

Duck



Tales

Important Dates

Tuesday, July 5	Start and Turn Clinic begins after morning practice
Friday, July 8	Set up for Meet at 7:00 pm
Saturday, July 9	Meet Home v. Urbana
Sunday, July 10	Carwash Fundraiser at Mr. Tire 11 am – 3 pm
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 Southbridge Meet

Saturday's meet was extremely close, and came down to the final relays. The final score this weekend was Southbridge 2,445, Ben Lomond 2,328. Our winners this week include four triple winners (Juliette Andreani, Afton Scoresby, Neeraj Suresh Pandi & Evan Thies), 3 double winner (Nihar Bhat, Troy Brown and Catherine Purnell), and five single winners (Pulak Deshpande, George Herrera, Emma Knick, Nathalie Rojas & Erika Sejas). We also had 78 swimmers set personal best times in 131 splashes, which is a big improvement over the previous two weeks.

In addition, we had 3 new team records set this weekend. Evan Thies broke the 15-18 men's 50 breaststroke record that he set two weeks ago with a new time of 32.15. Catherine Purnell broke two records this time. She broke the 13-14 women's 50 backstroke record that she also set two weeks ago with a new time of 33.08. More significantly, she broke the 13-14 women's 100 IM record set by Tiffany Seal in 1995 with a new time of 1:11.52

Home Meet Against Urbana

We will be swimming our second home meet of the year against Urbana this summer. 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. Please check in with the coaches when you arrive, and remember to check in with coaches before leaving the meet as you may be needed for relays at the end of the meet. If you are not going to be at the meet, please make sure to opt-out. Swimmers who were no-shows this past weekend were a contributing factor in our loss to Southbridge.

Concessions

There is another home meet 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). 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 stand 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!

Team Pictures

Team 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 this year's 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.

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. Look for an e-mail with Sign-up Genius to help with the supplies that we need to make this a success. Please come out and help us make some money for that new sound system!

Clinic Spots Still Available

There are still plenty of spaces available in all weeks so it's not too late to sign up! Prices are \$20 for each individual stroke 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 this week. You can sign up for stroke clinics at any evening practice.

Spirit Night

Don't forget! We will be having a spirit night at Chick-fil-A on Sudley Manor Drive from 4:00-8:00 PM. Just let the cashier know that you are with Ben Lomond Swim Team when you order and BLST will get some of the money!

Apparel ?

Stop by the Pavilion on Monday nights. You can buy team shirts and silicone swim caps for \$12 each, and magnets for \$3. Also, the long-awaited back-ordered suits are finally in! If you haven't picked yours up yet, please check in at the Pavilion.

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 5 Ducks of the Week!

Group 1 - Jonathan Moreno
Group 2 - Shiv Mylavarapu
Group 3 - Sydney Vazquez
Group 4 - Alison Chavez
Group 5 - Nicole Jimenez
Group 6 - Madi Marsh

Volunteers of the Week: Deyssy Contreras and Leah Halisky

A special thanks goes out to all of you who stepped up and helped out this weekend, especially those who did double shifts and multiple jobs. We could not run the meets without all of you.

Duck



Tales

Fechas Importantes

Martes 5 de julio	Empieza la clinica de comienzos y giros despues de la practica de la mañana
Viernes 8 de julio	Preparacion para la competencia a las 7:00 pm
Sabado 9 de julio	Competencia local contra Urbana
Domingo 10 de julio	recaudacion de fondos lavando de autos en Mr. Tire 11 am – 3 pm
Lunes 11 de julio	Comienza la clinica de pecho despues de la practica de la mañana Noche de foto del equipo
Miercoles 13 de julio	Noche especial en Chick-fil-A
Sabado 16 de julio	Competencia visitante en Brookside

Resultados From Southbridge Meet

La competencia del sabado fue realmente cerrada y se decidio en los utimos relays. El resultado final fue Southbridge 2,445, Ben Lomond 2,328. Nuestros ganadores esta seman incluyen 4 ganadores triples (Juliette Andreani, Afton Scoresby, Neeraj Suresh Pandi & Evan Thies), 3 ganadores doblesr (Nihar Bhat, Troy Brown and Catherine Purnell), y 5 ganadores de un evento (Pulak Deshpande, George Herrera, Emma Knick, Nathalie Rojas & Erika Sejas). Tuvimos 78 nadadores que consiguieron sus mejores tiempos personales de la temporada en 131 splashes, Es una gran mejora de las 2 semanas anteriores. Ademias tuvimos 3 records del equipo rotos esta semana. Evan Thies rompio el record de 15-18 men's 50 breaststroke que el mismo marco hace 2 semanas con un tiempo Nuevo de 32.15. Catherine Purnell rompio 2 records esta vez el record de 13-14 women's 50 backstroke que ella marco 2 semanas atras con un nuevo tiempo de 33.08. y mucho mas significativo rompio el record de 13-14 women's 100 IM marcado por Tiffany Seal en 1995 con un Nuevo tiempo de 1:11.52

