TRALIE Varia

MEI 2019 • JAARGANG 47

WENNERS VAN DIGITALE SKOOLKOERANT 2018

Finaliste onder see gekroon

Mnr. en Mej. Tralie het vanjaar 'n kreatiewe aanslag geneem en beïndruk wyd



Die finaliste van Mnr. en Mej. Tralie 2019 in aksie op die verhoog tydens die kroningsaand. ***FOTO: Leopoldt Woityczka***

MARIZELLE DE WINNAAR

Op 25 April het die kroningsaand van Mnr. en Mej. Tralie aangebreek. Die 20 finaliste het egter gedurende die kompetisie 'n reeks uitdagings gehad om te voltooi.

Hulle het eerstens die Naval Hill *Parkrun* aangepak. Elke paartjie moes soos 'n strokiesprentkarakter aangetrek het, en in die kostuums die 5km gestap het. Die finaliste was baie kreatief, maar die paartjie wat die meeste aandag getrek het, was Wilmi van Heerden en Diaan Marais wat soos *Smurfs* aangetrek het.

Tweedens moes die finaliste 'n kind asook 'n onderwyser se dag gemaak het. Hulle kon enige iets doen om 'n glimlag op 'n kind, en 'n onderwyser se gesig te plaas.

"Vir die *maak 'n kind se dag*-projek, het ek 'n minderbevoorregte dogtertjie geleer hoe om koekies en kolwyntjies te bak. Ek het met haar in Theunissen se parkie gaan speel, en ook vir haar 'n geskenkie gegee," het Tehandé Kemp gesê.

Derdens moes die finaliste ook 'n bydrae tot die natuur lewer. Hulle het o.a. plante geplant, bewusmakingsplakkate gemaak, en wenke gedeel oor hoe om water te spaar.

Vierdens moes die finaliste kreatiwiteit aan die dag lê. Hulle moes in 'n kort video wys wat die impak van beurtkrag is, en hoe om dié probleem te bestuur.

Elke paartjie het ook hulle eie gemeenskapsprojek aangepak. "Ons het tydens die Maartvakansie Dombietersfontein plaasskool opgeknap. Dit was harde werk, maar elke druppel swoeg-en-sweet die moeite werd," het Diaan en Wilmi aan die Tralie Varia meegedeel.

Laastens het die finaliste, as 'n groep, Bokamoso kleuterskool 15km buite Bloemfontein gehelp. Met die bedrag geld wat die finaliste ingesamel het, het hulle die kleuterskooltjie opgeknap. Hulle het die geboue geverf, die speelgronde verfraai, en opvoedkundige speelgoed aan die skooltjie geskenk.

Die saal was pragtig versier met die tema *Under the Sea* en dit het werklik gevoel asof 'n mens in die see gesit het.

"Dit het gevoel asof ek in 'n toneel van die film *Finding Nemo* was," het 'n toeskouer aan die Tralie Varia gesê. Cezanne Yzelle en Peter Kleth het die gehoor met hulle klokhelder stemme vermaak.

Gedurende die aand het die finaliste hulle uitstekend van hul taak gekwyt deur dansies uit te voer, op die loopplank te paradeer en vrae te beantwoord. Daar is ook verskillende pryse gedurende die aand uitgedeel onder andere Mnr. en Mej. Persoonlikheid, Mnr. en Mej. Fotogenies en debutant van die jaar.

Erard Posthumus en Nicola Laubscher is gekroon as 2e prins en 2e prinses en Frans-Noë Erasmus en Wilmi van Heerden as 1e prins en 1e prinses.

Mnr. en Mej. Tralie vir 2019 is Johan Bothma en Elri Groenewald. "Ek sien uit om hierdie pad saam met God te kan stap, en Sy ligdraer vir die wêreld te wees. Sonder Hom is niks moontlik nie," het Elri aan die Tralie Varia gesê.



NUUS: Sentraal skenk bloed



KULTUUR: Besoek aan Gold Reef City



SOSIAAL: Elandré vermaak dames



SPORT: Blokke beïndruk toeskouers



SPORT: Tralies red lewens

Onweer demp nie die opeluggees nie

Opelugkonsert 'n sukses ten spyte van tegniese probleme

NADIA HAVENGA

Die jaarlikse opelugkonsert is al vir die afgelope 3 jaar 'n hoogtepunt op die Traliegemeenskap se kalender, en vanjaar was geen uitsondering nie. Die gehoor is vanjaar deur Refentse, Adam Tas en die gewilde damesgroep, Saarkie, vermaak.

