



## Uitgawe 116: Augustus 2017

**Voorwoord: Welkom by die 116de uitgawe van die Voorslag. Die Springbok Vasbyt is verby en was 'n uitmuntende sukses! Alexander gee vir ons nog info oor hierdie vlagskip wedloop van ons en ons sluit 'n wedloop verslag van een van die atlete ook in. Geniet dit!**

1. Voorsitter se woordjie .....	1
2. Verjaarsdae .....	2
3. AGN liga .....	3
4. Kalender Augustus – Oktober 2017 .....	4
5. Springbok Vasbyt verslag - Alexander .....	4
6. JRobin blog race report: Springbok Vasbyt 2017 .....	6
7. VTM Top 10 .....	10
8. Hardloop Nuusbrokkies .....	13
9. 1000km challenge .....	15
10. Uit die Woord .....	17
11. Gedagte vir die maand .....	17
12. Voorslot .....	18

### 1. Voorsitter se woordjie

Nou die maand Augustus sou my pa altyd sê, is een van daai 5 weke maande. Daai maande was nie goed as jy min geld kry, en die kindertjies deur die skool moet kom nie ☺. Maar dit is goed as jy sport doen. Lekker baie dae om te oefen natuurlik! En ou Keiser Augustus het blykbaar die dinge spesifiek so ontwerp. Sy maand moes darem ook ten minste so lank wees, soos sy voorganger Julius Ceasar se Julie maand.

Die dae is besig om weer langer te word, alhoewel dit seker op die oomblik eerder 'n kwessie is van die nagte word korter. So ons vat die laaste winterskoue, en ons sien met afwagting uit na die somer!

Dankie aan almal wat hulle tyd opgeoffer het en by die Afriforum Springbok Vasbyt kom help het. Dit was nog 'n uitstaande groot sukses. Ons het agter die skerms so een of twee probleme gehad. Maar soms word goed jou kant toe gestoot wat jy nie verwag nie. Dan pas jy maar vining aan. Die toilette by die amfi was gereël. Behalwe toe ons die oggend daar kom was dit nie oop nie, en dit sou ook nie oop nie. Anders as wat ons ooreengekom het. Ons het ook so bietjie opgeslip met die opruim na die tyd.

Die nuwe eindpunt was 'n sukses, geen stof, onder dak en die atlete hou van die amfi einde. Maar ons sal later besluit of dit permanent is. Kom ons kyk eers hoe lyk die nuwe sentrum as dit klaar is, en die plein weer herstel is.

Ons het die dinge met TUT uitgewerk en ons volgende wedloop is 9 September. Natuurlik kan ons nie aan die liga daardie dag deelneem nie. So ons hou die Klubligawedloop op 9 Augustus om 07:00. Die wat nie kan nie doen dit 16:00 op 1 September.

Baie dankie vir elkeen se deelname aan die liga die afgelope paar maande. Ek het met 'n wel gerespekteerde klublid oor die liga gepraat, en gevra of ons nie te veel druk op ons mense sit nie. Toe antwoord hy: "As jy by 'n hardloop/stap-klub aansluit is dit om deel te neem. Dit is mos wat ons doen? Ons neem deel. Dit is mos hoekom ons aangesluit het" Toe is my twyfel weg. Dan wen ons die liga steeds!

Groete en 'n mooi Augustus. Koop die tyd uit.

Leon

## 2. Verjaarsdae

Baie geluk aan almal wat in **Augustus** 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

Nadine Boshof f	01 Augustus
Louis Beneke	06 Augustus
Charles Goldswain	09 Augustus
Adelene Boshof f	18 Augustus
Michiel du Toit	19 Augustus
Frik de Jager	23 Augustus
Annabelle Nothnagel	25 Augustus
Hester Bokelmann	29 Augustus
Christo Pretorius	30 Augustus
Erich Jacobs	31 Augustus

### 3. AGN liga

# ROMAN'S PIZZA PHOBIANS

**15KM RUN**  
07:00

**15KM WALK**  
06:50

**5KM FUN RUN/WALK**  
07:10

## 19.08.2017

**FREE T-SHIRT** First 1200 Entries

**WIN MONEY** R5000 First man to better 44:38  
R5000 First lady to better 53:54

**WIN PRIZES** 50x R100 Roman's Pizza Vouchers for 15km Run/Walk  
50x R100 Roman's Pizza Vouchers for 5km Run/Walk

**PHOBIANS**  
Athletics Club

Athletics  
Gauteng North  
League Race

**ROMAN'S PIZZA**  
BEST PIZZA, BEST VALUE

## 4. Kalender Augustus – Oktober 2017

Sien asb [www.raceresults.co.za](http://www.raceresults.co.za), [www.entrytime.com](http://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.

