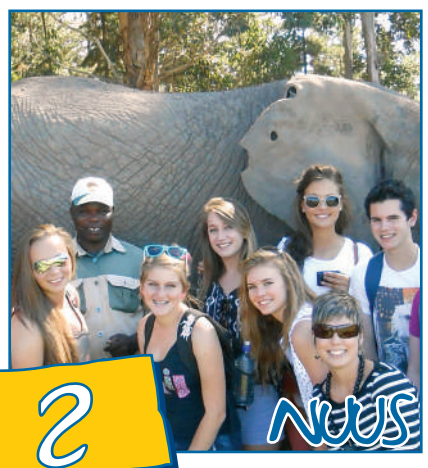
TRALIE VARIA

Tralie Varia verdien 'n 2de plek in die Media24 Nasionale Skoolkoerantkompetisie 2012

Hoërskool Sentraal Bloemfontein: Gnl Cronjéstraat, Dan Pienaar, webwerf: www.sentraal.co.za, e-pos: mail@sentraal.co.za, T: (051) 4101800

MEI 2013
JAARGANG 41

In dié uitgawe...



2 NUUS
Die AV gaan bos in Knysna tydens die jaarlikse toer



5 KULTUUR
Oostenryk is 'n eerste vir twee van Sentraal se musieksterre



8 KOSHUIS
Meel, stroop en eiers is toe nie net vir koekbak in ouma se huis



10 SPORT
Beste atletiekskole ding mee tydens prestige byeenkoms

Rio 2016 is in visier

Jogos Olímpicos is vir atlete 'n droom om na te streef

JOHAN KRIEK

Die Tralies het die afgelope vakansie in die winderige stad van Oos-Londen aan die Suid-Afrikaanse Driekampkampioenskappe (SATC) deelgeneem en uitstekende prestasies behaal.

Hanré Herbst het tydens hierdie byeenkoms skoonskip gemaak en 'n algehele eerste plek behaal.

Hanré en nog 'n Tralie, Madelaine le Roux, is altwee opgeneem in Driekamp Suid-Afrika (TSA) se oefengroep vir die 2016 en 2020 Olimpiese Spele. "Dit was nog altyd een van my drome om eendag aan 'n Olimpiese Spele te kan deelneem. Dit sal 'n baie groot voorreg wees," sê Madelaine met 'n breë glimlag op haar gesig.

Tydens die eerste Vrystaat Driekamp-(FST) ligabyeenkoms te Masselspoort, buite Bloemfontein, het Hanré bewys waarom Driekamp Suid-Afrika hom reeds verlede jaar as opkomende ster geïdentifiseer het. Herbst het in die seuns o.17-afdeling die wedloop in 'n tyd van 1:06:31 voltooi. Hy het sy naaste opponent met meer as 7 minute die loef afgesteek.

Driekamp is 'n sport wat uiterste uithouvermoë verg. Die oorspronklike Driekamp bestaan uit swem, fietsry en hardloop, maar die afstande kan verskil. "Dit is uitdagender om hierdie drie sportsoorte te kombineer as om hulle individueel te beoefen," sê Hanré.

Soos enige ander sportsoort het Driekamp sy eie stel reëls om die sport so regverdig as moontlik te maak. Die meeste van dié sportsoort se reëls is gebaseer op die veiligheid van die deelnemers. Elke dissipline het sy eie reëls, maar daar is universele reëls wat vir al drie sportsoorte geld.

Die sport word aaneenlopend gedoen met geen ruskans tussen die dissiplines nie. Die wenner is die atleet wat eerste oor die eindstreep hardloop.

Terwyl Hanré en Madelaine uitsien na die moontlikheid van Rio de Jeneiro 2016, hou die Hoërskool Sentraal styf duim vas dat dié droom bewaarheid word.



Hanré Herbst en Madelaine le Roux is opgeneem in die Driekamp SA-oefengroep.
Foto: Geo Jooste

Vier debatspanne dring deur na 2de rondte

CARMIN VERMAAK

Redeneer, antisipeer en debatteer is die boustene waarop die ATKV se nasionale debatskompetisie rus. Hierdie jaar het die Hoërskool Sentraal vyf spanne vir hierdie spogkompetisie ingeskryf. Vier van hierdie spanne het in die senior afdeling gekompeteer en een span in die junior afdeling. Die seniors se onderwerp is: 'Suid-Afrika beskik (nie) oor die kapasiteit om werk te verskaf sodat die bevolking in sy geheel 'n menswaardige bestaan kan voer (nie).'

"Hierdie jaar se onderwerp is 'n lywige onderwerp wat baie ure se navorsing en nadink geverg het," volgens Danielle Giorgi graad 11-leerder aan die Hoërskool Sentraal. Tydens die eerste rondte het 45-senior spanne reg oor die Vrystaat en Noordkaap deelgeneem. Die Hoërskool Sentraal se senior spanne het hul debatte gewen en kon sodoende drie senior spanne oplewer om aan die tweede rondte deel te neem.

Die spanne is as volg uiteengesit: Carmin en Cornel Vermaak, Schalk Swart en Danielle Giorgi, Berna Coetzee en Johan Kriek. Danielle Giorgi en Schalk Swart is aangewys as die algehele wenner van die eerste rondte.

Die junior span wat bestaan uit Leandrie Slabbert, Paul Joubert en Johan Champion het ook deurgedring na die tweede rondte. Die juniors se onderwerp is 'Die Suid-Afrikaanse polisiediens is (nie) in staat om sy burgers te beskerm (nie).' "Dit was lekker, baie lekkerder as wat ek verwag het. Dit is beslis iets waarmee ek sal aanhou," sê Leandrie Slabbert graad 9-leerder.

Volgens mev. Marie van der Walt, aktiwiteitshoof, is dit die eerste keer in Sentraal se geskiedenis dat daar soveel debatspanne van die Hoërskool Sentraal na die tweede rondte deurdring.

Kunstenaar maak nasionaal naam

Tiffany illustreer vir bekende skrywer Maretha Maartens



Tiffany by Maretha Maartens (links) en Beatrice Pringle (regs). **Foto: Marinus Mulder**

CARMIN VERMAAK

Tiffany Onderstall, 'n graad 11-leerder aan die Hoërskool Sentraal, is onlangs gekies om die illustrasies vir Maretha Maartens se nuwe kinderstorieboek te doen. Maartens, 'n bekende skrywer, het aanvanklik 'n kompetisie geloods om vars, plaaslike tekentalent te identifiseer. Dit het gelei tot die wonderlike geleentheid wat aan Tiffany gebied is.

Drie kunsskole in Bloemfontein is genader om aan die kompetisie deel te neem. Die vereistes was dat slegs leerders onder die ouderdom van 18 aan hierdie kompetisie mag deelneem. Elke jong kunstenaar is gevra om illustrasies te teken wat by die tema van Maartens se nuwe kinderboek pas.

Tydens die Desembervakansie het Tiffany die meeste van haar tyd aan die teken van illustrasies afgestaan. Pligsgetrou het sy elke dag tyd ingeruim om die finale afrondings te doen. Dit is hier waar "Knietjies" (die hoofkarakter van Maartens se kinderboek - Die Prins se naam is Knietjies) vir die eerste keer die lig gesien het.

Volgens Tiffany was al die harde werk beslis die moeite werd. Tiffany is van mening dat die R5000 wat sy gewen het nie die enigste prys vir haar was nie. Sy is boonop genader om Maartens se volgende twee storieboeke ook te illustreer.

Alhoewel sy nie 'n beroep van haar besondere kunstalent wil maak nie, wil sy beslis aanhou om haar passie uit te leef. "Kuns is my liefde. Wanneer die wêreld op my skouers druk, laat kuns my beter voel."

Met 'n ma as argitek is Tiffany reeds van 'kuns'been af blootgestel aan die wêreld van tekeninge en het sodoende hierdie passie gekoester. Verder het haar oupa haar die basiese beginsels van kuns geleer en sy het gevolglik by 'n kunsskool aangesluit. Dit is juis by dié kunsskool waar Tiffany se talent as jong kunstenaar raakgesien en vertroetel is.



Die woorde van Edgar Degas is Tiffany se inspirasie: "Kuns is nie wat jy sien nie - kuns is juis wat jy ander mense laat sien."

Slimkoppe toer na tuinroete

BENNO VAN WYK

Die Hoërskool Sentraal het 'n prestige vereniging met die naam AV - of te wel die Akademiese Vereniging. Min leerders weet dat die AV-lede nie altyd voor hulle boeke sit nie, maar vir vyf dae elke jaar op 'n opvoedkundige toer gaan.

Tydens die afgelope vakansie het 13-lede van die AV saam met me. Marelize du Plooy, me. Sonia Haasbroek en mnr. William Loots die langpad na die Tuinroete aangedurf. Die AV-lede het onder meer die volgende dorpe besoek: Oudtshoorn, Knysna, Sedgefield, Hartenbos en Wildernis.

In Oudtshoorn het die AV-lede die KKNK bygewoon. Almal het tussen die stalletjies deurgeloop en die feeskos en KKNK-geesatmosfeer ingeneem. Daar was selfs (dapper) AV-lede wat kans gesien het om na van ons land se "opkomende" kunstenaars by die bekende *Huisgenoottent* te luister.

Die heerlike Bloemfontein son is ook in die waentjie gelaai en is daar te heerlik op Hartenbos en Wildernis se strande baljaar. 'n Bootrit is na Die Koppe - in Knysna - onderneem en die bekende olifantpark is besoek. Hier het die AV-lede die enorme diere gevoer. "Dit is opvallend hoe mensliewend olifante met die gaste omgaan. Hulle steek hulle slurpe baie vriendelik uit en vat die kos saggies uit jou hand," sê Renette de Lange, graad 10-AV-lid.

Verder het die AV-fynproewers oesters geëet en 'n plaaslike mark in Sedgefield besoek. Laastens, het die lede die Wildwood Avontuurpark besoek waar hulle deur hindernisbane beweeg het. Lede het tydens hierdie uitstappie tussen bome ge-"zipline." Dit het gesorg vir báie snaakse oomblikke.

Dit alles met die legendariese 1989-Nissan Ekonobus. Dit opsigself het vir 'n baie opwindende toer gesorg. Die AV spog selfs onder mekaar dat hulle dit moontlik gemaak het om vir hierdie "bussie weer die see te wys."

Alhoewel die AV-lede moeg van hierdie toer teruggekeer het, het hulle dit terdeë geniet. Marie Engelbrecht, AV-voorsitter, het die volgende gesê: "Dit was my laaste AV-toer, maar ek het dit baie geniet."

Die Engels Departement kry 'n nuwe gesiggie - en dit is hoe ons 'Röll'

BENNO VAN WYK

Van watter stad is juffrou afkomstig of was juffrou nog altyd 'n Bloemfonteiner?
Ek is gebore in Vryheid, 'n klein dorpie in Kwazulu-Natal, maar my gesin het kort voor my derde verjaarsdag na Bloemfontein verhuis.

Waar het juffrou gematrikuleer?
Ek het aan die Hoërskool Jim Fouché gematrikuleer.

Het juffrou aan enige sportsoorte of kultuuraktiwiteite deelgeneem tydens juffrou se hoërskooljare? Indien wel waar was juffrou orals betrokke?
Ek was die kultuurbladredakteur van JF se skoolkoerant *Die Oester*. Ek het tennis gespeel en was die kaptein van die eerste tennisspan.

