

Herald Sport

Gerrie warm vroeg in nuwe jaar

Liga open op Heilbron

Die HBA Maandbeker lok spelers na die baan, net die uitgesoektes het so 'n beker op die trofeekas. Gerrie Muller, moes sy kop afhou om verleden Saterdag se Januarie-Mug te wen. Hy en Jackie eindig gelyk na 18 putjies en het Gerrie 'n lang set ingerol om die beker vas te hou. Abrie Watson eindig derde met 'n 74 netto.

Die Oos-Vrystaatliga skop môre af op Heilbron. Heilbron speel teen sy buurdorp, Frankfort. Hierdie gaan 'n grote wees

aangesien die Heilbronners 'n appeltjie met hulle te skil het. Die liga-span van Heilbron soos volg: Jackie Leonard, Eben Stander, Dries Cilliers, Johan Nelson, Abrie Watson en Gerrie Muller. Daar is hard geoefen die week en lyk dit of die span slag gereed is vir die manne van die Wilge. Danksy wonderlike reën is die baan tip-top en kan spelers uitsien na mooi setperke en tawwe rowwe. Ligaspelers moet reeds teen 07:15 aanmeld, die amptelike spel begin om 08:00. Die baan is ongelukkig gesluit vir sosiale spel. Kom ondersteun gerus die span.

Ledegelde is betaalbaar voor einde Februarie en spelers wat in die klubkampioenskappe wil speel se ledegelde moet opbetaal wees. Die voorlopige datum vir die kampioenskappe is 2 Maart.



Gerrie Muller ontvang die HBA Maandbeker van John Watson, President van die klub.

Draf 2019 in Skud die feesseisoen kilojoules af

Maak seker jou drafskoene is in 'n goeie toestand en nie uitgedra nie. Let veral op op die kwaliteit van jou sole. Let op na wat jou liggaam vertel - indien jy pynlike knieë, kuite of 'n seer dyspier aan die een kant ervaar het jy nie die regte drafskoene beet nie.

Hidrasie is baie belangrik vir 'n drawwer. Om 'n goeie pas vol te kan hou moet jy genoeg vloeistowwe inneem. Teminste twee liter water per dag word aanbeveel.

Verder is dit beter om soggens en laatmiddag te draf om dehidrasie te voorkom. Wanneer jy dehidreer verloor jy liggaamsoute wat kan lei tot spierkrampe.

Laat jou liggaam vir jou besluit. As jou liggaam fisies moeg en uitgeput is, is dit beter om ooreissing te vermy. Neem dan eerder 'n rusdag om die volgende dag weer voluit te kan hardloop.

Wissel jou oefen intensiteit en oefen tempo af. Fokus partydae meer op spoed en ander dae weer op krag. 'n Goeie voorbeeld daarvan

is om een dag 30 minute teen 'n vaste pas te draf en die volgende dag weer vaartlek oefeninge te doen - soos bulte en versnellings.

Verken meer as een drafroete om te voorkom dat jy nie verveeld raak met 'n eentonige drafroete nie. Dit moet nie vir jou 'n straf wees om die pad aan te pak na 'n gesonder liggaam en gees nie.

Let op die voedingswaarde wat jy inneem sodat jou liggaam sterk genoeg kan bly om die strawwe en uitputtende drafessies te kan hanteer.

Gebruik gerus aanvullings indien jou liggaam dit nodig het. Maak seker dat jy 'n ingeligte keuse maak as dit by aanvullings kom.

Staan uitgerus op in die oggend sodat jy genoeg energie het vir jou oggend of middag oefensessie saam met die ander uitdagings van jou daaglikse lewe. Minstens agt ure slaap word aanbeveel vir genoegsame rus.

Tydens jou hardloepsessie, draf aan die



kant van die aankomende verkeer, sodat jy die voertuie kan sien aankom.

Moet ook nie met oorfone in jou ore hardloop nie sodat jy die aankomende verkeer kan hoor. Indien wel sit slegs een oorfoon in.

Draf waar daar lewe en beweging is sodat jy nie afgesonder is van ander nie. Moenie 'n sagte teiken wees nie, wees drafslim!

Spesiale erkenning aan Carika Rochat, ervare atleet, vir haar insiggewende bydrae.

JAARPROGRAM : 2019 RIEMLAND JAGTERSVERENIGING

DATUM	BESONDERHEDE	TYD
2 FEBRUARIE	PRETSKIET	09:00
16 FEBRUARIE	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
9 MAART	GEWEER INSTEL EN LANG AFSTANDSKIET VIR JAG SEISOEN	09:00
16 MAART	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
13 APRIL	RIEMLAND OPE PRYSSKIET	09:00
25-28 APRIL	HUNTEX	
25 MEI	CHASA KWALIFISERING / VERBETERING	09:00
1 JUNIE	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
27 JULIE	OVER UNDER SPANSKIET	09:00
17 AUGUSTUS	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
24 AUGUSTUS	BOSVELD OEFENING	09:00
14 SEPTEMBER	JEUGSKIETDAG	09:00
23 SEPTEMBER	INTERTAK SPORTSKIET : BLOEMFONTEIN	
5 OKTOBER	SKIET OEFENING	09:00
5 OKTOBER	TROFEE MEET	09:00
19 OKTOBER	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
8 NOVEMBER	JAARVERGADERING : RIEMLAND TAK	18:30
23 NOVEMBER	"D-DAG" INDIEN VAN TOEGEWYDE JAGTERS STATUS	
31 DESEMBER	LEDEGELDE VIR 2020 MOET NOU BETAAL WORD	

BKB Louwid NOORD Die komende week se BELANGRIKSTE veilings

DINSDAG - 15 JANUARIE 2019

KLERKSDORP Weeklikse veiling
Kontak Fanie Nel 083 325 3066

VEREENIGING Weeklikse veiling
Kontak Jan-Hendrik Muller 072 512 2617

ROODEDRAAI 2-Maandelikse veiling
Kontak MJ Lourens 072 515 3549

DONDERDAG - 17 JANUARIE 2019

FRANKFORT Weeklikse veiling
Kontak Jacques Meyer 076 691 0095

KROONSTAD Weeklikse veiling
Kontak Rudy vd Westhuizen 079 418 4289

VRYDAG - 18 JANUARIE 2019

STANDERTON Weeklikse veiling,
Kontak Roelof Heenop 082 342 1992

POTCHEFSTROOM Weeklikse veiling,
Kontak Risaan Herbst 076 154 5049

www.bkb.co.za
BKB Louwid NOORD 2005/026173/07
Posbus 220, Frankfort, 9830
Tel: (058) 813 1071 Faks: (058) 813 2317
e-pos: frankfort@bkblouid.co.za

