Die Voorslag

Amptelike nuusbrief van die Voortrekkermonument Atletiekklub

Uitgawe 115: Julie 2017

Voorwoord: Welkom by die 115de uitgawe van die Voorslag. Comrades is verby en die Springbo Vasbyt lê voor. Ons dank aan Alexander wat in hierdie uitgawe vir ons 'n historiese oorsig van die wedloop self gee. Leon deel sy ervaring van Entabeni in Afri-Shakespeare styl. Geniet dit!

1.Voorsitter se woordjie 1
2. Verjaarsdae 2
3. AGN liga 3
4.Kalender Julie 2017 4
5. Springbok Vasbyt Historiese Oorsig 5
6. Entabeni 2017 – Leon 6
7. VTM Top 10 12
8. Uit die Woord 15
9. Gedagte vir die maand 15
10. Voorslot 15

1.Voorsitter se woordjie

Nou skop 2017 in!

Comrades is agter die rug. Baie geluk aan aal die deelnemers en hulle getroue ondersteuners. Dit was ‘n mooi een. Charlie het ook sy Groen Nommer. Veels geluk! Volgende jaar se wedloop is in die winter. 10 Junie!

Die Liga: Ons het uiteindelik die uitslae van die vorige twee wedlope gekry. Die lang naweek op ACE se agterjaart, moes ons die onderspit afbyt. ACE eerste VTM derde. Maar toe ons almal weer terug is, by Voortrekkerhoogte, verhang ons die bordjies. VTM eerste ACE derde.

Toe kom die Junie wedloop wat met die Big 5 Marathon gekompeteer het. Ons was 4 Liga punte voor. Miskien so 2 minder as ons gehoop het. Maar dit is iets waarmee ons sal deel. Ek is dankbaar dat daar van julle is wat julle Big 5 Marathon opgeoffer het vir die Liga. Ek het waardering daarvoor. Baie dankie. Hoeveel mense het opgedaag? Ek weet nie. Maar dit is verby. Nou moet ons maar die

perd ry soos hy daar staan. As ons agter is moet ons in haal, as ons voor is moet ons die gaping groter maak. Ons moes 5de kom, om met ACE gelyk te kom. 'n Mens weet nooit waar jy uitkom nie. So ons gee alles. Elke keer. Maar die Liga is ons sin. NR 5 IN 'N RY!

Die Entabeni se Big 5 Marathon was ook 'n groot sukses. Louis Fourie het sy 10de wedloop gedoen, en die twee Rian Botes het tweede en derde gekom. Veels geluk.

NOU. BJANO. MANJE. NOW. Die Springbok Vasbyt is oor net so meer as 2 weke. Ons hou die helperswedloop op 8 Julie. Die naweek daarna hou ons die grootste Off Road Wedloop in Afrika. En die mees suksesvolle wedloop ooit. Ek sien julle daar!!!!!

Hou die tekkies op die teer!

Groetnis

Leon

2. Verjaarsdae

Baie geluk aan almal wat in ***Julie*** 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

Maria Bosman	02 Julie
Jacques vd Merwe	03 Julie
Riaan v Niekerk	04 Julie
Alexander Hattingh	07 Julie
Ryno Jansen van Vuuren	07 Julie
Dalene du Plessis	14 Julie
Gwyneth Morrison	15 Julie
Andrew Diedricks	22 Julie
Madeleine Chiodaroli	25 Julie

3. AGN liga

Athletics
Gauteng North

A4A Athletics Club

2017

"Long Walk/Run to Freedom"

@

ECO BOULEVARD

New Route

270 WITCH-HAZEL AVENUE, HIGHVELD X68 CENTURION 0157

RACE DATE : 22 JULY 2017 (LEAGUE RACE)

Distances	Start times	Entry Fee	Temp License Fee	Enquiries
21KM	07:00	R 80	R 30	Matome : 0836275326
10KM	07:00	R 60		Mandla : 0722725858
5KM	07:15	R 40		Edmond : 0614130846

Prize Giving 08:30

Pre-entries will be accepted at the following stores until 21/07/2017

1. Runaway,302 freesia str, Lynwood ridge, 0123613733
2. Running Inn Shop No 63, George Storrer Drive, Groenkloof, 0125600051
3. Sweat Shop, Southdowns Centre, Irene, 0125485131
4. The Runner's Store, Tramshed, Lillian Ngoyi street, pretoria CBD, 0123200055
5. Maxi's Restaurant, Eco Boulevard,Witch Hazel Avenue, 0126612676
6. Tshwane Running Shop, 192 Vinko street and Zambezi Drive, Sinoville, 0769297384

Enter online - www.entrytime.com, closing date: 20 July 2017

Entries will be accepted on the race day from 04h30 - 06h45

the sweat shop | Sportsmans Warehouse | MAXI'S

4.Kalender Julie 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.