Race Date	Race Name	Start Time	Venue	
<b>Gauteng North (GN) for August 2017</b>				
05-Aug-17	Spar Womens Race 10/5	14h00	Supersport Park	#
09-Aug-17	Castle Walk Race 10/5	07h00	Castle Walk Shopping Centre	#
12-Aug-17	Clicks Wierie Half Marathon 21/10/5	06h30	Laerskool Wierdapark	#
19-Aug-17	Roman's Pizza Phobians 15/5	06h50	Pretoria Boys High	#
<b>Central Gauteng (CG) for August 2017</b>				
06-Aug-17	Old Edwardian Half Marathon 21/10/5	08h00	Virgin Active Old Ed's Club	
09-Aug-17	Ubuhle 3 in 1 10/1.6	08h00	Sam Ntuli Stadium	
13-Aug-17	Beat Your Slump Run 10/5	08h00	Pirates Club	
19-Aug-17	Clearwater 10/5	07h00	Clear Water Mall	
20-Aug-17	Arthro Choice Half Marathon 21/10/5	07h00	Kyalami Equestrian Park	
27-Aug-17	Wanderers Aucor Property 21/10	07h00	The Wanderers Club	
<b>Gauteng North (GN) for September 2017</b>				
02-Sep-17	Spirit of the flight 10/5	06h30	Airforce Base Zwartkop	
08-Sep-17	Moonlight Fun Run/Walk 8/4	18h30	Irene Primary School	
16-Sep-17	Brooklyn Road Race 21/10/5	05h55	Brooklyn Design Square	#
30-Sep-17	National Business Relay	06h00	Rietondale Park	#
30-Sep-17	Clover Irene Spring Race 21/10/5	06h00	Irene Village Mall	#
<b>Central Gauteng (CG) for September 2017</b>				
03-Sep-17	Fred Morrison 21/10/5	07h00	Germiston Stadium	
10-Sep-17	Adrienne Hersch 21/10/5	07h00	Randburg Central Sports Complex	
<b>Gauteng North (GN) for October 2017</b>				
07-Oct-17	Chamberlain Capital Classic 21/10/05	06h00	PHSOB Club	#
14-Oct-17	SABS Jacaranda City Challenge 42/21/10/5	05h45	SABS	#
21-Oct-17	CSIR Half Marathon 21/10/5	06h00	CSIR North Gate	#
29-Oct-17	King Price Farm Race 21/10/5	06h00	Irene ARC	#
<b>Central Gauteng (CG) for October 2017</b>				
01-Oct-17	Rainbow Half Marathon 21/10	07h00	Barnard Stadium	
08-Oct-17	Spar Womens 10km Challenge 10/5	08h00	Marks Park	
22-Oct-17	Burger and Co 15/5	07h00	Boksburg Stadium	
22-Oct-17	Diepkloof Half Marathon 21/10	06h30	Nike Training Centre	
29-Oct-17	TomTom Tembisa Mile 10/1.6	07h00	Moses Molelekwa Arts	

Visit our website [www.runawaysport.co.za](http://www.runawaysport.co.za) or find us on Facebook

For any changes in race dates

# Vooraf inskrywings beskikbaar by Run-A-Way Sport

# Pre-Entries available at Run-A-Way Sport



## 5. Springbok Vasbyt verslag - Alexander

Die 2017 Afriforum Springbok Vasbyt het hierdie jaar oudergewoonte met groot opwinding en met 'n oorverdowende kanonskoot gepaardgegaan. Die weer het heerlik saamgespeel en dit was 'n pragtige wintersoggend in Pretoria met nie 'n

enkele wolkie in sig nie. Dit was eintlik 'n redelike warm oggend gemeet aan die snerpende koue weer wat ons met vorige wedlope ervaar het. Teen vieruur die oggend was die termostaat reeds op 'n matige 9 grade celcius en hierdie wedloop kan met oortuiging aangewys word as die warmste Springbok Vasbyt van die afgelope 11 jaar.

Teen vyfuur was die inskrywingstafels reeds beman en gereed om die menigtes te bedien. Die watertafels was ook reeds vroeg in plek en elke roetemeester uitgeplaas op ul aangewe dienspunt. Die geskarrel het teen sesuur begin toeneem en die lang toue by die koffie stalletjie en die toilette was aanduidend tot 'n goeie opkoms vir hierdie jaar se Springbok Vasbyt.

Die eregaste is met die nodige swier onthaal en groepies atlete het te midde van 'n warm atmosfeer heerlik gekuier en geklets in afwagting vir die groot uitdaging wat om die draai gelê het. Teen seweuur die oggend het die atlete stadigaan na die wegspringarea begin beweeg vir die voorprogram ter ere van die gevalle held Wijnand "Victor" Hamman wat in 1917 die hoogste prys van dapperheid by Delvillebos vir sy vaderland betaal het.

Die seremonie het stiptelik om 07h15 begin en was oudergewoonte uiters aangrypend en gewyd. Na afloop van die pragtige trompet- en doedelsakspel was daar 'n oomblik van stilte om die nodige respek te toon aan vele helde wat in die verlede en onlangs die lewe gelaat het. Die atlete het toe hulle koppe na die suidelike horison gedraai in afwagting vir die 3 vlieënde monumente, die Harvard gevegsvliegtuie. Dit was ook nie lank nie of ieder en elk kon die gedreun van die 3 staatmakers uit die verte hoor. 'n Atmosfeer van hoop en afwagting het geheers en die driestuks Harvards, eers sigbaar as klein stippeltjies op die horison, het aanstons in hulle oorverdowende volle glorie en met grasia en gepaardgaande toejuiging by die skare verbygevlieg. Oomblikke later het die halfponder kanon met 'n luide geknal die begin van die wedloop aangekondig.

