

# Duck



# Tales

## Week 3: June 2018

### Important Dates

June 23 <sup>rd</sup>	Home Meet vs. VA Oaks (HAWAIIAN THEME)
June 24 <sup>th</sup>	Spirit Night: Chipotle at 7311 Sudley Rd, Manassas, VA 20109
June 25 <sup>th</sup>	Stroke Clinic #2: Butterfly or Breast Stroke Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
June 30 <sup>th</sup>	Home Meet vs. Lake Manassas (BLaST from the Past THEME)
July 2 <sup>nd</sup>	Stroke Clinic #3: Back Stroke or Butterfly Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
July 7 <sup>th</sup>	Home Meet vs. Montclair (DISNEY THEME)
July 9 <sup>th</sup>	Stroke Clinic #4: Breast Stroke or Butterfly Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
July 10 <sup>th</sup>	Picture Night (July 12 <sup>th</sup> will be rain date)
July 14 <sup>th</sup>	Away Meet vs. Stonewall Park
July 16 <sup>th</sup>	Stroke Clinic #5: Back Stroke or Breast Stroke Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
July 21 <sup>st</sup>	Away Meet vs. Meadowbrook
July 28 <sup>th</sup>	Divisionals at Veterans Park w/VA Oaks

### Results from the Urbana Meet

Way to go, Ducks, on the first win of the season! The final score was Ben Lomond 2390 and Urbana 1683. We had five triple winners (Caitlin Franklin, George Herrera, Catherine Purnell, Evan Thies and Brianna Ventura), three double winners (Bracco Graham Jr, Briana Heath, Emma Knick), and 12 single winners (Betsy Arnold, Jada Field, Ariana Heath, Oscar Johns, Oliver Knapp, Shiv Mylavarapu, Kimberly Pepe, Jonathan Peters, Mia Sanchez, Afton Scoresby, Hannah Tiede, Sydney Vazquez). We had 62 swimmers set personnel best times in 107 splashes! Congratulations on a great start to the 2018 season!

### Home Meet vs VA Oaks

Our next meet a **HOME** meet versus VA Oaks on June 23<sup>rd</sup>. We're having a HAWAIIAN THEMED Meet, so pull out your grass skirts or flowered shirts and dress up!

#### Important Notes:

Set up will be held on **Friday night from 6:15 PM to 7:15 PM.**

BLST Warm Ups will be from 6:10/15-6:30 AM.

Meet will start promptly at 7:00 AM.

Swimmers should check in with coaches upon arrival Saturday morning and do NOT leave before checking with your coach to see if you are needed for relays at the end of the meet.

### Opting In or Out & Jobs for Meets

If you plan to attend the meet, make sure you "opt-in" in OnDeck. If you are not going to be at the meet, please make sure to "opt out" before Tuesday night each week.

Running a successful and smooth meet depends on having enough volunteers. Please use OnDeck to sign up for a volunteer assignment: timer, recorder, runner, computers, ribbons, and concessions.

### Concessions Donations NEEDED!

We have three back to back home meets and are in dire need of donations! We still need donations of Gatorade, Soda (Coke, Diet Coke, Sprite, Pepsi, Diet Pepsi, Dr. Pepper), candy, Cup of Noodles, pasta salads, potato salad and fruit.

## Stroke Clinics

Stroke Clinics began this week and continue to be impactful for our swimmers. See the Important Dates at the top of Duck Tales or the online calendar for specific dates. In addition to working on improving a stroke, you will also get focused instruction on starts, turns and how to finish strong. You will usually be put in that event for the next meet.

To sign up and pay, see Marcia Thies. There are a limited number of slots available and they are filling up fast. The cost is \$25 per clinic (four sessions per clinic); \$46 for two clinics; \$72 for 3 clinics; \$88 for 4 clinics or \$100 for all 5 clinics. Single sessions can be purchased for \$7 a day.

## Towels

Pre-Ordered Towels should be in this week. We will also have extras that will be on sale for \$30 each.

## Weekly Recognitions

Each week we recognize the swimmers and volunteers who have done an outstanding job the week and weekend prior! Congratulations to the following individuals:

	Week 1	Week 2
<b>Group 1:</b>	Hailey Tiede	Chase Facemire
<b>Group 2:</b>	Fher Badillo	Betsy Arnold
<b>Group 3:</b>	Shannon Knapp	Briana Heath
<b>Group 4:</b>	Christabel Fitzgerald	David Fitzgerald
<b>Group 5:</b>	Mia Sanches	Bibi Ventura
<b>Group 6:</b>	Walker Shirley	Emmanuel Cardoso
<b>Volunteer:</b>	Argueda Solis	Ericka Espinosa

Also, a huge QUACK to our Ducklings who graduated this week... Ethan Cortez, Henry Flores, Leslie Garcia, William Lee, Genesis Reyes, and Sophia Valdez! Way to go and welcome to the DUCKS!