Is daar enige spesiale prestasies wat vir juffrou tydens juffrou se hoërskooljare uitgestaan het?
Ek het 'n derde plek verower in 'n ATKV-Dames Universitas skryfkompetisie en slaag matriek met ses onderskeidings.

Aan watter universiteit het juffrou studeer?
Aan die Universiteit van die Vrystaat (Kovsies).

In watter studierigting het juffrou juffrou se graad verwerf?
Ek het BA Media Studies studeer en my Honneurs verwerf.

Waarom het juffrou besluit om by die Hoërskool Sentraal aan te sluit?
Ek wou nog altyd deel van 'n skool met 'n positiewe onderrig- en leerklimaat wees. Die Hoërskool Sentraal se onderwysers en leerders het my van dag een af laat deel voel van die Tralie-familie.

Wat doen juffrou vir ontspanning?
Ek is mal oor musiek en om tyd met my familie deur te bring is vir my kosbaar. Ek en my Skottie-brak, Niki, gaan klim graag die koppies in Langenhovenpark.

Skandeer die QR-kode of gaan na die Tralie Media-Youtube webblad www.youtube.com/tralietv om die volledige onderhoud met juffrou Nadia Röll te besigtig.

Skandeer vir meer!
vqr.mx/ZMRx



Juffrou Nadia Röll sit in die tuin voor haar Engels klas. **Foto: Jaco van Bosch**

Nuwe besems vee heelwat skoner as skoon

Nege nuwe beheerliggaamlede sien uit om vanjaar 'n groot verskil te maak

PAUL SCHALL

Gedurende die afgelope 12 maande het die gesig van die Hoërskool Sentraal se Beheerliggaam (BL) aansienlik verander. Paul Schall, 'n Tralie Varia joernalis, het met die nuwe beheerliggaam se splinternuwe voorsitter, mnr. Louis Siemens, gesels.

As ek in die algemeen met Tralies gesels, is almal nie noodwendig seker wat die BL is nie. Volgens u, wat is die rol van 'n BL en hoe pas dit in die breër skoolgemeenskap in?

Die BL word deur die ouers van die skool verkies om die beheer en bestuur van die skool te vergemaklik, deur na die belange van die skool om te sien. Dit is die BL se verantwoordelikheid om te verseker dat die nodige hulpmiddels daargestel word sodat die hoogste standaarde van onderwys aan die leerders gebied word.

Die BL is ook verantwoordelik vir die insameling van fondse en die bestuur van die finansies van die skool, asook die handhawing van orde en dissipline. Die BL sien om na die regte van die leerders, onderwysers en ouers om binne die raamwerk van ons land se grondwet in te pas.

Wat beplan / droom u vir die Hoërskool Sentraal vir 2013. Is daar iets spesifiek op die onmiddellike prioriteitslys?

Ons droom vir 2013 is om te verseker dat Sentraal 'n skool is waar ons leerders gelukkige, gebalanseerde en hardwerkende jongmense sal wees. Ons onmiddellike prioriteit is die bevordering en verbetering van Sentraal se akademiese prestasies. Ons wil seker maak dat Sentraal weer bekend sal staan as die voorste akademiese skool in die Vrystaat. Ander projekte vir 2013 is die voltooiing van Tralie Media se ten volle toegeruste ateljee asook die Leeslaboratorium sodat ons graad 8's en 9's verpligte leesonderrig kan ontvang.

Al die hokkiespelers praat oor die moontlikheid van 'n Astro?

Daar word al lank gedroom van 'n Astro vir Sentraal. Die tyd het aangebreek dat ons droom bewaarheid word en ons is baie opgewonde daaroor. Dit sal een van die grootste projekte wees wat Sentraal nog aangepak het, maar ons het innoverende planne wat elkeen in die gemeenskap gaan betrek en later in die jaar aangekondig sal word. Soos hulle sê: "Watch this space…"

Wat maak volgens u die Hoërskool Sentraal uniek in vergelyking met soortegelyke skole in Suid-Afrika?

Wat my telkens opval is ons leerders se spontaniteit. Hulle is gelukkige, gebalanseerde tieners. Met sulke entoesiastiese jongmense en die fantastiese fasiliteite wat Sentraal bied, maak dit van ons 'n skool sonder gelyke. Ons is ook besonder trots op die Sentraal Musiek-Akademie en die unieke prestasies van die skool. Ons netabalspanne presteer jaar na jaar en daar kan met reg gesê word dat ons dié netbalskool is.

As u enige wyse woorde met die Tralies kan deel, wat sou dit wees?

Maak gebruik van elke geleentheid wat Tralieland jou bied.



Mnr. Louis Siemens
Voorsitter



Mnr. Roelf van Wyk
Ondervoorsitter, Finansies



Adv. Sophie Giorgi
Regsake



Prof. Johan Diedericks
Akademie



Dr. Kulu Ferreira
Sport



Mev. Liezl Lubbe
Kultuur



Mnr. Christo Nienkemper
Terrein



Mev. Claudette Jordaan
Ouerkomitee en Bemarking



Dr. Lukas de Lange
Koshuis

GLASFIT

We fit the best, best.

@Preller

Tel (051) 436-1052 · Tolvry: 0860 123 423
Langs Impa Paints · Prellerplein · DAN PIENAAR · Bloemfontein
www.glasfit.com







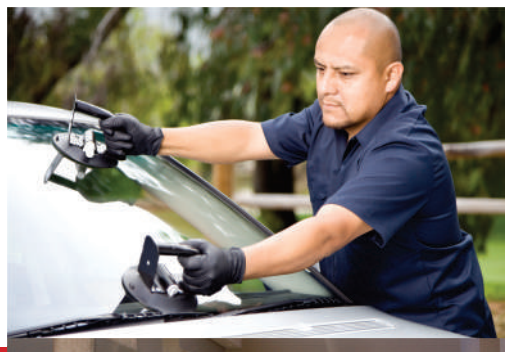
ONS VERSKAF & INSTALLEER

- Aluminium deure, vensters & handrelings (balustrades)
- Storte, patio deure & dakvensters (skylights)
- "Smash & grab film" vir voertuie, kantore & huise
- Spieëls, glasblaaie & Perspex
- Verskeidenheid raamlose produkte, ook elektriese deure en vensters

ANDER DIENSTE

- Getinte glas, dekoratiewe viniel en film
- Vervanging van glas
- Motorglas vervanging & splinter herstelwerk

Motorglas: Nelson Mandelarylaan 47 · Tel (051) 447-1829 · Faks (051) 447-1673
Motorglas & Aluminium: Mezzanine 1, Loch Logan Waterfront · Tel: (051) 430-2150/1 · Faks: (051) 430-2152
Gebouglas & Aluminium: Cricketstraat 6 · Tel: (051) 448-0191 · Faks: (051) 430-1287







Talentaand is gevul met dans, drama en sang

Bekende en verskuilde talent is weer in die skoolsaal op die planke gebring

DANIELLE GIORGI

Tralies got Talent was 'n opwindende aand waar elke Tralie die geleentheid gekry het om hulle talent met die res van die skool te deel.

Nadat mnr. Herman Naudé die aand met 'n sangitem geopen het, was dit die Tralies se beurt om te wys of hulle die *X-factor* het.

"Die aand was 'n reuse sukses." Dit was die woorde van mnr. Hans Potgieter, die hoof van Sentraal se Musiek-Akademie. Volgens mnr. Potgieter word die sukses van so 'n aand deur die leerders sowel as die opvoeders se bydrae bepaal.

"Dit was 'n buitengewone voorreg om aan die talentkompetisie deel te neem. Dit was beslis 'n verrykende ervaring en ek hoop dat daar volgende jaar weer so 'n geleentheid sal wees," het Albert Human, 'n graad 11-deelnemer, gesê.

Die beoordelaars was mev. Annina Hefer en mnr. Naudé, beide opvoeders aan die Hoërskool Sentraal, asook mnr. Henry Liebenberg, blaasorkes-dirigent aan Sentraal se Musiek-Akademie. Hulle het hulle beslis goed van hulle moeilike taak gekwyt.

Frané van Niekerk, 'n graad 10-leerder aan die Hoërskool Sentraal, het hierdie jaar by dié glansgeleentheid met die eerste prys, ter waarde van R2500, weggestap.

Frané het met haar goue stem die beoordelaars betower. Sy het aan al haar opponente gewys dat sy wel die *X-factor* het.



Die Telly-Bees (Keldan, Bruce, Marshal en Kgoboso) vermaak die gehoor met hul danspassies. **Foto: Verskaf**

Kamp bied rus vir die siel



Die graad 12 Werk-en-Wen Voortrekkers. **Foto: Verskaf**

CORNEL VERMAAK

Doornkloof is 'n plek waar die Voortrekkers gaan kamp, maar dis die Vrystaatse voortrekkers se spogplaas. Die plaas is geleë naby Lindley en is oorspronklik deur Sarel Cilliers, kommandoleier tydens *Die Slag van Bloedrivier* in 1838, bewoon.

Op die plaas is daar vyf verskillende kampterreine. Elk met hulle eie slaapkwartiere, kombuis, saal sowel as toiletgeriewe. Die plaas is definitief 'n bewys van die moderne afrikanerskap wat die voortrekkerbeweging na buite straal.

Werk-en-Wen, die Hoërskool Sentraal se voortrekkerkommando, het die afgelope vakansie hulle gate uit geniet tydens die Vrystaatse gebiedskamp. Agt-en-sestig lede van die kommando het die kamp meegemaak. Elke graad het afsonderlik gekamp.

Die graad 8's het die spesialiteit: Dansvaardigheid aangepak. Tradisioneel doen die graad 9-verkenners 'n Kompetisiekamp. Die leiers van môre is tydens die Leierskamp opgelei. Hierdie kamp is kenmerkend aan die graad 10-groep aangesien die leiers al vroeg in die graad 11-jaar aangewys word.

Veldkamp: die kamp vir graad 11-verkenners. Die naam moet letterlik opgeneem word, want gedurende hierdie week bring die verkenners die meeste van hulle tyd in die veld deur.

Die laaste gebiedskamp wat 'n voortrekker as verkenner kan bywoon is Seniorkamp. Hierdie kamp berei jou voor vir die toekoms. Dit gee vir jou insig en dit versterk jou morele waardes en christelike uitkyk op die lewe. Die graad 12-verkenners van Werk-en-Wen het hierdie kamp se nostalgie ervaar. Prof. Piet Strauss, hoofleier van die Voortrekkers, het ook die Seniorkamp bygewoon.

Skandeer gerus die kode en soek na Voortrekkers Doornkloof om meer te sien.

Die jaar sal onvergeetlik wees

PAUL JOUBERT

Vanjaar gaan Juvenes Cantantes, die Hoërskool Sentraal Koor, onder andere aan die Kunswedstryd en ATKV-koorkompetisie deelneem.

"Elke jaar is uniek en elke koor het sy eie 'persoonlikheid'," sê mnr. Corné van Pletzen, die dirigent. "Ek beleef 'n koor soos 'n individu. Na 'n ruk leer jy hom ken." Vanjaar se koor bestaan uit ongeveer 80 lede, waarvan 22 basse is. Dit is uitsonderlik vir 'n skoolkoor om soveel seuns in die koor te hê.

