

HMS BLOEMHOF

ATLETIEK: OEFENROOSTER VIR KWARTAAL 4 2019

Alle afrigting geskied op Bloemhof se Janine Visser Atletiekfasiliteit en begin op Maandag, 2 September 2019

PROFESSIONELE AFRIGTER	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
NAELLOPE Charl du Toit/ Justine Palfelman	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	
HEKKIES Hennie Botha		15:30 – 16:30		15:00 – 16:00	
MIDDELAFSTANDE Jacques van Rensburg	14:30 – 15:30 JvR/NR 17:15 – 18:15 JvR		14:30 – 15:30 JvR/ NR	14:30 – 15:30 NR 17:15 – 18:15 JvR	05:45-06:45 JvR
HOOGSPRING Julie Longden Elana Kruger	15:00 – 16:00 JL		15:00 – 16:00 JL	14:30 – 15:30 EK	
VERSPRING Elzabe vd Watt	14:30-15:30 EvdW	14:30-15:30 EvdW		14:30-15:30 EwdW	
DISKUS (DG) Kerwin Noemdo	14:30 – 15:30 JH/AH	14:30-15:30 KN		14:30-15:30 KN	
GEWIGSTOOT (GS) Rikus Retief	14:45 – 15:45 RR		14:45 – 15:45 RR	15:00 – 17:00 (Markotter)	
SPIESGOOI (SG) Dante de Wet	14:30 – 15:30 DdeW	14:30 – 15:30 DdeW		14:30 – 15:30 DdeW	