



Gratis afrigting word deur beide skool- en buite-afrigters verskaf.
Leerders kan enige van die afrigtingsessies bywoon.

SKOOLAFRIGTERS 2024		
ITEM & AFRIGTER	DAG	TYD
Aflosse <i>HJ van Aswegen / hulp</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Gewigstoot/Diskus <i>E Louwrens / J Martins</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Hekkies / 400 / 800 <i>Z Jv Rensburg / M Heystek N Muller / N Smith</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Hoogspring <i>HJ v Aswegen / A Doubell</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Verspring / Driesprong <i>A Britz / S van Blerk</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Naellope <i>D Dreyer / HJ v Aswegen</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Spiesgooi <i>L Maas / A Juta</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
<i>Woensdae se oefentye is vanaf 15:00 tot 16:30 om vir die Akademiese uur voorsiening te maak.</i>		



BUIITE-AFRIGTERS 2024

ITEM & AFRIGTER	DAG	TYD
Gewigstoot/Diskus <i>M Sutherland/E Sutherland</i>	Maandae tot Donderdae	15:00 – 17:00
Hekkies <i>Myrtle Grobler</i>	Maandae tot Vrydae	16:30 – 18:00
Hoogspring <i>E Schutte</i>	Maandae, Dinsdae en Donderdae	16:00 – 17:30
Naellope / verspring <i>J van Wyk</i>	Maandae tot Vrydae	16:30 – 18:00
Verspring <i>S Gerber</i>	Maandae, Dinsdae, Donderdae	16:30 – 18:00
Middel-/ lang afstande <i>P Nothling</i>	Maandae tot Donderdae	17:00 – 18:00
Spiesgooi <i>D Ludeke</i>	Maandae tot Donderdae	14:15 – 16:00
<i>Woensdae se oefentye is vanaf 15:00 tot 16:30 om vir die Akademiese uur voorsiening te maak.</i>		