Julie 2017						
Sondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag
						1 Riana v Niekerk run/walk for Bibles 5,10,21km
2	3	4 KLUB OEFENING 17H15	5	6 KLUB OEFENING 17H15	7	8 Garsfontein Ice Breaker 5,10,21km HELPERS WEDLOOP
9	10	11 KLUB OEFENING 17H15	12	13 KLUB OEFENING 17H15	14	15 SPRINGBOK VASBYT!!!!!!!
16	17	18 KLUB OEFENING 17H15	19	20 KLUB OEFENING 17H15	21	22 ECO Boulevard LIGA WEDLOOP
23	24	25 KLUB OEFENING 17H15	26	27 KLUB OEFENING 17H15	28	29 Zwartkops lapa 5,10,21km
30	31					

5. Springbok Vasbyt Historiese Oorsig

Meer as 10 jaar het al verloop sedert die eerste Springbok Vasbyt op 4 November 2006 by die Voortrekkermonument in Pretoria plaasgevind het. Hierdie besonderse wedloop met sy eiesoortige karakter, uitdagende bulte en erfenisviering, sal op Saterdag 15 Julie 2017 vir die twaalfde keer plaasvind. Die Springbok Vasbyt is al menigmaal op verskeie hardloopforums as een van die land se beste wedlope aangewys en die organiseerders kon jaar na jaar daarin slaag om ‘n wedloop van uitnemende gehalte vir deelnemers daar te stel. Die wedloop is ‘n instelling op die sportkalender van die Jakarandastad en sinoniem met die verbyvlug van outentieke, dog imposante Harvard gevegsvliegtuie en ‘n oorverdowende kanonskoot wat die begin van die Springbok Vasbyt aankondig. Die historiese roete van die Springbok Vasbyt neem deelnemers verby ikoniese landmerke soos die Ringmuur van die Voortrekkermonument, Fort Schanskop, die Amfiteater en die Muur Van Herinnering.

Hierdie taai wedloop toets ook elke jaar alle atlete, van die elite tot die spreekwoordelike agteros se vaardigheid en uithouvermoë. Deelnemers kom met alle denkbare hardloop oppervlaktes in aanraking en steil bulte, los klippe en skerp draaie dra tot die moeilikheidsgraad van die wedloop by. Derhalwe is ‘n Springbok Vasbyt medalje ‘n waardevolle kleinnood in enige atleet se medaljeversameling. Die Springbok Vasbyt het aanvanklik as ‘n halfmarathon (21 kilometer) gestalte gevind. In 2009 het die organiseerders die afstand na 23 kilometers gewysig, en sedert 2010 neem die wedloop 25 kilometers in beslag. Die Springbok Vasbyt het sedert die begin dae ook ‘n korter weergawe vir atlete gebied. Vanaf 2006 tot 2008 is daar ‘n 13 kilometer wedloop aangebied en sedert 2009 ‘n tien kilometer wedloop. Wat deelnemer getalle aanbetref het die 25 kilometer wedloop in 2015 sy kruin bereik met nie minder nie as 739 brawe atlete wat vir die wedloop aangetree het. Die jaar 2013 was ‘n rekordjaar vir die 10 kilometerwedloop met 1213 inskrywings.

Die dames rekordhouer vir die 25 kilometerwedloop is C Joubert met ‘n tyd van 1 uur, vier-en-veertig minute en nege-en-vyftig sekondes wat in 2013 opgestel is. Die mansrekord van een uur, dertig minute en sewe-en-vyftig sekondes is in 2012 opgestel en behoort aan K Tsosane. Die jaar 2012 was ‘n rekordjaar wat die 10 kilometer roete aanbetref met M Mahohoma en W Ruto wat onderskeidelik die dames- en mansrekords van onderskeidelik twee-en-veertig minute en vyf-en-dertig minute, agt-en-vyftig sekondes aangeteken het. Let mens op die rekordtye van hierdie wedloop en jy vergelyk dit met ander wedlope van soortgelyke afstand, is dit baie duidelik dat die Springbok Vasbyt ‘n besonder veeleisende wedloop is en gewis in ‘n klas van sy eie is. Dit is allermins ‘n wedloop wat ‘n wêreld- of nasionale rekord sal oplewer of ‘n atleet sal teiken vir ‘n persoonlike beste tyd.

