Die Voorslag
Amptelike nuusbrief van die Voortrekkermonument Atletiekklub

Uitgawe 113: Mei 2017

Voorwoord: Welkom by die 113de uitgawe van die Voorslag. Ons in die pylvak voor Comrades en alle oë is op 4 Junie. In hierdie uitgawe leer on een van ons stappers , Trudie Crouse , beter ken. My dank aan Alexander wat die leisels oorgeneem het verlede maand. Dankie aan Leon, Hennie en Alexander vir hul bydraes hierdie maand.

1.Voorsitter se woordjie....1
2. Verjaarsdae....2
3. AGN liga....3
4.Kalender Mei 2017....4
5. Atleet van die maand – Trudie Crouse....5
6. Comrades....9
7. VTM Top 10....9
8. Uit die Woord:....12
9. Gedagte vir die maand:....12
10. Voorslot:....13

1.Voorsitter se woordjie

Nou die kort weke is na hierdie week op hulle einde. Dan is die roetine weer in volle werking. Hoop die wat weg was het julle vakansie geniet, en sommer so tussenin nog bietjie geoefen ook. Dan was daar ‘n rits wedlope wat ons besig gehou het. Grotes. Om die dam, Twee Oseane, Loskop, Wally en dan ook nog Ligas.
Mei is gewoonlik ‘n bietjie stiller. Maar Comrades is 4 weke weg. En hierdie wintermaande is die begin van ons wedloop aanbied seisoen. Oor 2 maande is die Springbok Vasbyt. Dan moet ons ook nog ons stryd met ACE en Weermag voortsit!
Ons gaan aan met ons oefeninge op Dinsdae en Donderdae, en sal die program wysig sodra die Comrades verby is. Niel is in beheer daarvan.
Groete en ‘n mooi Mei.

Leon

2. Verjaarsdae

Baie geluk aan almal wat in ***Mei en Junie*** hul verjaarsdae vier! Mag die dag en die jaar vorentoe vol vreugde en goeie oefensessies wees! As jy nie op die lys is nie laat ons so gou moontlik weet dat ons jou kan insluit

Gert Henning	01 Mei
Jaundre Jackson	06 Mei
Heinrich Bokelmann	14 Mei
Charmaine Bronkhorst	18 Mei
Alberto Chiodaroli	25 Mei

Arne Stone	03 Junie
Jessie Stone	14 Junie
Attie vd Walt	15 Junie
Hennie Pretorius	18 Junie
Mama Kriel	19 Junie
B van der Merwe	25 Junie
San-Mari Pretorius	26 Junie
Koos Zwarts (Blackie)	27 Junie

3. AGN liga

Terwyl ek tik, wag ons vir die April liga uitslae. A.g.v. die langnaweek kon ‘n hele paar klublede dit nie bywoon nie. Dit beteken dat daar nuwe voorlopers in sekere kategorieë kan wees. Saterdag 6 Mei is al weer ‘n liga wedloop. Die voorlopers na die Bobbies liga in Maart is soos volg:

Super liga

Lorraine	Boshoff	66	Raul	Mabirimisa	190
Tikara	Nothnagel	52	Xander	Van der Merwe	37

Beatrix		Kennedy	27		Werner	Kriel		35		

M	80 +	**Andries**	**Van Rooyen**	9						
M	70 +	**Wilhelm**	**Neethling**	21						
M	GM	Walter (Snr)	Gahler	13		V	GM	**Mariaan**	**Van den Berg**	11
M	GM	Hendrik	Potgieter	11		V	GM	Adelene	Boshoff	2
M	GM	Abraham	Breedt	4						
M	M	James	McEwan	29		V	M	**Annetjie**	**Bezuidenhout**	28
M	M	**Richard**	**Sinden**	22		V	M	Teresa	Le Roux	23
M	M	Hennie	Barnard	20		V	M	Isabel	Deats	16
M	M	Louis	Beneke	20						
M	V	Gerald	Champion	25		V	V	**Charmaine**	**Warriker**	24
M	V	Jacques	Le Roux	24		V	V	Annabelle	Nothnagel	23
M	V	Frik	De Jager	21		V	V	Lorraine	Boshoff	21
M	S	**Raul**	**Mabirimisa**	30		V	S	Mariana	Gahler	23
M	S	Charles	Goldswain	20		V	S	**Beatrix**	**Kennedy**	21
M	S	Walter (Jnr)	Gahler	19		V	S	Yolandi	Meulke	13
M	S	Werner	Kriel	19						
M	S	Heinz	Meulke	19						
M	J	Khan	Nothnagel	18		V	J	**Tikara**	**Nothnagel**	17
M	J	Franco	Van der Merwe	17		V	J	Pamela	Morrison	3
M	J	Xander	Van der Merwe	14						

