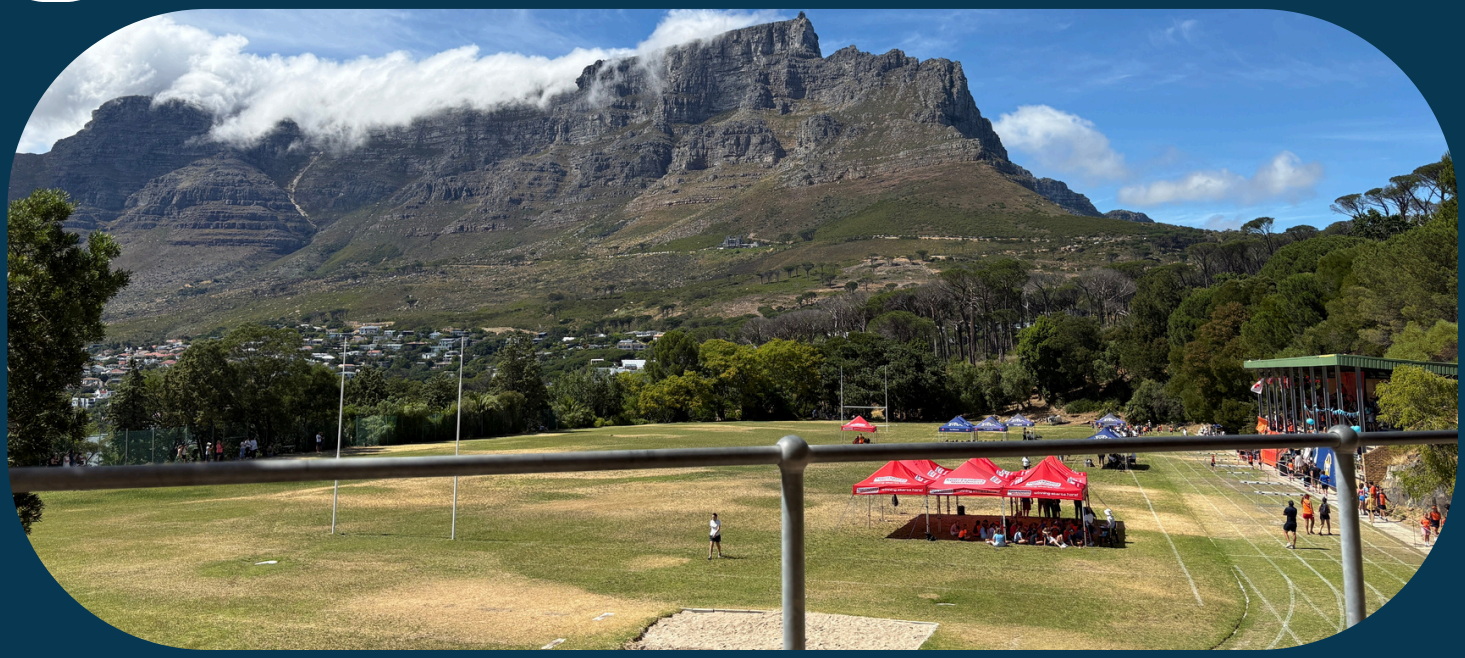
Laerskool Jan van Riebeeck

Kleure-atletiek

2026







021 423 4209

www.laerskooljanvanriebeeck.co.za

0A Quarry Hill pad, Tamboerskloof, Kaapstad, 8001

Algemene Inligting, Reëlings en Program

2 Desember—Velditems

Neem kennis dat alle atlete in 2027 se ouderdomsgroepe deelneem.

Alle graad 3—7-leerders is betrokke. (o.10 – Ope vir 2026)

Gr. 1 en 2 het 'n normale skooldag.

Alle atlete kan reeds vanaf 07:00 by die sportvelde afgelaai word. Daar sal ook vervoer vanaf die Laerskool na die sportvelde wees.

Die dag begin stiptelik om 08:00 en alle leerders moet reeds in spanverband om 07:45 op die pawiljoen sit.

