



## HAMERGOOI OEFENKAMP / KLINIEK

Dit is vir ons aangenaam om u uit te nooi na die Hamergooi Oefenkamp / kliniek wat gehou sal word vanaf 9 - 12 Januarie 2023 by Hoërskool De Kuilen se fasiliteit.

DOEL: Talent identifisering en voorbereiding vir die 2023 seisoen.

TEIKENGROEP: *Beginners* - Maandag

*Gevestigde atlete* - Dinsdag tot Donderdag

*Afrigters* - Maandag tot Donderdag

Aan die einde van Maandag se program sal 5 belowende beginners genooi word om die laaste dag saam met die gevestigde atlete die oefenkamp by te woon.

KOSTES: *Beginners* - R150 (1 dag)

*Gevestigde atlete* - R300 (3 dae)

*Afrigters* - R100 (per dag)

*Kostes sluit in 'n ligte middagete en koel verversings elke dag.*

BEPERKTE AANTAL PLEKKE BESKIKBAAR - Ons kan slegs 20 beginners die Maandag en 20 gevestigde atlete vir die Dinsdag tot Donderdag aanvaar.

INSKRYWINGS kan gedoen word op die meegaande skakel na 'n Google form.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYAvkZFi9lgQaM6OITNx2IHVz2iFgQSudj4pOCLveJSSdO7w/viewform>

APPARAAT: Daar sal apparaat beskikbaar wees, maar aangesien dit 'n groot groep kan wees, sal dit verkies word dat die atlete hul eie apparaat (regte gewig vir 2023 seisoen) sal saambring.

VIR MEER INLIGTING: Leon Spies 072 176 4235 ([leonspies04@gmail.com](mailto:leonspies04@gmail.com))

## **KURSUS AANBIEDERS**

### **LEON SPIES**

(ASA Vlak 2) Afrigter by DK Hamergooi Akademie, Paul Roos Gimnasium en Maties Atletiekklub

Medaljes by SA Hoërskole en ASA SA Kampioenskappe...

4 x Goud

5 x Silwer

3 x Brons

Verskeie atlete op SA Top 10 ranglyste vir afgelope paar jaar.

1 atleet reeds no 25 op Wêreldranglys

### **MONIKA HÜLSMANN**

(ASA Vlak 2) Voormalige afrigter by Boland Landbouskool, Paarl Boys High en Paarl Girls High

### **JAUNU OLIVIER**

Atleet by DK Hamergooi Akademie. Jaunu het as skole atleet 3 medaljes by die SA Hoërskole Kampioenskappe gewen

## **BANKBESONDERHEDE**

REKENINGHOUER: Hoërskool De Kuilen  
BANK: ABSA Zevenwacht Mall Kuilsrivier  
TIPE REKENING: Tjek  
REKENING NOMMER: 4056574126  
TAKKODE: 632005  
VERWYSING: Hamergooi Kliniek  
BEWYS VAN BETALING NA: leonspies04@gmail.com