08 Midstream Estate 1692 01 Ashfordstraat / Street, Midstream Estate 1692
maritas@midstreamcollege.co.za 012 661 0590 • 012 661 0724 012 661 0643

ATLETIEK 2022 – Kwartaal 4

1. BELANGRIKE DATUMS

1. 11 Oktober (Di.) - Oefening
2. 13 Oktober (Do.) - Oefening
3. 17 Oktober (Ma.) - Oefening
4. 18 Oktober (Di.) - Oefening
5. 20 Oktober (Do.) - Prestige 4 @ Laerskool Magalieskruin
6. 24 Oktober (Ma.) - Oefening
7. 25 Oktober (Di.) - Oefening
8. 27 Oktober (Do.) - Prestige 4 @ Midstream College

Datums kan verander!

2. ATLETIEKBELEID VIR MIDSTREAM COLLEGE

- **Atlete moet minstens een skoolatletiekoefening per week bywoon om in aanmerking te kom vir die skool se atletiekspan.**
- Atlete wat nie ’n skoolatletiekoefening bywoon nie, kan ongelukkig nie aan die komende atletiekbyeenkomste deelneem nie.
- Atlete wat die dag van die atletiekbyeenkomste aan ’n item ontrek, kom nie in aanmerking vir die spesifieke item tydens die volgende atletiekbyeenkoms nie.
- Dit is elke atleet se eie verantwoordelikheid om seker te maak dat hulle gedurende die seisoen met hul onderskeie afrigters kommunikeer.
- **Uitslae by P4- en P8-byeenkomste dra ’n groter gewig in spankeuses as die uitslae van die Interhuisbyeenkoms.**

3. AFRIGTERS VAN DIE ONDERSKEIE ATLETIEKITEMS

Naellope Juniors	:	Saarmari van der Vyver **(Hoof)** Charlene Fick Rachel Fay Gontse Ditshego Megan de Beer
Naellope Seniors	:	Janine Brummer **(Hoof)** Valmé Strydom
Hekkies	:	Conrad Steyn **(Hoof)**
Middelafstande	:	Gerhard Sauer **(Hoof)** Dirk Smith
Gewigstoot	:	Ronald Brameld **(Hoof: Dogters)** Marinus Du Plessis **(Hoof: Seuns)**
Verspring	:	Estian Esterhuizen **(Hoof)** Burnice Langenhoven Adél Dreyer
Hoogspring	:	Elmarie van Zyl **(Hoof)** Lelanie Groenewald
Diskus	:	Mark Bailey **(Hoof)**
Spiesgooi	:	Hannes Lessing **(Hoof)**
Aflos Juniors	:	Charlene Fick, Gontse Ditshego, Rachel Fay, Megan de Beer
Aflos Seniors	:	Gerhard Sauer, Mark Bailey, Valmé Strydom, Janine Brummer

4. OEFENPROGRAM

Dag	***Ouderdom***	***13:15 tot 14:00***	***14:00 tot 15:00***	***14:30 tot 15:30***	***15:00 tot 16:00***
Maandae & Dinsdae	***o.7 & o.8***	***Naellope***			
	o.9 – o.13		***Hekkies Hoogspring Diskus Spiesgooi***	***Verspring Middelafstande***	***Naellope Gewigstoot***

5. KLUBATLETIEK

Atlete wat belangstel om aan klubatletiek deel te neem, het die geleentheid om by Midstream College se atletiekklub aan te sluit. Die klub oefen die hele jaar met toegewyde, itemgerigte afrigters. Indien atlete by die atletiekklub wil aansluit, moet die atleet by midstreamclub.co.za registreer.

6. KOMMUNIKASIE

Kommunikasie sal via die WhatsApp-groepe uitgestuur word. Klik asseblief op die skakel wat in vandag se nuusbrief is om toegang tot die Atletiek WhatsApp-groep te verkry. Alle briewe, spanlyste, inligting asook programme vir die week, sal op die groep geplaas word.

As daar enige navrae is, kan u ’n epos na MCP-Athletics@midstreamcollege.co.za stuur.

7. OUDERDOMSGROEPE

Atlete neem in kwartaal 4 in die ouderdomsgroepe deel, waarin hulle in **2023** sal wees. Dit beteken dat graad 3-leerders as onder 10-atlete sal deelneem en daarom vir die eerste keer sekere velditems kan doen.

H.J. SWIEGELAAR
ADJUNKHOOF: BUITEKURRIKULÊR
DEPUTY HEAD: EXTRA CURRICULAR

J. VAN ASWEGEN
ATLETIEKORGANISEERDER
ATHLETICS ORGANISER