Competencia local contra Urbana

Nadaremos nuestra segunda competencia local contra Urbana. Por favor lleguen a la piscina a las 6:00 am que el calentamiento del equipo es a las 6:15. La competencia comenzara a las 7:00. Por favor registre con el entrenador a au llegada, y no se olvide avisar al entrenador antes de irse por que lo podrian necesitar para los relays finales. Si no va a asistir a la comptencia por favor no olvide avisar su no participacion en la pagina del equipo. Los Nadadores que no se presentaron y no avisaron fueron un factor contribuyente para nuestra perdida contra Southbridge.

Concessions

Hay otra competenci local este sabado y necesitamos donaciones de agua, gaseosas en lata y Gatorade. Por favor done Coke, Pepsi, Sprite, Dr. Pepper--dieta o regular; Gatorade (16 oz. size) de cualquier sabor; y el agua (no sport caps, please). Las donaciones podran ser traidas durante las practicas de la noche y el Viernes durante la preparacion de la competencia. Hay un valde para donaciones monetarias en Concessions para que la gente que desee contribuya para poder cambiar nuestro Sistema de sonido. Necesitamos recaudar \$3,500 para comprar el Nuevo equipo. Por favor ayudenos a conseguir nuestro objetivo.

Fotos del equipo

La noche de fotos del equipo sera este lunes 11 de julio durante la practica de la noche. **Todos los nadadores deben llegara a las 7:00** para asi estar listos para las fotos. **Por favor pongase la camiseta gris de este año y el traje de baño de este año.** Los paquetes de informacion de las fotos y precios estarn en los mailbox de cada familia. Si llueve las fotos seran el martes 12 de julio.

Lavado de autos

Por favor 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 desde las 11:00 am hasta lasl 3:00 pm. Les llegara un correo electronico para registrarse y ayudar con los materiales que necesiatamos para que esto sea un exito! Venga y ayude a hacer dinero para el Nuevo equipo de sonido!

Todavia hay cupos disponibles para las clinicas

Hay muchos espacios disponibles para las clinicas, los precious son \$20 for cada clinica individual. Comienzos y giros empieza el martes 5 de julio, la clinica de pecho el 11 de julio y la de mariposa el 18 de julio. Las clinicas son por las mañanas los lunes martes jueves y viernes. Excepto la de comienzos y giros que sera martes jueves y Viernes de esa semana. Puede registrarse en las clinicas durante las practicas de la noche.

Noches Especiales

No olvide que tendremos nuestra noche especial en Chick-fil-A en la Sudley Manor Drive desde las 4:00-8:00 PM. Solo deje saber a la cajera que esta con el equipo cuando haga su orden y el equipo recaudara algo del dinero!

Apparel

Vaya por el Pavilion los lunes por la noche y puede comprar camisetas del equipo y gorras de silicona para nadar a \$12 cada una, y magnetos por \$3. Los trajes de baño que estaba atrasados tambien llegaron, asi que pase a retirarlos si todavia no retiro el suyo.

Patos de la semana

Cada semana en esta seccion de la carta reconocemos a los nadadores y voluntarios que hicieron un trabajo ejemplar durante la semana. Felicidades a las siguientes personas que son nuestros patos de la semana 5!!

Grupo 1 - Jonathan Moreno
Grupo 2 - Shiv Mylavarapu
Grupo 3 - Sydney Vazquez
Grupo 4 - Alison Chavez
Grupo 5 - Nicole Jimenez
Grupo 6 - Madi Marsh

Voluntarios de la semana - Deyssy Contreras and Leah Halisky

Un agradecimiento especial a las personas que decidieron ayudar este fin de semana, especialmente a las personas que hicieron doble turno y muchos trabajos. No podriamos haberlo logrado sin ustedes.