

Duck



Tales

Important Dates

Monday, July 13	Butterfly Clinic begins
Wednesday, July 15	Spirit Night at Rebounderz from 2:00-9:00 PM
Saturday, July 18	Away meet at Lake Manassas
Wednesday, July 22	Spirit Night @ Chic-Fil-A from 4:00-8:00 PM
Saturday, July 25	Away meet @ Brookside
Wednesday, July 29	Poster Night
Saturday, August 1	Divisionals @ Veterans Park
Sunday, August 2	End of Year Picnic and Party at Splashdown

Results From Bridlewood Meet

We had another wet start to this Saturday's meet, but fortunately the rain stopped this time around. Our swimmers worked hard but could not overcome the Bridlewood Waves, who are a MUCH bigger team. The final score this weekend was Bridlewood 3,149.5, Ben Lomond 1976.5. Our winners this week include one triple winner (Evan Thies) and five double winners (Juliette Andreani, Caitlin Franklin, Ronald Hernandez, Catherine Purnell & Natalie Purnell). We also had 95 swimmers set personal best times in 176 events. Remember that you can find all the results for each meet on the BLST website under the Meets tab.

Away Meet Against Lake Manassas

This weekend we swim against **Lake Manassas Blue Dolphins**. The pool opens at 6 a.m. and warm-ups start soon after. 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 relays.

Directions to the Lake Manassas Pool: Head West on I-66W toward Exit 43A Gainesville. Take exit 43A to merge onto US-29 South (go 2.2 mi). Turn left onto Baltusrol Blvd (go .5 mi). Stop at Guard Gate. Turn right onto Turtle Point Drive (go 500 feet). Pool is on the right. The pool asks us to park only in the outside lane (NO part of the car or truck should be parked on the grass!) of Turtle Point Drive or down Alpine Bay Loop.

Clinic Spots Still Available

There are still spaces left in the butterfly clinic. Prices are \$20 for the week. The clinic will meet Monday, Tuesday, Thursday, and Friday. You can sign up at any evening practice.

Spirit Nights

Don't forget that this Wednesday on July 15th we will be going to Rebounderz, which is a trampoline park located at 7403 Gateway Ct Manassas VA 20109. Come join us for a hopping good time from 2pm until 9pm. Feel free to bring as many friends as you would like. Bring [this flyer](#) or mention Ben Lomond Swim Team when on site. Next Wednesday, July 22, we will be having a Spirit night at Chick-fil-A on Sudley Manner Drive. Come eat between 4 and 8 PM and support the team! Our final Spirit Night of the season will be Poster Night on Wednesday, July 29th. This is an annual event where we celebrate the season and make posters to decorate the fences and cheer on teammates at Divisionals. Keep your eye out for more details on this event!

PWSL Night Out at the Ball Game

Calling all baseball fans! Thursday, July 16th Prince William Swim League will be going out to see the Potomac National's play the Myrtle Beach Pelicans. The gates open at 6 and the game starts at 7:05 PM. Tickets are \$9.50 a piece for Grandstand Seat tickets. You can purchase tickets online using this [link](#). Use the password **swimleague** to order.

Divisionals

Can you believe it? We only have two regular season meets left, meaning that it is almost time for Divisionals. For those of you who are new to the team, Divisionals is our championship meet, and is different from a normal meet in two critical ways. First, we will swim against two other teams. Second, not everyone can compete. To qualify for Divisionals, you must participate in at least 2 regular season meets, and you must have at least one legal time to swim any given event. If you have any questions about Divisionals, ask a board member, or a veteran swim family. We will be more than happy to give you more details.

End or Season Picnic

Our end of year picnic will be on Sunday, August 2nd. After our picnic and awards ceremony, we will have the water park to ourselves. BLST team members enjoy free entrance to Splashdown on this evening, and parents, siblings and friends can purchase tickets for only \$2.00 a ticket. Tickets for this event are now on sale at evening practices.

New Ducks

Congratulations the following ducklings who have graduated from the program: **J.J. Adams, Alex Butcher, Valeria Hernandez** and **Shannon** and **Oliver Knapp** are our newest Ben Lomond 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 have earned Duck of the Week status for Week 4!

Group 1: Bracco Graham

Group 2: Nicholas Nagurny

Group 3: Mia Sanchez

Group 4: Samantha Gonzalez

Group 5: Nicole Arriaran

Group 6: Alejandra Herrera

Volunteers of the Week: Kaytie Perez & Roxana Alva Hart

Duck



Tales

Fechas Importantes

Lunes, 13 de julio	Comienza la clinica de Mariposa
Miercoles, 15 de julio	Noche especial en Rebounderz de 2:00-9:00 PM
Sabado, 18 de julio	Competencia visitante en Lake Manassas
Miercoles, 22 de julio	Noche especial en Chick-Fil-A de 4:00-8:00 PM
Sabado, 25 de julio	Competencia visitante en Brookside
Miercoles, 29 de julio	Noche de posters
Sabado, 1 de agosto	Divisionales en Veterans Park
Domingo, 2 de agosto	Banquete de final de temporada en Splashdown