Die voorste atlete het vroeg reeds die pap dik aangemaak, terwyl die agterosse met die nodige geduld en respek die roete met versigtige treë aangepak het. Atlete is getoets met steiltes en tegniese uitdagings wat menigte atlete selde die hoof moet bied. Op die ou einde was daar geen roeterekords in gevaar nie. Die 10 kilometer manstiel is verower deur R Magwai van die Born 2 Run hardloopklub in 'n tyd van 38:48. Sy klumbaas C Nel, was tweede in 'n tyd van 39:00. Die damestiel is opgraap deur A Venter van WNNR wat die wedloop met 'n tyd van 48:40 gewen het. Die 25 kilometer wedloop se manswenner was V Kipchirchir van Nedbank wat gewen het met 'n tyd van 1:33:31, gevolg deur sy klubmaat D Siyungo wat 'n tyd van 1:37:53 kon aanteken. Die legendariese baanatlete, Shadrack Hoff het ook goed rekenskap van homself gegee en die derde plek asook die veterane titel opgeraap danksy 'n tyd van 1:38:55. Die dameswenner was M Vilikazi van Run and Walk for Life, in 'n tyd van 2:02:40, wat gemeet aan die standaard van vorige jare, 'n betreklik beskeie tyd was. Dit dien egter gemeld te word dat hierdie atleet reeds 'n veteraan is en dat sy beide die senior en veterane titel opgeraap het.

Wat deelnemergetalle aanbetef het die wedloop nie dieselfde hoogtes as verlede jaar bereik nie, maar die totale inskrywings van 1756 (1040 vir die 10 kilometer- en 716 vir die 25 kilometerwedloop) maak dit die tweede meeste inskrywingsgetal in die geskiedenis van die wedloop, wat gewis iets is om op trots te wees. Voeg mens die 351 deelnemers wat aan die 5 kilometer prettdraf deelgeneem het by, dan is 2107 deelnemers nogal 'n groot menigte, veral gesien in die lig van die feit dat die eerste Springbok Vasbyt in 2006 slegs 771 deelnemers gelok het.

Die wedloop het beslis oor die jare in gewildheid gegroei en alle aanduidings is daar die die wedloop in die toekoms met rasse skrede gaan groei. Die terugvoer van atlete, veral op sosiale media, was geweldig positief en uiters bemoedigend en almal is dit eens dat die wedloop, alhoewel moordend soos altyd, aan almal se verwagtinge voldoen het. Die noodgedwonge wysiging aan die roete by die eindpunt het ook baie positiewe terugvoer ontlok en dit kan stellig in die toekoms weer oorweeg word. En ons is alreeds opgewonde vir die vooruitsigte van nommer 13, die 2018 Afriforum Springbok Vasbyt.

## **6. JBRobin blog race report: Springbok Vasbyt 2017**

**Date Held:** 15 July 2017

**Distances:** 5km / 10km / 25km

**Terrain:** Trail running

**Venue:** Voortrekker Monument

**Website:** [Tekkie Races](#)

This weekend I took part in Springbok vasbyt 2017 organised by by Voortrekker Monument Draf en Stap klub.

In early years there was a race called *'Magaliesbergwedloop'* and when the race died there was a lack of any trail running events except for races that were held in Cape Town along with other races such as Mount-Au-Source and Botshabelo. Technicon Pretoria marathon Club decided to hold a historical of road race and that lead to the creation of the *'Voetpadberg 10 Myler'*. This race was such a success that it gave birth to the notorious Springbok Vasbyt in 2006.

Each year a Soldier is remembered and honored at the race and a ceremony is held, the Harvard airplanes that honored us with their presence on the day of the race are more that 80 years old and are also represented by the Springbok emblem the race starts a little later due to the fact that the planes are a little older and have hard time starting in the cold winter weather.

The two races can be seen as some of the races that contributed to the explosion of trail running in South-Africa and hostes about 2200 athletes per year. They prefer to not allow for too many entries as to have a quality race that people can have as an experience.

The Race's name is Springbok Vasbyt which loosely translates to Spring-buck Perseverance, and I must say you needed some perseverance and endurance to do this race.It was refreshing, a good challenge.

The race seems to be named after a Springbok. The mascot of a South African regiment is the only animal in military history to be accorded full funeral honours and to be buried in an Allied war cemetery. She was Nancy the famous Springbok mascot of the 4th South African Infantry Regiment (Transvaal Scottish,) who died of pneumonia at Hermenton, in Belgium, during the severe winter of 1919 during the First World War.

You can read more about Nancy's story [here](#), **she was quite the Bokkie**.



There are 2 books that were written about the History the races:

1. The 2009 Race about Koevoet;

**The Book:** Shadows in the sand in 2011 – Kamongo en Bezuidenhout

2. The 2010 Race about Puma 164 ;

**The book:** The search for Puma 164 – Neil Jackson

Then there is a book in the making about the past 12 years. In the Book there will be a story about a lost soldier from WO1. These books are certainly collectors' items for the History Fanatics in South-Africa.