Stappers

Charmaine	**Bronkhorst**	28
Trudie	Crouse	26
Mariaan	Van den Berg	18
Hendrik	Potgieter	26
Dewald	Du Plessis	24

4.Kalender Mei 2017

Sien asb www.raceresults.co.za, www.entrytime.com en ons facebook blad vir nog inligting. Maak asseblief seker dat jy beplan na aanleiding van wedlope se

sluitingsdatums asook wanneer hul net vooraf inskrywings het. 'n Bietjie beplanning kan baie onnodige moeite en teleurstelling voorkom.

Mei 2017						
Sondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag
	1 Wally 5,10,21,42km	2 KLUB OEFENING 17H15	3	4 KLUB OEFENING 17H15	5	6 Jackie Mekler 10,25km LIGA WEDLOOP!!
7 Colgate 6,15,32km (CGA)	8	9 KLUB OEFENING 17H15	10	11 KLUB OEFENING 17H15	12	13 The Love Run 5,10,21km
14	15	16 KLUB OEFENING 17H15	17	18 KLUB OEFENING 17H15	19	20 Race of Hope 5,10,21km
21	22	23 KLUB OEFENING 17H15	24	25 KLUB OEFENING 17H15	26	27 Cosmo run 5,10km
28	29	30 KLUB OEFENING 17H15	31			

5. Atleet van die maand – Trudie Crouse

Waar is jy gebore? Pretoria

Waar het jy grootgeword? Waar was jy op skool?

Bly nog my hele lewe lank in Pretoria. Ek was in Laerskool Villieria en in Hoërskool Oos-Moot.

Watse beroep het jy?

Ek is die Bestuurder van die Universiteit van Pretoria se Jakaranda Kinderkoor; en ook die

PA van die CEO van die Tshwane Youth Arts Festival.

Is jy getroud? Met wie en hoe lank, enige kinders?

Getroud met Johan Crouse vir 24 jaar. Ek het ‘n dogter Leandri (23 Jaar) en ‘n seun Ruan (21 Jaar).

Het jy enige stokperdjies?

Puzzle bou, Inkleur, Reis en Teatervertonings bywoon.

Wat is jou gunsteling gereg?

Sondagmiddag kookkos: Skaapboud, rys, aartappels, boontjies en pampoen.

Wat eet/drink jy nie?

Eet gladnie afval nie – lewer, niertjies ens. Drink nie sterk drank nie.

Van watter tipe musiek hou jy?

Ligte klassieke musiek / Koormusiek.

Wie is jou gunsteling sanger/band?

Andrè Rieu se orkes.

Gunsteling liedjie van alle tye? Hoekom?

Alle ligte klassieke musiek en “How Great Thou Art” – Dit sê alles. Die lewe is net genade!! Die liedjie skiet net altyd in my kop op as ek so langs die pad stap en mooi plekke sien.

Watter fliek is jou gunsteling van alle tye?

“Hoor my Lied”. Was ‘n groot aanhanger van Gè Korsten en onthou hierdie fliek so goed uit my kinderdae.

Wie is jou gunsteling akteur en aktrise?

Meryl Streep

Waar hou jy graag vakansie. Die bos of die see?

See. Oos-Kaap, Wes-Kaap en KZN.

Oor hardloop/Stap

Hoe lank is jy al by hardloop/stap betrokke?

Vanaf ± 1987. Ek het toe heeltemal opgehou van ± 2000 – 2015 terwyl ek “kinders rondgery het”. Ek het weer begin stap ± 2016.

Was jy voorheen by ‘n ander klub?

