Die Voorslag

Amptelike nuusbrief van die Voortrekkermonument Atletiekklub

Uitgawe 118: Oktober 2017

Voorwoord: Welkom by die 118de uitgawe van die Voorslag! Yoli is met vakansie in Mosambiek en hierdie maand is dit weer my voorreg om na die Voorslag om te sien. Dit is 'n propvol uitgawe en ek hoop dat julle dit sal geniet. Hierdie uitgawe sal ook vir die eerste keer met behulp van whats-app versprei word, so laat weet gerus wat julle ervaring met dit is. Ons lede vaar puik in verskeie dissiplines en podiumposisies is nou meer die reël as die uitsondering. Hierdie uitgawe het ook 'n internasionale geur met Xander se verslag oor sy deelname in Kanada. Wat 'n skitterende prestasie! Ook op nasionale vlak gedy ons lede, en Annetjie deel met ons haar en Teresa se wedervaringe met die SA Landloopkampioenskappe in Potchefstroom. Hennie Barnard vertel ons ook van sy ekskursie na daai steil kloof by Rustenburg. Hennie het in die geskiedenisboeke gaan ronddelf en vertel ons meer van ons lede se Comrades prestasies die afgelope 10 jaar. Lekker lees!

1.Voorsitter se woordjie

Dit is 'n jaar nadat ek hierdie gedig onder my geskriffie gesit het. Kom ons lees hom eerste, en ons wees dankbaar dat ons weer 'n somer sien aanbreek. En alles waarmee ons geseën word.

C. LOUIS LEIPOLDT
Oktobermaand

Dit is die maand Oktober,
die mooiste, mooiste maand:
Dan is die dag so helder,
so groen is elke aand,

So blou en sonder wolke
die hemel heerlik bo,
So blomtuin-vol van kleure
die asvaal ou Karoo.
Dit is die maand Oktober:
die varkblom is in bloei;
Oor al die seekoegate
is kafferskuil gegroei;
Die koppies, kort gelede
nog as ‘n klip so kaal,
Het nou vir welkomsgroetnis
hul mooiste voorgehaal.
Dit is die maand Oktober:
die akkerboom is groen;
Die bloekoms langs die paaie
is almal nuutgeboen;
En orals in die tuin rond
ruik jy sering en roos,
Jasmyn en katjiepiering,
lemoen en appelkoos.
Al was die dag soos yster,
lank in die vuur gesteek,
Die varings in die klofies
deur hitte geel verbleek,
Tog as die son daaronder
agter die berge gaan,
Dan word oor heel die wêreld
die mooiste geur geslaan.
Dit is die maand Oktober:
die kokewiet is uit;
Boomsingertjies en kriekies
die hoor jy orals fluit;
Fiskaal is op die oorlog:
daaronder by die sluis,
Daar is ‘n dor ou doringboom
sy spens en sy kombuis,
Dit is die maand Oktober:
ek dink, die mense vier
Vir ewig in die hemel
Oktobermaand soos hier!

Wat wens jy meer as blomme,
as helder dag en nag?
Wat kan jy beter, mooier,
of heerliker verwag?
Ek is nog in Oktober:
my tuin is nog so groen,
So wit met al wat mooi is,
met bloeisels van lemoen,
So pragtig in die môre.
so heerlik in die aand!
Ek is nog in Oktober,
die mooiste, mooiste maand!
Wat gee ek om die winter?
Wat praat jy nou van Mei?
Wat skeel dit, as ons later
weer donker dae kry?
Ek is nou in Oktober,
die mooiste, mooiste maand,
Met elke dag so helder,
so pragtig elke aand!