Hier volg ‘n bondige opsomming van die uitslae van die Springbok Vasbyt sedert November 2006:

JAAR	WENNER 25 KM MANS	WENNER 25 KM DAMES	WENNER 10 KM MANS	WENNER 10 KM DAMES	INSKRYWINGS 25KM	INSKRYWINGS 10 KM
2016	L Delubom 1:37:22	P Khumalo 1:50:25	B Dube 36:11	L Maritz 47:19	732	1077
2015	V Seng 1:31:14	A Mawande 1:52:43	S Hoff 37:24	C Fischer 45:32	739	1049
2014	T Lehaja 1:32:52	P Khumalo 1:56:09	S Mokonyama 38:14	H Botha 53:47	641	895
2013	Z Matala 1:32:00	**C Joubert** **1:44:59**	V Tshoba 36:00	M Filmater 43:15	701	1213
2012	**K Tsosane** **1:30:57**	Y Mc Clean 1:59:38	P Mashele 37:39	P Phaho 46:50	591	1012

2011	L Kgosimang 1:32:55	A O'Brien 1:58:32	**W Ruto** **35:58**	**M Mahohoma** **42:00**	602	970
2010	L Maifo 1:35:41	S Chinkuya 2:00:32	W Mutai 36:03	M Gwata 43:26	457	661
2009	L Maifo 1:25:47 (23 KM)	R Dreyer 1:51:26 (23 KM)	W Ruto 35:40	M Mahohoma 43:36	595	863
2008	E Radebe 1:16:07 (21 km)	B Hickman 1:41:55 (21 KM)	M Nkoana 45:29 (13 KM)	A Wagner 56:51 (13 KM)	404	611
2007	S Ngube 1:13:31 (21 KM)	R Filima 1:33:34 (21 KM)	S Pazanga 45:01 (13 KM)	R De Kock 63:05 (13 KM)	352	561
2006	S Pazanga 1:14:53 (21 KM)	M Weideman 1:43:01 (21 KM)	G Majaj 44:04 (13 KM)	T Ramoba 55:39 (13 KM)	442	529

Die 2017 Springbok Vasbyt beloof om weer 'n uitdaging aan elke atleet te stel wat daarvoor kans sien om op Saterdag 15 Julie 2017 by die Voortrekkermonument aan te tree vir die hardloop ervaring van 'n leeftyd.

6. Entabeni 2017 – Leon

Fokker kom 6de- Big 5 Marathon 2017

'n Wedloop verslag in 5 bedrywe
Inligting vir die leser

- *.Kyk teen die tyd ken julle my nou al as 'n man van meestal sobere gewoontes, wat nie 'n onsuiwere word oor sy lippe laat klink nie. Nie tensy dit nie nodig is nie. So ek loop nie rond met vloekwoorde in my gedagtes nie. Maar dit is so. Die bekende Hollandse familie, Fokker, het vliegtuie gemaak in die 1930's en 1940's.*
- *.Enige noemenswaardige Ingilse play bestaan uit 5 bedrywe, elkeen met 'n aantal scenes. Act 3 gewoonlik die meeste aksie.*

Act 1
Scene 1
VTM'ers daag by Entabeni se westelike hek op met die son wat nog agter die horison lê.
Nou daar in die oggendgrou staan een van ons ouens en Ingils praat met drie sulke jong latte. Toe hulle loop vra ek waar kom hulle vandaan en ons ou sê nee, van Holland af. Hulle wil inskryf. Dit is toe nou nie lank of hulle is terug by my nie. En met 'n Diesman praat ek nie Ingils nie. Toe verduidelik hulle, hulle is hier vir 2 weke, hulle het gesien die een plek hier naby is Marken en toe besluit hulle hulle wil die wedloop hardloop. Maar dit is nie my probleem nie. Toe beduie ek hulle moet maar op 'n safarivoertuig klim en daar binne hulle luck gaan traai.
Act 1
Scene 2
VTM'ers klim op 'n safarivoertuig en sit in die eerste oggendson se strale 6km af, na die Lakesidelodge, om te gaan inskrywings afhaal.

