

# Duck



# Tales

### Important Dates

Monday, June 22	First morning practices begin at 7:30 AM Backstroke Clinic begins after morning practice
Tuesday, June 23	Picture Night—Arrive at 7:00 PM
Wednesday, June 24	Spirit Night at Manassas Cinemas
Friday, June 26	Set up for Meet
Saturday, June 27	Meet @ home against Southbridge
Monday, June 29	Start and Turn Clinic begins after morning practice
Saturday, July 4	Holiday—NO MEET
Monday, July 6	Breaststroke Clinic
Saturday, July 11th	Meet @ Home Against Bridlewood

### Results From Dale City Meet

Unfortunately we had another tough loss against a bigger team. The final score this weekend was Dale City 2,937, Ben Lomond 2,055. Our winners this week include two triple winners (Natalie Purnell & Evan Thies), four double winners (Juliette Andreani, Catherine Purnell, Neeraj Suresh Pandi, & Ryan Thies), and five single winners (Troy Brown, Caitlin Franklin, Christian Herrera, Emma Knick & Steven Moyer). We also had 80 swimmers set personal best times in 127 splashes. Remember that you can find all the results for each meet on the BLST website under the Meets tab.

### Home Meet Against Southbridge

The kids had fun dressing up as superheroes for the last home meet. This weekend the coaches would like everyone to know that there will be a **Disney theme**. Please arrive by 6:00 AM as warm-ups will promptly at 6:15. Come help set up the pool on Friday night and you can claim your spot! Since this weekend is another home meet, please remember to help re-stock our concessions stand. 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). 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 Disney 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 Tuesday, June 23<sup>rd</sup> at evening practice. **All swimmers need to arrive at 7:00** so that we can be ready for the picture. **Please wear your yellow team shirt as well as your team suit.** Picture package information is in each family's mailbox. In case of rain, pictures will be taken this Thursday night instead.

### Shift in Practice Times

Summer is officially here and school is out! Summer practice times are in effect. Evening practices have shifted 15 minutes later to 7:15 and 8:15 PM on Mondays, Tuesdays, and Thursdays, and morning practices begin at 7:30 AM Monday through Friday.

### 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. Start and Turn clinic begins on June 30<sup>th</sup>. Breaststroke clinic will follow beginning July 6<sup>th</sup> and we will finish with a butterfly clinic beginning on July 13<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 Night

This week we're having a Spirit Night at the movies. We will be seeing *Inside Out* on Wednesday, June 24<sup>th</sup> at 7:10 at Manassas Cinemas, located at 8890 Mathis Avenue. Tickets are \$5.00 and are being sold at evening practices.

### Apparel Update

Stop by the Pavilion on Monday nights. You can buy team shirts and silicone swim caps for \$12 each, and magnets for \$3. Also make sure that you pick up your gear bags, if you haven't done so already.

### New Ducks

Congratulations to the following three new Ben Lomond Ducks! **Betty Johns, Natalie Ventura, and Sophia Halisky** have graduated from the Ducklings Program and are now full-fledged Flying Ducks!

### 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 2 Ducks of the Week!

- Group 1: Fernanda Zegada
- Group 2: Chris Arnold
- Group 3: Christian Herrera
- Group 4: Michelle Patino
- Group 5: Josemanuel Delgado
- Group 6: Catherine Purnell

Volunteer of the Week: The Sjoquist Family

# Duck



# Tales

## Fechas Importantes

Lunes, 22 de junio	Primera practica de la mañana a las 7:30 AM Clinica de espalda despues de la practica de la mañana
Martes, 23 de junio	Noche de fotografias—Llegue a las 7:00 PM
Miercoles, 24 de junio	Noche especial en Manassas Cinemas
Viernes, 26 de junio	Preparacion para la competencia
Sabado, 27 de junio	Competencia en casa contra Southbridge
Lunes, 29 de junio	La clinica de inicios y giros comienza despues de la practica de la mañana
Sabado, 4 de julio	feriado NO HAY COMPETENCIA
Lunes, 6 de julio	Comienza la clinica de pecho
Sabado, 11 de julio	Competencia en casa frente a Bridlewood

## Resultados de la competencia contra Dale City Meet

El resultado final de la competencia fue Dale City 2,937, Ben Lomond 2,055. Tuvimos 2 ganadores triples (Natalie Purnell & Evan Thies), 4 ganadores dobles (Juliette Andreani, Catherine Purnell, Neeraj Suresh Pandi, & Ryan Thies), y 5 ganadores de un evento (Troy Brown, Caitlin Franklin, Christian Herrera, Emma Knick & Steven Moyer). Tuvimos 80 nadadores que consiguieron su mayor tiempo personal en por lo menos un evento en 127 splashes. Recuerde que puede encontrar los resultados de todas las competencias en la pagina web del equipo, haciendo click en Meets.

