

Duck



Tales

Important Dates

Wednesday, June 17	Spirit Night @ CiCi's Pizza 5:00-8:00 PM
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
Wednesday, June 24	Spirit Night at Manassas Cinemas
Saturday, June 27	Meet @ home against Southbridge
Monday, June 29	Start and Turn Clinic begins after morning practice
Saturday, July 4	Holiday—NO MEET

Results from Stonewall Meet

We fought hard in our first meet but ended up losing to Stonewall. The final score was Stonewall 2443.5, Ben Lomond 2172.5. We had many winners this week. We had three triple winners (Juliette Andreani, Natalie Purnell, & Evan Thies), three double winners (Christian Herrera, Catherine Purnell & Neeraj Suresh Pandi) and eight single winners (Alexis Acosta, Andrew Acosta, Caitlin Franklin, George Herrera, Nicole Jimenez, Emma Knick, Keyri Rivera, & Ariadna Sanchez). We also had 84 swimmers set personal best times in 153 splashes. Congratulations on a solid start for the season.

Away Meet at Dale City

This weekend we will swim against the Dale City Frogs. The pool address is 14730 Birchdale Avenue, Woodbridge, VA, in Dale City. The pool is on the corner of Dale Blvd. and Birchdale Avenue. The entrance to the pool is immediately to your left upon turning onto Birchdale Ave. There is a small parking lot that fills quickly. There is plenty of on street parking on Birchdale Ave. and surrounding streets. You may also park on the dead-end side of Birchdale by the ball field or in the **lower lot only** of the Good Shepherd United Methodist Church. The visiting team's areas are outside the fence adjacent to the road and in front of the hillside from the upper parking lot, and inside the fence along hillside towards diving boards. Arrive by 6:15 as warm-ups will start at 6:30 and the meet will begin promptly at 7 am. Warm-ups are an important preparation for the meet; please arrive on time and be ready to hit the pool. Swimmers not participating in warm-ups may be scratched from the medley relays.

Opting Out of Meets

If you will not be attending a meet, please remember to opt your swimmer out of the meet by the Tuesday before the meet. We had many swimmers who were signed up to swim and who did not attend the meet last week, and gave no notice. Also, please be sure to check in with the coaches before leaving a meet early. Several freestyle relays had to be scratched this week when swimmers left the meet early. When we don't fill relay teams the team loses points, and other swimmers who have waited through the meet to swim the relay lose the opportunity to swim.

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. The start and turn turns 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 out between 5:00 and 8:00 PM to eat and socialize and be sure to let the cashier know you are with Ben Lomond Swim 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*. Show times for the week won't be announced until Friday June 19th, but we will be seeing the show around 6:30. Tickets are \$5.00 and are being sold at evening practices.

Apparel Update

Hopefully you've already picked up your apparel bags and are enjoying your new suits and beautiful new shirts. If not, check in at the pavilion at practice. If you need to exchange a suit for a different size, please bring your suit to the pavilion on Monday or Thursday to see if an alternate size is available. You can also buy team shirts and silicone swim caps for \$12 each, and magnets for \$3. We are still waiting for some backordered suit sizes. They are set to ship from TYR after June 15th and will hopefully arrive by June 21st.

Splashdown Discount Week

Come visit Splashdown between June 29th and July 3rd and enjoy 30% off daily admission. Wear your team shirt or mention your PWC team to get the discount!

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 first Ducks of the week for the 2015 season:

- Group 1: Danny Diaz
 - Group 2: Kaya Graham
 - Group 3: Sydney Vazquez
 - Group 4: Brandon Fogelberg
 - Group 5: Rousee Rojas
 - Group 6: Jason Thies
- Volunteers of the Week: Gerry Peters and Paul Moya

Duck



Tales

Fechas importantes

Miercoles, 17 de junio	Noches especial en CiCi's Pizza 5:00-8:00 PM
Jueves, 18 de junio	Las practicas de la noche cambian a las 7:15 y 8:15 PM
Sabado, 20 de junio	Competencia visitante Dale City
Lunes, 22 de junio	Primera practica de la mañana a las 7:30 AM Clinica de espalda comienza despues de la practica de la mañana
Miercoles, 24 de junio	Noche especial en Manassas Cinemas
Sabado, 27 de junio	Competencia local contra Southbridge
Lunes, 29 de junio	Comienza la clinica de inicios I giros despues de la practica de la mañana
Sabado, 4 de julio	Feriado, NO HAY COMPETENCIA

Resultados de la competencia contra Stonewall

Dimos una dura batalla en nuestra primera competencia pero perdimos frente a Stonewall. El resultado final fue Stonewall 2443.5, Ben Lomond 2172.5. Tuvimos muchas ganadores esta semana. Tuvimos 3 ganadores triples (Juliette Andreani, Natalie Purnell, & Evan Thies), tres ganadores dobles (Christian Herrera, Catherine Purnell & Neeraj Suresh Pandi) y ocho ganadores de una competencia (Alexis Acosta, Andrew Acosta, Caitlin Franklin, George Herrera, Nicole Jimenez, Emma Knick, Keyri Rivera, & Ariadna Sanchez). Tuvimos 84 nadadores que consiguieron sus mejores tiempos personales en 153 splashes. Felicidades por un solido comienzo de temporada.