Ja – die SANW en toe 1 jaar by Run/Walk for Life.

Watter ouderdomskategorie neem jy deel?

50 + - Master

Watter skoen gebruik jy?

Newton

Hoekom doen jy die sport?

Ek het spontaan begin. Toe die SANW 75 Jaar oud geword het in die middel 80's het spanne van 10 lede aan 'n Gedenkmars in die Kaap deelgeneem van ± 76 km oor 2 dae. Die SAGD Hoofkwartier het iemand gekort om hulle span vol te maak, my in die gang raakgeloop en ek het sommer ingeval en saamgestap.

Dit was die begin.... Ek geniet dit baie – daardie "sense of achievement" as jy jou medalje kry...

Ek glo ook dis 'n belegging vir jou oudag – hou jou hart en liggaam fiks...

Wat is jou gunsteling wedloop?

Om-Die-Dam, Wally Hayward en 702 Walk The Talk. Die Cape Times Big Walk (50km) was ook een van my gunstelinge maar word nie meer aangebied soos voorheen nie.

Wat is die tafste wedloop waar jy ooit betrokke was?

Ek dink dit was in 1987 toe ek die 100 km in die Kaap voltooi het. Dit was 10 rondtes van 10 km elk tussen Seepunt en Groenpunt. Ek het soveel blase op my voete gehad vanaf 40 km en heelpad "gehuil" terwyl ek die laaste 60 km gestap het to die einde. Ek het betyds omtrent 5 ure voor die afsnytyd klaargemaak.

Die 2017 Two Oceans was ook vir my baie moeilik.....

Wat is jou aangenaamste ervaring tot dusver as atleet?

Toe ek die 100km voltooi het en ook toe ek die 2017 Two Oceans Halfmarathon met net 4 sekondes klaargemaak het. My nuwe motto in die lewe – "net 4 sekondes is genoeg....!!"

Wie is jou grootste supporter?

My boetie Adolph, en vriendin Mariaan.

Wat is in daai hardloopsakkie gedurende 'n wedloop? Of in jou broeksak? Of in jou hand?

Wil dit nog afleer - maar 'n "moon bag" om my lyf met tissues (in die winter 'n manssakdoek), lip-ice, geldjie, karsleutels en jelly babies of Marie koekies. Ek dra 'n botteltjie water in my hand.

Is jy 'n alleen hardloper of verkies jy om saam met iemand te hardloop? Met wie?

Ek verkies om alleen te stap, maar raak partykeer met ‘n wildvreemde aan die gesels wat ook soms lekker is....

Is daar enige persoon of legend wat jou inspirer om te hardloop?

Wally Hayward en al die “ouer” persone. Ek haal my hoed af vir die mense langs die pad wat op hul ouderdom nog aan wedlope kan deelneem. Dis vir my ‘n ongelooflike inspirasie en ek hoop om dieselfde te kan doen.

Wat is jou mikpunte vir jou hardloooploopbaan?

Hoop net my gesondheid bly so dat ek nog lank hiermee kan volhou. Ek glo dis ‘n belegging vir jou oudag....

Watter wedloop sal jy graag eendag wil hardloop?

Die Loskopdam.

Watter impak het die Klub op jou hardloop?

Alhoewel ek nie altyd saam met die klub oefen nie, is daar ‘n ongelooflike samehorigheidsgevoel tussen al die klublede. Die aanmoediging tussen almal langs die pad is opvallend en hou ek baie van die spangees. Ervaar regtig dat die klublede die “ekstra myl” stap. Hou ook baie van die pienk hempies....

En toe gebeur dit! Vertel jou hardloop insident. Snaaks of nie.

Ek vertel presies soos ek gevoel het direk na die Two Oceans 2017:

“Vandag ‘n ongelooflike ervaring gehad. Ek kyk altyd Comrades se einde en dit vandag self ervaar....