Die wolke wat al vroeg dié middag begin saampak het, het nie die konsertgangers afgeskrik nie. Die Traliegemeenskap het steeds in groot getalle opgedaag. Selfs die harde reënbui, wat konsertgangers genoodsaak het om skuiling op die pawiljoen te soek, kon nie die konsert stuit nie.

Die aand is deur die sanger, Refentse, geopen. Hy het die gehoor met moderne weergawes van bekende liedjies soos *Sonvanger* vermaak. Dit was egter sy oorspronklike liedjie *Vuil Vanderbijl* wat die gehoor op hulle voete gehad het. Refentse meen: "Die aand was absoluut asemrowend, en dit is vir my *awesome* dat die mense ten spyte van die reën steeds die konsert kom geniet het."

Refentse is deur die bekende damesgroep, Saarkie, opgevolg. Saarkie, wat in 2018 as die beste rockgroep in Suid-Afrika aangewys is, het die gehoor met unieke weergawes van bekende Afrikaanse en Engelse liedjies betower. "Ek was in 'n 'lekker' hoërskool, maar as ek die tyd kon terugdraai sou ek in Hoërskool Sentraal wou wees," het Saarkie se hoofsangeres, Adèle Fouché, gesê.

Ten spyte van tegniese uitdagings is die aand op 'n hoë noot, deur Adam Tas, afgesluit. Tas het die gehoor se hartsnare behoorlik met sy oorspronklike liedjies, wat onder andere *'n Man Soos My Pa* ingesluit het, geroer.



Refentse tokkel die snare tydens sy energieke optrede. ***FOTO: Leopoldt Woityczka***

Speller toon sy vernuf op kassie

MARIZELLE DE WINNAAR

Marnus Moolman (gr.11) is onlangs uitgenooi om aan *Op die Spel*, 'n bekende spelprogram op *kykNET*, deel te neem.

Dié program is in Johannesburg verfilm. Die deelnemers het die geleentheid gekry om selfs 'n klompie akteurs van verskeie *kykNET* programme te ontmoet.

Ter voorbereiding van die kompetisie moes die deelnemers ongeveer 'n 1000 woorde leer spel. Woorde soos Shakespeariaanse sonnet, ordonnansoffisier en tesourier-generaal, het omtrent die tong geknoop.

Die kompetisie was straf, maar tog het hy, en so ook al die ander deelnemers, dit geniet. Daar was 'n gesonde kompetisie tussen die deelnemers, al het die senuwees soms geknaag. Hy beskryf die kompetisie as 'n leersame ervaring. "Ek het 'n splinternuwe liefde vir Afrikaans ontwikkel. Dit is baie meer as net 'n taal. Dit is 'n kunsvorm," het Marnus gesê.

Volgens Marnus het die aanbieder van die program, Rian van Heerden, die deelnemers vinnig op hulle gemak gestel. So tussen die spellery het hy die deelnemers ook op 'n persoonlike vlak leer ken. Hy het bv. vir Marnus uitgevra oor sy skool Koi-visse en aan een van die mededeelnemers oor haar vermoë om agt tale te kan praat.

Marnus meen dat almal van kleins af al moet spel. Elke mens op aarde het die vaardigheid om te kan spel, maar dit is nie vir almal maklik nie. Hy spel omdat dit 'n stokperdjie is wat hy geniet. Die spanning en opwinding wat hy ervaar wanneer hy spel, is ook van die redes waarom hy graag spel.

Die uitslae is nog steeds 'n geheim aangesien die episode nog nie uitgesaai is nie. "Ek sal dit enige tyd weer wil ervaar," het Marnus gesê.

Profiel

Oud-redaktrise palm onderskeidings in

FRANCO SMIT

Miché Nel, oud-redaktrise van die Tralie Varia, het in die 2018 matriekeindeksamen bewys dat jy die vrugte van jou harde werk pluk.

Miché het tydens die eind-eksamen 3e in die Vrystaat geëindig. Sy het die prys vir die beste prestasie in Afrikaans Huistaal in dié provinsie ontvang. Die Tralie Varia het met die dinamiese Miché gesels oor haar prestasies, en wat háár wenresep vir sukses is.

Hoe het jy vir die eindeksamen voorberei?

Ek het seker gemaak dat ek al die werk na die beste van my vermoë geken het, maar dit is nie altyd genoeg nie – jy moet ook weet hoe om die werk te kan toepas. Ek het ook verskeie ou vraestelle deurgewerk om die praktiese toepassing te sien.

