

Laerskool Jan van Riebeeck

Atletiekprogram

Vrydag, 9 Desember 2022

Hoërskool Kampsbaai



PROGRAM: BAANITEMS

Optog begin 7:15

No	TYD	ITEM	OUDERDOM
FINAAL			
1	07:45	1500m	D - OPE
2		1500m	S - OPE
3		1500m	D - 0/13
4		1500m	S - 0/13
5		1200m	D - 0/12
6		1200m	S - 0/12
7		1200m	D - 0/11
8		1200m	S - 0/11
9		1200m	D - 0/10
10		1200m	S - 0/10
FINAAL			
11	09:30	800m	D - 0/8 - 0/9
12		800m	S - 0/8 - 0/9
13		400m	D - 0/8
14		400m	S - 0/8
15		400m	D - 0/9
16		400m	S - 0/9
FINAAL			
17	10:05	150m Hekkies	D - 0/12
18		150m Hekkies	S - 0/12
19		200m Hekkies	D - 0/13
20		200m Hekkies	S - 0/13
21		200m Hekkies	D - OPE
22		200m Hekkies	S - OPE
FINAAL			
23	10:25	70m Hekkies	D - 0/10
24		70m Hekkies	S - 0/10
25		70m Hekkies	D - 0/11
26		70m Hekkies	S - 0/11
27		75m Hekkies	D - 0/12
28		75m Hekkies	S - 0/12
29		75m Hekkies	D - 0/13
30		80m Hekkies	D - OPE
31		80m Hekkies	S - 0/13
32		80m Hekkies	S - OPE
UITDUNNE			
33	10:45	80m	D - 0/8
34		80m	S - 0/8
35		80m	D - 0/9
36		80m	S - 0/9
FINAAL			
37	11:30	80m	D - 0/8
38		80m	S - 0/8
39		80m	D - 0/9
40		80m	S - 0/9

No	TYD	ITEM	OUDERDOM
UITDUNNE			
41	11:45	100m	D - 0/10
42		100m	S - 0/10
43		100m	D - 0/11
44		100m	S - 0/11
FINAAL			
45	12:10	150m	D - 0/12
46		150m	S - 0/12
47		200m	D - 0/13
48		200m	S - 0/13
49		200m	D - OPE
50		200m	S - OPE
FINAAL			
51	12:30	100m	D - 0/10
52		100m	S - 0/10
53		100m	D - 0/11
54		100m	S - 0/11
FINAAL			
55	12:45	800m	D - 0/13
56		800m	S - 0/13
57		800m	D - OPE
58		800m	S - OPE
UITDUNNE			
59	13:05	80m	D - 0/10
60		80m	S - 0/10
61		80m	D - 0/11
62		80m	S - 0/11
63		100m	D - 0/12
64		100m	S - 0/12
65		100m	D - 0/13
66		100m	S - 0/13
67		100m	D - OPE
68		100m	S - OPE
FINAAL			
69	13:45	80m	D - 0/10
70		80m	S - 0/10
71		80m	D - 0/11
72		80m	S - 0/11
73		100m	D - 0/12
74		100m	S - 0/12
75		100m	D - 0/13
76		100m	S - 0/13
77		100m	D - OPE
78		100m	S - OPE
AFLOSSE OP VOLGENDE BLADSY			

PROGRAM: BAANITEMS

FINAAL			
79	14:00	4 x 100m	D - 0/10
80		4 x 100m	S - 0/10
81		4 x 100m	D - 0/11
82		4 x 100m	S - 0/11
83		4 x 100m	D - 0/12
84		4 x 100m	S - 0/12
85		4 x 100m	D - 0/13
86		4 x 100m	S - 0/13
87		4 x 100m	DIRIGENTE, ONDERWYSERS
88		4 x 100m	OUERS
<p>PRYSUITDELING vind direk na die aflosse plaas.</p>			