Verlede jaar was nie 'n kompetisiejaar nie. Die koor was betrokke by onder meer die indrukwekkende uitvoering van Beethoven se Negende Simfonie.

Vanjaar se fokus is op die ATKV-koorkompetisie en kunswedstryd in Meimaand.

Later in die jaar, gaan die koor op uitnodiging van Wonderboom Hoërskool 'n uitvoering in die Voortrekker Monument in Pretoria aanbied. Daar is natuurlik ook die vooruitsig van 'n toer na Kaapstad en omgewing.

Mnr. Van Pletzen is van mening dat 'n koor nie uitsluitlik moet bestaan om aan kompetisies deel te neem nie – daarom die rusjaar van 2013.

Vanjaar se repertorium is 'n interessante samestelling van uiteenlopende werke. Die program begin met Emma Lou Diemer se *Sing tot die Heer*, 'n kort en energieke opening wat almal op die punte van hulle stoele sal laat.

Daar is ook 'n mediterende werk: *Trisagion/Sanctus*, een van mnr. Van Pletzen se eie komposisies, 'n goeie aanduiding van die koor se diversiteit en diepte. Die etniese werk – *Afrika Lontshwa* – is 'n ritmiese skouspel en daarom die ideale komposisie waarmee Juvenes Cantantes hul program afsluit.

Die voorgeskrewe werk is vanjaar *Tiener-Rock* van Anton Esterhuyse en dit verg harde repetisie. Hierdie werk is geskryf vir 'n kompetisie waar moeilike harmonieë, frasering en invalle die beoordelaars se aandag sal trek.

"Elke koor het sy eie unieke sinergie. Entoesiasme is 'n belangrike deel daarvan. Indien jy dít nie ervaar nie, ontbreek 'n belangrike komponent in koormusiek," sê mnr. van Pletzen.

Oud-Tralie is een van China se invoerprodukte

PAUL SCHALL

Hanrich Claassen is 'n oud-Tralie wat in Sjanghai woon en verskeie jeugmusiekrolle vervul. As skolier was hy 'n lid van die Vrystaat- en die Nasionale Jeugorkes.

Nadat hy sy B.Mus graad in klavier en tjello aan die Universiteit van die Vrystaat voltooi het, is hy na Stellenbosch. Daar het hy 'n Honneursgraad in tjello en 'n Meestersgraad in kamermusiek verwerf. Hy was vier jaar lid van die Kaapse Filharmoniese Orkes voor hy oorsee is.

Daar spits hy hom op musiekonderrig toe. Die Sjanghai American School, die grootste internasionale skool in China, het meer as 3000 leerders uit 40 lande. Daar dirigeer hy 'n simfonie- en strykorkes. Hy bied ook klasse aan. As uitvoerende kunstenaar is hy 'n stigterslid van die Yùlán Ensemble .

Hy het steeds noue bande met Suider-Afrika en het in die afgelope paar jaar in Namibië en Suid-Afrika as dirigent opgetree. Aan die einde van April tot begin Mei 2013 bied die Charl du Plessis Trio klasse en konserte by die Sjanghai American School aan.

OP DIE Kultuur-kalender

1 Mei

Voortrekkers Pannekoekbak

ATKV-Redenaars (1ste Rondte)

2 MEI

VCSV – Praise en Worship

8 MEI

Graad 11 PAT in

Eeufeessentrum (18:00)

9 MEI

Geesvang

12 MEI

Voortrekkers Kerkparade

SMA Moedersdagkonsert

13 MEI

VSCV Koekverkoping

14 MEI

ATKV-Applous

15 MEI

Werk-en-Wen

Voortrekkerkommando

17-18 MEI

ATKV- Redenaars

(Semi-Finaal)

24 MEI

Kunswedstryd: SMA-Orkeste

24-27 MEI

Voortrekker Dappermars

28-31 MEI

ATKV-Jeugberaad

2 JUNIE

Voortrekkers Kerkparade

(Vrouemonument)

Ek is 'n Ster-insameling

12 JUNIE

SMA Afsluitingskonsert

14 JUNIE

Grahamstad Musiekkompetisie

22-27 JUNIE

Voortrekkers Winterkamp

(Doornkloof)

6-10 JULIE

Voortrekkers Nasionale

HW/PV-Toetskamp

11-13 JULIE

Voortrekkers Nasionale

Kongres (Pretoria)

Leerders se wêreldkennis verbreed

Bevoorregte Tralies toer saam met die MIAGI Jeugorkes



MIAGI Jeugorkes kom in stemming vir Konzerthaus-optrede in Berlyn. **Foto: Verskaf**

MARTHINUS SCHOOMBIE

Twee leerders aan die Hoërskool Sentraal is vir die *Music Is A Great Investment* Jeugorkes (MIAGI) gekies. MIAGI is 'n organisasie wat hulself ten doel stel om jong talent in die klassieke-, inheemse- en jazz musiekgenre te bevorder. Hierdie groep bestaan uit sowat 90 spesialismusikante tussen die ouderdom van 14 en 24. Bonolo Kgaile speel viool en Syolise Nyondo kontrabas. Die orkes het gedurende die eerste kwartaal deur die volgende stede in Oostenryk getoer:

Die toer het in Ludwigsburg en Villach begin. Siyolise het die twee dorpies as feestelik beskryf.

Daarna het die orkes in Graz, die tweede grootste stad in Oostenryk, gearriveer. Die gehoor het met verwagting na die optrede uitgesien. Die orkes het die gehoor binne oomblikke op hulle voete gehad met hulle opgewekte Afrika melodieë.

Volgens, Bonolo, was dit 'n belewenis. “Dit was wonderlik om al die verskillende mense te ontmoet en van die verskillende kulture en die belangrikheid van klassieke musiek in hulle gemeenskap te leer.”

Die laaste stad in Oostenryk wat besoek is, was Salzburg. Daarna het die orkes na Duitsland gereis vir hul laaste optredes in Berlyn en Hamburg.

Bonolo kom tot die volgende gevolgtrekking: “Musiek verenig almal. Ons kan van verskillende ras, kultuur of kleur wees, maar musiek is eenvoudig een taal wat almal kan verstaan.”

Voortrekkers kamp in die dieretuin

BENNO VAN WYK

Aan die begin van ’n nuwe jaar is dit tyd vir die *Dieretuin Dut*, beter bekend as die 'Zoo Snooze'. Dertig voortrekkers van die Werk-en-Wen kommando het die geleentheid bygewoon en dit was voorwaar ’n uitstappie om te onthou.

Van vroegmiddag af het voortrekkers, van reg oor die Vrystaat, begin gereed maak vir die aand wat voorlê. Tente is opgeslaan, braaivleisvure is aangesteek en ’n vinnige uiltjie is hier en daar geknip. Toe die skemer haar slaapsak uitrol, het almal geweet dat kuiertyd aangebreek het.

Nuwe vriende is gemaak en bekendes is weer raakgeloop. Die hoogtepunt van die aand was beslis die nagmars deur die dieretuin waar ván die voortrekkers ’n geleentheid gekry het om die leeus kos te gee. “Dit was 'n wonderlike ervaring om so naby aan die groot katte te kom,” sê Lenika Vosloo, ’n ‘*Dieretuin Dutter*’.

Teen middernag het die meeste moeë lywe al hulle koppe gaan neerlê, maar vir die Werk-en-Wen voortrekkers het die joligheid in 5de-rat gespring.

Die oggendson herinner almal dat die einde van hierdie uitstappie aangebreek het. Teen oppaktyd was almal gereed om hulle verlore slaap in hulle eie beddens in te haal. “Hierdie jaar se *Dieretuin Dut* was die perfekte manier om die voortrekkergees aan te vuur,” volgens Cornel Vermaak, kommando jeugleier.

Nuwe blaasorkes kan nuwe hoogtes bereik

PAUL JOUBERT

Die meeste skole het klein ensembles en goeie musiekonderwysers, maar sal dit nie wonderlik wees om al die kennis en vaardighede saam te voeg nie?

Weens gebrekkige getalle en groot verskille in die speelstandaard is dit bykans onmoontlik vir skoolorkeste om 'n uitdagende repertoire aan te pak.

In 2012 het mnr. Hendri Liebenberg (dirigent) besef dat daar vir etlike jare nie meer 'n sentrale blaasorkes in Bloemfontein is nie en dat daar 'n gebrek aan geleenthede vir meer ervare spelers is. So het hy met die idee vorendag gekom om, soos die Vrystaat Jeug-Simfonieorkes, 'n ensemble te skep vir blaasinstrumente. Ongelukkig, as gevolg van aanvanklike logistieke probleme, kon die idee eers in Januarie 2013 realiseer.



Grafika: Paul Joubert

Dié ensemble – die Vrystaat Jeug-Simfonie se Blaasorkes – sal 'n geleentheid wees vir spelers wat meer gevorderd is as wat hul skoolorkeste se repertoire eis. Dit bestaan tot dusver uit 17-lede van die Hoërskool Sentraal, die Hoër Meisieskool Oranje, Grey Kollege Sekondêr, die Hoërskool Jim Fouché en die Hoërskool Fichardtpark. Die instrumente waaruit die ensemble bestaan is fluite, klarinette, alt-saksofone, franse-horings en trompette.

Die langtermyndoelwit van hierdie projek, sê mnr. Liebenberg, “is om die standaard van blaasinstrumentspel in die Vrystaat te verhoog en gevolglik die Odeion Skool vir Musiek en die Vrystaatse Simfonieorkes van uitmuntende instrumentaliste te kan voorsien.”

Die hoofondersteuner van hierdie projek is Sentraal se Musiek-Akademie. Die SMA voorsien 'n oefenlokaal en addisionele musiek-instrukteurs. Die Vrystaat Simfonieorkes en die Odeion Skool vir Musiek lewer ook 'n bydrae deur die Odeion-konsertsaal en die gebruik van hul slagwerkinstrumente beskikbaar te stel.

Daar word beplan om ten minste twee uitvoerings per jaar te hou.

“Die debuutkonsert sal die publiek aan ’n nuwe gesig in die musiekwêreld van Bloemfontein bekendstel,” sê mnr. Liebenberg.



PLATO SE GROT

"Skool demp kreatiewe denke en individualisme," sê 'n graad 10-leerder aan die Hoërskool Sentraal met 'n ernstige kyk in sy oë. Hierdie stelling en vele ander soortgelyke stellings kan op enige normale tiener, skoolgaande of nie, se lippe gevind word. Maar is daar antwoorde?

As die debat rondom *'skooldissipline is gelyk aan persoonlike dissipline'* as vertrekpunt gebruik word (en dit selfs as die waarheid aanvaar word), kan die skóól se weergawe van reëls rakende persoonlike dissipline as riglyn aanvaar word?

Kan dié aanname byvoorbeeld gemaak word dat identiese uniforms individue positief sal bevoordeel? Kan dit 'n leerder in 'n mate deel maak van 'n groter eenheid en beskerm teen stereotipering? Wat van 'n kleredragbeleid waarin hare op 'n sekere manier gedra moet word, waarin "slierte" onaanvaarbaar is, 'n belt 'n noodsaaklikheid is (ongeag of dit jou broek in plek hou) en dasse 'n gegewe is.

