



HOËRSKOOL FRAMESBY: INTERHUISATLETIEKBYEENKOMS

1. Inleiding

Hoërskool Framesby is opgewonde oor die opkomende interhuisatletiekbyeenkoms wat om eerskomende Maandag en Dinsdag, 20- en 21 Januarie 2025 sal plaasvind.

Wie sal die oorwinnaars wees en wie gaan die GEES bring- Die Kritte, of die Visse?

2. Inligting aan Leerlinge

- Almal meld aan 07:15 by die skool
- Leerders mag nie afwesig wees nie. Register gaan nog steeds gehou word.
- Leerders wat nie deelneem nie, moet as helpers optree by items.
- Die program vir die byeenkoms sal op die kennisgewingborde, sosiale media, en hul klasgroepe geplaas word.
- Daar sal verversings beskikbaar wees vir die leerders om te koop by die kosblik.
- Die Byeenkoms maak 17:00 klaar. Leerders om hul vervoer reëlings daarvolgens te tref.
- Eerste drie posiesies dring deur na die Zone byeenkoms (27 Januarie – Westbourne Oval)
- Eerste twee posiesies dring deur na die Interhoër byeenkoms (01 Februarie - Nico Malan)



HOËRSKOOL FRAMESBY: INTERHUISATLETIEKBYEENKOMS

3. Program

MAANDAG, 20 JANUARIE 2024

7:20 AANTREE OP PAVILJOEN

7:30 - 8:30 AANKOMS VAN DIRIGENTE
- Visse betree eerste die veld, daarna die Kritte

ITEM NO.	TYD	ITEM	OUD GR	REK	REKORDHOUER	JAAR
1	8:30	3000M	DO/14	13:27,0	M. HAMILTON	2016
2	8:30	3000M	DO/15	11:45,1	L. DE BLOE	2016
3	8:30	3000M	DO/16	11:14,6	L. DE BLOE	2017
4	8:30	3000M	DO/17	10:37,8	L. DE BLOE	2018
5	8:30	3000M	DO/19	10:48,2	E. LOURENS	2008
6	8:30	DISKUS - 1kg	DO/14	36,02	A. KAPP	2012
7	8:30	VERSPRING	SO/16	6,25	B. ELLARD	2020
8	8:30	VERSPRING	DO/16	5,10	K. CLASEN	2002
9	8:30	HOOGSPRING	SO/15	1,72	G. DAVIS	2005
10	8:30	GEWIGSTOOT - 3kg	DO/15	12,66	A. KAPP	2013
11	8:45	3000M	SO/14	11:03,2	W. SMITH	2017
12	8:45	3000M	SO/15	10,02	A. VON GORDON	1995
13	8:45	3000M	SO/16	9:31,0	E. MARAIS	1999
14	8:45	3000M	SO/17	9:20,2	E. MARAIS	2000
15	8:45	3000M	SO/19	9:12,1	E. ELS	2000
16	9:00	400M H - 91,4	SO/19	57,8	R. GROBLER	2005
17	9:05	400M H - 84,0	SO/17	58,9	R. GROBLER	2004
18	9:10	400M H - 84,0	SO/16	63,5	B. SMIT	2008
19	9:10	GEWIGSTOOT - 3kg	DO/14	12,90	A. KAPP	2012
20	9:10	DISKUS - 1kg	SO/14	44,12	J. VAN BILJON	2016
21	9:10	HOOGSPRING	DO/16	1,55	LEA STEYN	2008
22	9:10	VERSPRING	DO/17	5,06	K. CLASEN	2003
23	9:10	VERSPRING	SO/19	6,60	B. ELLARD	2022
24	9:15	400M H - 76,2	DO/19	70,9	Z. BLACK	2023
25	9:20	400M H - 76,2	DO/17	67,82	Z. BLACK	2022
26	9:25	400M H - 76,2	DO/16	70,9	LEA STEYN	2008
27	9:30	300M H - 76,2	DO/14	47,1	H. MAREE	2005
28	9:35	300M H - 76,2	DO/15	47,0	H. MAREE	2006
29	9:40	300M H - 84,0	SO/14	46,6	L. SHARP	2012
30	9:45	300M H - 84,0	SO/15	45,1	D. VOIGT	2024