The Race was held at the Voortrekker Monument in Pretoria. I remembering coming here as a little girl with my Family. [The Voortrekker Monument](#) can be located in the northern part of South Africa in Pretoria. It is a unique Monument which commemorates the Pioneer history of Southern Africa and the history of the Afrikaner and is situated in a beautiful setting.

The Monument was inaugurated in 1949. It was designed by architect Gerard Moerdijk. In the Hall of Heroes is the world's longest historical marble frieze. A tapestry with more than three million stitches is housed in the Cenotaph Hall.

Today it is the most visited heritage site of its kind in Gauteng and one of the top ten cultural historical visitor attractions in the country. It is also the only Grade 1 national Heritage Site in Pretoria. The Monument also manages the Blood River Heritage Site.

The race is held in the nature reserve that the Monument is in. It is a beautiful setting overlooks a great part of Pretoria. Before the race we walked up to the Monument and gazed at its beauty and at its amazing view overlooking Sleepy Pretoria on the Saturday morning.

The race started at the base of the monument with speeches on fallen heroes of the wars of South-Africa with moments of silence, Honorary remembrance ballads playing in bag pipes and on trumpet with Generals saluting. We were entertained with Harvard planes making a close proximity appearance and honoring us with their skill. All this shaped an ambiance and atmosphere of respect and honor, that was quickly interrupted when the Cannon of the start of the race went off.

I was still trying to take picture when scores of people started running past me, Lol. *(I was praying to not drop my phone while quickly trying to get Strava to start, haha)*

And we were off, we ran up hill towards the Monument and passed it, making a loop around going down hill and meandering onto dirt paths. Yes this is a trail race than a road race – however most of the runners seemed like Roadies to me. No matter, we pressed on after a good 3-4 Km we hit a nice uphill, well depending on who you ask. But I could feel my glutes getting some considerable work done.

I ran with two Friends, First with the one, and then I ran ahead trying to catch up with the other. *“she couldn't be that far ahead?”* I thought to myself, so I kept going persistent to get to her. Up up up up, passing everyone. I was pretty impressed with my endurance! Finally I saw her and when I got to her I could barely speak hahaha it was a tough hill...

it leveled out a bit but we were still definitely climbing up. I couldn't believe we were not at the top yet!?

The water /coke points were all amazing, and one even had yummy sweets, oh how I love winegums...mmmm!

We reached a nice down hill and I was shocked to see how far we were still away from the monument. We chatted to a nice old man, that said he did the race every year and it still beat him! and here I was thinking I'll do the 25km next year –

He said that their Medals are so nice, and every year they differ. I was excited seeing as I entered the race on a whim and never really expect too much from the medals. Turns out the medals are collectibles and after your 10th Run you get a official number.

We crossed paths with the 25km runners and then we made out way up, again after coming down all that way. I hit my toe/ front of my foot on a rock and dived nose first with my body magically refusing to fall, I think I sprained my right hammy an bum muscle as I perfected a one legged squat/lunge of some sort to see myself keep going.

The Girl Behind me ever yelled out a **“NICE!”** – hahaha *“Finnally!”* – I yelled **“My skills are improving”** – we both giggled as we were gasping for air trying to conquer this hill. We made it to the top, looping around the monument and down to the amazingly vast amphitheater to finish with the smell of food and lost of people.

It truly was an amazing race. Lost of fun and great people. I do love Runners.

All in all I loved the Race and I'm actually thinking of training there, its a great set off hills, and the view is beautiful. I will do this race again, definitely .

and When you Run for Breakfast you get Delicious food for Brunch! – We visited The Publican Bar & Grill for a Delicious post run brunch. They have a new Brunch menu that is amazing!







## 7. VTM Top 10

Die top 10 rangorde het gedurende die wintermaande in 'n hibernerende kreeftegang verval. In die afgelope maand was dit slegs Corne Boshoff wat 'n impak op die rangorde kon maak. Hy het tydens die Race of Friendship wat op 24 Junie in Lynnwood beslis is, 'n baie goeie tyd van 1:40:52 in die halfmarathon aangeteken. Dit plaas hom nou in die sesde plek op die top 10 rangorde vir mans. Ons mansatlete wat in die halfmarathon meeding verdien almal 'n pluimpie.

Daar is min klubs in Pretoria wat kan spog met 5 atlete wat sub-100 minute tye in die halfmarathon kan aanteken. Selfs die tyd van Gerald "Kampioen" Champion van 1:46:32 wat hom in die 10de plek plaas is 'n baie goeie tyd. Op hierdie stadium is daar nog net 2 klubrekords hierdie jaar aangeteken. Raoul Mabirimisa het sy puik 10 kilometer rekord van 33:04 die afgelope paar maande goed skrikgemaak en ook 'n hele paar keer podium posisies losgehardloop. 'n Sub-33 minute tyd is beslis nie vergesog nie. In die damesafdeling is dinge egter doodstil. Lorraine Boshoff domineer steeds die rangorde, of dan ten minste die afdelings waarin sy kompeteer. Lorraine het die afgelope tyd ook puik presteer en heelwat podium posisies en ander pryse bymekaar gemaak. Ek het op sosiale media selfs 'n paar wynbottels bespeur. Welgedaan Lorraine en Raoul. Heinz Meulke en Teresa Le Roux loop voor in die 15 kilometer afdeling, terwyl James Mc Ewan en Beatrix Kennedy steeds die pas aangee in die 25 kilometer afdeling. James en Charmaine Warriker is nommer een in die 32 kilometer afdeling en Lorraine en Werner Kriel is steeds bobaas in die Marathon afdeling. Die James-Bea kombinasie gee die pas aan in die 50 kilometer afdeling. Hier volg die huidige top tien rangorde bygewerk tot Saterdag, 15 Julie 2017:

MANS 10 KM	WEDLOOP	DATUM	TYD	DAMES 10 KM	WEDLOOP	DATUM	TYD
<b>1 R Mabirimisa</b>	<b>Jackie Meckler</b>	<b>6/5</b>	<b>33:04</b>	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	Jackie Meckler	6/5	51:26
6 J Mc Ewan	Mc Carthy	4/2	43:59	Bezuidenhout			
7 W Gahler	Bronkies	11/2	44:20	6 C Warriker	Sunnypark	21/3	53:02
8 R Botes (jnr)	Jackie Meckler	6/5	45:11	7 D Du Plessis	Tshwane	29/4	53:09
9 H Meulke	Jackie Meckler	6/5	45:12	8 A	Jackie Meckler	6/5	53:49
10 R Sinden	Skosana	10/12	45:20	Bezuidenhout			
				9 Juanita De La Porte	Bronkies	11/2	55:57
				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						
<b>1 R Mabirimisa</b>	<b>De Loitte</b>	<b>26/2</b>	<b>1:15:39</b>	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	Sunnypark	21/3	2:04:04
5 H Meulke	Bobbies	11/3	1:38:50	Bezuidenhout			
				5 M Kriel	Johnson Crane	29/1	2:06:03

6 C Boshoff	Race of Friendship	24/6	1:40:52	6 A	Ottosdal	28/1	2:08:02
7 C Goldswain	Bobbies	11/3	1:41:39	7 J De la Porte	Ottosdal	28/1	2:11:47
8 F De Jager	Tshwane	29/3	1:43:52	8 T Le Roux	Denel	25/3	2:16:18
9 J Le Roux	Twee Oseane	15/4	1:46:24	9 M Gahler	Wally Hayward	1/5	2:19:52
10 G Champion	Wally Hayward	1/5	1:46:32	10 R Lourens	Twee Oseane	15/4	2:23:07
<b>MANS 25 KM</b>				<b>DAMES 25 KM</b>			
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				
<b>MANS 32 KM</b>				<b>DAMES 32 KM</b>			
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	Bronkies	11/2	3:21:19
4 A Stone	Bronkies	11/2	3:09:00	Bezuidenhout			
5 W Engelbrecht	Bronkies	11/2	3:12:12	4 T Le Roux	Tough One	27/11	3:43:52
6 C De la Porte	Bronkies	11/2	3:17:46	5 E Joubert	Monster	4/3	4:16:11
7 H Barnard	Bronkies	11/2	3:21:22	6 Y Meulke	Garbie Striders	22/1	4:25:24
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				
<b>MANS 42 KM</b>				<b>DAMES 42 KM</b>			
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	Kango	25/2	4:08:52
3 C Boshoff	Kaapsehoop	5/11	3:27:16	Bezuidenhout			
4 H Meulke	Kaapsehoop	5/11	3:27:54	3 C Warriker	Kaapsehoop	5/11	4:17:08
5 A Van der Walt	Kaapsehoop	5/11	3:43:40	4 B Kennedy	Jackie Gison	2/4	4:29:32
6 A Stone	Kango	25/2	3:54:28	5 T Le Roux	Kaapsehoop	5/11	4:38:15
7 C Goldswain	Kaapsehoop	5/11	3:56:01	6 Du Plessis	De Loitte	26/2	4:52:03
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				
<b>MANS 50 KM</b>				<b>DAMES 50 KM</b>			
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	Om die Dam	18/3	6:24:16
5 H Pretorius	Loskop	22/4	5:30:32	Bezuidenhout			
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 lenteseisoen is amper hier. Baie van julle sal met my saamstem dat ons eintlik nog wag vir die winter om aan te breek aangesien die winter hierdie jaar meer soos herfs voel. Ten spyte van die warm winter was ek die afgelope 4 weke platgetrek met griep en kon ek kwalik een voet voor die ander sit. Dit het natuurlik 'n bouse kringloop tot gevolg gehad, want wanneer ek hiberneer tel ek baie gewig op. Die skaal vertel 'n sombere verhaal en ek is al amper gereed om vir die Springbokspan in die voorry te sak want ek is nou al amper swaarder as Beast Matiwarira en Coenie Oosthuizen (gelukkig nie altwee saam nie). Genadiglik het my huisdokter my die groenlig gegee om weer op 1 Augustus te begin draf, of dan waarskynlik eerder te rol. Sien julle weer een van die dae op die pad.

Wanneer jy hardloop of stap moet jy elke oomblik geniet, want jy weet nooit wanneer daai voorreg jou ontnem word nie. Enige voorspellings vir die volgende klubrekord (veral 'n dames klubrekord)?

