

# Duck



# Tales

### Important Dates

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

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 8:30 a.m.

Wednesday, June 25<sup>th</sup>

Spirit Night at Chick-fil-A

Friday, June 27<sup>th</sup>

Set-up for home meet

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

Homecoming meet against Veterans Park

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

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

### Results From Lake Manassas Meet

Clearly a little rain doesn't bother a Duck! Despite the soggy weather Ben Lomond raced to our second win of the season. The final score was Lake Manassas 1985.5, Ben Lomond 2596.5. We had many winners this week. We had four triple winners (Emma Knick, Steven Moyer, Catherine Purnell, & Neeraj Suresh Pandi), four double winners (George Herrera, Natalie Purnell, Ariadna Sanchez, & Evan Thies), and eight single winners (Nihar Bhat, Troy Brown, Pulak Deshpande, Ronald Hernandez, Christian Herrera, LJ Nadal, Spencer Scott, & Sydney Vasquez). We also had 71 swimmers set personal best times in 105 splashes. Congratulations to everyone for swimming fast in the rain!

### Shift in Practice Times

Summer is officially here and school is out! Summer practice times go into effect on Monday, June 23<sup>rd</sup>. Evening practices will shift 15 minutes later to 7:15 and 8:15, and morning practices begin at 7:30 a.m., Monday through Friday.

### Homecoming Meet

The final home meet of the season will be a special one for Ben Lomond this year. We are celebrating our 40<sup>th</sup> anniversary as a swim team by inviting any and all former Ducks back to the pool for a Homecoming celebration. We will start the festivities with a "Totally Awesome" 80's theme. Prizes will be awarded for the best outfit, so break out the leg warmers and big bangs! There will be 80's trivia throughout the meet as well. Splashdown is offering discounted day passes at \$10.95 per person for anyone who attends the meet and stays to play. Tickets will be available after 10:00 a.m. at the ticket window. Please hunt down any former ducks and encourage them to come to the pool and join the fun!

### Concessions Help for Last Home Meet

Please help to stock our concessions stand for the last time this season. Here again is the list of staple items that we need: 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. Are there, perhaps, some creative cooks who can work the 80's theme into this week's donations? Fresh items 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.

### Team Pictures

Picture night will be this Thursday, June 26<sup>th</sup> at evening practice. Please arrive at 7:00 so that we can be ready for the picture and **please wear your gray team shirt**. Picture package information will be in the mailboxes on Monday evening.

### Clinic Spots Available

Don't forget, backstroke clinic begins on Monday, June 23<sup>rd</sup> at 8:30 a.m. There are still spaces available in all weeks so it's not too late to sign up! Prices are \$65 for all four clinics, \$50 for three clinics, \$20 for each individual stroke clinic and \$15 for the start and turn clinic. This clinic begins on June 30<sup>th</sup>. Breaststroke clinic 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. You can sign up for stroke clinics at any evening practice.

### Spirit Nights

Our Spirit Night at the Chick-fil-A located at 10677 Sudley Manor Drive, is this Wednesday, June 25<sup>th</sup> from 4:00-8:00 p.m. Be sure to let the cashier know that you are with Ben Lomond Swim team and help us earn some money! And you can

add a new Spirit night to you calendars. Join us on Wednesday, July 16th for Cosmic Bowling at the Bowl America at 10641 Balls Ford Rd. It's all you can bowl, from 9pm to 12am for only \$10. Shoe rental is included in the price. You can purchase tickets in advance from Brenda Young.

### **Opting Out**

We know that many of you will be vacationing in the next few weeks. Please remember that 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 forget to opt out twice, 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.

### **July 4<sup>th</sup> Holiday**

There will be no practice or stroke clinic on Friday, July 4<sup>th</sup>, and there is no meet on Saturday, July 5<sup>th</sup>. Enjoy the weekend off!

### **Ducks of the Week**

Each week in this section of the newsletter we recognize swimmers and volunteers who have done outstanding jobs during the week.

Congratulations to the following people, who are our Week 3 Ducks of the Week!

Group 1: Liam McVey

Group 2: Hannah Tiede

Group 3: Ronnell McCorn

Group 4: Josemanuel Delgado Alvo

Group 5: April Young

Group 6: Ryan Thies

Dryland: Ariadna Sanchez

Volunteer of the Week: Aylline Zabalaga

# Duck



# Tales

### **Fechas importantes**

Lunes 23 de junio

Primera practica de la mañana comienza a las 7:30 a.m

Practicas de la noche cambian a las 7:15 y 8:15 p.m.

Comienza la clininca de espalda despues de la practica de la mañana a las 8:30 a.m.

Miercoles 25 de junio

Noche especial en Chick-fil-A

Viernes 27 de junio

Preparacion para la competencia local

Sbado 28 de junio

Competencia Homecoming contra Veterans Park

Viernes y sabado 4-5 de julio

Feriado del 4 de Julio , no practica o competencia

### **Resultados de la competencia contra Lake Manassas**

Un poco de lluvia, no nos afecto para nada, a pesar del clima Ben Lomond consiguio su segundo triunfo de la temporada. El resultado final fue Lake Manassas 1985.5, Ben Lomond 2596.5. Tuvimos muchos ganadores esta semana. Tuvimos 4 ganadores triples (Emma Knick, Steven Moyer, Catherine Purnell, & Neeraj Suresh Pandi), 4 ganadores dobles (George Herrera, Natalie Purnell, Ariadna Sanchez, & Evan Thies), y 8 ganadores de un evento (Nihar Bhat, Troy Brown, Pulak Deshpande, Ronald Hernandez, Christian Herrera, LJ Nadal, Spencer Scott, & Sydney Vasquez). Tmbien tuvimos 71 nadadores que consiguieron sus mejores tiempos personales en 105 splashes. Felicidades a todos por nadar tan bien en la lluvia.