Nou. Om aan die begin van die somer terug te kyk maak my eerstens bang. Jis, hoe vinnig is ‘n jaar om? Soos ‘n oogwink!
Dan kyk ek na wat ek ‘n jaar terug geskryf het. Die moeilike Addicted to Life wedloop- as ons maar geweet het wat kom!!! Die vertrek van ons vriende Quintus en Eugenie na Nieu-Seeland. Dit gaan goed met hulle. Ek is bly. Ons het darem ook heelwat nuwe vriende by gekry. Die Liga. Ons moes Vasbyt om nie die druk van die ander klubs te verlig nie. ‘n Jaar later en ons is steeds ‘n ontnugtering vir hulle. Ons gaan vir Nr. 5. En laastens was daar Leon se lang pad na herstel. Dit was lank en stadig, maar ek is dankbaar. Ek kon weer darem ‘n 21 doen in onder 3 ure!! Ek is dankbaar. Hierdie jaar? Niel wat na 20 Comrades ‘n knievervanging gehad het. Sterkte Niel en Eldette! Onthou, avontuur kry jy nie voor die TV nie. Behalwe as jy 18 is miskien. En jou ma is nie by die huis nie.
Kom ons gaan buite toe en geniet die nuwe seisoen.
Groetnis,

Leon

2. Verjaarsdae

Baie geluk aan almal wat in ***Oktober*** 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

Jacobus De La Porte	03 Oktober
Teresa Le Roux	05 Oktober
Riana Lourens	06 Oktober
Annetjie Bezuidenhout	08 Oktober
Louis Fourie	12 Oktober
Fieke de Jong	13 Oktober
Pottie Potgieter	15 Oktober
Derek Wolmarans	17 Oktober
Stanley Aucamp	19 Oktober
Khan Nöthnagel	21 Oktober
Isabel Deats	23 Oktober
Hesma Cockrell	25 Oktober
Elmarie Palk	26 Oktober
Christian Coertze	27 Oktober

3. AGN liga

Die AGN Liga is nou in sy finale peilvak en die voorlaaste ligawedloop vir die jaar is die Jakaranda wedloop by SABS in Groenkloof op Saterdag 14 Oktober. Wees asseblief almal daar vir 'n sterk eindpoging. En wees gewaarsku dat daar al 'n uur voor die tyd verkeersopeenhopings in George Storrarweg is. Probeer dus om reeds vyf uur met jou inskrywing vasgepen en 'n koppie boeretroos in die hand, by die klubtent te sit. Hennie gee ook vir ons 'n volledige uiteensetting van die interne stand van die Liga.

Liga voorlopers

In die vorige uitgawe is die stand van sake gegee na die Phobians Romans Pizza wedloop in Augustus. As gevolg van die kansellasie van ons wedloop is daar nie 'n ligawedloop vir September nie. Die laaste kans om die wenner in jou ouderdomsgroep te wees, is dus die ligawedloop op 14 Oktober. Die AGN Road Running Commission het aangedui dat 'n ander klub die wedloop oorgeneem het en dat dit wel gaan plaasvind – in teenstelling met berigte wat aangedui het dat die wedloop gekanselleer is. Die Super Liga punte vir die Phobians wedloop is intussen beskikbaar en dit word hieronder aangedui.

SUPER LIGA		Punte tans	24-Jun-17 Race for Friendship	22-Jul-17 A4A Run to Freedom	19-Aug-17 Phobians Romans Pizza
Tikara	Nothnagel	121	19	18	14
Lorraine	**Boshoff**	108	22		20
Beatrix	Kennedy	47			
Annabelle	Nothnagel	26	4		
Glenda	Bezuidenhout	23			
Dalene	Du Plessis	15			
Annetjie	Bezuidenhout	6			
Mariana	Gahler	5			
Charmaine	Warriker	4			
Juanita	De la Porte	1			
Raul	**Mabirimisa**	433	49	48	49
Xander	Van der Merwe	100		19	
James	McEwan	71	12		
Corné	Boshoff	58	28		
Khan	Nothnagel	51	24		
Franco	Van der Merwe	38	7	23	
Werner	Kriel	35			
Rian (Snr)	Botes	18		16	
Charles	Goldswain	16	16		
Walter (Jnr)	Gahler	15			
Jacques	La Grange	10,5			
Gerald	Champion	7			
Frik	De Jager	7			
Heinz	Meulke	5			
Rian (jnr)	Botes	4		4	

In die gewone liga is daar net ‘n paar kategorië waar dit nog onseker is wie gaan wen.