Hardloopgroete

Alexander

## 8. Hardloop Nuusbrokkies

Die Lester Mills gedenkwedloop wat op Woensdagaand 20 September by die Tukssportkampus sou plaasvind, is gekanselleer. Dieselfde geld vir die City to City Ultramarathon wat op 24 Septemeber op die gebruiklike roete tussen Johannesburg en Pretoria sou plaasvind.

\*Die Suid-Afrikaanse Halfmarathon Kampioenskappe het op Saterdag, 24 Junie 2017 in Port-Elizabeth plaasgevind. Die Keniaanse verdedigende kampioene Edwin Koech en Sheila Chesang het weer aangetree, maar hierdie jaar het die plaaslike atlete die septeer geswaai. Stephen Makoka van Gauteng-Noord is die 2017 manskampioen danksy 'n puik tyd van 1 uur, een minuut en een sekonde, terwyl Elroy Gelant van Noordwes Provinsie die naaswenner was. Die 2017 dameskroon is deur Cornelia Joubert van Sentraal-Gauteng verwerf met 'n spogtyd van 1uur, 12 minute en een-en-dertig sekondes.

\*Atletiek Gauteng-Noord het in 'n onlangse persverklaring bekend gemaak dat die AGN Jeugkampioenskap en die Interprovinsiale Jeugkampioenskap onderskeidelik op 4 en 18 November by die Pilditch Stadion in Pretoria-Was gaan plaasvind. Dit word voorafgegaan deur 'n reeks ligabyeenkomste wat in September en Oktobermaand by Pilditch sal plaasvind.

\*Die Gauteng-Noord Landloopseisoen is in volle swang en 'n hele paar byeenkomste het reeds plaasgevind. Die seisoen het op 29 April afgeskop in Cullinan gevolg deur die byeenkoms by Transwerke se sportgronde in Kilnerpark en die TUT byeenkoms by die Pretoria-Wes kampus. Teresa Le Roux het onderskeidelik vierde en vyfde plekke in haar ouderdomskategorie by die Transnet en TUT byeenkomste geëindig, terwyl Annetjie Bezuidenhout spog met 'n vyfde en tweede plek. Die jaarlikse interprovinsiale byeenkoms het op 10 Junie in Bronkhorstspruit plaasgevind. Spanne van Gauteng Sentraal en Noord, Limpopo, Mpumalanga en Noordwes gaan aan hierdie byeenkoms deelneem. Teresa Le Roux en Annetjie Bezuidenhout is in die Gauteng Noord Landloopspan ingesluit wat aan hierdie deelgeneem het. Na afloop van die wintervakansie is die landloopseisoen weer besig om behoorlik vlam te vat. Ligabyeenkomste vind op Saterdag 29 Julie en Saterdag 12 Augustus plaas by onderskeidelik die Swartkops Lapa en Tuks Sportkampus. Beide byeenkomste sal ook as proewe dien vir die kies van die AGN Landloopspan. Die provinsiale kampioenskap sal op 19 Augustus plaasvind by die Shoshanguve TUT kampus. Die AGN Landloopspan sal na afloop van die provinsiale kampioenskap aangekondig word. Atlete se tye aangeteken tydens die 2 ligabyeenkomste en die provinsiale kampioenskap sal as criteria gebruik word met die kies van die span. Die landloopseisoen word afgesluit met die SA Kampioenskappe wat hierdie jaar op 9 September in Potchefstroom aangebied word.

\*Met die twee-en-negentigste Comrades Marathon nou iets van die verlede, is meeste atlete in die herstelfase terwyl ander reeds weer besig is om planne te beraam vir volgende jaar se wedloop. Van die nagenoeg 20 000 atlete wat

aanvanklik ingeskryf het, het 17 031 op 4 Junie in Durban weggespring, waarvan 13 852 die wedloop suksesvol in Pietermaritzburg voltooi het. Die deelnemers het 1370 oorsese atlete ingesluit. Daar was 6637 atlete wat die Comrades vir die eerste keer aangepak het, en die Gauteng Provinsie het gespog met die grootste deelnemertal, naamlik 9871 gevolg deur Natal en Wes-Kaap met onderskeidelik 4310 en 2070 deelnemers. Engeland het die meeste internasionale inskrywings gehad met 282, gevolg deur die VSA met 189. Die deelnemers het beslis nie van honger of dors tot hul einde kom nie, want langs die roete was daar 45 verversingspunte wat toegerus was met 30350 liter Coke, 10650 liter Fanta en Cream Soda, 1875 miljoen watersakkies, 9 ton piesangs, 8 ton lemoene, 1 ton beskuit, 3 ton gekookte aartapels en 21 000 energiestafies. Die mediese tent het 400 atlete behandel terwyl 50 deelnemers gehospitaliseer moes word. Almal het egter herstel en is spoedig ontslaan. Sover vasgestel kon word het geen deelnemer tydens of na die wedloop gesterf nie. Pietersburg Road Runners het in die mansklubkompetisie met die louere weggestap, terwyl KPMG (AGN) die damestitel opgeraap het. Die Comrades Marathon Vereniging het ondertussen bekend gemaak dat die 2018 afwedloop op Sondag, 10 Junie sal plaasvind.

