

Duck



Tales

Important Dates

Monday, June 27	Backstroke Clinic begins after morning practice
Wednesday, June 29	Spirit Night at the movies, Manassas 4 Cinemas <i>Finding Dory</i> 6:25 PM
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
Saturday, July 9	Meet Home v. Urbana
Sunday, July 10	Carwash Fundraiser at Mr. Tire
Monday, July 11	Breaststroke Clinic begins after morning practice
	Team Picture Night
Wednesday, July 13	Spirit Night at Chick-fil-A
Saturday, July 16	Meet away at Brookside

Results From Wellington Meet

Although this week's meet resulted in a loss, we had many great performances and personal best times. The final score was Wellington 2875.5 and Ben Lomond 2107.5. Congratulations to this week's two triple winners (**Catherine Purnell & Evan Thies**), two double winners (**Nate Bair & Neeraj Suresh Pandi**) and ten single winners (**Juliette Andreani, Yadir Argueta, Libby Bair, Nihar Bhat, Pulak Deshpande, Briana Heath, Christian Herrera, George Herrera, Emma Knick & Sydney Vazquez.**) This week we had 62 swimmers set personal best times in 95 splashes.

Away Meet Against Southbridge

This week's meet is away at Southbridge against the Fighting Seals. The address for the pool is: 17325 River Ridge Blvd., Dumfries, VA 22026. **Directions to the Meet:** Go East on 234 towards Dumfries. Cross over I-95. Turn left onto US Highway 1 (Jefferson Davis Hwy). Take the first right onto Wayside Dr. Turn Left onto River Ridge Blvd. The pool is on the right before the stop sign. Parking is available on both sides of the facility and also on the street along River Ridge Blvd. This pool is fairly far away, so you might want to leave yourself some extra time to travel and find parking this week. Plan to arrive at 6:00 a.m. to find your spot and to be ready for warm-ups at 6:35. To sign up for jobs and/or opt out of the meet, click [here](#) to go to the event on the website.

Team Pictures

Picture night will be on Monday, July 11th at evening practice. **All swimmers need to arrive at 7:00** so that we can be ready for the picture. **Please wear your gray team shirt as well as your team suit.** Picture package information will be in each family's mailbox. In case of rain, pictures will be Tuesday night instead.

Clinic Spots Available

Don't forget, backstroke clinic began on Monday, June 27th 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 July 5th. Breaststroke clinic 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. 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 *Finding Dory* on Wednesday, June 29th at 6:25 at Manassas Cinemas, located at 8890 Mathis Avenue. Tickets are \$5.00 and will be sold at Monday and Tuesday night practices. Also, add Wednesday July 13th for to your calendar. We will be having a spirit night at Chick-fil-A on Sudley Manor Drive from 4:00-8:00 PM. Just let them know that you are with Ben Lomond Swim Team when you order and BLST will get some of the money!

Car Wash

Please come on out to the car wash on Sunday, July 10th! We will be meeting at Mr. Tire located at 8443 Sudley Rd, Manassas. The carwash will run from 11:00 am until 3:00 pm. Please come out and help us make some money for that new sound system!

BLST Board Openings

The 2016 Ben Lomond Swim Team Board of Directors would like to announce the following upcoming vacancies on the Board. Any person (adult) interested in filling one of the vacancies and/or learning more about the positions is invited to email the current Board Members (click [here](#) for e-mail addresses) or speak to the Board at a practice. The following positions will be open and will need to be filled:

- President (to succeed Tracie Franklin)
- Vice President (to succeed Karri Guilian)
- PWSL League Representative (to succeed Tony Knick)
- Registrar (to be Co-Registrar with Therese Kelley Romagna for the 2016 fall/winter and 2017 spring/summer). Therese will stay on the Board next season but it is critical that a replacement is identified and ready to step in as a Co-Registrar for ease of transition.

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: Betsy Arnold
Group 2: Ariana Heath
Group 3: Libby Bair
Group 4: Josue Acevedo
Group 5: Spencer Scott
Group 6: Nathalie Rojas

Volunteers of the Week: Divya Mogali and Narayan Prasad

Congratulations to the newest team members who have graduated from the Duckling Program to the swim team: **Franco Contreras, Jada Field & Kylie Malone!**

Duck



Tales

Fechas importantes

Lunes 27 de junio	Comienza la clinica de espalda despues de la practica de la mañana
Miercoles 29 de junio	Noches especial del equipo en el cine, Manassas 4 Cinemas veremos <i>Finding Dory</i> 6:25 PM
Sabado 2 de julio	Competencia visitante en Southbridge
Lunes 4 de julio	No hay practica, feriado del 4 de julio
Martes 5 de julio	Empieza la clinica de comienzos y giros despues de la practica de la mañana
Sabado 9 de julio	Competencia local contra Urbana
Domingo 10 de julio	Lavado de autos para recaudacion en Mr. Tire
Lunes 11 de julio	Comienza la clinica de pecho despues de la practica de la mañana
	Noche de fotos del equipo
Miecoles 13 de julio	Noche especial en Chick-fil-A
Sabado 16 de julio	Competencia de visitante en Brookside

Resultados de la competencia contra Wellington

Si bien terminamos perdiendo, hubo muy buenas participaciones y mejores tiempos personales. El resultado final fue Wellington 2875.5 y Ben Lomond 2107.5. Felicitaciones a los 2 ganadores triples de esta semana (**Catherine Purnell & Evan Thies**), 2 ganadores dobles (**Nate Bair & Neeraj Suresh Pandi**) y 10 ganadores de un evento (**Juliette Andreani, Yadir Argueta, Libby Bair, Nihar Bhat, Pulak Deshpande, Briana Heath, Christian Herrera, George Herrera, Emma Knick & Sydney Vazquez.**) Esta semana hubo 62 nadadores que consiguieron sus mejores tiempos personales en 95 splashes.