Lekker weggespring maar moeilik gestap... Baie opdraende en swaargekry. Ek kom darem uiteindelik by die einde aan en sien die man met die rewolwer regstaan vir die doodskoot. Omtrent 100m oor. Hulle begin aftel 90 sek, 80 sek.... – my bene voel soos lood en ek kom nie weg nie..... ek probeer maar voel of ek stilstaan. Wil sommer net daar op die gras neerval. Sê vir myself – nee, jy kan en bid – Here help asb. Wil so graag klaarmaak.... So strompel ek voort. Voel soos ‘n ewigheid en toe ek oor die mat is toe klap die skoot.... ‘n Vrou vat my aan die hand en ek wil in trane uitbars... Sê onmiddellik vir haar – ek is seker ek was oor die mat voor die skoot. Ja – sê sy maar ek is van die SABC. Jy is die laaste vrou oor die eindstreep en ons wil graag ‘n TV onderhoud met jou voer. **Net al die eer aan die Here.** Dit sou die eerste wedloop ooit wees wat ek nie klaargemaak het nie... Ek het dit met net 4 sekondes gemaak... Geen reëls of ekstra tyd vir stappers nie. Dieselfde reëls geld as vir die hardlopers. Weet net vandag is daar hordes teleurgestelde mense wat dit nie gemaak het nie. Sal beter voorberei en volgende jaar is ek terug..... “

6. Comrades

Tans is daar 26 mense ingeskryf vir die Comrades, onder ons klubnaam. Ek verstaan Lorraine Boshoff het besluit om dit liewer nie te doen vanjaar nie, alhoewel sy ingeskryf is. Verder is daar een onbekende naam, André van der Merwe. Die groep van 24 wat gaan deelneem is soos volg:

Beatrix Kennedy
Monique De Klerk
Dalene Du Plessis
Glenda Bezuidenhout
Hendrik Potgieter
Cobus De La Porte
Hendrik Barnard
James Mcewan
Arne Stone
Ashley Hattingh
Charles Goldswain
Hennie Pretorius
Jacques La Grange
Michiel Du Toit
Ryno Jansen Van Vuuren
Werner Kriel
Gert Henning
Jacobus Zwarts
Rian Botes
Werner Engelbrecht

Gert het by die Wally Hayward gekwalifiseer, maar lyk reg vir die groot uitdaging op 4 Junie. Ek is onseker wanneer Monique gekwalifiseer het, maar sy het ook sterk gelyk op die Wally. Sterkte vir almal. Bly weg van siek mense vir die volgende paar weke en probeer gesond en beseringvry bly.

7. VTM Top 10

Die afgelope maand was betreklik stil aan die top tien front. Daar is wel ‘n nuwe voorloper in die 15 kilometer afdeling vir mans met Heinz Meulke nou in die eerste plek. Vroulief Yoli is nou tweede onder die dames, en as my geheue my nie in die steek laat nie is dit ‘n persoonlike beste tyd. In die halfmarathon tree Jacques Le Roux vir die eerste keer toe tot die top 10 in die agtste plek, terwyl Mariana Gahler ‘n nuwe toevoeging onder die dames is in die tiende plek. Teresa Le Roux het haar agtste plek verstewig. Beatrix Kennedy het haar vierde plek in die marathonafdeling vir dames verstewig danksy ‘n tyd net vinniger as vier en ‘n halfuur. Die ou klubrekordkampioen, James Mc Ewan is weer besig om die pap lekker dik aan te maak en is terug in die 50 kilometer kategorie se eerste plek nadat hy tydens die Loskop Ultramarathon ‘n silwer medalje losgehardloop het. Gee daai man sommer ‘n goud! Daar is sommer heelwat nuwelinge in hierdie afdeling. Welgedaan aan Professor Louis, Cobus, Werner, Ashley en die man met die pragtige rooibaard, Francois Hawkins. In die dames afdeling is Charmaine en Juanita nou onderskeidelik in die tweede en vierde plekke. Hier volg die huidige top tien rangorde bygewerk tot Saterdag, 22 April 2017:

MANS 10 KM	WEDLOOP	DATU	TYD	DAMES 10	WEDLOOP	DATUM	TYD

		M		KM			
1 R Mabirimisa	**Tuks**	**18/2**	**33:49**	1 L Boshoff	Bronkies	11/2	42:36
2 X Van der Merwe	Bronkies	11/2	37:11	2 T Nothnagel	Bronkies	11/2	46:12
3 K Nothnagel	Bronkies	11/2	42:03	3 B Kennedy	Bobbies	11/3	48:45
4 W Kriel	Bobbies	11/3	42:30	4 A Nothnagel	Bronkies	11/2	51:13
5 C Boshoff	Bobbies	11/3	43:01	5 G Bezuidenhout	Oujaars	31/12	52:31
6 J Mc Ewan	Mc Carthy	4/2	43:59	6 C Warriker	Sunnypark	21/3	53:02
7 W Gahler	Bronkies	11/2	44:20	7 Juanda	Bronkies	11/2	55:57
8 R Sinden	Skosana	10/12	45:20	8 A Bezuidenhout	Bronkies	11/2	56:00
9 J La Grange	Bobbies	11/3	45:24	9 A Vd Walt	Tom Jenkins	19/11	56:28
10 F De Jager	Bobbies	11/3	45:41	10 M Gahler	Drommedaris	17/12	57:51
MANS 15 KM				DAMES 15 KM			
1 H Meulke	Alan Rob	22/4	1:14:45	1 J Stone	Garbie Striders	22/1	1:46:19
2 H De Lange	Berg-en-Dal	8/1	1:52:00	2 Y Meulke	Alan Rob	22/4	1:58:19
MANS 21 KM				DAMES 21 KM			
1 R Mabirimisa	**De Loitte**	**26/2**	**1:15:39**	1 L Boshoff	Akasia	28/1	1:44:44
2 J Mc Ewan	Bobbies	11/3	1:35:04	2 B Kennedy	Warmbad	12/11	1:52:54
3 W Kriel	A4A	24/12	1:36:04	3 C Warriker	Bobbies	11/3	1:57:30
4 R Botes	Mc Carthy	4/2	1:37:42	4 G Bezuidenhout	Sunnypark	21/3	2:04:04
5 H Meulke	Bobbies	11/3	1:38:50	5 M Kriel	Johnson Crane	29/1	2:06:03
6 C Goldswain	Bobbies	11/3	1:41:39	6 A Bezuidenhout	Ottosdal	28/1	2:08:02
8 J Le Roux	Twee Oseane	15/4	1:46:24	7 J De la Porte	Ottosdal	28/1	2:11:47
7 W Gahler	Dischem	15/1	1:48:30	8 T Le Roux	Denel	25/3	2:16:18
9 E Naude	Kaapsehoop	5/11	1:50:29	9 M Gahler	Twee Oseane	15/4	2:19:45
10 A Stone	A4A	24/12	1:51:02	10 R Lourens	Twee Oseane	15/4	2:23:07
MANS 25 KM				DAMES 25 KM			
1 R Botes	Live Running	16/12	1:54:54	1B Kennedy	Live Running	16/12	2:24:11
2 C Goldswain	Live Running	16/12	2:12:04	2 C Warriker	Live Running	16/12	2:27:19
3 A Stone	Live Running	16/12	2:17:04	3 T Le Roux	Live Running	16/12	2:42:42
4 H Meulke	Live Running	16/12	2:17:13	4 Y Meulke	Live Running	16/12	2:51:04
5 W Kriel	Live	16/12	2:24:1				