\*Die Tweede Bo-Karoo Vasbyt wat deur Helpende Hand Orania aangebied is, was weereens 'n reuse sukses. Die wedloop van 'n 100 kilometer is oor 'n tydperk van 4 dae aangebied vanaf 26 tot 29 April. Byna 70 atlete het die asemrowende sonsopkomste, pragtige natuurtonele en veldlewe van die Bo-Karoo terdeë geniet. Henk Mulder het sy titel as manskampioen suksesvol verdedig en die wedloop in 'n tyd van 07:42:00 kafdraf. Ons eie Louis Fourie het ook met groot sukses aan die Bo-Karoo Vasbyt deelgeneem. Die organiseerders is al reeds weer besig om te beplan aan die Derde Bo-Karoo Vasbyt wat volgende jaar weer in die laaste week van April aangebied word.

\*Die Sneeuberg Traverse word vanaf 1 tot 4 November aan die voetsteuwe van die Sneeuberge in die omgewing van Nieu Bethesda aangebied. Die dorpie, wat veral bekendheid verwerf het vir die historiese Uilhuis en Fossiel Museum, gaan voetpad atlete van regoor die land huisves. Die organiseerders verwag omtrent 500 deelnemers en 'n moeilike roete word in die vooruitsig gestel. Die afstand beloop 100 kilometers, maar deelnemers gaan getrakteer word op egte karoo disse wat baie skaapvleis gaan insluit, wat natuurlik die kreatienvlakke sal hoog hou vir al die steiltes. Meer inligting kan op die bakkiesblad en [www.google.com](http://www.google.com) verkry word.

\*Ten spyte van die onlangse vernietegende brande wat Knysna getref het, het die organiseerders van die Knysna Marathon en Featherbead Trail Run aangekondig dat hierdie byeenkomste, wat deel vorm van die jaarlikse Oesterfees, steeds voortgaan op Saterdag, 15 Julie 2017.

\*Die Longest Day 12uur baanwedloop vind op Saterdag, 5 Augustus plaas by die Collegians klub in Boshoffstraat, Pietermaritzburg. Deelnemers kan in spanne van 4 of individueel deelneem. Inskrywings en meer besonderhede is beskikbaar by [www.collegiansharrriers.co.za](http://www.collegiansharrriers.co.za)

\*Atlete en veldwedloopgeesdriftiges wat in Augustusmaand na die Wes-Kaap reis kan gerus oorweeg om in te skryf vir die Green Forest Trail Run Series wat in Grabouw plaasvind. Die roete word beskryf as 'n prentjiemooi wedloop wat meestal afdraende is. Die roete neem atlete deur die bosbou-en appelplantasies van die Grabouwvallei. Deelnemers kan kies tussen 'n 5, 10 en 21 kilometer wedloop. Die wedloop begin en eindig by die Hickory Shack aan die buitewyke van Grabouw. Meer inligting kan oor die wedloop bekom word by <http://raceinterface.co.za/race1>.

\*As jy graag die Suide van die Vrystaat wil verken, kan jy jou kar se neus druk in die rigting van die prentjiemooi historiese dorpie, Zastron. Die dorp is ook bekend vir die gat in die berg. Die Letlaka Trailrun vind plaas op Saterdag 2 September by Mountain View naby Zastron. Daar kan ingeskryf word vir 5, 15 of 24 kilometer wedlope. Die wedloop begin 07h00 die oggend en alhoewel jy tot 15 minute voor die begin van die wedloop kan inskryf, kan aanlyn inskrywings ook gedoen word. Meer inligting kan per vonkpos gekry word by [kathyh@telkomsa.net](mailto:kathyh@telkomsa.net).

\*Veldwedloopgeesdriftiges wat nie so ver wil reis vir 'n wedloop nie, hoef nie veel verder as die voetsteuwe van die Magaliesberge te kyk vir 'n heerlike hardloop ervaring in die natuur nie. Die immergewilde Magalies Challenge vind plaas op 12 Augustus by die Van Gaalen kaasplaas naby Hekpoort. Die gewilde wedloop het sedert die eerste wedloop wat in 2010 aangebied is met rasse skrede gegroei. Daar is hierdie jaar vier opsies vir deelnemers wat 'n moordende 50 kilometer-, 'n strawwe 36 kilometer-, 'n uitdagende 22 kilometer- en 'n makliker 12 kilometerwedloop insluit. Belangstellendes het egter nie baie tyd oor om te registreer nie aangesien inskrywings 'n week voor die tyd sluit. Hierdie wedloop hou deelnemers die heel tyd op hul tone weens die tegniese aard van die roete en dan is daar nog 'n gorilla in die bos wat 'n onverwagse verskyning maak. Die waterbrug sowat 4 kilomeer van die einde sorg ook vir baie pret en opwindig aangesien baie atlete hul balans hier verloor en in die rivier beland. En wie het gesê daar is nie krokodille in die Skeerpoortrivier nie. Alhoewel die inskrywingskoste nogal hoog is word deelnemers getrakteer met heelwat geskenke en 'n heerlike ete by die einde. Die Van Gaalens Restaurant is ook tot die beskikking van deelnemers en ondersteuners.