In baie Suid-Afrikaanse skole is dit die geval dat wat die onderwyser sê en wat die handboeke stel altyd as die waarheid beskou kan word. Is leerders nie stadig maar seker besig om eenderse denkpatrone te ontwikkel nie? Om die dinkboks toe te maak en kreatiwiteit te demp? Is dit nie dieselfde skole wat leerders daagliks moet voorberei op die volwasse wêreld nie? In 'n samelewing waar jong kreatief-gedrewe internet-entrepreneur-biljoenêrs die besigheidswêreld oorheers. Kan ons dit bekostig om skape groot te maak?

Tog het meer vrae nou ontstaan as antwoorde. Maar 'n vraag waaraan jy self kan herkou, is soms meer werd as iemand anders se antwoord.

- Wysgeer

REDAKSIONELE KOMMENTAAR

Dit is die begin van 'n nuwe seisoen

CORNEL VERMAAK



Aanpas, verbeter en respek. Drie woorde wat die wêreld 'n interessante planeet maak. Net so is aanpassings hier en daar asook die behoud van die goeie - die suksesverhaal van die Tralie Varia.

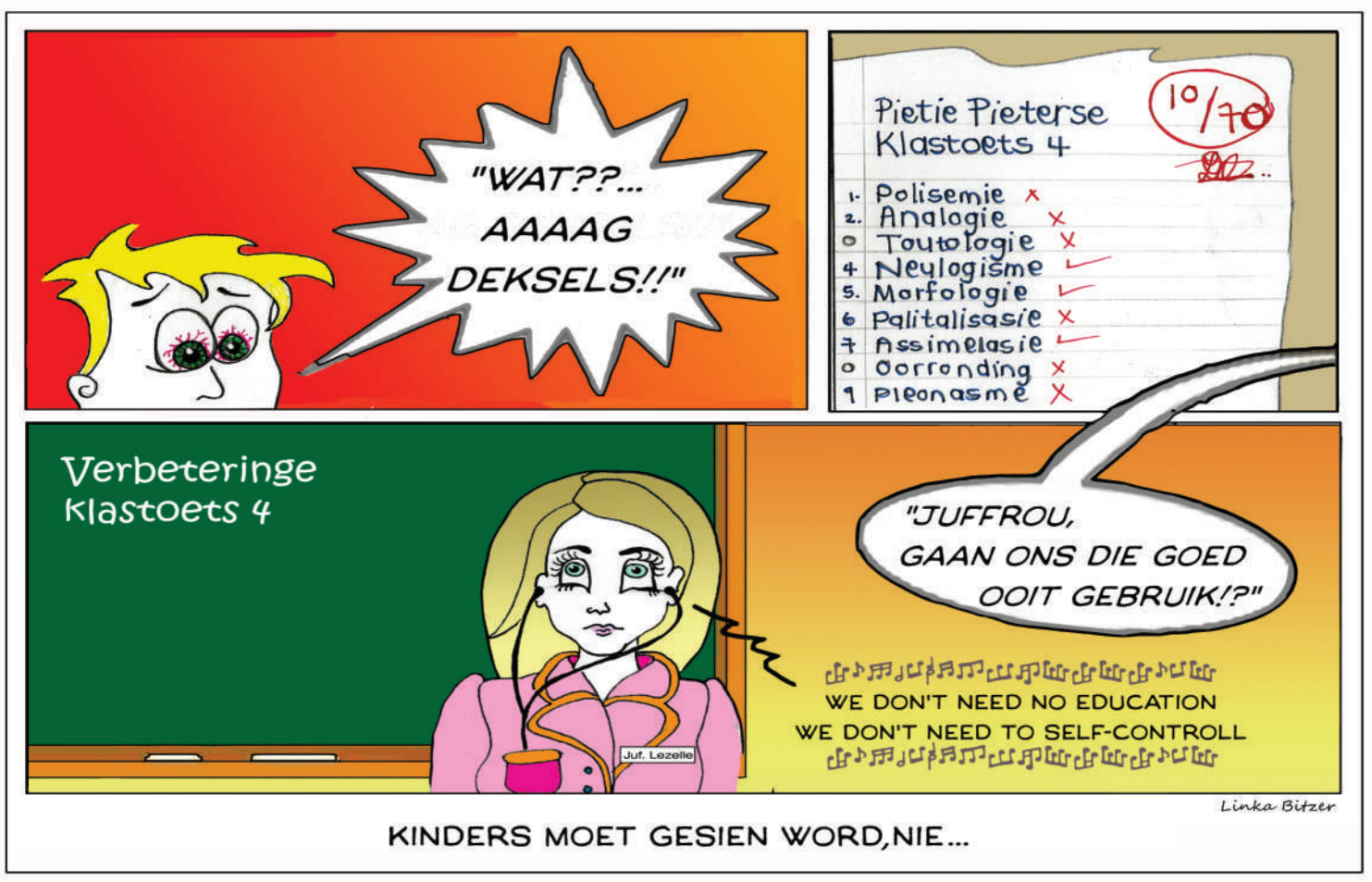
Redakteurs en redaksies verander, maar die verantwoordelikheid bly 'n konstante. Die Tralie Varia is hierdie jaar onder nuwe bestuur met dr. Monica Venter se aftrede. Die leisels is aan mev. Nadia Röll, mnr. William Loots en mej. Lize Venter oorhandig.

In hierdie uitgawe word daar op die volgende punte gefokus: die lewensoriëntering, koshuisgebeure, sowel as die uitsonderlike prestasies wat deur Tralies op sport-, kultuur- en akademiesegebied behaal is.

Die samelewing is soos 'n simfonieorkes waar die gemeenskap as instrumente voorgestel kan word. Elkeen met sy unieke klank. Dit is immers die werk van die dirigent om hierdie klanke te laat harmonieer. Met die Tralie Varia as dirigent word elke individuele gebied in die Hoërskool Sentraal op die mees gepaste tyd, plek en wyse weerklink. Die Tralie Varia herken sy verantwoordelikheid om hierdie balans te handhaaf.

Hierdie uitgawe is meer as net 'n publikasie. Dit is die begin van 'n nuwe seisoen vir die Tralie Varia...





REDAKSIE 2013

REDAKTEUR
Cornel Vermaak

SUB-REDAKTEUR
Hannelore Lubbe

NUUS
Andre Joubert – Bladredakteur
Madia Steenkamp
Inge Schoeman
Bernadette Veldsman

JOERNAAL
Benno van Wyk – Bladredakteur
Cornel Vermaak

SPORT
Cecilé Meyer – Bladredakteur
Johan Kriek
Hanré Herbst
Martinique Ferreira
Marja-Lise Nel

KULTUUR
Carmin Vermaak – Bladredakteur
Paul Joubert
Martinus Schoombie
Danielle Giorgi

KOSHUIS
Sume Theron – Bladredakteur
Bernadette Veldsman
Elrie Meyer
Inge Schoeman
Andri van Pletzen

REKLAME Danielle Giorgi

SPOTPRENTE Linka Bitzer

FOTO'S Linka Bitzer

GEDAGTES AGTER TRALIES

Geagte Redakteur

Die "agter-tralies" grappie begin nou vir die leerders van Sentraal 'n *reality* word. Wat het geword van die vertroue en respek waaraan die leerders van Sentraal altyd uitgeken kon word.

Die snoepie begin nou al hoe meer na 'n tronk lyk. 'n Mens sukkel om verby die tralies te sien en selfs om met die snoepie-assistente agter die tralies te kommunikeer, is 'n *mission* op sy eie.

Ons weet veiligheid is belangrik, maar moes die snoepie so toegesweis word? Met die snoepie se nuwe masker voel die Tralies deesdae soos misdadigers. Kan ons dit nie 'n bietjie aangenamer laat lyk nie?

Ek het die volgende voorstelle: blombakke kan byvoorbeeld as buffer dien; óf wat van glasvensters soos in die bank?

Op hierdie manier kan die snoepie óók beter beveilig word sonder dat dit vir my voel asof ek vir my oom in die tronk gaan kuier.

Ons is immers 'n hoë profiel skool. So 'n toegesweisde snoepie kan dalk net die verkeerde indruk by ons mede skole in Bloemfontein oor ons as Sentraal-leerders skep.

- Gevange Tralie

Lewensoriëntering is 'n vak vir die toekoms

Nuwe generasie Tralies maak slapende honde wakker in klaskamer 103

CORNEL VERMAAK

Is jy bewus daarvan dat die nuwe Kurrikulum-en assesseringsbeleids-verklaring (NKBV) – sillabus die vak Lewensoriëntering (LO) so belangrik beskou dat jy heel moontlik 'n LO-vraestel in die eindeksamen sal moet skryf? Wel, as jy nog nie daarvan bewus is nie weet jy nou dat die Departement van Basiese Onderwys hierdie plan sterk ondersteun.

Die Hoërskool Sentraal het in die afgelope 3 jaar 'n gedaanteverwisseling in die vakgebied LO ondergaan. Vandat mev. Poedels du Plessis, 'n passievolle LO-onderwyseres aan die Hoërskool Sentraal, begin het om hierdie vak met oorgawe aan te bied, het die leerders se houding teenoor die vak LO verander. Leerders is nou meer in voeling met onder andere hulle emosionele intelligensie, beroepsvoorligting, waardesisteme en beginsels asook hulle fisiese ontwikkelling.

Die graad 8-leerders is oor die algemeen die positiefste oor die vak. 95% van die graad 8-leerders is van mening dat die vak LO van groot waarde is. Die graad 11-groep se sienswyse staan direk in teenstelling met die graad 8-groep. Slegs 45% van al die graad 11-leerders beskou LO as 'n vak wat vir hulle waarde inhou. Skokkend – is dit wel.