## Competencia local contra Southbridge

Los niños disfrutaron vistiendose de superheroes en la ultima competencia. Esta semana el tema sera **Disney**. Lleguen a las 6:00 AM ya que el calentamiento es a las 6:15. Venga el viernes por la noche a ayudar con los preparativos para la competencia. Por favor ayudenos con donaciones para el stand de comidas y bebidas, necesitamos sodas en lata (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), 20 oz. Gatorade (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Agua en botellas (No sports tops). Traiga las donaciones a cualquier practica de la noche o el viernes antes de la competencia. Tambien necesitamos comida fresco, ensalada de frutas y/o de pasta. Si alguna persona quiere ser creative y preparar algo relacionado con Disney, por el tema de la semana, las donaciones son bienvenidas. Las donaciones de comida fresca hay que traerla el sabdo de la competencia, ayudaria dejar saber a Kate Larson (encargada de la venta de comida que es lo que esta planeando traer.

## Fotos del equipo

La noche de fotografia es el martes 23 junio durante la practica de la noche. **Todos los nadadores tienen que llegar a las 7:00** para que puedan estar listos para la foto. **Por favor use la camiseta amarilla del equipo y el traje de baño de equipo.** La informacion sobre los paquetes de fotos esta en el buzón de cada familia. En caso de lluvia las fotos seran tomadas el jueves a la misma hora.

## Cambio de horario de practicas

La escuela se terminó y el verano llegó! Las practicas cambiaron a 15 minutos mas tarde a las 7:15 and 8:15 PM los lunes martes y jueves, y las practicas de la mañana comenzaron a las 7:30 AM de lunes a viernes.

## Espacios disponibles para las clinicas

La clinica de espalda comienza el lunes 23 de junio a las 8:30 a.m. Todavía hay espacios disponibles en todas las clinicas, hay tiempo para registrarse! Los precios son \$65 por las 4 clinicas, \$50 por 3, \$20 por cada clinica individual y \$15 por la clinica de inicios y giros. La clinica de inicios y giros comienza la semana del 30 de julio, la de pecho el 6 de Julio y la de mariposa el 13 de Julio. Cda clinica es de 4 dias por la mañanalunes, martes, jueves, y viernes; excepto la de inicios y giros que sera solo lunes martes y jueves de esa semana. Puede registrarse par alas clinicas durante las practicas de la noche.

## Noches especiales

Nuestra noche especial esta semana es en Manassas Cinemas en 8890 Mathis Avenue. Veremos *Inside Out* el miercoles 24 de junio a las 7:10 PM. El precio de los tickets es \$5.00 y se venderan durante las practicas de la noche.

## Ropa del equipo

Pase por el pavilion los lunes por la noche, puede comprar camisetas del equipo, gorras de silicona a \$ 12 y magnetos para el auto a \$3. Si todavía no retiró su bolsa del equipo, no olvide hacerlo.

## Nuevos patos

Felicidades a las 3 nuevos integrantes del equipo, los nuevos patos de Ben Lomond! **Betty Johns, Natalie Ventura, y Sophia Halisky** se graduaron del programa de Ducklings y ahora son nuestros nuevos patos!!!

## Patos de la semana

Cada semana en esta seccion reconocemos a los nadadores y voluntarios que hicieron un excelente trabajo durante la semana pasada. Felicidades a las siguientes personas que son nuestros patos de la semana!

- Grupo 1: Fernanda Zegada
- Grupo 2: Chris Arnold
- Grupo 3: Christian Herrera
- Grupo 4: Michelle Patino
- Grupo 5: Josemanuel Delgado
- Grupo 6: Catherine Purnell

Voluntario de la semana: La Familia Sjoquist