

Duck



Tales

Important Dates

Friday, June 12	Set-up for meet at 6:00
Saturday, June 13	Meet @ home vs. Stonewall
Wednesday, June 17 th	Spirit Night @ CiCi's Pizza
Thursday, June 18	Evening Practices shift to 7:15 and 8:15 PM
Saturday, June 20	Meet away at Dale City
Monday, June 22	First morning practices begin at 7:30 AM
	Backstroke Clinic begins after morning practice
Saturday, June 27	Meet @ home against Southbridge
Monday, June 29	Start and Turn Clinic begins after morning practice
Saturday, July 4 th	Holiday—NO MEET

First Meet

Now that we've had a dry run at Time Trials, we are ready to host our first meet against an opponent! Our first meet will be this Saturday, June 13th at Ben Lomond. We will be swimming against the Stonewall Explosion. Please arrive at the pool by 6:00 am because warm-ups start for BLST at 6:15. The meet will start promptly at 7:00. Also please remember to check in with coaches before leaving the meet as you may be needed for relays at the end of the meet.

Opting Out of Meets

Every swimmer is currently opted-in to all of the meets in the season. If you are not planning to attend a meet please make sure to opt your swimmer out of a meet by the Tuesday before the meet so that coaches can plan accordingly.

Volunteering for Meets

Swim meets require more volunteers to run a meet than just about any other sport, so we really need every family to sign up to do several jobs throughout the meet. You can sign up on-line, and we will circulate a list during practice this week including the following positions: timers, recorders, runners, scoring, set-up (Friday night at 6:00), clean-up, clerk of course, concessions, heat ribbons, ribbons, and verifying. Please plan on doing your share to make our first meet run smoothly!

Concessions for Saturday

Our first meet is a home meet, which means that we need donations for concessions this week. Since this is our first home meet of the season, we are low on everything. 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.

Stroke Clinics

Stroke clinics are an optional way to provide swimmers with some extra practice to refine and improve specific strokes, starts, and turns. This year summer stroke clinics will begin on June 22nd with a backstroke clinic. During 4th of July week there will be a clinic again this year to work on starts and turns, and this clinic will run the week of June 29th. Breaststroke will follow beginning July 6th and we will finish with a butterfly clinic beginning on July 13th. 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. Prices for clinics will be \$65 for all four clinics, \$50 for three clinics, and \$20 for each individual stroke clinic and \$15 for the start and turn clinic. You can sign up for stroke clinics at any evening practice.

Spirit Nights

Wednesdays are Spirit Nights for the Ducks! We are planning to have the first spirit night of the summer on Wednesday, June 17th at CiCi's Pizza located at 10338 Festival Lane. Come eat together and be sure to let the cashier know you are with Ben Lomond Swim Team to help raise money for the team. The next week, Wednesday, June 24th we will be having a Spirit Night at Manassas Cinemas, located at 8890 Mathis Avenue. We will be seeing *Inside Out*. Keep an eye out for tickets being sold at practice!

Apparel

Apparel bags, including t-shirts, caps and suits (no suits for ducklings) will be handed out this week. Make sure to stop by the pavilion during practice to get your bag!

Ducks of the Week

Starting next week, this section will include our Ducks of 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 their efforts, and will be recognized at the parents meeting on Monday. We will also use this time to recognize any swimmers who have completed the Ducklings Program, and are moving up to the swim team.

Duck



Tales

Fechas Importantes

Viernes, 12 de junio	Preparar la piscina para la competencia a las 6:00 PM
Sabado, 13 de junio	Competencia en casa contra Stonewall
Miercoles, 17 de junio	Noche especial en CiCi's Pizza
Jueves, 18 de junio	Las practicas de la noche cambian de horario a 7:15 y 8:15 PM
Sabado, 20 de junio	Competencia de visitante en Dale City
Lunes, 22 de junio	Primera practica de la mañana a las 7:30 AM Comienza clinica de espalda despues de la practica de la mañana
Sabado, 27 de junio	Competencia local contra Southbridge
Lunes, 29 de junio	Comienza la clinica de inicios y giros despues de la practica de la mañana
Sabado, 4 de julio	Feriado, no hay competencia

Primera Competencia

Despues de nuestra practica el sabado pasado ahora tendremos nuestra primera competencia contra un equipo. Sera el sabado 13 de junio en nuestra piscina. Nadaremos contra Stonewall Explosion. Por favor llegar a la piscina a las 6 AM, calentamiento para nuestro equipo BLST es a las 6:15 AM. La competencia empezara a las 7AM. Recuerde consultar con los entrenadores antes de irse de la competencia, pues su niño podria ser necesitado para los relays antes del final.

