

HERALD

STAP / DRAF / TRAP VIR DOWES

SPORT

“Sit jou masker oor jou bakkies, trek aan jou tekkies en val in die pad vir ’n goeie doel.”

Só som Annari Combrink, ’n plaaslike inwoner, die Nasionale Instituut vir Dowes (NID) se #LockDownRun-uitdaging op. Die NID het alle Suid-Afrikaners uitgenooi om aan hul 5 km stap-, draf of -trapuitdaging deel te neem.

As gevolg van die grendeltyd is verskeie hardloop- en fietsresies landswyd gekanselleer en het ’n nuwe gier soos ’n veldbrand tussen mense versprei: virtuele oefenuitdagings.

“Dit het eintlik begin toe Bennie Roux, ’n boorling van Reitz, maar nou van Centurion, op 4 April die Comrades-marathon in sy erf afgelê het. Hy het 360 keer om sy huis gehardloop om ’n afstand van 90 km af te lê,” het Combrink verduidelik. “Van daar het al meer en meer mense en instansies van die geleentheid gebruik gemaak om mekaar uit te daag om soortgelyke renne te voltooi.”

Die NID het sy #LockDownRun as fondsinsameling van stapel gestuur. Dit kos R50 per inskrywing en deelnemers moet teen 31 Mei 5 km stap, draf of fietsry.

Verskeie pryse is op die spel en sal deur middel van ’n gelukkige trekking bepaal word. Daar is ook pryse vir deelnemers wat die uitdaging in die snaakste uitrusting voltooi.

Combrink en Melany Kroon, ’n oud-Edenviller wat in 2003 aan die Hoërskool Heilbron gematrikuleer het, het reeds die 5 km drafuitdaging voltooi. Kroon het op 14 Mei haar uitdaging in Lydenburg kafgedraf. Drie dae later het Combrink haar roete in die strate van Heilbron voltooi.

Johan Bergh (15), ook van Heilbron, het die uitdaging op sy fiets aangepak. Hy het op 11 Mei ’n raps meer as 6 km in Heilbron platgetrap.

Ten minste nege ander Heilbronniers het ook vir die uitdaging ingeskryf en beoog om oor die naweek hul tekkies daarvoor af te stof.

Belangstellendes kan nog tot 31 Mei vir die uitdaging inskryf. Die prystrekking vind die volgende dag plaas. Die enigste vereiste aan die uitdaging is dat ten minste 5 km afgelê moet word en dat dit binne die grendeltyd se reëls moet geskied.

Foto regs: VINNIGE VYF: Melany Kroon het die 5 km #LockDownRun-uitdaging in ’n blitsige 28 minute voltooi.



DRAFSTAP VIR LIEFDADIGHEID: Annari Combrink is een van ten minste 12 Heilbronniers wat vir die NID se #LockDownRun-uitdaging ingeskryf het. Vicky, haar Boston-terriër, het die uitdaging saam met haar aangepak.



MERKE, GEREED, TRAP! Johan Bergh se fiets staan gereed vir aksie voordat hy aan die NID se #LockDownRun-fietsryuitdaging deelgeneem het.

Heilbron • Edenville • Frankfort



Hugo Groenewald
082 569 7205

Kontak hom gerus vir enige Lewendehawe bemaking, Uit-die-hand-transaksies of veiling navrae!

www.vleissentraal.co.za



JJ Hadebestraat 97,
Frankfort, 9830
Tel: 082 569 7205
Kantoor: 058 813 1067



BKB Louwid NOORD
Die komende week se **BELANGRIJKSTE** veiligings

DINSDAG - 26 MEI 2020

KLERKSDORP Waaikloof veiling
Kontak Rudy van der Westhuizen 078 818 4204

VERDERING Waaikloof veiling
Kontak Freek Pieterse 078 660 7038

WOENSDAG - 27 MEI 2020

MEDEL Mvandelhof veiling
Kontak Lukus Steenkamp 067 404 0800

DONDERDAG - 28 MEI 2020

FRANKFORT Waaikloof veiling
Kontak Gerit Burger 082 822 1952

SENTRAL STREEK ORANJIE / PARYS NTH-COM
30 Bulke nr 106 Vryheid-dak
1100, Parys Aft-Dak
Kontak Solly de Villiers 072 814 4006

VRYDAG - 29 MEI 2020

STANDERTOM Waaikloof veiling
Kontak Paul de Bruijn 078 882 1138

POTCHESTROOM Waaikloof veiling
Kontak Riaan Herbst 076 134 3040

www.bkb.co.za
BKB Louwid NOORD 3696/026877/07
Postbus 220, Frankfort, 9830
Tel: (054) 813 1071, Faks: (054) 813 2207
e-pos: frankfort@bkbloewid.co.za



POSTNET HEILBRON

DOMESTIC & INTERNATIONAL COURIER SERVICES

INSURANCE • PACKAGING • TRACKING

Please book in-advance packages and before 16:00



LOCKDOWN TRADING HOURS
Monday-Friday: 09:00 - 14:00
Closed on Saturday, Sunday & Public Holidays

NEW PREMISES
42-Eis Str, Heilbron (next to Heilbron Herald)
Tel: 058 85 30 006 - heilbron@postnet.co.za
www.heilbron.postnet.co.za