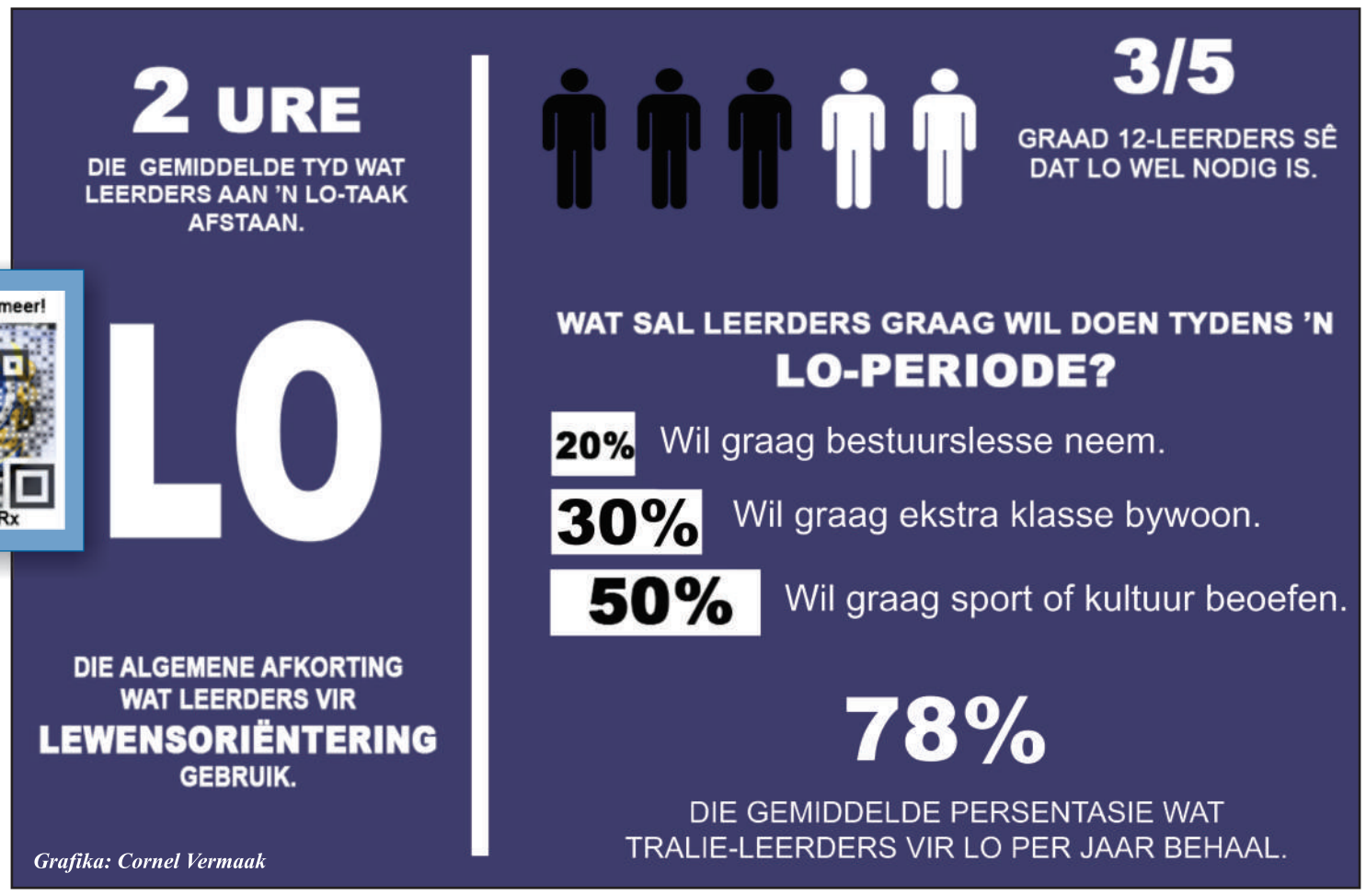
In dié onlangse ondersoek, wat 200 Tralies ingesluit het, het 75% van die Tralies aangedui dat hulle sowat twee ure aan hul kwartaallikse LO-opdrag bestee . 65% van al die graad 12-leerders in die steekproef het aangedui dat hul graag tydens LO-periodes motorbestuurslesse wil ontvang.

Volgens mnr. Du Toit Neethling , die Akademiese Hoof van die Hoërskool Sentraal is LO 'n vak wat uiters noodsaaklik is. “Al die vakke in die skool is hoofsaaklik akademies gerig. LO is egter 'n lewensgerigte vak. Só vak is nodig om die balans in die skoolomgewing te handhaaf.”

Die volledige statistiek is beskikbaar op die Tralie Varia Blog by www.sentraal.co.za/tralie-varia/blog.

Besoek ook gerus Tralie TV by www.youtube.com/tralietv of skandeer die kode en soek vir *Tralie LO* om meer oor hierdie onderwerp te lees.

Skandeer vir meer!
vqr.mx/ZMRx



Wêreld op hulle skouers gedra

BENNO VAN WYK

Elke skooldag sien 'n mens skoliere op pad na hulle skool. Wat 'n mens gewoonlik eerste opval van skoliere is in watter skool hulle is of hoe netjies hulle voorkom, maar niemand sien die berg wat aan hulle skouers hang wat hulle stadig maar seker na onder trek nie. Die “berg” staan bekend as die skooltas en dit is die hoofoorsaak van spier- en skeletpyne onder die jeug.

Navorsing het getoon dat 'n skooltas minder as 10% van 'n skolier se liggaamsgewig moet weeg, maar hierdie 10% word maklik oorskry. Tydens die ondersoek is 'n senior leerder lukraak gekies en sy liggaamsmassa en tasmassa is aangeteken. Die leerder het 80kg geweeg en sy tas 10,5kg. Die leerder se taal- en letterkunde boeke was nie in sy tas nie en na verdere ondersoek is bevind dat dié boeke 'n gesamentlike massa van 3,5kg het. Dit beteken dat die tas se totale massa op 14kg staan wat vêr bo die aanbevole 10% van sy liggaamsgewig is.

Behalwe dat 'n swaar skooltas rug-, skouer- en nekpyne veroorsaak, kan dit ook daartoe lei dat die werwelkolom buig. Hierdie verskynsel kom meestal voor by skoliere van veertienjarige ouderdom wat net hulle groeifase betree het. Dit is ook tydens hierdie ouderdom waar die verhouding tussen skooltasmassa en liggaamsmassa die grootste gaan verskil omdat sommige skoliere klein is, maar tog dieselfde massa moet dra as ouer en groter skoliere.

Om te voorkom dat jy enige beserings opdoen (as gevolg van jou skooltas) moet jy: jou tas volgens die dag se rooster pak sodat jou tas nie te swaar is nie, albei skouergordels van jou rugsak oor jou skouers sit sodat jy die gewig van jou tas eweredig oor jou rug versprei en laastens moet jy seker maak dat jou tas se skouergordels so gestel is dat jou rugsak teen jou lae rug rus. Volg hierdie riglyne en jy sal met 'n gesonde rug oud word.


Grafika: Benno van Wyk

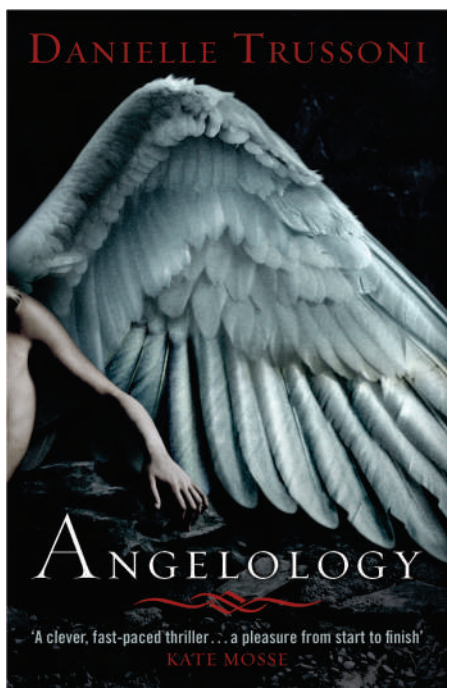
BOEKRESENSIE

'Angelology' nie 'n self-help boek nie.

Titel: Angelology
Skrywer: Danielle Trussoni
Genre: Roman

BENNO VAN WYK

Deur die eeue heen het die mensdom engele vasgevang in beeldjies, juweliersware, geboue en teen die dakke van katedrale, maar die engele het ontsnap uit hierdie tronke en hulself in die letterkunde van self-help gaan vestig. Deesdae is dit moontlik om in 'n boekwinkel in te stap en titels soos *Hoe om Jou Engele te Hoor* en *In die Arms van Engele* te koop, maar Danielle Trussoni se eerste roman *Angelology* moet nie met sulke boeke verwar word nie.



Trussoni se verhaal handel oor die nephillim wat die produk van die hemelwesens en aardse vrouens is, soos wat dit in Genesis 6 staan: “ … het die hemelwesens gesien die dogters van die mense is mooi en het hulle getrou met die dogters van hulle keuse.”

Verder staan daar: “In daardie tyd was daar reuse op die aarde, en ook daarna wanneer die hemelwesens na die dogters van die mense toe gekom en kinders by hulle gehad het. Hulle was die sterk mense van die ou tyd, die manne van naam.” Dit mag dalk nie so sleg klink nie, maar in Trussoni se verhaal word die nephillim beskryf as beeldskone, reënboogkleurige monsters wat in hokke hoort.

Die verhaal begin aan die einde van die vorige millennium, in die Hudson Vallei buite New York, waar 'n jong non 'n geheime korrespondensie tussen die vorige Moeder Owerste en die filantroop Abigail Aldrich Rockefeller ontdek. Na 'n verdere ondersoek en met die hulp van 'n kunsgeskiedkundige, Verlaine, word die non, Suster Evangeline, in die eeu oue geveg teen die nephillim ingesleep – 'n geveg wat beide haar ouers se lewens geëis het.

In minder as twee dae sal Evangeline en Verlaine briewe, boeke en 'n voorwerp so kosbaar en uniek najaag wat die geveg tussen mense en nephillim finaal sal beslis. Hulle sal ook uitvind wat dit beteken om met engele te stoei.

Trussoni het daarin geslaag om 'n skrikwekkende, slim riller te skryf wat nie verskoning vra vir dit wat geskryf is nie. Daar is tog geen verskoning nodig nie, want hoe anders sal dit moontlik wees om engele, die legende van Orpheus, Bulgaarse geografie, die Rockefellers, Nazis, nonne en musikologie bymekaar te kry?

Dis nie maklik om die bekende te verruil nie

Sotte staan saam deur dik en dun en wys van watse stoffasie hulle gemaak is

ELRIE MEYER

Ek het reeds my besluit vroeg in 2012 geneem: ek gaan die bekende vir die onbekende verruil. Ek het die plaas, my veilige hawe, vir die stad agtergelaat. Oorweldig deur al die nuwe dinge en gesigte in 'n koshuis wat veronderstel is om soos my nuwe huis te voel. Ek was skrikkerig én opgewonde met my aankoms by die koshuis.

Beman met agt bollas, 'n baksteen in my hand en 'n tamatierooi gesig, het die Sotte,tradisioneel op die eerste skooldag, onder die Hoërskool Sentraal se vaandel deurgestap. Dit is 'n gebeurtenis wat ek altyd as my eerste Tralieherinnering sal koester. Daardie selfde aand het die seniors die meel op die vloer gegooi. Ten spyte van sekere Sotte se dansvernuf was die aand steeds 'n reuse sukses. “Ek het nog nooit so baie, senuweeagtige windpompe saam op een dansvloer gesien nie,” sê 'n giggelende Joanette Groenewald, graad 12-koshuisinwoner.

Na afloop van dié geselligheid was dit die legendariese Sottetof. Om dit in kort te verduidelik: elke Sot slaan sy of haar eie naam so hard as moontlik met 'n plank en die res dink dienooreenkomstige byname uit.

Die oriëntering en sokkies het voortgeduur en teen die derde dag het al die koshuissotte se ogies begin hang. Maar die einde van die oriëntering was nog nie in sig nie. As ek die woorde: meel, eiers en stroop hoor, dink ek aan die reuk van my ouma se pannekoeke wat my op 'n reënerige plaasoggend wakker maak. Hiérdie mooi prentjie is egter uitgewis toe ek die stroop uit my bollas moes kam, die reuk van eiers nie uit my klere kon kry nie en net meel gesien het toe ek my neus blaas.