Competencia de visitante en Dale City

Este fin de semana nadaremos contra Dale City Frogs. La direccion de la piscina es 14730 Birchdale Avenue, Woodbridge, VA, en Dale City. La piscina esta en la esquina de Dale Blvd. y Birchdale Avenue. La entrada esta a la izquierda inmediatamente despues de doblar en Birchdale Ave. Hay un pequeño estacionamiento y se llena rapido. Hay bastante estacionamiento en la calle Birchdale y las calles cercanas. Tambien puede estacionar en el otro lado de birchdale cerca al campo de juego, o solamente en el lote inferior de la iglesia Good Shepherd United Methodist. El area para el equipo visitante es afuera de la reja junto a la avenida y en frente de la colina del estacionamiento superior y dentro de las rejas hacia los diving boards. Llegue a las 6:15 el calentamiento empieza a las 6:30 y la competencia a las 7 am. El calentamiento es importante asi que llegue a tiempo y listo para entrar al agua. Las personas que no participen en el calentamiento podrian ser anuladas de los relays.

No participacion en competencias

Una vez mas!!! Si no va a participar en alguna competencia, recuerde sacar a su nadador de dicha competencia hasta el martes antes del sabado de determinada competencia. Tuvimos muchos nadadores que estaban anotados para nadar y no asistieron a la competencia la semana pasada. Ademas, no olvide consultar con su entrenador antes de irse pues su niño podria ser parte de los relays al final de la competencia. La semana pasada tuvimos que anular equipos por que los otros nadadores se fueron antes y sin consultar, si no llenamos los equipos de relays, perdemos los puntos y los niños que si esperaron se quedan sin nadar por no tener un equipo completo.

Clinicas de estilo

Las clinicas de estilo son opcionales y proveena sus niños con tiempo extra en el agua y ayudar a mejorar el estilo. Este años clinicas comienzan el 22 de junio con espalda. La clinica de inicios y giros en la semana del 29 de junio, la clinica de pecho comienza el 6 de Julio, y terminamos con la clinica de mariposa que comienza el 13 de julio. Las clinicas son de 4 mañanas, lunes, martes, jueves y viernes, excepto la de inicios y giros que sera solo lunes martes y jueves de esa semana. Los precios son \$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

Miercoles, son las noches especiales del equipo! Estamos planeando la primera noche el 17 de junio en CiCi's Pizza localizado en 10338 Festival Lane. Vaya entre las 5:00 y 8:00 PM para comer y socializar, no olvides mencionar a la cajera que perteneces a (BLST) Ben Lomond Swim Team. La siguiente semana el 24 de junio tendremos la noche especial en Manassas Cinemas, localizado en 8890 Mathis Avenue, veremos *Inside Out*. *El horario de la pelicula* se avisara el viernes 19 de junio, pero sera al rededor de las 6:30. Los tickets cuestan \$5.00 y se venden en las practicas de la noche.

Venta de ropa del equipo

Probablemente ya recibiste tu bolsa y estas disfrutando y ya usaste la camiseta del equipo y tu traje de baño, si no lo haz hecho por favor trata esta noche durante la practica. Si necesitas cambiar la talla de tu traje de baño. Por favor trae tu traje de baño el lunes o Jueves par aver si tenemos otra talla. Tambien puedes adquirir otras camiseta o gorras de silicona a \$12 cada una y magnetos para autos a \$ 3. Todavia estamos esperando por una orden arasada de trajes de baño. Tienen que salir de TYR despues dl 15 de junio y esperamos que lleguen hasta el 21 de junio.

Semana de descuento en Splash down

Visite Splashdown entre el 29 de junio y el 3 de Julio y disfrute del 30% de descuento de la entrada –por el dia. Viste t la camiseta de tu equipo o menciona a que equipo perteneces de la liga de PW para obtener el descuento.

Patos de la semana

Cada semana en esta seccion reconocemos a los nadadores y voluntarios que hicieron un excelente trabajo durante la semana. Felicidades a las sigientes personas que son nuestros primeros patos de la semana de la temporada 2015:

Grupo 1: Danny Diaz
Grupo 2: Kaya Graham
Grupo 3: Sydney Vazquez
Grupo 4: Brandon Fogelberg
Grupo 5: Rousee Rojas
Grupo 6: Jason Thies
Voluntarios de la semana: Gerry Peters y Paul Moya