	Running		2				
6 H Barnard	Live Running	16/12	2:27:07				
7 J Le Roux	Live Running	16/12	2:27:39				
8 B Zwarts	Live Running	16/12	2:39:27				
9 W Neethling	Live Running	16/12	2:48:21				
10 J Le Grange	Live Running	16/12	2:51:04				
MANS 32 KM				DAMES 32 KM			
1 J Mc Ewan	Bronkies	11/2	2:35:10	1 C Warriker	Bronkies	11/2	3:10:08
2 C Goldswain	Bronkies	11/2	2:58:20	2 B Kennedy	Tough One	27/11	3:10:13
3 H Meulke	Bronkies	11/2	3:05:31	3 G Bezuidenhout	Bronkies	11/2	3:21:19
4 A Stone	Bronkies	11/2	3:09:00	4 T Le Roux	Tough One	27/11	3:43:52
5 W Engelbrecht	Bronkies	11/2	3:12:12	5 E Joubert	Monster	4/3	4:16:11
6 C De la Porte	Bronkies	11/2	3:17:46	6 Y Meulke	Garbie Striders	22/1	4:25:24
7 H Barnard	Bronkies	11/2	3:21:22				
8 H Pretorius	Bronkies	11/2	3:24:13				
9 F Hawkins	Monster	4/3	3:25:30				
10 L Beneke	Monster	4/3	3:27:35				
MANS 42 KM				DAMES 42 KM			
1 W Kriel	Johnson Crane	29/1	3:20:38	1 L Boshoff	Kaapsehoop	5/11	3:29:11
2 J Mc Ewan	Kango	25/2	3:24:41	2 G Bezuidenhout	Kango	25/2	4:08:52
3 C Boshoff	Kaapsehoop	5/11	3:27:16	3 C Warriker	Kaapsehoop	5/11	4:17:08
4 H Meulke	Kaapsehoop	5/11	3:27:54	4 B Kennedy	Jackie Gison	2/4	4:29:32
5 A Van der Walt	Kaapsehoop	5/11	3:43:40	5 T Le Roux	Kaapsehoop	5/11	4:38:15
6 A Stone	Kango	25/2	3:54:28	6 Du Plessis	De Loitte	26/2	4:52:03
7 C Goldswain	Kaapsehoop	5/11	3:56:01				
8 R Botes	Kaapsehoop	5/11	3:59:03				
9 H Barnard	Kango	25/2	4:08:51				
10 R Sinden	Kaapsehoop	5/11	4:17:08				
MANS 50 KM				**DAMES 50 KM**			
1 J Mc Ewan	Loskop	22/4	4:13:39	1 B Kennedy	Om die Dam	18/3	5:11:11
1 W Kriel	Om die	18/3	5:02:1	2 C Warriker	Loskop	22/4	5:35:3

	Dam		8				0
2 C Goldswain	Om die Dam	18/3	5:09:27	3 J De la Porte	Loskop	22/4	6:18:59
3 A Stone	Om die Dam	18/3	5:25:12	4 G Bezuidenhout	Om die Dam	18/3	6:24:16
5 H Pretorius	Loskop	22/4	5:30:32				
6 L Beneke	Loskop	22/4	5:34:06				
7 A Hattingh	Loskop	22/4	5:41:19				
8 F Hawkins	Loskop	22/4	5:49:51				
9 C De la Porte	Loskop	22/4	5:51:18				
10 W Engelrecht	Loskop	22/4	6:06:54				

Ek gaan die volgende paar weke die agterpaaie van die Baviaanskloof en die Langeberge verken, en as die Liewe Vader my spaar is ek weer middel Mei terug in die beskawing. Ek voorsien heelwat skommelinge in die top 10 rangorde voordat ons einde volgende maand weer sake in oënskou neem. Geniet die stap en die hardloop.
Hardloopgroete
Alexander

8. Uit die Woord:

“Die Gees wat God ons gegee het, maak ons immers nie lafhartig nie, maar vul ons met krag en liefde en selfbeheersing” - 2 Timoteus 1:7 AFR83

9. Gedagte vir die maand:

“Great is the Victory, but the friendship of all is greater” - Emil Zatopek

10. Voorslot:

Ek dink somtyds is ons as hardlopers te hard op onsself, so hard op jouself dat jy die essensie van hardloop en die kameraderie miskyk...Soms maak dit ook dat ons so kompeterend is dat jy vergeet waaroor dit gaan...Kompetisie is nie 'n

slegte ding nie maar moet ook nie jou doen en late oorheers nie...Vir my is hardloop 'n toevlug, 'n plek waar ek mense kan leer ken wat meer doen as wat hul ooit gedink het hul sou, waar elke wedloop dalk nie my persoonlike beste gaan oplewer nie maar klaarmaak sal ek klaarmaak...Al vat dit my hoe lank. Hardloop is om vir jouself en ander grasie te gee en om te ontdek waartoe jy instaat is. Hardloop is ondersteuning em vriendskap. Hardloop is vir my om op my manier eer te gee aan my Skepper,want sonder Hom is ek niks. Dankie aan julle dat ek my hardloop-lewe saam met julle kan deel. In ons klub word mede-hardlopers vriende vir 'n leeftyd!

Yoli