Die Sotte staan op hulle knieë voor die aangesig van hulle seniors. **Foto: Joanette Groenewald**

'n Besige week het voorgelê met die Sottekonsert om die draai. Na afloop van die konsert het die Sotte in volwaardige Tralies verander. “Dit was die lekkerste aand ooit. Tralietrots is bewys deur die aantrek van die baadjies en die ontvang van sertifikate. Ek sal nooit die gevoel van eenheid vergeet met die sing van die skoollied en *I'm a Tralie* nie. Hierdie onbekende het in slegs twee weke soos die bekende begin voel. Ek kan vir seker hieraan gewoond raak,” sê Ansophi Jacobs ’n graad 8-Sot.

Oorlewing van die Brakke



BERNADETTE VELDSMAN

Het jy al ooit gewonder hoe kry 'n Eie Haarder dit reg om jaar in en jaar uit in die koshuis te oorleef? Wel, die dag het aangebreek om te verklap wat régtig agter die deure van die gesoute-Haarder gebeur.

In 'n koshuis (net soos in 'n familie) wil almal graag aanvaar word en niemand wil in die matrieks se slegte boekies beland nie. Om hierdie tendens te verhoed, is daar drie goue reëls wat jy te alle tye moet gehoorsaam. Die eerste en die belangrikste is definitief om vir almal wat ouer as jy is op te staan. Die tweede goue reël is om almal so vriendelik as moontlik te groet. My derde goue reël is: sorg dat die seniors voorrang geniet wanneer dit kom by die gebruik van deure.

Jou kamer is 'n spens en jy moet seker maak dat al die basiese proviand soos koffie, suiker, melkpoeier en 'n beskuitjie of twee altyd in jou kamer in voorraad is. Voor jy jou oë uitvee, is jy die gelukkige wenner van 'n laataand kuier in jou kamer.

“As dit kom by lekkers, sou ek verseker nie kon oorleef sonder sjokolade nie,” reken Frieda Vlotman, 'n ervare koshuisinwoner. Sy sê egter ook dat 'n goeie vriend of vriendin noodsaakliker is as enige sjokolade om oorlewing te verseker.

Met goeie vriende, goeie maniere en iets te ete kan enige iemand die koshuislewe aanpak.

So word nuwe bande gesmee

INGE SCHOEMAN

Hiérdie naweek is 'n tradisie onder die koshuisinwoners. Een van die aspekte wat hoog op die prioriteitslys is, is om saam lekker jolig te wees en gees te vang vir die jaar wat voorlê. Juis om hierdie rede is al die aktiwiteite goed beplan om 'n atmosfeer van kindwees sowel as pret en plesier te skep.

Die Eie Haard-matrieks van die Hoërskool Sentraal het die nuwe inwoners op 'n uitstappie na die welbekende inkopiesentrum, Mimosa Mall, geneem. Mode- en koffiewinkels, sowel as kitskos-restaurante is platgeloop net soos koshuis-Tralies dit kan doen.

“Ek is glad nie gewoond aan so baie winkels nie. Daar is op Tosca net 'n vulstasie met een pomp en 'n kafee wat ou Huisgenote verkoop,” sê Lourens Damduiker Hegter, 'n Eie Haard-groentjie.

Hulle het teen laatmiddag teruggekeer om 'n interessante Sottevertoning by te woon. Elke graad 8-leerder was opgetof om hulle sottenaam uit te beeld. Hulle het beslis gesorg vir skreeusnaakse vermaak. Volgens Sumé Theron, 'n matriekleerder, is daar niks lekkerder as om lekker te lag nie.

Saterdag was 'n dag vol opwinding. Die Brakke het douvoordag hulself sonskerm gesmeer en gereed gemaak vir 'n dag vol sonskynjolyt. Die leerders was Saterdagoggend in verskeie spanne ingedeel.

Die dogters het hulle vaardighede op die sokkerveld uitgetoets en tot almal se verbasing, het van die onderwyseresse ook uitgehelp. “Spanpogings is belangrik binne die koshuisgemeenskap,” het Natasha Eksteen, 'n koshuisinwoner, vertel.

Die seuns het mekaar probeer uitoorlê op die rugbyveld, maar dit was uiteindelik die onderwysers wat die jongmanne 'n les of twee geleer het. Dominante spangees was te siene by beide seuns en dogters se spel.

Later die Saterdagmiddag het almal by die skool se swembad aan die heerlike waatlemoenskywe gesmul om van die hitte van die dag ontslae te raak.

Daardie selfde aand het moeë lywe kans gesien om die dansbaan aan te durf en dié skoffel het met groot gejuig geëindig.

Die leerderraad van die Eie Haard-koshuis het waarlik uit hulle pad gegaan met die deeglike voorbereiding en voorsorgmaatreëls vir die naweek. Hulle harde werk het definitief vrugte afgewerp en 'n baie suksesvolle naweek gewaarborg.

Skandeer vir meer!
vqr.mx/ZMRx

'n Rustige Sondag het aangebreek en die Brakke het uiteindelik tyd gekry om te ontspan en te herstel. Die naweek is op 'n hoë noot afgesluit deur 'n inspirerende jeugdiens deur ds. Jan Lubbe by die Berg-en-Dal gemeente.

“Koshuisnaweke kan gedefinieer word as familietyd, sowel as kwaliteittyd. Daar heers 'n huislike atmosfeer binne ons koshuis,” vertel Theané Pieterse, hoofdogter van die Hoërskool Sentraal.

Die naweek se mikpunt was om hegte bande te smee en vriendskappe te bou wat ’n leeftyd sal hou.

Proe dit soos ma se kos?

SUME THERON

"Ek verlang na my ma se liefde, maar meer spesifiek haar kos," stem die koshuisleerders soos een man saam. 'n Kykie na wat vir die leerders van Eie Haard-koshuis voorgesit word, kan dalk 'n aanduiding wees van hoe dit opweeg teenoor ma se kos.

Die Eie Haard-hoofkokke probeer altyd hul bes om die leerders tuis te laat voel met lekker kookkos waaraan elke 'weeskind' kan smul. Hierdie lekker kos laat die Brakke soms nog meer terug huis toe verlang.

Weeksoggende is daar 'n keuse tussen slap- en krummelpap of hawermoutpap. Ander oggende is daar roereiers en roosterbroodjies op die spyskaart. Daar is ook altyd meer as genoeg vrugte om van te kies vir pouse om daardie ergste honger te stil.

Smiddae word daar 'n kombinasie van groentes, slaaie en vleis bedien, maar natuurlik die belangrikste is elke Woensdagmiddag se nagereg. Jogurt-tert, kaaskoek, roomys en vla is enkele van die gunstelinge onder die koshuisleerders. Na 'n lang dag op die sportveld is daar niks lekkerder as die volgende vinger-lek-lekker aandetes nie: worsrolletjies, 'hamburgers' en skyfies, pasta of Franse-roosterbrood met kaas en stroop. "'n Hoogs gebalanseerde dieet is definitief 'n hoë prioriteit," sê PG Richardtson, hoofkok tussen die Eie Haard-kokke.

Daar is een week waarna elke koshuiskind uitsien en elke stadskind groen in die gesig laat. Dit is die bekende Koshuisweek. Tydens hierdie spesiale week kry die koshuisleerders ekstra lekker kos, maar die beste van alles is elke pouse se "verrassing". Steri Stumpies, pasteie en selfs reuse 'room-donuts'.

Dit is dié week waarin elke koshuiskind besef dat Eie Haard-koshuis definitief die plek is om te wees en dat dit baie naby aan ma se kos kom.

Groei van Eie Haard tot eie hart

Idealiste lê die platvorm vir die opkomende generasies



Joanette Groenewald kyk uit oor Eie Haard-terrein. **Foto: Cecilé Meyer**

INGE SCHOEMAN

Na 108 jaar se harde werk en deursettingsvermoë van mense met hoë integriteit en 'n hart vir opvoeding het die Hoërskool Sentraal tot stand gekom. Hierdie opvoedkundige instansie van uitnemendheid bevind homself vandag in 'n era van sukses.

Dít was die aanvanklike visie van die stigterslede en het daartoe gelei dat leerders vandag buitengewone geleenthede geniet binne die Hoërskool Sentraal milieu. Hierdie visie het deur die jare nooit fokus verloor nie.

Met die aanstelling van mnr. H.P. Smit as skoolhoof op 1 Julie 1985 het die droom om 'n tweede formele koshuis te stig 'n realiteit geword. Onder leiding van die argitek, mnr. Johan Beukes ('n oud-Tralie), is die koshuis Eie Haard gebou.

Die weldeurdagte leefruimtes in hierdie uiters moderne koshuis huisves tans 260 leerders. Daar is selfs vir die koshuispersoneel woonstelle gebou. Die deure is amptelik op 14 Februarie 1986 oopgemaak.

Vandag pluk die koshuiskinders die vrugte van gister se idealiste en leiers se groot drome. "Ek het onlangs tot die besef gekom dat ons koshuis 'n ryke geskiedenis (van meer as 80 jaar) het wat my net soveel meer dankbaar gemaak het om deel te kan wees daarvan," vertel 'n trotse graad 12-Eie Haarder.

"Gedurende die afgelope paar jaar het ek van my lekkerste tye in die Eie Haard-koshuis gehad. Dit het meer as net 'n woning vir my geword," sê mej. Marelize du Plooy, Engels onderwyser aan die Hoërskool Sentraal en koshuisinwoner.

'n Mens sal byna kan sê dat Eie Haard 'n skat in die hart van die Hoërskool Sentraal is. Mag die generasies wat kom trots wees op so 'n plek in ons midde en dit nooit as vanselfsprekend aanvaar nie.

Izak Davel swaai sy pelvis net soos Elvis

MADIA STEENKAMP

Thys du Plessis het in sy gedig, *My Dogter*, die volgende gesê: "'n Dogter soos jy kan net kom met die goedkeuring van die hoogste engele bo of onder die son."

Die Ma-en-dogtertee is al sinoniem met die Hoërskool Sentraal en word by Eie Haard Koshuis aangebied. Daar is altyd 'n verwagting onder die meisies oor wie die gaskunstenaar gaan wees en natuurlik om 'n oggend saam met hulle ma's te kan deurbring.

Die opgewondenheid was tasbaar in die lug. Izak Davel was die gaskunstenaar vir die oggend. Dogters lag uitbundig en "Wat trek jy aan?" word in elke gang van die koshuis gehoor.

Ma's parkeer voor die koshuis en dit is tafeldoeke, stoeloortreksels, blomme, koeke en allerhande fyn eetgoed wat amper te mooi is om te eet. Elke ma wat 'n tafel gekry het om te versier, was net so opgewonde besig om hulle tafels in kunswerke te omskep.



Hartjies om die tee te onthou was 'n geskenkie om huistoe te neem. **Foto: Ané Haasbroek**

Emsie Wollhüter, graad 11-leerder en inwoner van Eie Haard Koshuis, het die volgende van die Ma-en-dogtertee gesê: "Liefde is weerspieël deur die moeite wat in die dek en versiering van die tafels ingegaan het."

Izak Davel het verras met liedjies uit die 80's en selfs sy lyf Elvis gehou. Die dogters en ma's het heerlik saam gesing en volgens Chante Stander, graad 11-leerder, het die liedjie *Crazy little thing called love* die grootste toejuiging ontvang. Van die kunstenaars wat al by die geleentheid opgetree het, is Bobby van Jaarsveld en Heinz Winckler.