Be sure to join the **Ben Lomond Swim Team** Group on Facebook or click on the picture below for a direct link:



# Duck



# Tales

## Semana 3: Junio 2018

### Fechas Importantes

Junio 23 <sup>rd</sup>	Home Meet vs. VA Oaks (HAWAIIAN THEME)
Junio 24 <sup>th</sup>	Spirit Night: Chipotle at 7311 Sudley Rd, Manassas, VA 20109
Junio 25 <sup>th</sup>	Stroke Clinic #2: Butterfly or Breast Stroke Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
Junio 30 <sup>th</sup>	Home Meet vs. Lake Manassas (BLAST from the Past THEME)
Julio 2 <sup>nd</sup>	Stroke Clinic #3: Back Stroke or Butterfly Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
Julio 7 <sup>th</sup>	Home Meet vs. Montclair (DISNEY THEME)
Julio 9 <sup>th</sup>	Stroke Clinic #4: Breast Stroke or Butterfly Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
Julio 10 <sup>th</sup>	Picture Night (July 12 <sup>th</sup> will be rain date)
Julio 14 <sup>th</sup>	Away Meet vs. Stonewall Park
Julio 16 <sup>th</sup>	Stroke Clinic #5: Back Stroke or Breast Stroke Clinic Begins: M/Tu/Th/Fr 8:30-9:30 am
Julio 21 <sup>st</sup>	Away Meet vs. Meadowbrook
Julio 28 <sup>th</sup>	Divisionals at Veterans Park w/VA Oaks

### Resultados del Urbana Meet

¡Así se hace, Ducks, en la primera victoria de la temporada! El puntaje final fue Ben Lomond 2390 y Urbana 1683. Tuvimos cinco ganadores triples (Caitlin Franklin, George Herrera, Catherine Purnell, Evan Thies y Brianna Ventura), tres ganadores dobles (Bracco Graham Jr, Briana Heath, Emma Knick) y 12 ganadores individuales (Betsy Arnold, Jada Field, Ariana Heath, Oscar Johns, Oliver Knapp, Shiv Mylavarapu, Kimberly Pepe, Jonathan Peters, Mia Sánchez, Afton Scoresby, Hannah Tiede, Sydney Vazquez). ¡Hubo 62 nadadores que establecieron el mejor tiempo del personal en 107 salpicaduras! ¡Felicitaciones por un gran comienzo de la temporada 2018!

### Home Meet vs VA Oaks

Nuestro próximo encuentro con un encuentro de **CASA** contra VA Oaks el 23 de junio. Estamos teniendo un encuentro de HAWAIIAN THEMED, así que quítese las faldas de hierba o las camisas con flores y vístete!

#### Notas importantes:

La configuración se llevará a cabo el viernes por la noche de 6:15 p.m. a 7:15 p.m.

BLST Warm Ups será de 6: 10 / 15-6: 30 AM.

Meet comenzará puntualmente a las 7:00 a.m.

Los nadadores deben registrarse con los entrenadores a su llegada el sábado por la mañana y NO se vayan antes de consultar con su entrenador para ver si lo necesitan para los relevos al final de la reunión.

### Opting In or Out & Jobs for Meets

Si planea asistir a la reunión, asegúrese de "participar" en OnDeck. Si no va a asistir a la reunión, asegúrese de "cancelar" antes del martes por la noche cada semana.

Llevar a cabo una reunión exitosa y sin problemas depende de tener suficientes voluntarios. Utilice OnDeck para inscribirse en una tarea de voluntariado: temporizador, grabadora, corredor, computadoras, cintas y concesiones.

### Concesiones Donaciones NECESARIO!

¡Tenemos tres reuniones consecutivas en casa y estamos en extrema necesidad de donaciones! Todavía necesitamos donaciones de Gatorade, Soda (Coca-Cola, Diet Coke, Sprite, Pepsi, Diet Pepsi, Dr. Pepper), dulces, Cup of Noodles, ensaladas de pasta, ensalada de patata y fruta.

### Clinico de Pecho

Las clínicas comenzaron esta semana y continúan siendo impactantes para nuestros nadadores. Consulte las fechas importantes en la parte superior de Duck Tales o el calendario en línea para fechas específicas. Además de trabajar en la mejora de un accidente cerebrovascular, también recibirá instrucción enfocada en arranques, giros y cómo terminar fuerte.

Por lo general, se te colocará en ese evento para la próxima reunión.

Para inscribirse y pagar, vea Marcia Thies. Hay un número limitado de máquinas tragamonedas disponibles y se están llenando rápidamente. El costo es de \$ 25 por clínica (cuatro sesiones por clínica); \$ 46 para dos clínicas; \$ 72 por 3 clínicas; \$ 88 por 4 clínicas o \$ 100 por las 5 clínicas. Se pueden comprar sesiones individuales por \$ 7 por día.

### Toallas

Las toallas pre-ordenadas deben estar en esta semana. También tendremos extras que estarán a la venta por \$ 30 cada uno.

### Ducks of the Week

¡Cada semana reconocemos a los nadadores y voluntarios que han hecho un excelente trabajo la semana y el fin de semana anterior! Felicitaciones a las siguientes personas:

	Semana 1	Semana 2
<b>Grupo 1:</b>	Hailey Tiede	Chase Facemire
<b>Grupo 2:</b>	Fher Badillo	Betsy Arnold
<b>Grupo 3:</b>	Shannon Knapp	Briana Heath
<b>Grupo 4:</b>	Christabel Fitzgerald	David Fitzgerald
<b>Grupo 5:</b>	Mia Sanches	Bibi Ventura
<b>Grupo 6:</b>	Walker Shirley	Emmanuel Cardoso
<b>Voluntario:</b>	Argueda Solis	Ericka Espinosa

Además, un gran QUACK para nuestros patitos que se graduaron esta semana ... ¡Ethan Cortez, Henry Flores, Leslie García, William Lee, Genesis Reyes y Sophia Valdez! ¡Bien hecho y bienvenidos a DUCKS!

Asegúrese de unirse al Grupo Ben Lomond Swim Team en Facebook o haga clic en la imagen a continuación para obtener un enlace directo:

