

Duck



Tales

Important Dates

Friday, June 17	Set-up for meet at 7:00 PM
Saturday, June 18	Meet @ home vs. Lake Manassas
Monday, June 20	First morning practices begin at 7:30 AM
	Evening Practices shift to 7:15 and 8:15 PM
Wednesday, June 22	Spirit Night @ CiCi's Pizza 5:00-8:00 PM
Saturday, June 25	Meet @ away against Wellington
Monday, June 27	Backstroke Clinic begins after morning practice
Wednesday, June 29	Spirit Night at the movies, Manassas 4 Cinemas
Saturday, July 2	Meet away at Southbridge
Monday, July 4	No practice, Fourth of July Holiday
Tuesday, July 5	Start and Turn Clinic begins after morning practice

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 18th at Ben Lomond. We will be swimming against Lake Manassas. 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 6:30), cleanup, 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 home meet is this Saturday and concessions needs every family to donate water, soda, or Gatorade. Please donate Coke, Pepsi, Sprite, Dr. Pepper--diet or regular; Gatorade (16 oz size) in any flavor; and water (no sport caps, please). We can also use candy in bulk from BJ's or Costco. Please remember, no chocolate, as it will melt! Donations can be brought in any night during practice, or to Friday night setup. Also note that there is a donation bucket at the concessions stands for people to contribute to our fund to replace the P.A. system. We need to raise \$3,500 to purchase the new system. Please contribute to help us reach our goal!

Monday Night Meals

Having a hard time fitting dinner in on parent meeting night? Concessions are now offering a meal deal on Monday nights. For \$5, you can get a chick-fil-A sandwich, bag of chips, and a cold soda or water. Please pre-order your meal with Kate Larson. Meals will be available to pick up before or after the parent meeting.

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 27th 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 July 5th. Breaststroke will follow beginning July 11th and we will finish with a butterfly clinic beginning on July 18th. Each clinic will meet on four mornings, Monday, Tuesday, Thursday, and Friday except for the start and turn clinic, which will meet on Tuesday, Thursday and Friday 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. Depending on available space you may pay \$5 for individual clinic days. We will cap the clinics at 35 swimmers, so sign up soon to hold your place. 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 22nd at CiCi's Pizza from 5:00-8:30 PM, 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 29th we will be having a Spirit Night at Manassas Cinemas, located at 8890 Mathis Avenue. We will be seeing *Finding Dory*. 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! Suits for swimmers who signed up after May 31st will arrive in a later shipment and will not be included in bag. Ducklings will receive their bag and shirts but not a suit until they graduate to the team.

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 17 de junio	Preparacion para la competencia a las 6:30 pm
Sabado 18 de junio	Competencia local contra Lake Manassas
Lunes 20 de junio	Primera practica de la mañana a las 7:30AM
	Las practicas de la noche cambian a las 7:15 y 8:15 PM
Miercoles 22 de junio	Noches especiles en Cici's Pizza de 5:00-8:00 PM
Sabado 25 de junio	competencia visitante contra Wellington
Lunes 27 de junio	Comienza la clinica de espada despues de la practica de la mañana
Miercoles 29 de junio	Noche especial en el cine en Manassas 4 Cinemas
Sabado 2 de julio	competencia visitante contra Southbridge
Lunes 4 de julio	No practica, Feriado del 4 de julio
Martes 5 de julio	empieza la clinica de comienzos y giros despues de la practica de la mañana

Primera competencia

Estamos listos para nuestra primera competencia, sera este sabado 18 de junio en Ben Lomond. Nadaremos contra Lake Manassas. Por favor llegue a la piscina a las 6:00 porque el calentamiento comenzara a las 6:15. La competencia comenzara a las 7:00. Por favor avisele a los entrenadores antes de irse por que tal vez necesiten a los nadadores para los relays.

Si NO va a participar en una competencia

Todos los nadadores estan automaticamente inscritos para nadar todas las competencias de la temporada. Si esta planeando no attender a alguna competencia por favor asegurese de cancelar la participacion de su nadador hasta el martes antes de la competencia asi los entrenadores puedan planear.