HOËRSKOOL FRAMESBY: INTERHUISATLETIEKBYEENKOMS

31	9:50	200M	SO/19	21,8	R. GROBLER	2005
32	9:50	VERSPRING	DO/15	5,23	K. CLASEN	2001
33	9:50	VERSPRING	SO/14	5,85	L. SHARP	2012
34	9:50	DISKUS - 1kg	DO/16	40,80	A. KAPP	2014
35	9:50	GEWIGSTOOT - 3kg	DO/17	13,76	A. KAPP	2015
36	9:50	HOOGSPRING	SO/16	1,85	Q. SONNEKUS	2002
37	9:55	200M	DO/19	26,0	M. BENADE	2010
38	10:00	200M	SO/17	23,1	MORNE DENYSSCHEN	2002
39	10:05	200M	DO/17	26,1	M. VAN JAARVELDT	2007
40	10:10	200M	SO/16	23,2	MORNE DENYSSCHEN	2001
41	10:15	200M	DO/16	26,8	K. CLASEN K. NELL	2002 2010
42	10:20	200M	SO/15	23,4	M. JEFTHA	2017
43	10:25	200M	DO/15	25,8	M. BENADE	2007
44	10:30	200M	SO/14	24,97	J. ROLLISON	2021
45	10:30	DISKUS - 1,5kg	SO/16	44,86	M. MARAIS	2013
46	10:30	VERSPRING	SO/17	6,88	B. ELLARD	2021
47	10:30	VERSPRING	DO/19	5,31	M. LOMBARD	1999
48	10:40	HOOGSPRING	SO/14	1,73	T. BARNARD	1998
49	10:30	GEWIGSTOOT - 4kg	SO/15	15,89	R. GERBER	1996
50	10:35	200M	DO/14	27,7	E. TAIT	1999
51	10:45	100M H - 76, 2	DO/17	15,32	A. VAN ZYL	2022
52	10:50	100M H - 76,2	DO/16	17,2	M. LOMBARD	1997
53	10:55	90M H - 76,2	DO/15	14,28	Z. BLACK	2020
54	11:00	90M H - 76,2	DO/14	14,5	T. STAPELBERG	2018
55	11:05	100M H - 84,0	DO/19	15,06	T. STAPELBERG	2022
56	11:10	100M H - 84,0	SO/14	16,6	L. SHARP	2012
57	11:10	DISKUS - 1kg	DO/19	39,56	A. KAPP	2016
58	11:10	HOOGSPRING	DO/17	1,62	L. KIELBLOCK	1997
59	11:10	GEWIGSTOOT - 5kg	SO/17	15,40	J. VAN BILJON	2019
60	11:10	VERSPRING	SO/15	5,93	J. JANSE VAN VUUREN	2024
61	11:10	VERSPRING	DO/14	4,85	H. MAREE	2005
62	11:15	100M H - 84,0	SO/15	14,8	D. WITBOOI	2022
63	11:20	110M H - 91,4	SO/16	16,0	L. SHARP	2014
64	11:25	110M H - 91,4	SO/17	15,0	L. SHARP	2015
65	11:30	110M H - 99,5	SO/19	15,0	R. GROBLER	2005
66	11:35	800M	DO/14	2:27,1	LIZE STEYN	2007
67	11:40	800M	SO/14	2:12,2	J. LOUW	2005
68	11:45	800M	DO/15	2:26,0	LIZE STEYN	2008
69	11:50	800M	SO/15	2:05,6	J. LOUW	2006
70	11:50	DISKUS - 1kg	DO/17	42,83	A. KAPP	2015
71	11:50	GEWIGSTOOT - 5kg	SO/16	14,21	J. PRETORIUS	2021
72	11:50	HOOGSPRING	DO/14	1,46	K. STRYDOM	2019