- Pottie (Hendrik) en Walter is slegs 3 punte uitmekaar. As Pottie nie deelneem nie en Walter kom met ‘n groot poging, kan hulle gelyk eindig. Walter se beste punt was tot dusver 3.
- Gerald en Jacques is nog naby mekaar, maar Jacques se beste punt tot dusver was 5. Dit wil lyk asof Gerald net moet seker maak hy voltooi die Oktober wedloop om te wen.
- In die Junior mans afdeling het die Van der Merwes nog ‘n kans, maar dit lyk of Khan ook net moet seker maak dat hy die Oktober wedloop voltooi om te wen.
- Daar is ‘n skrale punt verskil tussen Glenda en Annabelle en enige een van die twee kan nog hier wen.
- Beatrix en Mariana is ook baie naby aan mekaar en Beatrix sal meer moet doen as net opdaag om te wen.

80+	**Andries**	**Van Rooyen**	14				
70+	**Wilhelm**	**Neethling**	46				
GM	Hendrik	Potgieter	24	GM	Charmaine	Bronkhorst	35
GM	Walter (Snr)	Gahler	21				
M	James	McEwan	62	M	**Annetjie**	**Bezuidenhout**	49
V	Gerald	Champion	52	V	Glenda	Bezuidenhout	49
V	Jacques	Le Roux	47	V	Annabelle	Nothnagel	48
S	**Raul**	**Mabirimisa**	65	S	**Beatrix**	**Kennedy**	42
				S	Mariana	Gahler	40
J	Khan	Nothnagel	33	J	**Tikara**	**Nothnagel**	45
J	Franco	Van der Merwe	28				
J	Xander	Van der Merwe	26				

Hennie Barnard

4.Kalender Augustus – Oktober 2017

Sien asb www.raceresults.co.za, www.entrytime.comen 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	
	Gauteng North (GN) for August 2017			
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	#
	Central Gauteng (CG) for August 2017			
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	
	Gauteng North (GN) for September 2017			
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	#
	Central Gauteng (CG) for September 2017			
03-Sep-17	Fred Morrison 21/10/5	07h00	Germiston Stadium	
10-Sep-17	Adrienne Hersch 21/10/5	07h00	Randburg Central Sports Complex	
	Gauteng North (GN) for October 2017			
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	#
	Central Gauteng (CG) for October 2017			
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 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.OPPILANGPAD

Cross TriathlonWorld Champs Race Report – 23 August 2017 – Canada, Penticton, BC:
(1km Swim – 12km Bike – 4km Run)

Qualifying for the Cross Triathlon World Champs was a dream come true. No words can describe the feeling of putting on the Green and Gold tri-suit. Building up to the race I was motivated. I did all my training day in and day out. It wasn't easy and not fun sometimes, but it was worth it in the end.

Race day:
Waking up the morning of race day I felt really good and fresh, ready to race. Getting to the race venue the atmosphere was indescribable, and like nothing I have ever felt before. Winning and racing at home feels good, but racing overseas for the first time is a feeling at a next level.

Just before the race got under way all the athletes had to come together. I was looking around at the other athletes from Canada, Spain, Australia etc. And they were all twice my size. They were calling out our names one by one to line up on the beach for the swim start. They totally mispronounced by name and surname – Canadians….

Finally, I was lined up and ready to start. The horn sounded, and off we went. My swimming form was the best it was in a long time. I had an amazing swim and came out of the water with the front pack (in 5th place).

The bike leg was very disappointing. It was all on an easy jeep track with zero single track and no technical sections. This was a big let-down, as me and coach Nico mostly worked on my technical skills, and probably did not do enough power work on the bike. We had no idea the route at Cross Triathlon World Champs would be on a flat jeep track, as the venue is close to the Rocky Mountains. Just shows, you have to be prepared for anything when it comes to racing, and this was the biggest lesson I learnt. Long story short, I had the hardest bike of my life on the easiest track, with no power in my legs and unable to keep up with the front guys. I came in 10th of the bike.

The run leg was brutal and one of the hardest trail runs. On the run my legs felt really good and I was able to catch a number of competitors and ran into 6thplace overall. Had the run been a bit longer than the 4km I could possibly have caught a few more.

Overall I'm happy with this result, as it was my first ever Cross Triathlon World Champs. I gained a lot of experience, and I can see I still have a lot of room for improvement. Next year (2018) I will be back faster and stronger.

