PAUL ROOS
GIMNASIUM | GYMNASIUM

(021) 887-0017/77 086 651 5969
info@paulroos.co.za | www.paulroos.co.za
Suidwal, Stellenbosch, 7600, South Africa

Kwartaal 3 en 4: Atletiekseisoen – Belangrike inligting en byeenkomskalender

Geagte Ouers en Leerders

Na afloop van ons langverwagte Winter-interskole teen Grey Kollege op **16 Augustus** is ons opgewonde om die **2025/2026-atletiekseisoen** by Paul Roos Gimnasium amptelik af te skop.

Oefeninge begin in die week direk ná die Interskole. Ons moedig alle atlete aan om die eerste oefeninge by te woon. Vroeë voorbereiding is van kardinale belang, aangesien die seisoen vol hoëvlakbyeenkomste is wat toewyding, konsekwente deelname en fokus vereis.

Beplande byeenkomste – Kwartaal 3 en 4 van 2025

- **9 September** – Swellendam Aflosbyeenkoms
- **23 September** – PRG Spele
- **26/27 September** – UWC/Fairmont Uitnodigingsbyeenkoms
- **6 Oktober** – Wildeklawer Noord vs. Suid
- **17/18 Oktober** – Kwagga Toptien
- **25 Oktober** – Curro Podium Suidstreek
- **29 Oktober** – HMS Aflosse
- **1 November** – Bredasdorp Toptien

Belangrike atletiekbyeenkomste en seleksiekriteria

Die **Wildeklawer Noord vs. Suid** is ons **eerste groot byeenkoms** van die seisoen en dien as ’n belangrike platform waar atlete kan wys dat hulle in goeie vorm is.

Hierdie byeenkoms vind net voor die **Kwagga Toptien** plaas. Vir hierdie byeekoms sal ons **40 atlete** kies om die skool te verteenwoordig.

Prestasie by die Kwagga Toptien sal dien as **proewe vir die belangrikste byeenkoms van die kwartaal**, naamlik die **Curro Podium Suidstreek** op **25 Oktober 2025**. Ons mag slegs **twee spanne van 14 atlete elk** na hierdie byeenkoms stuur wat beteken dat daar strawwe mededinging vir plekke sal wees.

Seleksie vir hierdie byeenkomste sal gebaseer wees op:

- konsekwente bywoning en werksetiek tydens oefeninge.
- prestasie tydens byeenkomste.
- afrigterterugvoer en spanbalans.

Ons betree ’n belangrike fase van ons atletiekkalender en dit is ’n uitstekende geleentheid vir alle toegewyde atlete om die grondslag vir die res van die seisoen te lê. Laat ons voortbou op die trots en gees van Interskole en daardie momentum in ’n doelgerigte en prestasiegedrewe atletiekseisoen omskep.

Kontak my gerus indien u enige vrae oor oefeninge, byeenkomste of reëlings het.

Ons sien uit daarna om almal terug op die baan te hê.

Vriendelike groete
Ryno Niemand
Atletiekhoof
Paul Roos Gimnasium

Kwartaal 3 & 4 atletiek kalender:

Datum / Date	Byeenkoms / Event	Plek / Place
19 September	Hoërskool Swellendam Aflos	Hoërskool Swellendam
23 September	PRG Games	Markotter, Paul Roos Gymnasium
26-27 September	FHS/UWC	UWC
6 Oktober	Wildeklawer Noord vs Suid	Dal Josaphat Stadium
17-18 Oktober	Kwagga Top 10	De Jager Sport Complex, Outshoorn
25 October	Curro Podium South	Dal Josaphat Stadium, Paarl
29 Oktober	HMS Aflos Byeenkoms	Brugstraat, Paarl
1 November	Bredasdorp Top 10	Bredasdorp