

# Laerskool Jan van Riebeeck Kleure-atletiek 2023



By Hoërskool Jan van Riebeeck Sportvelde  
6 en 8 Desember 2023



# Algemene Inligting en Reëlings

## 8 Desember—Baanitems

Neem kennis dat alle atlete in 2024 se ouderdomsgroepe deelneem.

Alle graad 1—7-leerders is betrokke. (o.8 - Ope vir 2024)

Atlete kan reeds vanaf 06:30 by die sportvelde afgelaai word.

Die optog begin stiptelik om 07:15

Leerders kan na die afloop van die byeenkoms by die velde opgetel word. Daar sal 'n bus wees wat nasorg-leerders terug skool toe vervoer.

Leerders wat aan atletiek gaan deelneem, mag in hulle onderskeie spankleure geklee wees. Dit moet gemaklike oefenklere bv. LO-broekie met blou of oranje hemp wees.

Items per ouderdomsgroep:

- o.8 [80m + 400m]
- o.9 [80m + 400m]
- o.10 [70m HEKKIES + 80m + 100m + 1 200m]
- o.11 [70m HEKKIES + 80m + 100m + 1 200m]
- o.12 [75m HEKKIES + 150m HEKKIES + 100m + 150m + 1 200m]
- o.13 [75m / 80m HEKKIES + 200m HEKKIES + 100m + 200m + 800m + 1 500m]
- OPE [80m HEKKIES + 200m HEKKIES + 100m + 200m + 800m + 1 500m]

GEEN toeskouers word op die veld toegelaat nie en moet asseblief op die pawiljoene sit.

Daar sal 'n snoepie en ander stalletjies beskikbaar wees.

Blou sit naaste aan die wenstreep en Oranje naaste aan die klubhuis.

Leerders moet tot aan die einde van die dag bly.

Daar sal aan die einde van die dag AFLOS items wees, ouers is welkom om ook 'n span in te skryf.



# BEAMPTES

Beamptes		Naam en Van
ORGANISEERDER/ORGANISER		Leon Hanekom
BAAN- EN VELDSKEIDSREGTER/REFEREE		Leon Hanekom en Erick Snyman
TEGNIESE BESTUURDER/TECHNICAL MANAGER		Leon Hanekom
SEKRETARIAAT/RECORD OFFICIALS	Hoof	Leon Hanekom
	Hulp 1	Erick Snyman
	Hulp 2	Mardry Wright
	Hulp 3	Rashard Fuller
AFSITTER/STARTER		Warren Stoman
AFSITTERASSISTENT/STARTER ASSISTANT		Suné Alberts
HULPAFSITTERS/CHECK STARTERS	Hoof	Ischké Felix
		Rentia van der Merwe
		Raché Turner
		Sharon Mabena
AANKONDIGER/ANNOUNCER		Claudia Josephus Naas Beets
BAANBEOORDELAARS/TRACK OFFICIALS	Hoof (1)	Lucia de Jager
	(1)	Shahneé Felix
	(2)	Marinda Brink
	(3)	Naomi Uys
	(4)	Ben Reyneke
	(5) & (6)	Marianne Conradie en Liezel Theron
TYDOPNEMERS/TIMEKEEPERS	Hoof (1)	André Lourens
	(1)	Izél Storm
	(2)	Suné Swanepoel
	(2)	Marlize ter Borg
	(3)	Ilse-Marié Holtzhausen
	(3)	Helene Slabbert
	(4)	Megan Zondagh
	(5)	Jua-Mari Strehler
	(6)	Anene Loots
WENPAALBEAMPTTE/LINE OFFICIALS (Administrasie)		Helecia Groenewald
		Charlene van Rooyen
		Heidré Ehlers
HOEKBEAMPTES/CORNER OFFICIALS	<4	Izel Storm
	<3	Rentia van der Merwe
	<2	Suné Alberts
	<1	Ischké Felix
RONDTEBEAMPTTE/LAP OFFICIALS		Shahneé Felix
UITDEEL VAN BEKERS		Naas Beets / Leon Hanekom
VERVERSINGS/REFRESHMENTS		Snoepie
FOTO'S / PHOTOS		Jana Oosthuizen
NOODHULP / FIRST AID & KLANK / SOUND		Medics4events

