



ATLETIEK

OEFENROOSTER KWARTAAL 3-4 (2019)

Kontakpersoon: Justine Palframan – atletiek@bloemhofschool.co.za

ITEM & AFRIGTER	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
NAELLOPE Charl du Toit / Justine Palframan	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	
HEKKIES Hennie Botha	15:00-16:00		15:00-16:00		
MIDDELAFSTANDE Jacques van Rensburg / Nina Reynolds	14:30-15:30 17:15-18:15 (JvR)		14:30-15:30	14:30-15:30 (NR) 17:15-18:15 (JvR)	05:45-06:45 (JvR)
HOOGSPRING (HS) Julie Longden / Elana Kruger	15:00-16:00 (JL)		15:00-16:00 (JL)	14:30-15:30 (EK)	
VERSPRING (VS) Elzabé van der Watt	14:30-15:30	14:30-15:30		14:30-15:30	
DISKUS (DG) Kerwin Noemdo / Marietjie Serfontein	14:30-15:30 (MS)	14:30-15:30 (KN)		14:30-15:30 (KN)	
GEWIGSTOOT (GS) Rikus Retief	14:45-15:45		14:45-15:45	16:00-17:00 (by Markötter)	
SPIESGOOI (SG) Dante de Wet	14:30-15:30	14:30-15:30		14:30-15:30	