Xander van der Merwe

RUSTENBURG BERGWEDLOOP

Wanneer 'n mens 'n keuse moet uitoefen tussen wedlope, is die naam soms 'n goeie aanduiding van wat om te verwag. "Bergwedloop" beteken dus die teenoorgestelde van "flat and fast". Die Rustenburg bergwedloop is inderdaad 'n wedloop waar jy oor die berg moet gaan en weer terug. Dit begin en eindig by die Rustenburg Kloof oord. Die grootste deel van die roete is egter in die Kgaswane natuurreservaat.

Die eerste 4km is redelik plat. Daarna klim jy tot by die 6km merk, van ongeveer 1326 meter bo seespieël tot ongeveer 1583 meter – dus 257 meter oor 'n afstand van 2km. Vir my het dit baie erger gevoel as wat die syfers weergee – 257 meter klink nie so baie nie. Jy daal weer vinnig en ongemaklik (ongeveer 70 meter) tot by die 7km merk. Aan die einde van die wedloop hardloop jy dieselfde 7km in die teenoorgestelde rigting, maar eers doen jy 'n sirkelvormige roete van sowat 11km. Dit is meestal gelyk met een skerp opdraand iewers tussen die 12 en 14km merkers. In die sogenaamde sirkel is daar 'n klein stukkie "out and back" vir die 15de km. Op die stukkie is 'n waterpunt wat ook OBS aanbied. Vanaf 15 – 18km is die deel waar jy dikwels die meeste wild sien. Ek het nog elke keer rooihartbeeste gesien in die stuk.

Die wedloop is goed georganiseer en met die huidige borg, Keystone Milling, kry jy elke keer 'n klein sakkie mieliemeel sodra jy klaar maak. Dit is nogal gewoonlik redelik warm die tyd van die jaar en jy moet behoorlik sonskerm aansmeer. Die waterpunte is nogal goed en het dikwels koue koeldrank en water asook eetgoed.

Hennie B

SA LANDLOOP KAMPIOENSKAPPE

Ek en Teresa was gekies om die AGN te verteenwoordig by die SAkampioenskappe in Potchefstroom. So begin ons met die reëlings om Saterdagoggend, 9 September 2017 vroeg te vertrek. Maar omstandighede verander als….. Die Addicted to Life wedloop op 9 September 2017 by TUT moes onbepland gekanselleer word, wat toe baie ure se vuur dood slaan verg. Dus in die Bezuidenhout huishouding was daar maar min geslaap die Vrydagaand. Met die min slaap vertrek ek en Teresa sommer toe al half vier die volgende oggend.

Ons arriveer baie vroeër as beplan in Potchefstroom en geniet toe'n heerlike, welverdiende koppie koffie, voordat ons aansluit by die ander AGN lede. Ons het vroeg ons nommers afgehaal en ons self gereed gemaak vir die wegspring wat toe oplaas 10 minute laat begin om 8:20. Ons was deel van 'ngroot groep atlete, almal tussen die ouderdom van 30 en 80 jaar, wat saam wegspring en 'n groot stofwolk agterlaat…

Ek was gou stom geslaan deur die mensgemaakte bulte en bruggies….Potchefstroom is mos meestal plat volgens my vorige ervaringe. Ek het so effe begin swaar kry met min slaap wat my inhaal en daai bulte wat my moeë bene toets, maar die fantastiese ondersteuning van die AGN lede en toeskouers het my oor my moegheid van die vorige dag, en die uitdaging van die interessante baan gebring. Ek het die wedloop sommer baie geniet daarna.

Na die wedloop het die AGN lede lekker saam gekuier terwyl ons gewag het vir die uitslae. Met die uitslae bekend het die AGN se 55+ 'n goue medalje gewen, waarvan ek 6de van die AGN atlete was en 13de algeheel in my ouderdoms groep. Teresa eindig algeheel 26ste in haar ouderdoms groep en verdien 'n brons in die AGN se 50+ span….nie te sleg vir n vroeë opstaan en min slaap nie.

