

MONNIE GONS

Monnies Presteer

Uitgawe 12 van 2024 | Tydperk: 9 - 17 April



NTS SWEM

Jenna van Eeden (o/12) het 16 Februarie 2024 gekwalifiseer vir SANJ (South African National Juniors). Sy het 15 Maart 2024 tot 19 Maart 2024 deelgeneem aan SANJ in Durban.

Hier volg haar uitslae:

- 100m Rugslag 1:16,80 Tydsverbetering -0.20
- 100m Vryslag 1:10,37 Tydsverbetering -0.81
- 50m Vlinderslag 34,75 Tydsverbetering-1.44
- 50m Vryslag 31,53 Tydsverbetering-0.52
- 50m Rugslag 36,05
- 200m Rugslag 2:46,20 Tydsverbetering-4.99



Regional Level 2 Swem Gala

Vanaf 24 Maart 2024 tot 27 Maart 2024 het verskeie van ons Monnie maats deelgeneem aan die Level 2 Regional Gala wat in Germiston plaasgevind het by die Delville swembad. Klubs vanuit Gauteng, Mphumalanga, Noord-Wes, selfs sover as Namibië en Botswana. Ons swemmaats het baie goed gevaar en verkeie het hulle persoonlike beste tye verbeter.

Wanneer swem vir 'n sport gekies word, swem mens eintlik baie keer teen jouself dus moet jy poog om elke Gala jou tyd te verbeter. Vir 'n swemmer is 'n tydsverbetering baie keer 'n groter prestasie as om 'n plek te verwerf.

Hier volg die uitslae:

Mieke De Witt o/13

- 200m Borsslag 3:28,33 Tydsverbetering - 0.02
- 100m Vlinderslag 10e plek 1:40,19
- 200m Vryslag 3:01,19

Marietta Ferreira o/12

- 100m Vryslag 1:20,41 Tydsverbetering - 1.16
- 100m Rugslag 1:36,63 Tydsverbetering - 1.00
- 100m Borsslag prelims 9e plek 1:41,75 Tydsverbetering - 2.28
- Kwalifiseer vir finaal 100m Borsslag 10e plek 1:42,62 Tydsverbetering- 1.41
- 50m Vryslag 37,55
- 200m Borsslag finaal 6e plek 3:34,73 Tydsverbetering - 9.11
- 200m IM finaal 3:23,99 Tydsverbetering - 17.14
- 200m Vryslag 2:58,63 Tydsverbettering - 4.12

Liam Klingbiel o/11

- 100m Vryslag 1:36,56
- 100Rugslag 1:48,08 Tydsverbetering - 2.42
- 100m Borsslag 2:04,52 Tydsverbetering - 3.09
- 200m IM 4:08,05 Tydsverbetering - 1.59
- 200m Vryslag 3:33,78 Tydsverbetering - 0.85



Angelique Marais o/12

- 100m Vryslag prelim 9e plek 1:17,86 Tydsverbetering - 2.80
- 100m Finaal 10e plek 1:20,16 Tydsverbetering - 0.50
- 100m Borsslag 1:44,00 Tydsverbetering - 2.24
- 200m Borsslag 3:55,32 Tydsverbetering - 6.03
- 50m Vryslag 34,70 Tydsverbetering - 0.44
- 200m IM 3:30,11 Tydsverbetering - 21.26
- 200m Vryslag 2:56,14 Tydsverbetering - 3.78

Liam Schroeder o/9

- 100m Vryslag 1:31,21 Tydsverbetering - 3.95
- 100m Rugslag 1:45,82 Tydsverbetering - 1.90
- 100m Borsslag 1:56,25 Tydsverbetering - 7.11
- 200m Vryslag 3:15,00 Tydsverbetering - 14.03

Ben Vermeulen o/10

- 100m Vryslag 1:30,62 Tydsverbetering - 3.87
- 100m Rugslag 1:45,04
- 100m Borsslag 2:10,34 Tydsverbetering - 0.95
- 200m Borsslag 4:25,94 Tydsverbetering - 19.83
- 200m IM 3:46,20 Tydsverbetering - 4.51
- 200m Vryslag 3:19,61

TC Wink o/8

- 100m Vryslag 1:25,32 Tydsverbetering - 3.48
- 100m Rugslag 1:44,16
- 100m Borslag 2:00,56 Tydsverbetering - 4,69
- 200m Vryslag 3:11,88



Die swemseisoen staan einde se kant toe maar baie van ons swemmers gaan nou 'n winterprogram binne waar hulle sal opskerp vir die volgende swemseisoen. Ons is so trots op alles wat ons swemmers behaal het hierdie seisoen en sien uit na wat die volgende seisoen gaan inhou.

SA LEVEL 2 REGIONAL GALA AGE GROUP 24 - 27 MAART 2024

Rigter van Wyngaard het aan SA Level 2 Regional Gala Age Group deelgeneem.

Hy dring deur na drie finale en behaal die volgende plekke in die o/11 Seunsgroep:

- 9de Bors 50m
- 7de Vry 100m
- 11de Rug 50m
- 10de Rug 100m
- 12de Bors 100m
- 14de Bors 200m
- 15de Vry 50m
- 11de Vry 200m

Sy aflos span behaal ook 'n silwer en brons medalje.

Suid Afrikaanse Biathlon kampioenskap

Op 30 Maart neem hy aan die Suid Afrikaanse Biathlon kampioenskappe deel waar hy 59ste eindig in die o/12 tot o/13 ouderdomsgroep.



SKAAKLIGA RONDTE 1 UITSLAE

- Monnies o/13 A verloor 2 - 4 teen Laerskool Lynnwood o/13 A
- Monnies o/11 B wen 4 - 2 teen Laerskool Wierdapark o/11 D
- Monnies o/11 A wen 4,5 - 1,5 teen Laerskool Lynnwood o/11 A
- Monnies o/9 A verloor 2 - 4 teen Laerskool Lynnwood o/9 A

Welgedaan Monnies. Mag julle aanhou julle beste doen en met oorgawe deelneem. Baie sterkte vir die seisoen.