

# Duck



# Tales

## Important Dates

Wednesday, June 11

Friday, June 13<sup>th</sup>

Saturday, June 14<sup>th</sup>

Wednesday, June 18<sup>th</sup>

Saturday, June 21

Monday, June 23<sup>rd</sup>

Spirit Night @ CiCi's

Set-up for home meet, 6:30 PM

Meet @ home vs. Urbana

Spirit Night @ Manassas Cinemas

Meet away @ Lake Manassas

First morning practices begin at 7:30 a.m.

Evening Practices shift to 7:15 and 8:15 p.m.

Backstroke Clinic begins after morning practice

Last home meet against Veterans Park

4<sup>th</sup> of July Holiday--No practice and no meet

Saturday, June 28<sup>th</sup>

Fri. & Sat. July 4<sup>th</sup>-5<sup>th</sup>

## Results from First Meet

Congratulations on hard-fought meet against a larger team. The final score was Dale City 2602, Ben Lomond 2029. Despite the loss, Ben Lomond swimmers swam well and are off to a good start in the 2014 season. We had two triple winners (Nihar Bhat & Catherine Purnell), four double winners (Pulak Deshpande, Steven Moyer, Neeraj Suresh Pandi, & Evan Thies), and 6 single winners (Mary Blodgett, Troy Brown, Emma Knick, Jonathan Peters, Nathalie Rojas & Spencer Scott). We also had 83 swimmers set personal best times in 153 splashes. Congratulations to everyone on a great job.

## This Week's Meet

Our second meet of the season will be at home against the Urbana Otters. Urbana is a very small team. Because of this we will need even more volunteers to help run a smooth meet. Please sign up to help either on-line or at practice this week! We will also need help again at 6:30 on Friday night to set up for the meet. Remember to arrive at Ben Lomond at 6:00 a.m. on Saturday, ready for warm-ups at 6:15. The meet will start promptly at 7:00 a.m. Also remember to check with your coach before leaving the meet early to be sure you are not needed in a relay.

## Concessions for Saturday

After our first home meet, we will need donations to help replace items for Concessions this week. Here is the list of things that we need most: Canned Sodas (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), 20 oz. Gatorade (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Bottled Water (No sports tops). It helps cut down on the confusion (and lines) at Concessions if we stay with these basics, and they are our best sellers. Donations can be brought in any night during practice, or to Friday night setup. We also need donations of fresh foods, including pasta salad and fruit salad. We also welcome any food donations from Duck Fondue to breakfast casseroles and empanadas. These need to be brought to Concessions on Saturday morning, and it helps if you let Kate Larson (our head of concessions) know you are planning to bring them. Also, don't forget! Everyone who participated in winter clinic has \$10.00 credit to spend at Concessions.

## If You're Planning to Miss a Meet

We still had some swimmers who were entered in events for last Saturday's meet, but did not show up at the pool. Our coaches assume all swimmers will be present and will enter them in the events that they believe will earn the team the most points at the meet. If your swimmers are **not** going to be at the meet, it is very important that you update this information by **Tuesday evening** before the meet. You can do this online, or by completing the form that we have in the pavilion at the top of the hill. If you were entered in events for this week and didn't swim, and the same thing happens again, you will have to **opt in** for subsequent meets, or be deck entered which means you won't be able to earn points for the team.

If you need to **opt out** of a meet because you have vacation plans or other commitments that keep you from attending, do the following:

1. Logon to [www.benlomondswimteam.com](http://www.benlomondswimteam.com) with your email account and password.
2. Click on "Events" at the top toolbar.
3. Look for the meet you expect to miss, for example, the Urbana Meet. There is a button labeled "edit Commitment" to be selected.
4. At the bottom of the page, each swimmer should be listed under member name.
5. Click on the swimmer's name.
6. You will see an option called "Sign-up Record". The drop-down arrow gives you the ability to say, "No thanks [swimmer's name] will not attend this event" and leave an optional note why they will not be there.