Annetjie Bezuidenhout

6. VTM Top 10

Die 2017 top tien rangorde is vinnig besig om keel skoon te maak vir sy swanesang. Daar is inderdaad nog net 'n maand oor voor hierdie kompetisie tot 'n einde kom. Die afgelope maand was relatief stil, maar hier en daar was daar tog 'n paar goeie vertonings om van kennis te neem. Khan Nothnagel het hom nou by sub 40 klub aangesluit na 'n puik tyd van 39:25 wat hy by die Dorpsfees 10 kilometer wedloop aangeteken het en sodoende sy vierde plek verstewig. Werner Kriel het sy sewende plek een sekond verbeter en Heinz Meulke sy 10de plek met 2 sekondes. In die damesafdeling is Glenda Bezuidenhout nou vierde in die 25 kilometer afdeling danksy 'n 3:06:31 voltooi by die moordende Rustenburg Bergwedloop. Vir die res is alles onveranderd. Die top 10 rangorde bygewerk tot Saterdag, 16 September 2017, lyk tans so:

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	A4A	22/7	45:23
3 F Van der Merwe	A4A	22/7	39:15	3 B Kennedy	Bobbies	11/3	48:45
4 K Nothnagel	Dorpsfees	30/8	39:25	4 A Nothnagel	A4A	22/7	50:04
5 R Botes jnr.	A4A	22/7	42:07	5 A Van der Walt	A4A	22/7	50:46
6 J Mc Ewan	A4A	22/7	42:27	6 G Bezuidenhout	Jackie Meckler	6/5	51:26
7 W Kriel	Spirit of Flight	9/2	42:29	7 C Warriker	Sunnypark	21/3	53:02
8 C Boshoff	Bobbies	11/3	43:01	8 D Du Plessis	Tshwane	29/4	53:09
9 W Gahler	Bronkies	11/2	44:20	9 A Bezuidenhout	Jackie Meckler	6/5	53:49
10 H Meulke	Spirit of Flight	9/2	45:10	10 Juanita De La Porte	Bronkies	11/2	55:57
MANS 15 KM				DAMES 15 KM			
1 R Mabirimisa	**Romans**	**19/8**	**50:34**	**1 L Boshoff**	**Romans**	**19/8**	**64:47**
2 K Nothnagel	Romans	19/8	62:32	2 T Nothnagel	Romans	19/8	69:15
3 C Boshoff	Romans	19/8	63:40	3 B Kennedy	Romans	19/8	1:16:55
4 W Kriel	Romans	19/8	63:51	4 A Van der Walt	Romans	19/8	1:18:24
5 F De Jager	Romans	19/8	1:10:29	5 A Nothnagel	Romans	19/8	1:24:05
6 C Goldswain	Romans	19/8	1:10:38	6 C Warriker	Romans	19/8	1:26:05

7 J Mc Ewan	Romans	19/8	1:12:49	7 J De la Porte	Romans	19/8	1:31:08
8 H Meulke	Romans	19/8	1:13:31	8 G Bezuidenhout	Romans	19/8	1:31:40
9 R Botes Snr	Romans	19/8	1:13:32	9 T Le Roux	Race of Faith	3/6	1:33:11
10 G Champion	Romans	19/8	1:13:38	10 M Kriel	Romans	19/8	1:33:26
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 R Botes Snr	Zwartkop	29/7	1:34:45	3 C Warriker	Bobbies	11/3	1:57:30
4 W Kriel	A4A	24/12	1:36:04	4 G Bezuidenhout	Zwartkop	29/7	2:00:50
5 H Meulke	Bobbies	11/3	1:38:50	5 M Kriel	Johnson Crane	29/1	2:06:03
6 C Boshoff	Race of Friendship	24/6	1:40:52	6 A Bezuidenhout	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
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 G Bezuidenhout	Rustenburg	2/9	3:06:31
				5 J Stone	Jackie Meckler	6/5	3:11:58
5 C Goldswain	Jackie Meckler	6/5	2:04:56	6 H Cockrell	Jackie Meckler	6/5	3:12:08
6 A Stone	Live Running	16/12	2:17:04	7 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 G Bezuidenhout	Great Train Race	12/8	3:08:08
2 C Goldswain	Bronkies	11/2	2:58:20	2 C Warriker	Bronkies	11/2	3:10:08
3 H Meulke	Bronkies	11/2	3:05:31	3 B Kennedy	Tough One	27/11	3:10:13
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				

Baie dankie vir al die insette met die uitslae. Dit sal interessant wees om te sien of daar enige laat verwikkelinge in die 2017 kompetsie sal wees. Mag julle almal ‘n voorspoedige en genotvolle hardloopmaand onder die blommende Jakarandas geniet.