HOËRSKOOL FRAMESBY: INTERHUISATLETIEKBYEENKOMS

73	11:50	DRIESPRONG	DO/14			
74	11:50	DRIESPRONG	DO/15	9,42	M. ENGELBRECHT	2009
75	11:50	DRIESPRONG	DO/16	9,47	K. KLAASEN	2024
76	11:50	DRIESPRONG	DO/17	9,70	N. EICHARDT	2001
77	11:50	DRIESPRONG	DO/19	10,45	M. LOMBARD	1999
78	11:55	800M	DO/16	2:22,9	K. NELL	2010
79	12:00	800M	SO/16	2:03,5	J. LOUW	2007
80	12:05	800M	DO/17	2:26,5	A. COETZEE	2009
81	12:10	800M	SO/17	2:04,2	MICHAEL DENYSSCHEN	2002
82	12:15	800M	DO/19	2:23,4	V. OELOFSE	2018
83	12:20	800M	SO/19	2:02,0	A. VON GORDON	1998
84	12:30	100M	DO/14	13,2	A. VAN ZYL	2019
85	12:30	DISKUS - 1,5kg	SO/17	46,06	J. VAN BILJON	2019
86	12:30	GEWIGSTOOT - 4kg	DO/19	12,60	L. DU TOIT	1996
87	12:30	HOOGSPRING	DO/15	1,55	K. KLAASEN M. VAN DER MERWE	2023 2024
88	12:30	DRIESPRONG	SO/14	10,70	K. THORESEN	2023
89	12:30	DRIESPRONG	SO/15	12,07	K. THORESEN	2024
90	12:30	DRIESPRONG	SO/16	12,78	S. DU PLESSIS	1995
91	12:30	DRIESPRONG	SO/17	13,44	H. HORAK	2005
92	12:30	DRIESPRONG	SO/19	13,50	H. HORAK	2006
93	12:40	100M	SO/14	11,9	J. BEZUIDENHOUT M. JEFTHA	2002 2016
94	12:50	100M	DO/15	12,7	K. CLASEN	2001
95	13:00	100M	SO/15	11,4	M. JEFTHA	2017
96	13:10	100M	DO/16	12,8	K. CLASEN	2002
97	13:10	DISKUS - 1kg	SO/15	51,17	J. VAN BILJON	2017
98	13:10	HOOGSPRING	DO/19	1,65	A. APPELGRYN	2018
99	13:10	GEWIGSTOOT - 4kg	SO/14	14,73	F. SPAMER	2003
100	13:20	100M	SO/16	11,46	T. DANIELL	2011
101	13:30	100M	DO/17	12,6	K. CLASEN	2003
102	13:40	100M	SO/17	11,4	MORNE DENYSSCHEN R. GROBLER	2002 2004
103	13:50	100M	DO/19	12,67	M. BENADE	2010
104	13:50	DISKUS - 1,75kg	SO/19	42,90	J. PRETORIUS	2023
105	13:50	HOOGSPRING	SO/17	1,83	J. CROUSE	2018
106	13:50	GEWIGSTOOT - 3kg	DO/16	14,22	A. KAPP	2014
107	13:50	PAALSPRING	SO/14	3,20	K. THORESEN	2023
108	13:50	PAALSPRING	SO/15	3,80	K. THORESEN	2024
109	13:50	PAALSPRING	SO/16	3,30	JJ DE LANGE	2023
110	13:50	PAALSPRING	SO/17	4,05	Z. VAN EYK	2021
111	13:50	PAALSPRING	SO/19	4,05	Z. VAN EYK	2022
112	13:50	PAALSPRING	DO/14	2,00	T. SLABBERT	2023