Act 2

Scene 1

VTM'ers arriveer en kry hulle nommers en gaan staan daar voor die restaurant en aantrek. Hulle kyk so oor die berg en dam uit.

Nie lank nie en hier tussen die aantrekkery deur is die selfde drie mannetjies terug. "Waar kan wij inskrywe dan?" Man, hulle het verby die inskrywingstafel geloop! "Hoeveel van julle wil hardloop" vra Louis. "Ik alleen" seg die een laaitie. Dit is toe dat Louis onthou sy vriend Jacques Fuchs het nie opgedaag nie. Gaaf, ons sal hom 'n deal maak. Hy kan Jacques se nommer kry maar niemand mag weet nie! Nou is sy naam Jacques! "Dat verstaan Ik" sê die man. OK, af na die inskrywingstafel en ek tel Jacques se nommer op en gee dit aan die man van Noord-Holland. "Maar jou naam is nou Jacques!" En ek en Louis toets hom en hy kom reg.

Act 2
Scene 2
Nou staan die VTM'ers met die res van die atlete by die Wegspring en agter sien Leon hulle Dietse vriend daar voor amper op die lyn. En Leon skreeu "Jacques!!!" En Jacques la Grange en ons Hollandse vriend kyk om en waai! Alles loop mooi!

Act 3

Scene 1
Atlete spring weg en in die harwar word vergeet van Jacques. Die VTM'ers vorm 'n bus wat minder as 1km hou voordat net 4 lede oor is. Danielle die drywer, Niel die engine, Leon die body en Mariana die spaarwiel.
So stoei die bus, elkeen met 'n besering of 'n kwaal saam oor die vlakte (en die ongenoemde bult tussen 2-3km). Die bus haal die versamelpunt van die toeskouers waar ons mense staan met die bier, en daar is die ander twee Hollandertjies.

Act 3
Scene 2
Nou raak dit interessant. So op die sement afdraande kry ons eers 'n swart Zimbabweër wat voor is op die 21. En dan Rian Junior en "Jacques"! En so 20 tree later ook vir Rian. Nou skop my worries in! Sê nou net "Jacques" wen die wedloop!!! Kyk dit is so. Leon Uys se naam pruik twee maal op hulle lys van die wenners. Maar hy lyk nie een maal dieselfde op die wenners se foto nie. En gelukkig is die "regte" Leon Uys nooit gevra om op te staan nie. Maar die keer was dit 'n bietjie meer gekompliseerd. Hierdie outjie was van Europa, nie van Wespark en Wierdapark nie.
Act 3
Scene 3
Maar so kom die afdraande klaar en die sand oorwin die bus- in four times four. Toe kom die bult. En daar is dit nie wen nie, net wie (jyself) klaarmaak. En ons kom die 3km bo na 55 minute. En daai kilometer tussen 11 en 12 op die bult word maklikste my moeilikste kilometer ooit. Absolute hel. Maar die body word saam gesleep.
Act 3
Scene 4
Bo die bult. By die waterpunt en die toeskouers. Hier weier die bus beleefd die aanbiedings van energy drinks en piesangs en sit af na hulle eie koelbokse. Hier drink die bus 'n bier. En toe sit ons die laaste 7km af na die einde.
Act 4
Scene 5
Die spaarwiel en die body word omgeruil en die drywer en die engine. Dit is net hier met so ses en 'n half kilometer om te gaan toe Mariana en Danielle so vinnige breek gemaak het. Dit was die einde van die bus! So loop Leon en Niel tot op die einde. Net een maal draf hulle so 150m voor die einde, tot oor die lyn. Die res van die bus, al lankal klaar. Ons, die laaste 2 van die klub se "half marathon" deelnemers. In 'n skaflike 4 uur, 1 minuut en 27 sekondes.