Hardloopgroete
Alexander

7. Hardloop Nuusbrokkies

*Die SA Landloopkampioenskap het op Saterdag 9 September 2017 in Potchefstroom plaasgevind. Die AGN span is deur ‘n sterk span van 360 lede verteenwoordig wat in alle ouderdomsgroepe meegeding het. Die span het uitstekend gevaar en nie minder nie as 81 medaljes ingeoes, wat ook 34 goue medaljes insluit. In die span kompetisie het AGN die tweede plek verower met Gauteng Sentraal wat as die algehele wenners aangewys is.

*Die AGN Baan Atletiekseisoen het reeds op 9 September afgeskop met ‘n jeugbyeenkoms wat by die Pilditch stadion aangebied is.

*Die Nasionale Halfmarathonspan het skitterend presteer by die Afrika Streekskampioenskap wat op 17 September in Namibie plaasgevind het. In die mansafdeling is al drie podium posisies deur SA atlete opgeraap met Joel Mmone wat die eerste plek behaal het en Thabang Mosiako en Lucky Mohale onderskeidelik in die tweede en derde plekke. In die damesafdeling het die SA span ‘n silwer medalje ingepalm met Mapaseka Makhanya wat die tweede plek behaal het.

*Die SA 10 kilometer padkampioenskap vind hierdie jaar op 4 November in Nelspruit plaas. Die kampioenskap vorm deel van die Kaapsehoop Marathon wat op dieselfde dag by die Mbombela stadion eindig.

*Die immergewilde Kersiewedloop vind weer hierdie jaar plaas by Ficksburg op Saterdag 18 November 2017. Die wedloop vorm deel van die bekende Kersiefees en afgesien van die 23 kilometer wedloop is daar ook ‘n 4.8 kilometer pretdraf.

*Die Lichtenburg Marathonklub bied hierdie jaar vir die dertigste keer die Zebra Zama Halfmarathon aan op Saterdag 28 Oktober 2017 in die dorp van liggies.

8.VTM – COMRADES VERTONINGS

Vir baie Suid-Afrikaners is die Comrades die bekendste en waarskynklik ook die gewildste wedloop. Baie RSA hardlopers beskou (verkeerdelik) iemand net as ‘n ernstige hardloper as hy of sy die Comrades hardloop. In ons klub se geskiedenis is daar dan ook baie meer Comrades hardlopers as Two Oceans hardlopers. (Ek dink die koste en tyd faktore speel beslis ook hul onderskeie rolle.)

- Two Oceans – 21 lede (4 vrouens en 17 mans)
- Comrades – 46 lede (8 vrouens en 38 mans)

Hier is die beste tye in ‘n VTM frokkie – een per atleet:

Af - Pietermaritzburg na Durban

1	2016	Lorraine	Boshoff	8:58:17
2	2016	Beatrix	Kennedy	10:46:26
3	2016	Glenda	Bezuidenhout	10:52:16
4	2016	Dalene	Du Plessis	11:19:51
5	2016	Marna	Kriel	11:38:03
6	2010	Elsabe	Joubert	11:44:10
7	2010	Marietjie	Williams	11:54:15
8	2012	Glaudina	Schoeman	11:58:59

Op - Durban na Pietermaritzburg

1	2015	Lorraine	Boshoff	9:33:35
2	2017	Beatrix	Kennedy	10:51:30
3	2017	Glenda	Bezuidenhout	11:35:42
4	2017	Dalene	Du Plessis	11:45:35

1	2016	James	Mcewan	8:28:38
2	2014	Rian	Botes	8:29:19
2	2014	David	Morrison	8:29:19
4	2016	Richard	Sinden	8:50:15
5	2016	Corne	Boshoff	8:58:46
6	2016	Charles	Goldswain	9:53:40
7	2016	Attie	Van Der Walt	9:53:40
8	2012	Faan	Van Der Linde	10:40:41
9	2009	Cilliers	Kriel	10:40:46
10	2014	Niel	De Bruyn	10:48:44
11	2010	Theodore	Kriel	10:50:36
11	2010	Zaan	Wichtmann	10:50:36
13	2010	Louis	Beneke	10:56:39