HOËRSKOOL FRAMESBY: INTERHUISATLETIEKBYEENKOMS

113	13:50	PAALSPRING	DO/15	2,62	T. SLABBERT	2024
114	13:50	PAALSPRING	DO/16	2,70	J. DE JAGER	2023
115	13:50	PAALSPRING	DO/17	3,20	J. VAN DYK	2010
116	13:50	PAALSPRING	DO/19	3,30	A. JANSEN	2008
117	14:00	100M	SO/19	10,92	B. MINNIE	2008
118	14:05	400M	DO/14	63,7	M. BENADE	2006
119	14:10	400M	SO/14	57,0	J. LOUW	2005
120	14:15	400M	DO/15	58,0	M. BENADE	2007
121	14:20	400M	SO/15	55,7	MICHAEL DENYSSCHEN	2000
122	14:25	400M	DO/16	60,3	M. BENADE	2008
123	14:30	400M	SO/16	52,9	MICHAEL DENYSSCHEN	2001
124	14:30	DISKUS - 1kg	DO/15	38,29	A. KAPP	2013
125	14:30	HOOGSPRING	SO/19	1,95	K. JACOBS	1997
126	10:40	GEWIGSTOOT - 6kg	SO/19	13,43	D LOMBARD	2011
127	14:35	400M	DO/17	59,7	M. V. JAARVELDT	2007
128	14:40	400M	SO/17	51,4	MICHAEL DENYSSCHEN	2002
129	14:45	400M	DO/19	60,9	M. V. JAARVELDT	2008
130	14:50	400M	SO/19	49,0	S. MORRISON	2001
131	14:55	1500M	DO/14	5:03,5	LIZE STEYN	2007
132	15:02	1500M	DO/15	5:12,2	V. OELOFSE	2015
133	15:09	1500M	SO/14	4:50,0	W. SMIT	2017
134	15:16	1500M	SO/15	4:35,2	W. SMIT	2018
135	15:23	1500M	DO/16	5:04,3	L. DE BLOE	2017
136	15:30	1500M	DO/17	5:02,7	L. DE BLOE	2018
137	15:37	1500M	SO/16	4:26,5	A. VON GORDON	1996
138	15:44	1500M	SO/17	4:14,3	B. FERREIRA	2018
139	15:51	1500M	DO/19	4:50,8	V. OELOFSE	2018
140	15:58	1500M	SO/19	4:06,4	A. VON GORDON	1998
15:30		AFLOSSE VERGADER OP DIE VELD				
141	16:10	AFLOS	DO/14			
142	16:15	AFLOS	SO/14			
143	16:20	AFLOS	DO/15			
144	16:25	AFLOS	SO/15			
145	16:30	AFLOS	DO/16			
146	16:35	AFLOS	SO/16			
147	16:40	AFLOS	DO/17			
148	16:45	AFLOS	SO/17			
149	16:50	AFLOS	DO/19			
150	16:55	AFLOS	SO/19			
151	17:00	AFLOS	Personeel, Oud-leerders, en dirigente.			
	17:05	MATRIEKS	DRAF OM DIE ATLETIEKBAAN			



HOËRSKOOL FRAMESBY: INTERHUISATLETIEKBYEENKOMS

DINSDAG, 21 JANUARIE 2025:

- **HAMERGOOI BY NMU**
- **BUSSIE NA HAMERGOOI VERTREK 14:00 - VERKLEE TWEDE POUSE**

ITEM NO.	TYD	ITEM	OUD GR	REK	REKORDHOUER	JAAR OPGESTEL
152	14:30	SPIESGOOI – 500g	DO/14	27,67	C. STANDER	2021
153	14:30	SPIESGOOI – 500g	DO/15	31,29	C. VIVIERS	2013
154	15:10	SPIESGOOI - 500g	DO/16	36,50	M. VAN ROOYEN	2019
155	15:10	SPIESGOOI - 500g	DO/17	35,45	M. VAN ROOYEN	2020
156	15:50	SPIESGOOI - 600g	DO/19	38,18	M. MILES	2014
157	15:50	SPIESGOOI - 600g	SO/14	40,68	R. ZAAYMAN	2011
158	15:50	SPIESGOOI - 600g	SO/15	51,76	S. SERFONTEIN	2005
159	16:30	SPIESGOOI - 700g	SO/16	50,18	D ERASMUS	2016
160	16:30	SPIESGOOI - 700g	SO/17	59,56	L. STARBUCK	2003
161	17:10	SPIESGOOI - 800g	SO/19	62,54	R. DREYER	1996
162	14:15	HAMERGOOI - 3kg	DO/14	27,83	A. KAPP	2012
163	14:45	HAMERGOOI - 3kg	DO/15	39,53	J. TERBLANCHE	2020
164	14:45	HAMERGOOI - 3kg	DO/16	38,70	J. TERBLANCHE	2021
165	14:45	HAMERGOOI - 3kg	DO/17	45,68	J. TERBLANCHE	2022
166	14:45	HAMERGOOI - 4kg	DO/19	44,36	A. BOTES	2012
167	14:45	HAMERGOOI - 4 kg	SO/14	36,54	L. KUNNEKE	2023
168	14:45	HAMERGOOI - 4kg	SO/15	50,80	R. GERBER	1996
169	14:45	HAMERGOOI - 5kg	SO/16	56,08	R. GERBER	1997
170	14:45	HAMERGOOI - 5kg	SO/17	58,65	T. ERSKINE	2019
171	14:45	HAMERGOOI - 6kg	SO/19	55,20	T. ERSKINE	2020