Resultados de la competencia contra Bridlewood

Empezamos con lluvia nuevamente el sabado pasado, per por suerte la lluvia paro esta vez. Nuestros nadadores lucharon mucho, pero al final no pudimos vencer a los Bridlewood Waves, que son un equipo machismo mas grande que el nuestro. El resultado final fue Bridlewood 3,149.5, Ben Lomond 1976.5. Tuvimos un ganador triple (Evan Thies) y 5 ganadores dobles (Juliette Andreani, Caitlin Franklin, Ronald Hernandez, Catherine Purnell & Natalie Purnell). Tuvimos 95 nadadores que consiguieron su mejor tiempo personal en por lo menos un evento en 176 splashes. Recuerde que puede encontrar los resultados de todas las competencias en la pagina web del equipo en el tab Meets.

Competencia visitante contra Lake Manassas

Este fin de semana nadamos contra **Lake Manassas Blue Dolphins**. La piscina abre a las 6 a.m. y el calentamiento empieza despues de eso. La competencia empieza a las 7 am. El calentamiento es importante para las competencias, por favor llegue temprano y listo para nadir; las personas que no participen en el calentamiento seran eliminados de los relays.

Direcciones para la piscina de Lake Manassas: Dirigirse al oeste en la I-66W hacia el exit 43A Gainesville. Tome el exit 43A y salga en la US-29 South (vaya 2.2 mi). Gire a la izquierda en la Baltusrol Blvd (vaya 0.5 mi). Pare en la puerta de seguridad. Girea la derecho en la Turtle Point Drive (vaya 500 feet). La piscina esta a la derecha. Solo se puede estacionar en la linea de afuera, (ninguna parte del vehiculo puede estar estacionada en la grama) de Turtle Point Drive o de Alpine Bay Loop.

Espacios disponibles para clinicas

Todavia hay espacios disponible para la clinica de mariposa, el precio es de \$20 por la semana. Puede registrarse en las practicas de la noche. La clinica sera lunes, martes, jueves y viernes despues de la practica de la mañana.

Noches especiales

No olvide que el miercoles 15 de julio iremos a Rebounderz, un parquet de trampolines localizado en 7403 Gateway Ct Manassas VA 20109. Venga y disfrute saltando de 2 a 9 PM. Traiga a todos los amigos que guste, y traiga este panfleto [this flyer](#) o mencione al equipo Ben Lomond Swim Team cuando este ahi. El miercoles 22 de julio tendremos nuestra noche especial en Chick-fil-A en la Sudley Manor Drive. Venga entre las 4 y 8pm y apoye al equipo. Nuestra ultima noche especial sera el 29 de julio, este es un evento anual donde celebramos la temporada y hacemos posters para decorar nuestro lugar y alentar a nuestros nadadores en Divisionales, este alerta para mas detalles de esta ultima noche especial.

PWSL Night Out at the Ball Game

La liga de natacion del condado de Prince William(PWSL) invita a todos los aficionados de beisbol el jueves 16 de julio a ver a los Potomac National's jugar contra Myrtle Beach Pelicans. Las puertas abren a las 6 y el juego comienza a las 7:05 PM. Los tickets cuestan \$9.50 por persona y son grandstand Seat tickets. Puede comprar las entradas en linea usando este [link](#). Use la contraseña **swimleague** al ordenarlos.

Divisionales

Tenemos solo 2 competencias regulares antes de divisionales,, Para la gente nueva en el equipo, Divionales es nuestra competencia de Campeonato y nadamos contra 2 equipos. Ademas, no todos los nadadores pueden participar, para calificar los nadadores deben haber nadado por lo menos en 2 competencias regulares y haber conseguido por lo menos un tiempo legal en el evento en el que vas a participar. Si tiene preguntas acerca de divisionales, pregunte a un miembro de la mesa directiva o a un padre antiguo del equipo y le daran mas detalles.

Banquete del final de temporada

El banquete del final de temporada sera el 2 de agosto. Despues del banquete y la entrega de premios, tendremos el parque para nosotros solos. Los nadadores entrann gratis, los padres, hermanos, amigos y familia pueden comprar entradas a \$2 por persona. Las entradas estan a la venta durante las practicas de la noche

Nuevos patos.

Felicitaciones a los siguientes ducklings que se graduaron del programa y son los nuevos integrantes del equipo: **J.J. Adams, Alex Butcher, Shannon and Oliver Knapp, and Valeria Hernandez.**

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 siguientes personas que consiguieron este reconocimiento:

Grupo 1: Bracco Graham

Grupo 2: Nicholas Nagurny

Grupo 3: Mia Sanchez

Grupo 4: Samantha Gonzalez

Grupo 5: Nicole Arriaran

Grupo 6: Alejandra Herrera

Voluntarios de la semana: Kaytie Perez & Roxana Hart