



## Atletiek OEFENTYE EN AFRIGTERS 2025

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

SKOOLAFRIGTERS 2025		
ITEM & AFRIGTER	DAG	TYD
Aflosse <i>HJ van Aswegen / hulp</i>	Dinsdae en Donderdae	06:00 – 07:00
Gewigstoot/Diskus <i>N de Wet / S Rademeyer</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Hekkies <i>S Visser / C Ludick</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Hoogspring <i>HJ v Aswegen / A Doubell / Z Jv Rensburg</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
800m / 1500m / 3000m <i>N Muller / N Louw</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Spiesgooi <i>L Eksteen / L van Dyk</i>	Maandae tot Donderdae	14:00 – 15:30
Woensdae se oefentye is vanaf 15:00 tot 16:30 om vir die Akademiese uur voorsiening te maak.		



### BUIITE-AFRIGTERS 2025

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>		