Aflosbane			
1	2	3	4
B	O	B	O
B	O	B	O
O	B	O	B
O	B	O	B
B	O	B	O
B	O	B	O
O	B	O	B
O	B	O	B



REKORDS / RECORDS – 2021

400 meter	D / G – 8	2019	C.STOLTZ	1min 31.09s
400 meter	S / B – 8	2019	N. LE ROUX	1min 19.20s
400 meter	D / G – 9	2016	H. STRAUSS & M. VAN NIEKERK	1min 21.10s
400 meter	S / B – 9	2019	D. BENECKE	1min 14.50s
800 meter	D / G – 8 & 9	2021	C. TERBLANCHE (o.9)	3min 12.83s
800 meter	S / B – 8 & 9	2019	A. WESSELS (O/8)	2min 54.02s
800 meter	D / G – 13	2019	S. VAN DER MERWE	2min 50.35s
800 meter	S / B – 13	2015	H. WEBSTER	2min 34.00s
800 meter	D / G – Ope	2019	M. NORTJE	2min 44.94s
800 meter	S / B – Ope	2021	A. BENECKE	2min 25.47s
1 200 meter	D / G – 10	2002	M. LÖTTER	4min 42.00s
1 200 meter	S / B – 10	2012	H. WEBSTER	4min 21.44s
1 200 meter	D / G – 11	2003	M. LÖTTER	4min 22.75s
1 200 meter	S / B – 11	1996	B. ESTERHUIZEN	4min 15.10s
1 200 meter	D / G – 12	2018	S. VAN DER MERWE	4min 17.82s
1 200 meter	S / B – 12	1998	R. BOSMAN	4min 02.22s
1 500 meter	D / G – 13	2011	A. DE WILLERS	5min 34.66s
1 500 meter	S / B – 13	2009	P. VENTER	5min 03.28s
1 500 meter	D / G – Ope	2018	M. NORTJE	5min 30.33s
1 500 meter	S / B – Ope	2016	S. WOLFAARDT	5min 16.50s
70M Hekkies	D / G - 10	2013	A. HEERINK-VAN-BREDA	13.8s
70M Hekkies	S/B - 10	2006	H. HARRIS	13.8s
70m Hekkies	D / G – 11	1985	L. CLIVER	13.9s
70m Hekkies	S / B – 11	1997	I. NIGRINI	12.3s
75m Hekkies	D / G – 12	1985	H. HOFSTRA	12.7s
75m Hekkies	S / B – 12	1998	I. NIGRINI	11.8s
75m Hekkies	D / G – 13	2013	A. CLAASEEN	12.9s
80m Hekkies	S / B – 13	1999	I. NIGRINI	12.6s
80m Hekkies	D / G – Ope	2016	A. HEERINK VAN BREDA	13.35s
80m Hekkies	S / B – Ope	2021	D. NEWTON	12.63s
150m Hekkies	D / G – 12	2017	J. VAN DER WESTHUIZEN	27.25s
150m Hekkies	S / B – 12	2019	D. NEWTON	21.50s
200m Hekkies	D / G – 13	2021	S. LIEBENBERG	34.10s
200m Hekkies	S / B – 13	2018	A. NEWTON	33.44s
200m Hekkies	D / G – Ope	2016	A. HEERINK VAN BREDA	32.30s
200m Hekkies	S / B – Ope	2021	F. ERASMUS	29.89s
60 meter	D / G – 7	2019	C. TERBLANCHE	10.96s
60 meter	S / B – 7	2019	P. MARE	10.64s
60 meter	D / G – 8	2016	K. DE VILLIERS	10.63s
60 meter	S / B – 8	2016	D. NEWTON	9.83s
60 meter	D / G – 9	2016	H. STORM	10.32s
60 meter	S / B – 9	2014	S. VAN WYK	9.7s