Items per ouderdomsgroep:

- o.10 [Gewigstoot + Hoogspring +Verspring]
- o.11 [Gewigstoot + Hoogspring +Verspring]
- o.12 [Gewigstoot + Hoogspring +Verspring + Spiesgooi + Diskus]
- o.13 [Gewigstoot + Hoogspring +Verspring + Spiesgooi + Diskus]
- OPE [Gewigstoot + Hoogspring +Verspring + Spiesgooi + Diskus]

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.

GEEN toeskouers word op die veld toegelaat nie en moet asseblief op die pawiljoene sit. Daar sal 'n snoepie en ander stalletjies beskikbaar wees.

Program:

	HOOGSPRING (A- Dogters)	HOOGSPRING (B-Seuns)	*GEWIGSTOOT (A- Dogters)*	GEWIGSTOOT (B- Seuns)	*VERSPRING (A- Dogters)*	VERSPRING (B- Seuns)	DISKUS	SPIESGOOI
08:00 09:00	*o.13 Dogters*	o.13 Seuns	*o.12 Dogters*	o.12 Seuns	*o.10 Dogters*	o.10 Seuns	*OPE Dogters*	OPE Seuns
09:00 10:00	*o.10 Dogters*	o.10 Seuns	*o.13 Dogters*	o.13 Seuns	*o.11 Dogters*	o.11 Seuns	*o.12 Dogters*	o.12 Seuns
10:00 11:00	*OPE Dogters*	OPE Seuns	*o.11 Dogters*	o.11 Seuns	*o.13 Dogters*	o.13 Seuns	o.12 Seuns	*o.12 Dogters*
11:00 12:00	*o.11 Dogters*	o.11 Seuns	*OPE Dogters*	OPE Seuns	*o.12 Dogters*	o.12 Seuns	*o.13 Dogters*	o.13 Seuns
12:00 13:00	*o.12 Dogters*	o.12 Seuns	*o.10 Dogters*	o.10 Seuns	*OPE Dogters*	OPE Seuns	o.13 Seuns	*o.13 Dogters*
13:00 14:00							OPE Seuns	*OPE Dogters*

Algemene Inligting en Reëlings

4 Desember—Baanitems

Neem kennis dat alle atlete in 2026 se ouderdomsgroepe deelneem.

Alle graad 1—7-leerders is betrokke. (o.8 – Ope vir 2026)

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.

Sedert 1921
JVR
Wees jouself

BEAMPTES

Beamptes		
ORGANISEERDER/ORGANISER		L. Hanekom
BAAN- EN VELDSKEIDSREGTER/REFEREE		L. Hanekom
TEGNIESE BESTUURDER/TECHNICAL MANAGER		L. Hanekom
SEKRETARIAAT/RECORD OFFICIALS	Hoof	M. Wright
	Hulp 1	M. de Kock
	Hulp 2	S. Swanepoel
	Hulp 3	L. Hanekom
AFSITTER/STARTER		R. Fuller
AFSITTERASSISTENT/STARTER ASSISTANT		K. Faro
HULPAFSITTERS/CHECK STARTERS	Hoof	I. Felix
		S. Mabena
		R. van der Merwe
		C. Abdol
		H. Becker
AANKONDIGER/ANNOUNCER		N. Beets en S. Swanepoel
BAANBEOORDELAARS/TRACK OFFICIALS	Hoof (1)	L. de Jager
	(2)	S. Felix
	(3)	H. Slabbert
	(4)	E. du Plessis
	(5)	N. Uys
	(6)	A. le Roux
TYDOPNEMERS/TIMEKEEPERS	Hoof (1)	A. Lourens
	(1)	R. Samaai
	(2)	D. Roelofse
	(2)	M. Eefting
	(3)	IM. Holtzhausen
	(3)	R. Loubser
	(4)	M. Brink
	(5)	JM Strehler.
	(6)	N. Potter
	Admin	A. Gravett
WENPAALBEAMPTE/LINE OFFICIALS (Administrasie)		H. Ehlers
		C. van Rooyen
HOEKBEAMTES/CORNER OFFICIALS	<4	A. le Roux
	<3	H. Becker
	<2	R. van der Merwe
	<1	I. Felix
RONDTEBEAMPTE/LAP OFFICIALS		S. Felix
UITDEEL VAN BEKERS		N. Beets en L. Hanekom
VERVERSINGS/REFRESHMENTS		Snoepie / R. van Zyl en J. Oosthuizen
FOTO'S / PHOTOS		M. van Zyl
NOODHULP / FIRST AID & KLANK / SOUND		MediCommandl