Act 4

Scene 1

Net so voor die VTM'ers op die safarivoertuig klim kom een van "Jacques" se maatjies om die hoek. "Hoe het dit gegaan met Jacques?" "Hy bin hier iewers, maar hy kwam zesde" ""Gaaf. Waar is die geld?" "Geld?" vra hy in Afrikaans. "Die geld wat hy gewen het, ons soek die helfte!". "Nee, nee!!! Hy won geen geld!!". "OK" sê ek, wat is sy naam?" "Tom". "Tom wie?" vra ek. Man en hy antwoord my. "Tom Fokker." "WAT! TOM FOKKER!!!! Dat kan tog niet! Dat zyn naam Tom Fokker heet!!! Dat is haas heel onbegryplik!! Dat verstaat ek tog niet!" my Hollands was nou sommer flink! "Nee, nee" seg hy! "Tom Vocke! Vee-oo-sê-kaa-eee!". Gaaf, hy was nou nie deel van die Hollandse vliegtuig makkers nie.

Act 4
Scene 2
VTM'ers klim op die safarivoertuie en ry in die Bosveldstof na die hek. Groet die drywer en sekoeritie met 'n 10 rand en ry af na die plaas. Oor berg en dale.

Act 4
Scene 3

Die VTM'ers maak 'n vuur en sit pot op. Met die son wat in die weste sak.

Act 5

Scene 1

Om die vuur sê die VTM'ers mekaar goed. Elkeen kry 'n beurt om sy opinie oor 'n ander se deugde te beskryf. So kom Leon toe by die storie van die Hollandse jonge uit en hy vertel die verloop.
Act 5
Scene 2

Rian staan op en sê: "Nou verstaan ek beter! Ek en Rian hardloop saam met so Hollandse outjie en ons vra hom wat is sy naam en hy sê: "Jacques" en toe ons vra waar hy bly sê hy "Johannesburg……. I think." En toe hulle verby die toeskouers hardloop roep twee Hollandse laaities hom "Goed gedaan Tom!!" Toe vra hulle die laaitie is sy naam Tom of Jacques. Hy erken sy naam is Tom. Toe sê Rian vir die VTM'ers "Julle sien ek het vandag iemand ontmoet wat selfs namens Leon sal lieg!"

Act 5
Scene 3

Dit is 'n donker koue Afrika-wintersnag. Met 'n brandende kers, onder 'n soetdoring deur, loop Lady Macbeth in haar slaap. Maar dit is nie omdat sy skuldig voel nie. Dit is net omdat sy 'n nood het van al die wyn, en die ablusie is ver daar buite.

Curtain closes

Tom van Arhnem, of is dit Jacques van Joburg?

Die bus op die opdraand. Voor die spaarwiele agter gelaat is.

FINISHER
VOORTREKKER
MONUMENT

7. VTM Top 10

Die top 10 rangorde toon weinige veranderings sedert verlede maand. Dit is slegs in die 15 kilometer afdeling waar daar nuwe verwikkelinge was. Heinz Meulke loop nog voor maar Wally Gahler is nou kort op sy hakke in die tweede plek. Christo Pretorius, Andrew Diedricks, Dewald Du Plessis en A Breedt is ook nuwe toevoegings in hierdie afdeling. Die Landloopkoningin Teresa Le Roux, het die eerste plek by Jessie Stone oorgeneem, terwyl N Breedt, Marietjie Williams, Hesma Cockrell, N Boshoff, en Sandi Crafford 'n toetrede tot die top 10 maak. In die manskompetisie is Raoul Mabirimisa steeds voor in die 10 en 21 kilometer kategorie, Werner Kriel in die nommer een posisie in die marathon, en James McEwan die voorloper in die res van die afstande. Lorraine Boshoff is die voorloper in die 10, 21 en 42 afdelings vir dames, terwyl Beatrix Kennedy die voortou neem in die 25 en 50 afdelings, met Charmaine Warriker steeds bobaas in die 32 kilometer afdeling. Hier volg die huidige top tien rangorde bygewerk tot Saterdag, 17 Junie 2017:

MANS 10 KM	WEDLOOP	DATUM	TYD	DAMES 10 KM	WEDLOOP	DATUM	TYD
1 R Mabirimisa	**Jackie Meckler**	**6/5**	**33:04**	1 L Boshoff	Bronkies	11/2	42:36
2 X Van der Merwe	Jackie Meckler	6/5	36:24	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	Jackie Meckler	6/5	51:00
5 C Boshoff	Bobbies	11/3	43:01	5 G Bezuidenhout	Jackie Meckler	6/5	51:26
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 D Du Plessis	Tshwane	29/4	53:09
8 R Botes (jnr)	Jackie Meckler	6/5	45:11	8 A Bezuidenhout	Jackie Meckler	6/5	53:49
9 H Meulke	Jackie Meckler	6/5	45:12	9 Juanita De La Porte	Bronkies	11/2	55:57
10 R Sinden	Skosana	10/12	45:20	10 A Vd Walt	Tom Jenkins	19/11	56:28
MANS 15 KM				DAMES 15 KM			
1 H Meulke	Alan Rob	22/4	1:14:45	1 T Le Roux	Race of Faith	3/6	1:33:11
2 W Gahler	Race of Faith	3/6	1:18:52	2 N Breedt	Race of Faith	3/6	1:39:32
3 C Pretorius	Race of Faith	3/6	1:31:51	3 M Williams	Race of Faith	3/6	1:42:03
4 A Diedricks	Race of Faith	3/6	1:31:59	4 H Cockrell	Race of Faith	3/6	1:42:16
5 D Du Plessis	Race of Faith	3/6	1:46:14	5 J Stone	Garbie Striders	22/1	1:46:19
6 H De Lange	Berg-en-Dal	8/1	1:52:00	6 N Boshoff	Race of Faith	3/6	1:46:39
7 A Breedt	Race of Faith	3/6	2:02:30	7 S Crafford	Race of Faith	3/6	1:51:59
8				8 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	Tshwane	29/4	1:34:42	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
7 F De Jager	Tshwane	29/3	1:43:52	7 J De la Porte	Ottosdal	28/1	2:11:47
8 J Le Roux	Twee Oseane	15/4	1:46:24	8 T Le Roux	Denel	25/3	2:16:18
9 G Champion	Wally Hayward	1/5	1:46:32	9 M Gahler	Wally Hayward	1/5	2:19:52
10 W Gahler	Dischem	15/1	1:48:30	10 R Lourens	Twee Oseane	15/4	2:23:07
MANS 25 KM				DAMES 25 KM			
1 J Mc Ewan	Jackie Meckler	6/5	1:53:55	1B Kennedy	Live Running	16/12	2:24:11
2 R Botes	Live Running	16/12	1:54:54	2 C Warriker	Live Running	16/12	2:27:19
3 W Kriel	Jackie Meckler	6/5	1:57:02	3 T Le Roux	Jackie Meckler	6/5	2:36:34

4 F De Jager	Jackie Meckler	6/5	2:03:54	4 J Stone	Jackie Meckler	6/5	3:11:58
5 C Goldswain	Jackie Meckler	6/5	2:04:56	5 H Cockrell	Jackie Meckler	6/5	3:12:08
6 A Stone	Live Running	16/12	2:17:04	6 Y Meulke	Live Running	16/12	3:26:04
7 L Beneke	Jackie Meckler	6/5	2:20:51				
8 F Hawkins	Jackie Meckler	6/5	2:25:30				
9 D Morrison	Jackie Meckler	6/5	2:25:30				
10 H Barnard	Live Running	16/12	2:27:07				
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 A Hattingh	Cradle of Humankind	27/4	3:24:45				
10 F Hawkins	Monster	4/3	3:25:30				
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
2 W Kriel	Om die Dam	18/3	5:02:18	2 C Warriker	Loskop	22/4	5:35:30
3 C Goldswain	Om die Dam	18/3	5:09:27	3 J De la Porte	Loskop	22/4	6:18:59
4 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				

Die kortste dag in die jaar het gekom en gegaan, wat beteken dat die lenteseisoen in aantog is. Dit beteken ook meer ligtyd om te oefen. Geniet maar die koue oefensessies terwyl jy kan, want een van die dae is die sonskyn terug in volle swang.

Hardloopgroete

Alexander

8. Uit die Woord

"For with God nothing shall be impossible" Luke 1:37

9. Gedagte vir die maand

"You must expect great things from yourself before you can do them" - Michael Jordan

10. Voorslot

Die winter is altyd 'n moeilike tyd vir my om te oefen. Die oggende is koud en in die aande word dit te gou donker. Die probleem is dat ek so gefokus is op die winter en sy ongemak. Ek het mettertyd besef dat ek eerder moet fokus op dit wat na die winter kom...naamlik lente en somer en die nuwe hardloopseisoen en die werk wat in die winter gedoen word sal dan reflekteer. So nou probeer ek maar die werk insit en ek hoop om die resultate een of ander tyd te sien! "Here's to the journey!"

Yoli