1	2015	James	Mcewan	8:23:20
2	2017	Werner	Kriel	9:18:49
3	2015	David	Morrison	9:20:03
4	2015	Corne	Boshoff	9:33:35
5	2015	Charles	Goldswain	9:44:22
6	2011	Robert	Avery	10:22:35
7	2017	Jacques	La Grange	10:31:24
8	2015	Niel	De Bruyn	10:33:08
9	2015	Attie	Van Der Walt	10:33:52
10	2017	Arne	Stone	10:42:55
11	2013	Hendrik	Barnard	10:52:41
12	2015	Rian	Botes	10:55:32
13	2015	Jaco	Van Der Walt	11:13:19

14	2014	Billy	Palk	11:07:01
15	2016	Hennie	Pretorius	11:09:03
16	2010	Bayethe	Ndlaleni	11:11:34
17	2014	Arne	Stone	11:12:51
18	2016	Frik	De Jager	11:19:22
19	2016	Jaco	Van Der Walt	11:22:37
20	2010	Erich	Jacobs	11:23:13
21	2014	Francois	Joubert	11:24:47
22	2016	Jacques	La Grange	11:26:26
23	2016	Heinz	Meulke	11:27:49
24	2014	Jacobus	Zwarts	11:33:56
25	2014	Hendrik	Barnard	11:36:20
26	2012	Robert	Avery	11:37:07
27	2014	Werner	Engelbrecht	11:37:52
28	2016	Werner	Kriel	11:38:03
29	2014	Cobus	De la Porte	11:47:36
30	2010	Nicky	Prinsloo	11:51:37
31	2009	Alfred	Mans	11:51:57
32	2007	Martin	Bezuidenhout	11:52:34
33	2010	Steve	Spalletta	11:55:41
34	2012	Jaundre	Jackson	11:58:09
35	2014	Ashley	Hattingh	11:59:03

14	2015	Corne	Van Rensburg	11:23:31
15	2011	Louis	Beneke	11:29:33
16	2011	Nicky	Prinsloo	11:34:45
17	2017	Jacobus	Zwarts	11:36:01
18	2015	Francois	Joubert	11:37:45
19	2015	Mark	Snyman	11:39:50
20	2015	Heinz	Meulke	11:42:50
21	2015	Hennie	Pretorius	11:42:52
22	2015	Werner	Engelbrecht	11:46:25
23	2013	Cobus	De La Porte	11:51:15
24	2008	Alfred	Mans	11:54:46
25	2011	Steve	Spalletta	11:55:17
26	2015	Ashley	Hattingh	11:55:38
27	2017	Ryno	Jansen Van Vuuren	11:56:13

Die top 10 lys lyk soos volg:

1	2015	James	Mcewan	8:23:20
2	2014	Rian	Botes	8:29:19
2	2014	David	Morrison	8:29:19
4	2016	Richard	Sinden	8:50:15
5	2016	Lorraine	Boshoff	8:58:17
6	2016	Corne	Boshoff	8:58:46
7	2017	Werner	Kriel	9:18:49
8	2015	Charles	Goldswain	9:44:22
9	2016	Attie	Van Der Walt	9:53:40
10	2011	Robert	Avery	10:22:35
11	2017	Jacques	La Grange	10:31:24

Dis inderdaad 11, maar ek het ons top vrou ingesluit om te wys hoe goed sy regtig hardloop. Net een van die top 10 mans, Robert Avery, is nie meer ‘n lid van die klub nie. As ‘n mens heel bo aan die berig gaan kyk na die vroue lyste, dan blyk dit ook dat almal nog lede is behalwe Dina Schoeman.

9. Uit die Woord

“Loof die Here, al die nasies. Prys Hom, alle volke. Want sy liefde is groot oor ons; die trou van die Here ly vir altyd. Prys die Here” Psalm 117

10. Gedagte vir die maand

“Vroeg in die bed en vroeg uit die huis, maak ’n mens welgesteld, gesond en wys”.

11. Voorslot

Volgende maand is Yoli weer op haar pos as Redakteur van die Voorslag. ‘n Besondere dank aan Leon, Hennie, Xander en Annetjie vir hul insette en ook vir Erich wat agter die skerms woeker met die tegniese versorging.

Voorslaggroete

Alexander