Die Ma-en-dogtertee is regtig 'n groot geleentheid vir elke ma en dogter om te ontsnap van hulle besige lewens en tyd saam deur te bring om hulle liefde aan mekaar te wys. Carlise van der Merwe het gesê: "Ek kan nie glo dat die studiesaal van die koshuis, waar kinders sit en huiswerk doen, dieselfde saal is wat so feestelik gelyk het nie. Die atmosfeer was aansteeklik met al die ma's en dogters."

Wat 'n wonderlike oggend was dit nie, 'n sukses in elke opsig. Met Izak Davel se lewensleuse, "jy moet vreesloos lewe" in almal se ore, is nog 'n Ma-en-dogtertee onvergeetlik gelaat.

"Ek kom tot die slotsom dat daar geen definisie bestaan vir moederliefde nie. Dis 'n kosmiese band tussen my en haar. Deur God self geskep en deur engele bewaar" – 'n uittreksel uit die gedig *'n Ma se liefde* deur Xtie.

Ontmoet die uwe mnr. Herman Naudé

ANNICA DE VILLIERS

Ongeveer twee jaar gelede het Eie Haard 'n nuwe intrekker gekry. Hy vermaak ons nie net op die verhoog met sy Pavaroti-stem nie, maar maak ook sy merk in die Afrikaans Departement. Mnr. Herman Naudé sê dat hy Eie Haard, waar almal soos familie voel, as sy tuiste aangeneem het. "Soms kan 'n mens nie jou familie kies nie," en dit is die geval in Eie Haard-koshuis as dit kom by van die inwoners.

Mnr. Naudé se gunsteling middagete, dieselfde as meeste koshuisbrakke, is beesfillet met aartappelgereg en soetwortels. Hy gee die kombuispersoneel 'n goue sterretjie vir hulle smullekker etes. Hy doen een maal per week koshuisdiens en soms ook naweekdiens. Hy sê dat hy nie omgee om soms "pa" te speel vir amper 260-tieners nie.

Sy tydverdryf oor naweke by die koshuis is om televisiereekse te kyk, Saterdagmiddae sport dop te hou en bietjie merkwerk in te haal. Mnr. Naudé het besluit om by Eie Haard in te trek nadat mnr. Johan Vorster (skoolhoof) hom oortuig het dat dit die beste koshuis in die land is. Hy is van mening dat hy brandstof kan spaar, aangesien die koshuis reg langs die skool is. Hy sê dat hy baie gelukkig is in Eie Haard-koshuis, hoewel die soms stoute seuns hom te vinnig grys gaan maak. Hy bly egter steeds baie lief vir sy "koshuis-kids" soos hy hulle noem.

Atlete blink uit tydens byeenkoms

Jarred Smuts en Maryna van Wyk hou skool se naam hoog

MARTINIQUE FERREIRA

"Dit gaan nie oor hoeveel keer jy val nie, maar hoeveel keer jy opstaan. Dit maak nie saak hoe jy begin nie, maar dis hoe jy eindig wat saak maak."

Dit was die woorde van die Protea netbalspeler, Adele Niemann, wat as motiveringspreker by die Top 20-Atletiekvoorstelling van die Hoërskool Sentraal opgetree het.

Die Hoërskool Sentraal en Noordwes-Universiteit (PUKKE) – Top 20-Atletiek-byeenkoms is sinoniem in die wêreld van Suid-Afrikaanse skole atletiek. Hierdie is 'n jaarlikse geleentheid waar atlete vanuit die beste atletiekskole in Suid-Afrika kan kragte meet.

Volgens die sportkommentator, Rufus Botha, is die NWU-Top 20-Atletiek-byeenkoms een van die beste prestige skole atletiekbyeenkomste in die land. Volgens hom is dié atletiekbyeenkoms definitief een van die hoogtepunte van elke jong atleet se seisoen.

Dié jaar het daar weer verskeie top skole van regoor die land aan die byeenkoms deelgeneem. Skole wat uitgeblink het tydens die byeenkoms was onder andere van die Boland en die Wes-Kaap: die Hoër Meisieskool Bloemhof, Paarl Gimnasium, Paarl Girls High en Paul Roos Gimnasium. Skole wat die Vrystaat tydens die byeenkoms verteenwoordig het, was Grey Kollege, die Hoër Meisieskool Oranje, die Hoërskool Jim Fouché, die Hoër Tegniese Skool Louis Botha, Eunice asook die Hoërskool Sentraal.

Die byeenkoms het weereens, soos jaar na jaar, verseker dat verskeie top atlete hul beste prestasie behaal. Atlete moes kompeteer in verskeie kategorieë naamlik die beste baan- en veldatleet asook die beste seuns - en dogterspan.

Atlete van die Hoërskool Sentraal het die skool se naam hoog gehou tydens die byeenkoms. Die beste seunsatleet van die Hoërskool Sentraal was Jarred Smuts in die 400m seuns o.15 met 742 punte. Die beste dogtersatleet van die Hoërskool Sentraal was Maryna van Wyk in die 90m hekkies dogters o.15 met 907 punte.



Jaco Harmse tydens die driesprong-item. **Foto: Geo Jooste**

Hierdie was 'n besondere geleentheid. Elke atleet wat deelgeneem het, kan trots wees en uitsien na 'n opwindende jaar wat voorlê.

Vrystaat staan nie terug as dit kom by lewens red

HANRé HERBST

"As ek aan lewensredding dink, dink ek aan *Baywatch*. Wie sou kon dink dat Tralies uit die see-lose Vrystaat in hierdie sport kan meeding," sê mnr. Louis Hager, 'n Grafiese Ontwerp onderwyser aan die Hoërskool Sentraal. Vier van die Hoërskool Sentraal se leerders het weliswaar aan die Suid-Afrikaanse Lewensredding Kampioen-skappe, in die Moederstad, deelgeneem.

Die kuns van lewensredding bestaan onder meer uit: mededingende vaardighede, spoed en spanwerk in kompetisie verband. Dit is gebaseer op swem, maar dit sluit ekstra tegnieke en struikelblokke tydens die resies in. Lewensredding inkorporeer ook elemente van waterveiligheid, akwatiese lewensredding en noodhulp.

Kompetisies vind plaas op plaaslike-, streeks-, nasionale- en internasionale vlak en lewensredders van alle ouderdomme kan betrokke raak. Lewensredding is een van die min sportsoorte waar klubs op 'n internasionale vlak kan meeding en binnekort tydens die Olimpiese Spele gesien kan word.

Die Tralies wat uitgeblink het is: Culien van der Merwe, Tinus Krügel, Wesley Schutte en Stephen Pretorius. Culien van der Merwe het gewys waarom die Vrystaat haar ingesluit het in hul span en het drie goue-, twee silwer- en twee brons medaljes ingepalm. Sy het daarna ook 'n nuwe Suid-Afrikaanse rekord opgestel.

Tinus Krügel het bewys waarom hy as een van die land se voorste swemmers en lewensredders geag word deur twee silwer- en ses bronsmedaljes huis toe te bring. Hy het in die proses ook twee nuwe Vrystaat rekords opgestel.

Wesley Schutte het twee goue-, twee silwer- en twee brons medaljes verower. Hy het ook 'n nuwe SA-rekord opgestel en'n algehele derde plek in sy ouderdomsgroep behaal. Stephen het twee goue-, twee silwer- en ses brons medaljes verower.

Westus is nie net elke man se skoolmaat nie!

JOHAN KRIEK

Geen kind (of 'grootmens') is van plan om met dié spiertier enige moeilikheid te soek nie. Westus Relihan is tans 'n graad 11-leerder aan die Hoërskool Sentraal.

Hy is tans besig om die gemengde gevegskuns *Mixed Martial Arts* (MMA) te vervolmaak. Hy beoefen nie net MMA nie, maar ook Jiu Jitsu en beskik alreeds oor 'n blou gordel in karate. Westus beoefen al van graad 8 af die sport by *Prodigy MMA*.

Die sport het homself vir die eerste keer by die antieke Olimpiese Spele gevestig en was toe bekend as Pankration. Die meer gevorderde naam van die sport is deur 'n televisiekommentator, Howard Rosenberg, gegee.

Westus het onlangs in die vierde *Night of Champions* (NOTC4) deelgeneem. Hy het opslae veroorsaak toe hy sy meer ervare opponent, Gerhardus Pretorius, opdraande gegee het. "Ek hou baie van die sport. Ek weet dat as ek aanhou hard werk en oefen ek 'n groot sukses daarvan sal maak. Ek is baie dankbaar vir my vriende en familie se volgehoue ondersteuning."

Die Hoërskool Sentraal weet nou by wie om te gaan skuil in 'n tyd van nood.

Hanno Erasmus is op kruin van hokkiegolf

CECILÉ MEYER

Eendag, wanneer hy regtig oud en so krom soos sy hokkiestok is, sal hy met 'n trotse hart kan terugdink aan sy suksesvolle hokkieloopbaan as doelwagter. Hanno Erasmus, 'n graad 10-leerder aan die Hoërskool Sentraal, gryp elke hokkiege-leentheid aan en maak die beste daarvan.

Op die ouderdom van 15, is hy reeds in die o.21A-Vrystaatmanspan ingesluit. Dié span het aan die interprovinsiale toernooi te Pretoria deelgeneem. Dit is 'n geleentheid wat Hanno, as 'n voorreg beskou. Hy skryf sy besondere prestasie toe aan harde werk, siende dat hy tot 6 keer 'n week saam met sy afrigter, Xander van Biljon, oefen. Sy pa inspireer hom geweldig en dien as 'n groot motiveerder in sy lewe.

Nadat die o.21A-Vrystaatmanspan afrigter, Jason Klingard, Hanno genader het vir die bogenoemde proewe, het hy opgewonde ingestem. "Don't think you are good, show that you are the best." Dit is die raad waarmee hy elke uitdaging in sy lewe benader.

As 'n Tralie-eerstespanspeler blyk dit dat Hanno, met sy uitstekende verdedigings-eienskappe, 'n groot aanwins vir die span met die oog op die komende seisoen sal wees.

Hanno se langtermyndoelwit: "Ek droom daarvan om die groen en goud oor my kop te trek en vir my land te speel," spreek van sy liefde en passie vir hokkie. Met nederigheid en voortdurende harde werk mag Hanno Erasmus dalk die Hoërskool Sentraal se volgende Protea hokkiespeler word.

Dit is ongewoon dat 'n leerder op so 'n jong ouderdom reeds vir 'n provinsiale span op die veld draf. Hanno is beslis 'n inspirasie vir elke Tralie hokkiespeler en hy kan gerus dopgehou word.

Gewapen met sy hokkiestok draf hy op die veld gereed om sy volgende opponent aan te vat. In wind en weer is hierdie jong man op sy pos.



Hanno Erasmus in die doelhok. **Foto: Linka Bitzer**

blitzsport

Tralies lewer goeie uitslae op sportveld

HANRé HERBST

Interhoër atletiek

Die Hoërskool Sentraal het uitmuntende prestasies gedurende die Vrystaat Interhoër Atletiekkampioenskappe, in baan- en velditems, gelewer.

'n Groot aantal Tralies het aan die byeenkoms deelgeneem. Tydens hierdie geleentheid was daar 227 verteenwoordigende skole wat na Bloemfontein gereis het om aan die kampioenskappe deel te neem op die nuwe opgegradeerde Vrystaat Atletiekstadion. Die atlete was uistekend en het meedoënloos vir die goue medaljes kompeteer.

