



Atletiek OEFENTYDE EN AFRIGTERS 2025

BUITE-AFRIGTERS 2025

Julie tot November 2025

(Huidige Oosies en 2026 Graad 8 Oosies)

ITEM & AFRIGTER	DAG	TYD
Gewigstoot/Diskus <i>M Sutherland/E Sutherland</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 16:00
Hekkies (Kort en lank) <i>Myrtle Grobler</i>	Maandae tot Donderdae	16:30 – 18:00
Hoogspring <i>Edric Wenholdt</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 16:00
Naellope / verspring <i>J van Wyk</i>	Maandae tot Vrydae	16:30 – 18:00
Verspring <i>S Gerber</i>	Maandae tot Donderdae	16:30 – 18:00
Middel-/Langafstande / Landloop <i>P Nothling</i>	Maandae, Dinsdae en Donderdae Saterdag	16:45 – 18:00 08:00 – 09:00
Spiesgooi <i>D Ludeke</i>	Maandae en Woensdae Dinsdae en Donderdae	14:00 – 15:30 15:30 – 17:00
Woensdae se oefentye vir huidige Oosies is vanaf 15:00 tot 16:30 om vir die Akademiese uur voorsiening te maak.		