NO	TYD	ITEM	OUD-ERDOM
FINAAL			
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
FINAAL			
7	08:35	1200m	D-0/10
8		1200m	S-0/10
9		1200m	D-0/11
10		1200m	S-0/11
11		1200m	D-0/12
12		1200m	S-0/12
13		1500m	D-0/13
14		1500m	S-0/13
15		1500m	D-OPE
16		1500m	S-OPE
FINAAL			
17	10:00	400m	D-0/8
18		400m	S-0/8
19		400m	D-0/9
20		400m	S-0/9
FINAAL			
21	10:20	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		75m Hekkies	D-OPE
29		80m Hekkies	S-0/13
30		80m Hekkies	S-OPE
UITDUNNE			
31	*11:00*	*80m*	*D-0/8*
32		*80m*	*S-0/8*
33		*80m*	*D-0/9*
34		*80m*	*S-0/9*
FINAAL			
35	11:25	80m	D-0/8
36		80m	S-0/8
37		80m	D-0/9
38		80m	S-0/9

NO	TYD	ITEM	OUD-ERDOM
UITDUNNE			
39	*11:40*	*100m*	*D - 0/10*
40		*100m*	*S - 0/10*
41		*100m*	*D - 0/11*
42		*100m*	*S - 0/11*
FINAAL			
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
FINAAL			
49	12:45	100m	D - 0/10
50		100m	S - 0/10
51		100m	D - 0/11
52		100m	S - 0/11
FINAAL			
53	13:00	800m	D - 0/13
54		800m	S - 0/13
55		800m	D - OPE
56		800m	S - OPE
UITDUNNE			
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*
FINAAL			
67	14:15	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
AFLOSSE OP VOLGENDE BLADSY			

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 – 2025

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	2023	D. BENECKE	2min 27.50s
800 meter	D / G – Ope	2019	M. NORTJE	2min 44.94s
800 meter	S / B – Ope	2024	D. BENECKE	2min 19.78s
1 200 meter	D / G – 10	2002	M. LŐTTER	4min 42.00s
1 200 meter	S / B – 10	2012	H. WEBSTER	4min 21.44s
1 200 meter	D / G – 11	2003	M. LŐTTER	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	2024	J. DAWES	33.18s
200m Hekkies	D /G – Ope	2016	A. HEERINK VAN BREDA	32.30s
200m Hekkies	S / B – Ope	2021	F. ERASMUS	29.86s

REKORDS / RECORDS – 2025

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	2023	D-W. VILJOEN	12.32s
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	2023	D. BENECKE	28.97s
200 meter	D/G – Ope	2016	A. HEERINK VAN BREDA	28.66s
200 meter	S/B – Ope	2019	A. BECKER	26.18s
Verspring	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 – 2025

Hoogspring	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	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	D / G - 12	2014	D. HEERINK-VAN-BREDA	15.45m
Spiesgooi	S / B - 12	2017	T. LUBOWSKI	23.61m
Spiesgooi	D / G - 13	2021	S. LIEBENBERG	21.73m
Spiesgooi	S / B - 13	2017	H. POTGIETER	26.51m
Spiesgooi	D / G - Ope	2022	S. LIEBENBERG	23.73m
Spiesgooi	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	2023	J. OLIVIER	20,61m
Diskus	S / B - 13	2024	C. SCHOEMAN	27.48m
Diskus	D / G - Ope	2024	J. OLIVIER	28.54m
Diskus	S / B - Ope	2019	J. LOUBSER	37.04m



DANKIE VIR JULLE ONDERSTEUNING