# ITEMS / EVENT LIST

No	TYD	ITEM	OUD-ERDOM
<b>FINAAL</b>			
1	07:50	150m Hekkies	D - 0/12
2		150m Hekkies	S - 0/12
3		200m Hekkies	D - 0/13
4		200m Hekkies	S - 0/13
5		200m Hekkies	D - OPE
6		200m Hekkies	S - OPE
<b>FINAAL</b>			
7	08:30	1500m	D - OPE
8		1500m	S - OPE
9		1500m	D - 0/13
10		1500m	S - 0/13
11		1200m	D - 0/12
12		1200m	S - 0/12
13		1200m	D - 0/11
14		1200m	S - 0/11
15		1200m	D - 0/10
16		1200m	S - 0/10
<b>FINAAL</b>			
17	09:45	400m	D - 0/8
18		400m	S - 0/8
19		400m	D - 0/9
20		400m	S - 0/9
<b>FINAAL</b>			
21	10:00	70m Hekkies	D - 0/10
22		70m Hekkies	S - 0/10
23		70m Hekkies	D - 0/11
24		70m Hekkies	S - 0/11
25		75m Hekkies	D - 0/12
26		75m Hekkies	S - 0/12
27		75m Hekkies	D - 0/13
28		80m Hekkies	D - OPE
29		80m Hekkies	S - 0/13
30		80m Hekkies	S - OPE
<b>UITDUNNE</b>			
31	11:00	80m	D - 0/8
32		80m	S - 0/8
33		80m	D - 0/9
34		80m	S - 0/9
<b>FINAAL</b>			
35	11:30	80m	D - 0/8
36		80m	S - 0/8
37		80m	D - 0/9
38		80m	S - 0/9

No	TYD	ITEM	OUD-ERDOM
<b>UITDUNNE</b>			
39	11:45	100m	D - 0/10
40		100m	S - 0/10
41		100m	D - 0/11
42		100m	S - 0/11
<b>FINAAL</b>			
43	12:15	150m	D - 0/12
44		150m	S - 0/12
45		200m	D - 0/13
46		200m	S - 0/13
47		200m	D - OPE
48		200m	S - OPE
<b>FINAAL</b>			
49	12:45	100m	D - 0/10
50		100m	S - 0/10
51		100m	D - 0/11
52		100m	S - 0/11
<b>FINAAL</b>			
53	13:00	800m	D - 0/13
54		800m	S - 0/13
55		800m	D - OPE
56		800m	S - OPE
<b>UITDUNNE</b>			
57	13:30	80m	D - 0/10
58		80m	S - 0/10
59		80m	D - 0/11
60		80m	S - 0/11
61		100m	D - 0/12
62		100m	S - 0/12
63		100m	D - 0/13
64		100m	S - 0/13
65		100m	D - OPE
66		100m	S - OPE
<b>FINAAL</b>			
67	14:30	80m	D - 0/10
68		80m	S - 0/10
69		80m	D - 0/11
70		80m	S - 0/11
71		100m	D - 0/12
72		100m	S - 0/12
73		100m	D - 0/13
74		100m	S - 0/13
75		100m	D - OPE
76		100m	S - OPE
<b>AFLOSSE OP VOLGENDE BLADSY</b>			

# PROGRAM BAANITEMS / TRACK EVENTS

FINAAL			
76	15:00	4 x 100m	D - 0/10
77		4 x 100m	S - 0/10
78		4 x 100m	D - 0/11
79		4 x 100m	S - 0/11
80		4 x 100m	D - 0/12
81		4 x 100m	S - 0/12
82		4 x 100m	D - 0/13
83		4 x 100m	S - 0/13

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 – 2022**

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 50.35s
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. NORTJÉ	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	30.50s

**REKORDS / RECORDS – 2022**

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	14.3s
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. LIEBENBERG	4.62m
Verspring	S / B – 13	2005	H. VAN DER MERWE	4.86m
Verspring	D / G – Ope	2022	S. LIEBENBERG	4.56m
Verspring	S / B – Ope	2021	D. NEWTON	5.23m





**REKORDS / RECORDS – 2022**

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	2022	S. LIEBENBERG	1.40m
Hoogspring	S / B – Ope	2021	D. NEWTON	1.60m
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	2022	S. LIIEBENBERG	23.73m
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





DANKIE VIR JULLE ONDERSTEUNING