Competencia de visitante en Southbridge

Esta semana la competencia es en Southbridge contra los Fighting Seals. La direccion es 17325 River Ridge Blvd., Dumfries, VA 22026. **Direcciones hacia la competencia:** Ir hacia el este en la 234 hacia Dumfries. Cruzar por encima de la I-95. Girar a la izquierda en la US Highway 1 (Jefferson Davis Hwy). Tomar la primera derecha en Wayside Dr. girar a la izquierda en la River Ridge Blvd. La piscina esta a la derecha antes del signo de stop. Estacionamiento esta disponible a ambos lados del lugar y tambien en la calle a lo largo de la River Ridge Blvd. La piscina es lejos, entonces planea tiempo extra para el viaje y para conseguir estacionamiento. Planea llegar a las 6:00 a.m. para conseguir un buen puesto y estar listo para el calentamiento a las 6:35. Para registrarse de voluntario o avisar que no participara en la competencia haga click aca [here](#).

Fotos del equipo

La noche de fotos sera el Lunes 11 de julio durante la practica de la noche. **Todos los nadadores tienen que llegar a las 7:00** para estar listos para la foto. **Por favor use su camiseta gris del equipo y el traje de baño del equipo.** La informacion de los paquetes de fotos estara en los mailbox de cada familia. Si llueve, las fotos seran el dia martes en la noche.

Espacios disponibles en las clinicas

No olvide la clinica de espalda comienza el 27 de junio a las 8:30. Hay todavia espacios disponibles para todas las clinicas, no es tarde para registrarse. Los precios son \$65 por las 4 clinicas, \$50 por 3, \$20 por cada clinica individual y \$15 por la de inicios y giros que comienza el 5 de julio. La clinica de pecho el 11 de julio y la de mariposa el 18 de julio. Las clinicas son los lunes martes jueves y Viernes, excepto la de inicios y giros que sera solo martes jueves y Viernes de esa semana. Puede registrarse para las clinicas durante las practicas de la noche.

Noches especiales

Esta semana tendremos la noche especial en el cine veremos *Finding Dory* el miercoles 29 de junio a las 6:25 en Manassas Cinemas, localizado en 8890 Mathis Avenue. La entradas cuestan \$5.00 y se venderan lunes y martes en las practicas de la noche. El 13 de julio tendremos la noche especial en Chick-fil-A en la Sudley Manor Drive de 4:00-8:00 PM. Solo dejele saber a la cajero que esta con el equipo cuando haga su pedido para que tengamos un porcentaje del dinero!

Lavado de autos

Venga al lavado de autos el domingo 10 de julio! Nos encontraremos en Mr. Tire localizado en 8443 Sudley Rd, Manassas. El lavado de autos sera de 11:00 am hasta las 3:00 pm. Venga y ayudenos a recaudar fondos para nuestro Nuevo Sistema de sonido!

Posiciones vacantes en la mesa directiva de BLST

La mesa directiva anuncia que Habra vacancias para el año que viene. Cualquier persona que este interesada en llenar estas vacancia comuniquese con cualquier persona de la mesa directiva por correo electronico, para averiguar mas de las posiciones o para llenar la vacancia. Haga click aca [here](#) para las direcciones de correo electronico, o hable con algun miembro de la mesa directiva durante la practica. LA siguiente sposiciones estaran vacantes y necesitan ser llenadas:

- Presidenet (para reemplazar a Tracie Franklin)
- Vice Presidente (par reemplazar a Karri Guilliani)
- PWSL representante de la liga (para reemplazar a Tony Knick)
- Registrador (para ser Co-Registrador con Therese Kelley Romagna para la temporada 2016 otoño/ invierno y 2017 primavera/ verano. Therese continuara en la mesa directiva el año que viene pero es critico que consiga un remplazo ahora para que la transicion sea mas facil.

Patos de la semana

Cada semana en esta seccion de la carta reconocemos a los nadadores y voluntarios que hicieron un trabajo excepcional durante la semana. Felicidades al las siguientes personas que son nuestros patos de la semana, de la segunda semana!!

Grupo 1: Betsy Arnold
Grupo 2: Ariana Heath
Grupo 3: Libby Bair
Grupo 4: Josue Acevedo
Grupo 5: Spencer Scott
Grupo 6: Nathalie Rojas

Voluntarios de la semana: Divya Mogali y Mohan Narayan Prasad

Felicidades a los nuevos miembros de los patos que se graduaron del programa de Ducklings: **Franco Contreras, Jada Field & Kylie Malone!**