (tumor) no cérebro dia 30 de agosto. Uma equipe médica composta de vários neocirurgiões capitaneados pelo Dr Antonio Carlos Grela Santos, estiveram presentes no procedimento melindroso, cujo corte resultou em 30 pontos. A equipe médica chegou a comentar que ele “conversou com Jesus e voltou”, porém, como disse D. Silvia (esposa do Sr. Ondamar) o Dr. Antonio além da competência tem mãos abençoadas. Ondamar, especialmente pelo fato de ser atleta, está surpreendendo na recuperação. Tem falado por telefone com membros da Diretoria agradecendo as orações da comunidade master e está confiante em voltar às competições. Esperamos você Ondamar.



Djan Madruga iguala recorde mundial de natação master - Foi no dia 1 de setembro no Parque Aquático de São Januário no Circuito de Natação da Federação Aquática do Rio de Janeiro (FARJ) - Troféu Rogério Castro e na categoria sênior o nadador Djan Madruga estabeleceu recorde mundial master na faixa 60+. O veterano medalhista Olímpico em Moscou (1980) competiu com garotos décadas mais jovens e ficou em segundo lugar na prova de 200 costas, mas seu tempo conseguiu igualar o recorde mundial do americano Tom Barton de 2:28.37, estabelecido em 30 de setembro de 2016. Essa foi a quinta tentativa esse ano de Djan Madruga para bater recorde mundial; ele havia tentado um

mês atrás no Pan-Americano Master em Orlando quando venceu a prova e ficou a 35 centésimos do recorde.

Não sinta medo de cair. Sinta medo de não tentar. Todo progresso acontece fora da zona de conforto.

VÁ AOS ENCONTROS FELIZES!

- Pode ser complicado, difícil e caro - Vá!
- Pode ser uma viagem longa. Vá!
- Tem festa de 85 anos da tia? Vá!
- Aniversário do filho do amigo? Vá!
- Encontro de 20 anos da formatura? Vá!
- Amigo secreto?
- Casamento do primo? Vá!
- Pegue o carro, o ônibus, o avião...
- pegue uma carona! ... Vá!
- Fica no hotel, na tia, na pensão! - ... Vá!
- Parcela a passagem!
- Dê um jeito, mas ... Vá!

SABE POR QUÊ?

- *Porque nos encontros tristes você irá.
- *Quando alguém morre todos vão.
- *Por protocolo, por obrigação ou por dor, você irá.
- "As pessoas vão.
- Se esforçam pra ir aos enterros"...
- *Pedem folga.
- *Cancelam a reunião.
- *Transferem as entregas...
- "E todos se reúnem e se abraçam e choram juntos".
- "E é bonito isso."
- "E é bom que seja assim!"
- Mas é bom que seja assim também nos momentos felizes!
- É bom estarmos junto nas comemorações,
- nas conquistas, nas festas que brindam a vida!
- Dando risada.
- Relembrando histórias.
- Deixando-nos levar pela alegria despreziosa dos momentos bons!
- Assim, vamos juntando as peças na melhor coleção que a vida tem a oferecer:
- A DOS ENCONTROS FELIZES!"**