Si no vas a participar en una competencia

Todos los nadadores estan automaticamente incluidos en todas las competencias de la temporada, si no vas a participar en alguna de las competencias, necesitamos que excluyas tu participacion hasta el martes antes de determinada competencia, para que los entrenadores planeen tu ausencia.

Voluntarios para la competencia

Necesitamos voluntarios para las competencias para que todo salga bien. Le pedimos a todas las familias que se registren para hacer cualquiera de los trabajos en los que puedan ayudar en el dia. Puede registrarse en linea, o habra una lista circulando durante las practicas de la noche. Necesitamos timers, recorders, runners, scoring, preparacion viernes previo a las 6:00, limpieza, clerk of course, venta de comida, heat ribbons, ribbons, and verifying. Por favor planea ayudar para que la competencia no tenga ningun problema

Venta de comida par el sabado

Nuestra primera competencia es local y necesitamos donaciones par la venta de comida. Como es nuestra primera competencia estamos cortos de todos los productos. Necesitamos sodas en lata (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), 20 oz. Gatorade (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Agua embotellada (No sports tops). Tener estos productos basicos, evita la confusion y acorta las lineas. Las donaciones se reciben en las noches durante practicas o el viernes antes, durante la preparacion de la competencia. Tambien necesitamos donaciones de comida fresco, ensalada de pasta y frutas, u otras pequeñas porciones de comida, cualquier donacion es bienvenida, esas donaciones seran recibidas el sabado por la mañana. Avisar a Kate Larson (encargada de ventas de comida) lo que planeas traer.

Clinicas de estilo

Las clinicas de estilo son opcionales y ayudan a los nadadores perfeccionar la tecnica y les brinda mas tiempo en el agua. Este año las clinicas de estilo comienzan el lunes 22 de junio con espalda. Durante la semana del 4 de Julio Habra la clinica de inicios y giros esa clinica empieza el 29 de junio, la clinica de pecho comienza el 6 de Julio y la de mariposa el 13 de Julio. Cada clinica es de 4 dias, lunes, martes, jueves y viernes; excepto la de inicios y giros que solo sera lunes martes y jueves de esa semana. El precio es de \$65 por las 4 clinicas, \$50 por 3, y \$20 por cada clinica individual, y \$15 por la de inicios y giros. Puede registrarse durante las practicas de la noche.

Noches especiales

Los miercoles son las noches especiales de los patos!!! Nuestra primera noche especial de la temporada es el miercoles 17 de junio en CiCi's pizza localizada en 10338 Festival Lane. Ven a comer y asegurate de decirle a la cajera que estas ahi por el equipo BLST para que nos den una parte de lo recaudado. Para las personas que les gusta planear con anticipacion, habra otra noche especial el 24 de Junio en Manassas Cinemas localizado en 8890 Mathis Avenue. *Veremos Inside Out*. Pueden comprar los tickets durante practicas.

Ropa del equipo

Los bolsos del equipo seran entregados esta semana, incluyen camiseta de equipo, gorro y traje de baño (excepto para los ducklings). Asegurate de parar en el pavilion durante la practica para recibir tu bolso.

Patos de la semana

Empezando la proxima semana, esta parte incluiremos nuestros patos de la semana. Normalmente un nadador es escogido por el entrenador de cada grupo tomando en cuenta diferentes aspectos, mayor tiempos personal en competencia, actitud positiva, camaraderie etc. Esos nadadores recibirán un premio especial por sus meritos durante la reunion de padres de los lunes. Tambien en esa reunion reconoceremos a los niños que se graduaron del programa ducklings para pasar a ser parte del equipo.