### **Cambios de horario de las practicas**

El verano esta oficialmente aca y ya no hay mas escuela. Las practicas de verano comienzan el lunes 23 de junio. Las practicas de la noche cambian a 15 minutos mas tarde a las 7:15 y 8:15, y las practicas de la mañana coomienzan a las 7:30 a.m., Lunes a viernes.

### **Competencia Homecoming en casa**

La ultima competencia local de la temporada sera especial para nuestro equipo este año. Ben Lomond esta celebrando su 40<sup>th</sup> aniversario como equipo de natacion. El equipo esta invitando a todos los nadadores que alguna vez nadaron para el equipo a participar de esta competencia. Comenzaremos los festejos vistiendonos con la moda de los 80's. Habran premios para el major disfraz, o sea que preparete!!! Tambien habra concursos de preguntas sobre los 80's durante la competencia. Splashdown esta ofreciendo descuentos en los pases por un día, costaran \$10.95 por persona y estaran disponibles desde las 10 de la mañana en la ventanilla de entradas. Si conoce a algun ex-nadador del equipo invitelo a participar de esta celbracion!

### **Ayuda para concessions en la ultima competencia local**

Por favor ayudenos con donaciones para concessions para nuestra ultima competencia local. Como siempre necesitamos las mismas cosas: Sodas en lata (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), Gatorade de 20 oz (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Agua con tapa rosca. Los productos basicos se venden mas facil y evitan las lineas argas y confusion. Las Donaciones pueden sera traidas durante practicas o el viernes por la noche durante la preparacion para la competencia. Tambien necesitamos comida fresco, fruta, ensalada de frutas, ensalada de pasta, etc. Todas las donaciones son bienvenidas solo dejenos saber con anticipacion (Kate Larson en carada de concessions) que piensa traer. Las cosas frescas deben ser traidas el dia de la competencia por la mañana.

### **Fotos del equipo**

La noche de fotos sera este jueves 26 de junio durante la practica de la noche. Por favor llegue a las 7:00 para darnos tiempo para organizar a los nadadores. **Traiga la camiseta gris del equipo.** La informacion de los paquetes de fotos estara en su mailbox el lunes por la noche.

### **Lugares disponibles en las clinicas de estilo**

No olvide la clininca de espalda cominza el lunes 23 de junio a las 8:30 a.m. Todavia hay cupos disponibles todas las semanas, asi que si quieres participar no es tarde. Los precios son \$65 por las 4 clinicas, \$50 por 3 clinicas, \$20 por cada una y \$15 por las de comienzos y giros; esa clinica comienza el 30 de junio. La clininca de pecho comienza en Julio 7 y la de mariposa comienza el 14 de Julio. Las clinicas son los lunes, martes, jueves y viernes, except la clinica de cominzos y giros que es solo lunes martes y jueves de esa semans. Puede registrarte durante las practicas de la noche.

### **Noches especiales**

Nuestra noche especial en Chick-fil-A localizado en 10677 Sudley Manor Drive es este miercoles 25 de junio de 4:00 a 8:00 p.m. Asegurate de decirle al cajero que estas con Ben Lomond Swim team para que seas parte de la donacion al final del dia. El miercoles 16 de Julio tendremos nuestra noche especial en Cosmic Bowling en el Bowl America localizado en 10641 Balls Ford Rd. Puedes jugar todo lo que quieras de 9 pm a 12am por solo \$10. La renta de zapatos esta incluida en el precio. Puedes comprar tickets por adelantado de Brenda Young.

### **No participacion**

Sabemos que mucha gente ya planeo sus vacaciones en las siguientes semanas. Si su nadador no estara presente en alguna competencia recuerde comunicarle al entrenador hasta el martes de esa semana antes de la competencia. Lo puedes hacer en linea, o completando una forma que esta disponible en la cabaña arriba de la piscina. Si se le olvida avisar su No participacion dos veces, no sera incluido automaticamente en las competencias y tendra que registrarse para nadar.

### **Feriado del 4 de julio**

No habra practica o clinica de estilo el viernes 4 de Julio y no habra competencia el 5 de Julio, disfruta del fin de semana libre!!!!

### **Patos de la semana**

Cada semana reconocemos a los nadadores y voluntarios que hicieron un excelente trabajo durante esa semana. Felicidades a las siguientes personas, que son nuestros patos de la semana de la tercera semana.

Grupo 1: Liam McVey

Grupo 2: Hannah Tiede

Grupo 3: Ronnell McCorn

Grupo 4: Josemanuel Delgado Alvo

Grupo 5: April Young

Grupo 6: Ryan Thies

Acondicionamiento: Ariadna Sanchez

Voluntario de la semana: Aylline Zabalaga