REKORDS / RECORDS – 2021

80 meter	D / G – 8	2016	S. LIEBENBERG	13.80s
80 meter	S / B – 8	2019	N. LE ROUX	12.28s
80 meter	D / G – 9	2017	S. LIEBENBERG	12.52s
80 meter	S / B – 9	2018	DW. VILJOEN	12.33s
80 meter	D / G – 10	2013	A. HEERINK VAN BREDA	12.35s
80 meter	S / B – 10	2009	D. DICKSON	11.80s
80 meter	D / G – 11	1983	M. DU PLOOY	10.9s
80 meter	S / B – 11	1983	C. LOOTS	10.6s
100 meter	D / G – 10	1999	L. ROUX	14.9s
100 meter	S / B – 10	1996	I. NIGRINI	12.3s
100 meter	D / G – 11	1991	M. SMIT	14.7s
100 meter	S / B – 11	1985	V. MOOLMAN	14.0s
100 meter	D / G – 12	1992	M. SMIT	14.1s
100 meter	S / B – 12	2019	D. NEWTON	14.12s
100 meter	D / G – 13	2013	A. CLAASSEN	13.2s
100 meter	S / B – 13	2005	A. VAN DER MERWE	12.85s
100 meter	D / G – Ope	2019	J. VAN DER WESTHUIZEN	13.50s
100 meter	S / B – Ope	2021	F. ERASMUS	12.50s
150 meter	D / G – 12	2017	J. VAN DER WESTHUIZEN	22.87s
150 meter	S / B – 12	2019	D. NEWTON	21.82s
200 meter	D / G – 13	2021	S. LIEBENBERG	29.81s
200 meter	S / B – 13	2017	H. POTGIETER	29.44s
200 meter	D / G – Ope	2016	A. HEERINK VAN BREDA	28.66s
200 meter	S / B – Ope	2019	A. BECKER	26.18s
Verspring/Long Jump	D / G – 10	1997	M. BUTLER	3.89m
Verspring	S / B – 10	2006	H. HARRIS	4.13m
Verspring	D / G – 11	2014	A. HEERINK VAN BREDA	4.02m
Verspring	S / B – 11	1996	R. DU TOIT	4.33m
Verspring	D / G – 12	2012	A. CLAASSEN	4.30m
Verspring	S / B – 12	2019	D. NEWTON	4.54m
Verspring	D / G – 13	2021	S. LIEBENEBERG	4.62m
Verspring	S / B – 13	2005	H. VAN DER MERWE	4.86m
Verspring	D / G – Ope	2017	S. NGWENYA	4.43m
Verspring	S / B – Ope	2021	D. NEWTON	5.23m
Hoogspring/High Jump	D / G – 10	2018	S. LIEBENBERG	1,12m
Hoogspring	S / B – 10	2011	I. CHIKWATA	1,19m
Hoogspring	D / G – 11	1983	S. VAN NIEKERK	1,41m
Hoogspring	S / B – 11	2013	H. WEBSTER	1,30m
Hoogspring	D / G – 12	1978	C. FORSYTH	1,37m
Hoogspring	S / B – 12	1985	A. DE LANGE	1,44m
Hoogspring	D / G – 13	2009	M. LABUSCHAGNE	1,48m
Hoogspring	S / B – 13	1999	I. NIGRINI	1,51m
Hoogspring	D / G – Ope	2016	S. PIENAAR	1.37m
Hoogspring	S / B – Ope	2021	D. NEWTON	1.60m

REKORDS / RECORDS – 2021

Gewigstoot/Shot Put	D / G – 10	2018	S. LIEBENBERG	6,27m
Gewigstoot	S / B – 10	2019	J. GILLMER	7,15m
Gewigstoot	D / G – 11	2019	S. LIEBENBERG	8,08m
Gewigstoot	S / B – 11	2001	L. SMIT	9,01m
Gewigstoot	D / G – 12	2016	N. PRINSLOO	8,92m
Gewigstoot	S / B – 12	2002	L.SMIT	9.01m
Gewigstoot	D / G – 13	2001	S. VENTER	9.15m
Gewigstoot	S / B – 13	2013	A. MULLER	10,13m
Gewigstoot	D / G – Ope	2016	E. ADLER	9.71m
Gewigstoot	S / B – Ope	2017	S. LOUW	10.75m
Spiesgooi/Javelin	D / G - 12	2014	D. HEERINK-VAN-BREDA	15.45m
Spiesgooi/Javelin	S / B - 12	2017	T. LUBOWSKI	23.61m
Spiesgooi/Javelin	D / G - 13	2021	S. LIEBENBERG	21.73m
Spiesgooi/Javelin	S / B - 13	2017	H. POTGIETER	26.51m
Spiesgooi/Javelin	D / G - Ope	2018	K. HEYNS	19.24m
Spiesgooi/Javelin	S / B - Ope	2021	F. ERASMUS	37.50m
Diskus	D / G - 12	2017	A. HITGE	15.38m
Diskus	S / B - 12	2018	S. BOSHOFF	20.70m
Diskus	D / G - 13	2018	A. HITGE	19.96m
Diskus	S / B - 13	2018	J. LOUBSER	22.95m
Diskus	D / G - Ope	2019	A. HITGE	24.26m
Diskus	S / B - Ope	2019	J. LOUBSER	37.04m