Die Hoërskool Sentraal het tydens die byeenkoms altesaam 11 goud- 11 silwer- en 12 brons medaljes verower. Die Tralies het twee atlete wat in die Top 50 beste prestasies van die byeenkoms ingesluit is. Maryna van Wyk is aangewys as die beste o.15-dogters baanatleet en Esli Lamley het die Vrystaat o.15-dogters paalspring rekord gebreek. Die o.15-dogters het die Vrystaat rekord onderskeidelik gebreek in die o.15- sowel as die o.17-dogters aflositem.

Die Hoërskool Sentraal het 20 Vrystaat atlete opgelewer wat gekwalifiseer het vir die Suid-Afrikaanse Skole Atletiekkampioenskappe wat in Oos-Londen vanaf 21 - 23 Maart 2013 plaasgevind het. Die Hoërskool Sentraal het verder ook 16 atlete wat gekwalifiseer het om aan die ASA SA-Junior en Jeug Kampioenskappe deel te neem vanaf 4-6 April 2013.

Slegs deur ure se harde en toegewyde oefening is daar die moontikheid om dié skitterende prestasies te bereik!

Netbal

Sentraal Eerste Netbalspan:

vs Noord-Kaap	(wen 35 - 16)
vs Potchefstroom Volkskool	(wen 46 - 21)
vs Pretoria-Noord	(wen 43 - 20)
vs Lichtenburg	(wen 43 - 14)
vs Eldoraigne	(wen 29 - 24)
vs Duineveld	(wen 36 - 20)
vs Brandwag	(wen 40 - 18)
vs Waterkloof	(verloor 19 - 27)

Rugby

Sentraal Eerste Rugbyspan:

vs die Hoërskool Strand	(verloor 15 - 10)
vs die Hoërskool Durbanville	(wen 43 - 15)
vs die Hoërskool Pietersburg	(wen 36 - 8)

Swem (Interhoër Swemgala)

Megan Hugo *(dogters 15 jaar)*		
	50m Vryslag	Goud
	200m Vryslag	Goud
Henk Cilliers *(seuns 13 jaar)*		
	200m Borsslag	Goud
	100m Borsslag	Goud
Stefan Visser *(seuns 13 jaar)*		
	200m Rugslag	Goud
Francois Theron *(seuns 17-19 jaar)*		
	50m Borsslag	Goud
	100m Borsslag	Goud
	200m Borsslag	Goud

Blokke op stoomtrein vir seisoen

Op die rugbyveld wag die vier witlyne vir niemand nie

MARTINIQUE FERREIRA

Die Hoërskool Sentraal se eerste rugbyspan het 'n goeie voorseisoen gehad en het 6 uit die 7 wedstryde gewen. Tydens die jaarlikse rugbyweek gedurende die skoolvakansie, wat deur Oakdale-Landbouskool net buite Riversdal aangebied is, het die Blokke Sentraal se naam hooggehou.

Ten spyte van ongure weersomstandighede, nat velde en seer lywe het die spelers van die Hoërskool Sentraal hulself goed van hul taak gekwyt. Drie wedstryde is gespeel en die Blokke het twee van die wedstryde gewen en is as dié span van die week aangewys.

Tydens die toernooi het die Hoërskool Sentraal drie spelers opgelewer in die Mutual en Federal Agri 15-tal. Die spelers is: Ryno Gerber (haker), SJ Wessels (slot) en Wian Koekemoer (vleuel). SJ Wessels is ook as voorspeler van die week aangewys.

Die jaar 2013 gaan 'n opwindende jaar vir die Blokke wees. Mnr. Swiegers, hoofafrigter van die eerstespan, voel dat daar die seisoen baie uitdagings voorlê. Groot wedstryde teen die Hoërskool Waterkloof, Grey Kollege, die Hoërskool Helpmekaar en die Hoërskool Windhoek sal aangepak word. Ryno Gerber is aangewys as kaptein vir die 2013-seisoen.

Die afrigters van die Blokke lewer die volgende kommentaar: "Die liga vir 2013 gaan vol harde wedstryde wees. Die Blokke is reg vir enige uitdaging. Die eerstespan het 'n paar doelwitte vir hulle gestel en besef hoe hard hulle daarvoor moet werk". Die Blokke los julle met 'n paar gedagtes: "Have no regrets, make memories," "As jy wil, dan kan jy" en die laaste een - "Die vier witlyne wag vir niemand nie."



Ben Moodie is 'n stoomtrein in die eerstespan. **Foto: Geo Jooste**

Netbal domineer tydens fees

MARTINIQUE FERREIRA

Tydens die Aprilvakansie het die Hoërskool Sentraal se eerste netbalspan die skool verteenwoordig by die jaarlikse Waterkloof Netbalfees. Verskeie groot netbalskole het deelgeneem en altesaam 530 netbalspelers was betrokke by dié spogtoernooi. Topskole wat aan die toernooi deelgeneem het, was onder andere Otjiwarongo van Namibië, die Hoërskool Tygerberg, die Afrikaanse Hoër Meisieskool Pretoria asook die Hoërskool Waterkloof.

Die Blokke het die Hoërskool Sentraal se naam hooggehou tydens die toernooi en het aan die einde van die toernooi die toekenning ontvang vir "Die span met die beste gesindheid op die baan teenoor spelers asook teenoor skeidregters."

Mev. Elenor van Rensburg, netbalhoof van die Hoërskool Waterkloof, en mev. Di Whooley, president van Suid-Afrikaanse Skolenetbal, het die volgende gesê van dié span: "Dit is regtig 'n ongelooflike geleentheid om na die span te kyk."

Die spelers se passie en liefde vir netbal is aansteeklik op en van die baan af. Die span speel goeie netbal en ander spanne kan gerus opkyk na die Hoërskool Sentraal se eerste netbalspan."

Die spangees onder die meisies is beter as ooit. Dit beloof 'n goeie seisoen.



Izanne Jacobs veg verwoed om die balbesit. **Foto: Geo Jooste**

Tralies trap-trap vir Suikerbos deur die Kaapse berge

HANRé HERBST

Die skoot klap en die 36ste *Pick 'n Pay Argus* is onderweg. Daar wag 'n grusame 109 km vir die 31 600 deelnemers.

Twee leerders aan die Hoërskool Sentraal, Johan Kriek en Vian van Heerden, het hul goed van hul taak gekwyt deur die Argus te voltooi. Die natuurskoon van die Kaap en ondersteuning van die inwoners langs kronkelende paaie dra die lam bene van vele deelnemers. *Suikerbossie* en *Chapmans Peak* is letterlik en figuurlik van die hoogtepunte in die Argus.

Die Argus het al diep spore in ons land getrap. So diep dat dit die grootste fietsrybyeenkoms in die wêreld geword het. Bill Mylrea en John Stegmann het in 1977 die visie gehad om 'n bewusmakingsveldtog te loods om meer fietsrypaaie in die Kaapstad omgewing te skep. Die eerste rit het van Adderleystraat tot by Foreshore plaasgevind en het toe bekend gestaan as die Peninsula Marathon. In 1978 het die *Cape Argus*-koerant die geleentheid geborg en is toe as die *Cape Argus Fietstoer* herdoop.

"Voorbereiding is die sleutel om só 'n uitdaging aan te pak," meen mnr. André Odendaal 'n Argus-veteraan. Die pad is nie maklik nie, maar deur die volgende stappe te volg sal jy die Argus lag - lag voltooi:

Oefen elke dag vir ten minste twee maande voor die aanvang van die wedren, skaf die regte toerusting aan, vra raad, slaap genoeg, drink genoeg elektroliete en water tydens die Argus en moenie vergeet om dit met jou hele hart te geniet nie.

Sportkalender

13-Apr	Waterkloof Interskole	16 Mei	Netbal @Eunice
18-Apr	Netbal @Oranje	18 Mei	Rugby @Grey
20-Apr	Rugby liga begin @Grey		Netbal Finale proewe
	Netbal proewe @ UF	25 Mei	Interskole Helpmekaar
25-Apr	Netbal @Fichardtpark	31 Mei	Skyfskiet: Top 10 (Gauteng)
27-Apr	Rugby @Sannies	30 Jun	
1 Mei	Netbal Wildeklawer @ Pietermaritzburg	- 4 Jul	Rugby o.16-Grant Khomoweek (Valkeweek)
	Rugby @Fichardtpark		Rugby o.18-Akademieweek (Natal)
3-4 Mei	Skyfskiet: Kwalifiserende proewe		
4 Mei	Windhoek Interskole	7 Julie	
11 Mei	FNB Classic Clashes @JF	- 13 Jul	Rugby o.18-Cravenweek (Polokwane)



Uit my oogpunt...

As Sportorganiseerder van die Hoërskool Sentraal is daar baie om te sê oor ons talentevolle leerders. Die atletiekseisoen het met die Top 20-Atletiekbyeenkoms afgeskop. Later in die seisoen is 20 Tralie-atlete gekies om aan die SA -Atletiekbyeenkoms in Oos-Londen deel te neem. Krieket het die jaar baie goed begin en die swemmers het op provinsiale- en Suid-Afrikaanse vlak meegeding. In die tweede kwartaal skop die winterliga offisieel af. Rugby, netbal en hokkie is dan in volle swang. Al die laasgenoemde spanne het reeds hande vol voor-seisoenwedstryde gespeel en het uitstekend gevaar. Die Traliegemeenskap sien uit na 'n opwindende seisoen. Maak dit 'n groot jaar vir Sentraal.

Tralies vat goud in gastebad

Die Hoërskool Sentraal vat weer goud-op-goud tydens Interhoër Swemgala



Arné Fourie, lid van die Tralie-swemspan in aksie tydens die Interhoër Swemgala. **Foto: Geo Jooste**

HANRÉ HERBST

Die Interhoër Swemgala is as gevolg van opgraderings aan die Vrystaat Stadion vanjaar by Grey Kollege aangebied .

Die Tralies het puik prestasies losgeswem. Bo-aan hierdie lys is, Megan Hugo, Stefan Visser en Francois Theron.

Megan (dogters 15 jaar) verower twee goue medaljes in die 50m Vryslag en 200m Vryslag onderskeidelik. Saam met haar spanmaat, Brigitte Mulder, help hulle die dogters 15 jaar na 'n algehele 3de plek in die spankompetisie.

Stefan Visser, seuns 13-14 jaar, behaal 'n goue medalje in die 200m Rugslag. Hy en Henk Cilliers verower ook die algehele tweede plek in die seuns 13-14 jaar se spankompetisie.

Francois verower drie goue medaljes in die 50m, 100m en 200m Borsslag. Francois Theron, Benno van Wyk, Hanré Herbst, Dehan Kotzé en Rynard Thomas verower namens die seuns die algehele 2de plek in die seuns 17-19 jaar se spankompetisie.

"Ons swemmers is hierdie jaar regtig op 'n baie hoë vlak, veral so vroeg in die seisoen," vertel mev. Johrensa Theron swemaktiwiteitshoof.

ITEC
QUALITY PEOPLE,SMART OFFICE SOLUTIONS
Tel: 051 446 2440
www.itecfreestate.co.za



vivid designs 082 576 3143