

## **ATLETIEK : OEFENTYE EN BESONDERHEDE.**

Die eerste oefening begin op Dinsdag, 11 Oktober 2016. LW: Krieket en hokkie kry voorkeur.

### **OEFENDAE**

Donderdag, 13 Oktober 2016

Maandag, 17 Oktober 2016

Dinsdag, 18 Oktober 2016

Maandag, 24 Oktober 2016 – **Laaste oefening vir die jaar.**

### **OEFENTYE IS AS VOLG:**

	<b>0/10</b>	<b>0/11</b>	<b>0/12 &amp; 0/13</b>
13:40 – 14:20	Naellope Juniors (0/7-0/9), seniors en hekkies		
14:20 – 14:50	Verspring	Gewigstoot	Hoogspring
14:50 – 15:20	Gewigstoot	Hoogspring	Verspring
15:20 – 15:50	Hoogspring	Verspring	Gewigstoot
15:50 – 16:20			Diskus en spiesgooi
16:00 – 17:00	Middelafstande en stap		

Geen tye sal verander nie.

### **ATLETIEKDATUMS:**

Onthou asb. dat die datums en plek enige tyd kan verander.

<b><u>Datums</u></b>	<b><u>Byeenkoms</u></b>	<b><u>Tyd</u></b>	<b><u>Plek van byeenkoms</u></b>
27 September 2016	Diskus en spiesgooi	14:00-16:30	Roodekrans
28 September 2016	Huissport (Gr. R - 6)	08:00-13:00	Roodekrans.
20 Oktober 2016	Weltevreden Park Primary	14:15-18:00	Roodekrans.
26 Oktober 2016	Genl. Hendrik Schoeman	14:15-18:00	Roodekrans.

### **DIE VOLGENDE PERSONEEL IS IN BEHEER VAN DIE VOLGENDE ITEMS**

Koördineerder: Juniors	Me R Gray
Koördineerder: Seniors	Me L du Toit
Naellope Juniors (Hoof)	Me L du Toit
Naellope Juniors (Gr.1)	Me A Rossouw
Naellope Juniors (Gr. 2)	Me D Lues
Naellope Juniors (Gr. 2)	Me P Oosthuizen
Naellope Juniors (Gr. 1)	Me T J van Rensburg
Naellope Juniors (Gr. 3)	Me A Butner
Naellope Junior (Gr. R)	Me M. Nieuwoudt
Naellope Seniors (Hoof)	Me L du Toit

Naellope Seniors	Me M van Heerden
Naellope Seniors	Mnr J de Wet
Hekkies	Mnr D van Heerden
Hekkies	Me C Coetzer
Middelafstande	Mnr G G Rousseau
Middelafstande	Mnr M Marais
Middelafstande	Me C Kotze
Verspring	Mnr A van Wyk
Verspring	Me H Oosthuizen
Verspring	Mnr A Coetzee
Verspring	Mnr L Perry
Hoogspring (beheer)	Mnr K Kriek
Hoogspring	Me M Geldenhuys
Hoogspring	Me J van Wyk
Gewigstoot	Mnr J Allers
Gewigstoot	Me V Preiss
Gewigstoot	Me B van Biljon
Gewigstoot	Mnr J Theunissen
Gewigstoot	Me M Bergsma
Spiesgooi	Me J de Wet
Spiesgooi	Me R Viljoen
Spiesgooi	Mnr M Swanepoel
Werpskyf	Me M Bergsma