7. Click "Save Changes" and you are done. Your child will not be entered in the meet.
8. Please note, you need to do this for each swimmer and each meet that they will miss.
9. There will also be a paper roster in the upper pavilion that can be used to opt out during practices if you can't get to a computer.

### **Stroke Clinics**

Get ready to perfect those strokes, starts and turns! Summer stroke clinics will begin on June 23<sup>rd</sup> with a backstroke clinic. There will be an extra clinic this year to work on starts and turns, and this clinic will run the week of June 30<sup>th</sup>. Breaststroke will follow beginning July 7<sup>th</sup> and we will finish with a butterfly clinic beginning on July 14<sup>th</sup>. Each clinic will meet on four mornings, Monday, Tuesday, Thursday, and Friday except for the start and turn clinic, which will meet on Monday, Tuesday and Thursday of that week. More information will follow regarding pricing and registration for these clinics.

### **Sprit Nights**

We were unfortunately unable to enjoy our first spirit night of the season, but don't worry—we have another one coming up this Wednesday, June 11<sup>th</sup> at CiCi's Pizza located at 10338 Festival Lane. Eat anytime between 12:00 and 8:00 p.m. and be sure to let the cashier know you are with Ben Lomond Swim Team to help raise money for the team. And don't forget next week's Spirit Event—a night at the movies! On June 18<sup>th</sup> at Manassas Cinemas, located at 8890 Mathis Avenue we will be meeting to see *How to Train Your Dragon 2* at 7 p.m. Tickets are \$5.00 each for all ages. A kid's pack, which includes popcorn, candy and a drink is only \$5.00 if ordered in advance. Tickets can be purchased at practice from Brenda Young.

### **Apparel**

Are you wondering about that crazy little black disc that came in your apparel kit? It's an ear bud keeper! No more tangled ear buds! If you like our new team t-shirt, make sure you give a big thank you to LJ Nadal. LJ submitted this design at our end-of-season poster contest last year, and we knew this duck was a winner. We are so pleased to feature LJ's duck design on this year's shirt. Thank you, LJ! If you want more of these t-shirts or more ear bud keepers, we will be selling these, along with silicone swim caps and assorted team apparel, at practice on Monday nights. Also, flannel pants, personalized sweatshirts and more all are still available to order online until June 15. You can order by going to [this site](#) or on paper at practice. Please do not wait to order; this deadline will not be extended. Also, some of the items ordered at the Ice Cream Social have arrived. See Candice during practice this week to pick it up!

### **Ducks of the Week**

Each week in this section of the newsletter we will recognize swimmers and volunteers who have done outstanding jobs during the week. Typically, a swimmer is selected from each group by their coach based on a combination of performance (including personal bests, not just winning an event), persistence and positive attitude. Each Duck of the Week will receive a special item for the efforts, and will be recognized at the Parent's Meeting on Monday. We will also use this time to recognize any swimmers who have completed the Ducklings Program and a special volunteer who has gone above and beyond the call of duty.

Congratulations to the following people, whose great attitudes and hard work earned the honor of being the first Ducks of the Week for the season!

Group 1: Nate Bair

Group 2: Haley McVey

Group 3: Yadir Argueta

Group 4: Amelia Echeverria

Group 5: Jonathan Peters

Group 6: Will Arnold

Volunteer of the Week: Kate Larson

# Duck



# Tales

### **Fechas Importantes**

<u>Miercoles 11 de junio</u>	Noche especial en CiCi's pizza
<u>Viernes 13 de junio</u>	Preparacion para la copetencia a las 6:30 PM
<u>Sabado 14 de junio</u>	Competencia local contra Urbana
<u>Miercoles 18 de junio</u>	Noche especial en Manassas Cinemas
<u>Sabado 21 de junio</u>	Competencia visitante en Lake Manassas
<u>Lunes 23 de junio</u>	Primera practica de la mañana a las 7:30 a.m. Practica de la noche cambian a las 7:15 y 8:15 p.m. Empieza la clinica de Espalda despues de la practica de la mañana
<u>Sabado 28 de junio</u>	Ultima competencia local contra Veterans Park
<u>Viernes y sabado 4 y 5 de Julio</u>	Feriado del 4 de julio, no Habra competencia o practica

### **Resultados de la primera competencia**

Felicidades a todos los nadadores, dimos una buena lucha contra un equipo mas numeroso. El resultado final fue Dale City 2602, Ben Lomond 2029. A pesar de que perdimos, nuestros nadadores hicieron un buen trabajo y tuvimos un buen inicio de la temporada 2014. Tuvimos 2 ganadores triples (Nihar Bhat y Catherine Purnell), 4 ganadores dobles (Pulak Deshpande, Steven Moyer, Neeraj Suresh Pandi, & Evan Thies), y 6 ganadores de 1 evento (Mary Blodgett, Troy Brown, Emma Knick, Jonathan Peters, Nathalie Rojas & Spencer Scott). Tambien tuvimos 83 nadadores que consiguieron sus mejores tiempos personales en 153 splashes. Felicidades a todos, excelente trabajo.

### **La competencia de esta semana**

Nuestra segunda competencia de la temporada sera de local contra Urbana Otters. Urbana es un equipo que no tiene muchos nadadores. Por ese motivo necesitaremos mas voluntarios para que la competencia no tenga problemas. Por favor firme en la hoja de voluntarios durante las practicas o en linea, gracias!!! Tambien necesitaremos ayuda este viernes a las 6:30 PM para prepararnos para la competencia del sabado. No se olviden llegar a las 6:00 a.m. a la competencia el sabado. El calentamiento comienza a las 6:15 y la competencia a las 7:00 a.m. No se olviden consultar con el entrenador antes de irse si no necesitan a su hijo para las competencias en grupo al final del dia.

### **Ventas para el sabado**

Despues de nuestra primera competencia local, necesitamos donaciones para remplazar los productos que se vendieron esta semana. Necesitaremos sodas en lata (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), Gatorade de 20 oz (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Botellas de agua (tapa rosca). Las donaciones pueden ser entregadas durante las practicas de la semana o el viernes durante la preparacion de la competencia. Necesitamos tambien donaciones de comida fresca: ensalada de frutas, frutas, ensalada de pasta, o cualquier otra donacion de comida que usted quiera, estas donaciones frescas tienen que entregarse el sabado por la mañana pero hagale saber a Kate Larson que es lo que planea traer. No olviden, los niños que participaron en la clinica de invierno tienen \$ 10 dolares de credito para gastar en Concessions.

### **Si planeas faltar a una competencia**

Si sus nadadores **NO pueden participar en una competencia** por favor saquelos de la lista. Todos los nadadores del equipo estan incluidos automaticamente en todas las competencias, **es su responsabilidad** hacerle saber al entrenador que su hijo no podra participar hasta el martes por la noche antes de dicha competencia. En la primera competencia tuvimos nadadores registrados que no vinieron a participar. Se puede avisar la **no participacion** de un nadador en linea, o llenando una forma los dias de practica. Si su nadador estaba registrado para nadar y no nado en la primera competencia, y esto vuelve a suceder, el nadador no sera automaticamente ingresado a participar, y el ingreso en las competencias dependera de los padres para cada evento antes de la competencia. O entrar su participacion el dia de la competencia (pero no aportara puntos para el equipo de esta manera).

Si tiene que ***cancelar su participacion*** en una competencia por que tiene planes de vacaciones o compromisos previos haga los siguiente:

1. Ingrese a la pagina web [www.benlomondswimteam.com](http://www.benlomondswimteam.com) con su cuenta de correo electronico y contraseña.
2. Haga click en "Events" en la barra de herramientas.
3. Busque la competencia en la que no podra participar, por ejemplo La competencia contra urbana, hay un boton que dice "edit Commitment" seleccione .
4. Al final de la pagina, cada nadador estara en una lista separada.
5. Haga click en el nombre del nadador.
6. Vera una opcion que dice "Sign-up Record", aprete esa opcion se le abriran otras mas, haga click en la que dice , "No thanks [swimmer's name] will not attend this event" " No gracias {nombre del nadador} no participara de este evento" y deja una nota opcional del por que no podra participar.
7. Haga click en "Save Changes" y listo, su niño no sera ingresado en esa competencia.
8. Recuerde que tiene que hacer eso por cada niño que no participara y por cada competencia en la que no participara.
9. Hay una forma que tambien puede ser llenada durante practicas en caso de que usted no tenga acceso a una computadora.

### **Clinicas de estilo**

Las clinicas de estilo cominezan el 23 de Junio con Espalda. Habra uns clinica extra este año para trabajar en comienzos y giros la semana del 30 de junio. La clinica de Pecho comenzara el 7 de Julio, y la de Mariposa el 14 de Julio. Las clinicas seran 4 días a la semana despues de las practicas de la mañana los lunes, martes jueves y viernes. Excepto la clinica de comienzos y giros que sera solo lunes martes y jueves de esa semana. Mas informacion sobre registracion y precios pronto.

### **Noches especiales**

Lamentablemenete tuvimos que cancelar nuestra primera noche especial. La siguiente es este miercoles 11 de junio en Cici's Pizza en el 10338 Festival Lane. Come a cualquier hora entre las 12:00 and 8:00 p.m. no olvides mencionar que eres parte del equipo para que un porcentaje de lo recaudado vaya al equipo. La proxima semana el 18 de junio, la noche especial es en Manassas Cinemas, localizado en 8890 Mathis Avenue, la pelicula es *How to Train Your Dragon 2* a las 7 p.m. Las entradas cuestan \$5.00 por persona para todas las edades. Hay un paquete para niños que incluye palomitas, Carmelo, y soda por \$5 si se lo ordena con anticipacion. Las entradas estan a la venta ahora, busca a Brenda Young durante las practicas.

### **Ropa y equipamento.**

Si te preguntas que era ese pequeño disco negro que vino en tu bolso, pues es una cajita para guardar los audifonos para que no anden enredados por ahi. Si te gusto la nueva camiseta es gracias a nuestro nadador LJ Nadal, el present su diseño en el concurso de posters del año pasado y gano el concurso. Estamos muy felices y agradecidos de poder poner el diseño de LJ en las camisetas de este año. GRACIAS LJ! Si deseas mas camisetas, o cajitas para audifonos, o gorras de silicona, magnetos y mas los lunes por la noche durante practica. Existen otros productos que siguen disponibles en linea hasta el 15 de junio, los puedes pedir hacienda click en el link [aqui](#) o llenando una forma durante las practicas. No esperes hasta el final que la fecha limite no sera extendida. Algunos de los productos que fueron ordenados durante el Helado social ya llegaron, acercate a Candace para ver si tu orden ya llego.

### **Patos de la semana**

Cada semana reconoceremos a nadadores y voluntarios que hicieron un excelente trabajo durante la semana. Normalmente un nadador es seleccionado de cada grupo por su entrenador basado en una combinacion de cosas positivas como ser (mejoras en tiempos personales, actitud positiva, perseverancia). Cada pato de la semana recibira algun regalo especial como premio al esfuerzo y buen trabajo en la reunion de padres cada lunes. Tambien reconoceremso a nadadores que hayan completado el programa de Ducklings y a un voluntario especial que haya dado el granito de arena extra de esfuerzo por el equipo.

Felicitaciones a las siguientes personas, que con una actitud positiva y trabajo duro consiguieron el honor de ser los primeros patos de la semana de la temporada 2014!

Grupo 1: Nate Bair  
Grupo 2: Haley McVey  
Grupo 3: Yadir Argueta  
Grupo 4: Amelia Echeverria  
Grupo 5: Jonathan Peters  
Grupo 6: Will Arnold  
Voluntario de la semana: Kate Larson