Meer inligting oor hierdie wedloop wat die Energy Events aangebied en deur Crazy Store geborg word, asook inskrywingsvorme kan verkry word by  
<http://energyevents.co.za/event/crazy-store-magaliesberg-challenge-2017>

## 9. 1000km challenge

Hoe weet jy 'n hardloper/stapper doen die 1000km challenge? Hulle sê vir jou :) . So twee jaar terug het ek al met die idee begin speel om deel te neem aan hierdie uitdaging maar ek was maar skrikkerig... Die konsep is om 'n 1000km in wedlope te doen in die tydperk tussen twee agtereenvolgende Comrades'e. Die seisoen begin die dag na Comrades en eindig die volgende jaar met Comrades. Maar jy hoef nie Comrades te doen om te kan kwalifiseer nie. As jy jou kilometers het is jy okay. Daar is 'n paar reëls wat 'n mens moet volg om seker te maak dat alles eerlik en reg verloop naamlik onder andere moet daar 'n offisiële tydhouer wees en jy moet binne die wedloop se afsnytyd klaarmaak. Die idee is om jou wedlope op die webblad vir die Challenge te laai en dit help jou om tred te hou met jou vordering. Ek het 'n spreadsheet op my rekenaar gehad en my wedlope en vordering so dopgehou. Omdat ek effens aan die stadiger kant is en ek het laat wakker geskrik om te begin kilometers klok het ek nogal 'n paar keer goed gestres of ek my 1000km gaan maak of nie. By tye het ek net wedlope gedoen: woensdae, vrydae, saterdae en sondae. Gewone oefen in die week was iets van die verlede. Mens se lyf word nogal moeg en ek het dit begin voel hier rondom Februarie hierdie jaar. Dis nou waar my kop my lyf moes "override" want aangaan moes ek aangaan. Mens kan mos nie so hard werk en dit nie maak nie. Omdat ek nie elke naweek kan 21km doen nie moes ek meer gereeld hardloop om my kwota te maak. Gelukkig tel parkruns en "trail runs" ook soos dié wat Trailadventure op die gholfbane en by die Big Red Barn (onder andere) aanbied. Ek het die voorreg gehad om wedlope te doen wat ek nog nooit gedoen het nie soos die Old Ed's 21km waar Andrew my deurgehelp het. Asook die Garbie Striders in Springs (my eerste 32km). Daardie dag het my pa aan die 15km deelgeneem en dit was so spesiaal om 'n wedloop saam oftewel dieselfde tyd te kan doen. Meeste van die tyd het ek vir Heinz saamgesleep na 'n wedloop toe. Op die gholfbane in die aand het hy saam met my gehardloop om seker te maak ek is veilig en in die daglig het hy 'n paar keer vooruit gegaan om prysgeld bymekaar te maak. So soos julle al moes agterkom het ek baie hulp gehad. Sonder al daardie hulp sou ek nooit my mikpunt bereik het nie. 'n Groot dankie aan elkeen wat saam met my gehardloop het en saam na wedlope toe gery het en net sommer in my geglo het. So van mikpunte gepraat...Ek het op Loskop se Wild Challenge saam met Heinz en Leon my 1000kms bereik maar dit het nie beteken ek was klaar nie. Ek het nog meer as 'n maand oorgehad en het besluit om nogsteeds wedlope te doen om so paar kilometer oor te wees, net vir ingeval. Op die ou einde het ek geeëndig met 1124km op die 3 Junie (die dag voor Comrades). Op 30 Julie was ons prysuitdeling en dit was 'n belewenis om te sien hoeveel van daardie mense stap en draf. Ek kan maar net droom! Ek het my medalje en hemp gekry asook so paar ander bederf-goed en kon die geleentheid deel met Hennie Barnard (wat sy vierde een voltooi het), Dewald (tweede een voltooi) , Glenda en Teresa. Andrew het ook die challenge gedoen maar kon nie bywoon nie. Heinz was die offisiële VTM fotograaf vir die dag. Sy motivering en ondersteuning het die verskil gemaak wat ek nodig gehad het. Weereens DANKIE ONGELOOFLIK BAIE **HEINZ! Jy is awesome!** Ons het lekker geeët en lekker gekuier en dit was wonderlik om in almal se sukses te deel. Net vir intressantheid hier volg ons klublede se kms: **Dewald – 811km (silwer medalje vir stap)**. Glenda – 1300km. Hennie 1282.53km. Yolandi 1124km. Teresa 1431km. Andrew 1411km.

As jy belangstel in die "challenge" kan jy hier gaan loer vir meer info: <https://www.1000kmchallenge.co.za/>



## 10. Uit die Woord

"I am with you and will watch over you wherever you go" Gen 28:15



## 11. Gedagte vir die maand

"When we believe in ourselves we can make anything happen"

## 12. Voorslot

Dis dan al van die Voorslag-span! Hoop julle het lekker geles en draf nog lekkerder. Onthou van ons jaareindfunksie op 2 Desember, maak maar solank 'n knoop in die oor. Dit gaan baie 'fancy' wees, "opdress" en als! Klink na 'n fees! Mag julle oefening goed gaan en die beserings en demotiverende gedagtes weggaan!!!

Sien julle op die pad

Yoli