Voluntarios para las competencias

Las competencias necesitan muchisimos voluntarios, necesitamos que cada familia se registre para alguna posicion durante la competencia. Puede registrarse en linea, ademas se pasara una lista durante las practicas de la semana que incluye las siguientes posiciones: timers, recorders, runners, scoring, preparacion para las competencias (Viernes por la noche a las 6:30), cleanup, clerk of course, concessions, heat ribbons, ribbons, and verifying. Por favor ayudenos a que nuestra primera competencia salga bien!

Concessions para el sabado

Nuestra primera competencia es de local lo que significa que necesitamos donaciones para concessions esta semana. Como es nuestra primera competencia estamos cortos de todo necesitamos: Gaseosas 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 ayuda a acortar las lineas y evitar la confusion y se venden muy bien. Tambien necesitamos golosinas que se venden al por mayor en BJ's o Costco. Por favor recuerde no chocolate por que se derretira! Las donaciones seran recibidas durante las practicas de la noche o los Viernes que tenemos competencias locales. Tambien necesitamos donaciones de comida fresca como ensalada de pasta, ensalada de frutas, tambien agradeceremos cualquier donacion de comida como Duck Fondue , o productos para el desayuno como casseroles y empanadas. Estas cosas necesitan ser traidas el sabado antes de la competencia, dejele saber a Kate Larson (encargada de concessions) lo que piensa traer. Note tambien que hay una caja para donaciones de dinero en concessions para que la gente que desee con el fondo para cambiar el equipo de sonido. Necesitamos recuadar por lo menos \$3,500 para comprar el Nuevo Sistema, por favor ayudenos a alcanzar nuestra meta!

Clinicas de estilo

Las clinicas de estilo son opcionales pero ayudan a los nadadores a tener extra practica y mejorar sus estilos, comienzos y giros. Este año las clinicas comienzan el 27 de junio con espalda, en la semana del 4 de julio sera la clinica de comienzos y giros pero comenzara el 5 de julio. La clinica de pecha sera el 11 de julio y la clinica de mariposa sera la semana del 18 de julio. Las clinicas seran lunes, martes jueves y Viernes, except la clinica de comienzos y giros que sera martes jueves y viernes. Los precios de las clinicas seran \$65 por las 4 clinicas, \$50 por 3 clinicas, y \$20 cada una de estilo y \$15 para la de comienzos y giros. Si hay espacio los nadadores pueden pagar \$5 por dia en las clinicas. El numero maximo de nadadores por clinica es de 35 nadadores. Apresurese en reservar su lugar. Puede registrarse durante las practicas de la noche.

Noches especiales

Los miercoles son las noches especiales para el equipo! Estamos planeando tener nuestra primera noche especial del verano elmiercoles 22 de junio en Cici's pizza de 5:00-8:300 PM, ;ocalizada en 10338 Festival Lane. Venga y coma con la familia, no se olvide decirle a la cajera que esta con Ben Lomond Swim Team para ayudar a recaudar fondos para el equipo. La siguiente semana el miercoles 29 de junio tendremos nuestra noche especial en Manassas Cinemas, localizado en 8890 Mathis Avenue. Veremos *Finding Dory*. Este atento las entradas se venderna durante las practicas.

Apparel

El bolso con las cosas del equipo incluyendo el bolso, camiseta, gorros y trajes de baño se entregara el marte y miercoles de esta semana. No hay traje de baño para los ducklings. Y los trajes de baño disponibles son para las personas que se regjistraron hasta el 1ro. Te esperamos en el pavilion durante las practicas para retirar tu bolso!

Patos de la semana

Comenzando la siguiente semana esta seccion incluire a nuestros patos de la seman. Normalmente un nadador es ecogido de cada grupo por su entrenador basado en una combinacion de su participacion y actitud positive. Cada semana los patos de la semana recibiran un premio especial por su esfuerzo y dedicacion y sera reconocido en la reunion de padres los lunes. Tambien usaremos esta reunion para reconocer a los nadadores que hayan completado el programa de ducklings y pasan a ser parte del equipo competitivo.