Wat was vir jou die grootste uitdaging?

Die druk was definitief die grootste uitdaging. Ek het baie gesukkel om my stresvlakke onder beheer te kry. Ek was senuweeagtig, want ek het besef hoe belangrik goeie punte is.

Hoe lank voor die tyd het jy begin voorberei?

My voorbereiding het eintlik al die eerste dag van matriek begin. Elke toets wat jy skryf is daar om jou te help om vir daardie finale eksamen voor te berei.

Voel jy jou onderwysers het genoeg gedoen om jou vir die eindeksamen voor te berei?

Ja, vir seker! Ek sou nooit my prestasies kon behaal as dit nie vir my onderwysers se hulp, bystand en ondersteuning was nie.



Miché Nel ***FOTO: Leopoldt Woityczka***

As daar 'n aanhaling van 'n onderwyser is wat jou deur die eksamen gedra het, wat was dit?

Mnr. Coertzen (lewenswetenskappe onderwyser) se bekende sê-ding: "Moet my nie vra of die toets gaan tel nie. Alle toetse tel." Dié antwoord het ons almal frustreer, maar het my deurentyd herinner om aan die groter prentjie te dink.

Het jy enige groot blapse begaan?

Ja, ek het gedurende my rekeningkunde vraestel nie klaargekry nie. Dit was 'n groot skok aangesien dit juis ook een van die eerste vraestelle was.

Wat is jou raad vir die matrieks van 2019?

Koester elke oomblik, en geniet die laaste ruk van kindwees. Probeer om van die begin af hard te werk aan jou studies, want die werk kan jou maklik oorweldig. Glo in jouself, en werk hard vir jou eie onthalwe.

Vertel die Tralies meer van jou toekomsdrome?

Dit is my droom om eendag 'n dokter te word. Ek wil graag iets doen om 'n verskil in mense se lewens te maak.

As jy 'n kryt was, watter kleur sou jy wees en hoekom?

Blou. Wanneer mense in my teenwoordigheid is, wil ek hê hulle moet 'n kalmte ervaar. Ek hoop dat ek kwaliteite soos lojaliteit en opregtheid uitstraal wanneer ek met mense praat, en ek assosieer die kleur blou daarmee.

Bloedskenkers red talle lewens



Skenk vandag bloed en red 'n lewe. ***FOTO: Jana Landman***

NEDINE THERON

Duisende mense sou gesterf het as dit nie vir bloedskenkers was nie. Die maklikste manier om 'n held te wees, is om bloed te skenk en die Tralies het dit weereens bewys.

Het jy geweet dat jy inderdaad drie lewens red wanneer jy bloed skenk? Bloed bestaan uit vier hoofbestanddele naamlik: rooibloedliggaampies, witbloedselle, bloedplaatjies en plasma. Bloed uit die O-bloedgroep is altyd in aanvraag, want dit kan aan enige pasiënt in 'n noodgeval gegee word. AB-negatief is die skaarsste bloedgroep en minder as 1% van die bevolking hoort tot hierdie groep. Hierdie kosbare bloed word aan kinders met bloedarmoede, slagoffers van ongelukke en kankerpasiënte gegee.

Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddienste besoek elke jaar, drie tot vier keer, skole in Bloemfontein, die UOVS asook die SUT. Skole word besoek omdat die meeste bloed gewoonlik van leerders ontvang word.

"Meisies hou daarvan om bloed te skenk. Seuns skenk die meeste bloed omdat hulle nie sukkel met hul ystervlakke of gewig nie," sê verpleegkundige Sweetness Nomane (verbonde aan die bloedbank).

Maak 'n verskil in die wêreld om jou en skenk bloed.

Tralie TV is vanjaar sterk op die been

DigiTV gee in 2019 die pas aan om jong talent te ontwikkel



Toekomstige onderhoudvoerders in aksie agter die skerms. ***FOTO: Jan-Albert Mostert***

COMIEN VAN NIEKERK

In 2019 het *Tralie TV,* onder leiding van me. Anneri Mulder, weer op die been gekom. Die doel is om die publiek d.m.v. die media in te lig wat in Sentraal gebeur.

Tralie TV bestaan uit 'n groep kreatiewe leerders wat saam met me. Mulder werk om beeldmateriaal te skiet, as aanbieders op te tree, en om die beeldmateriaal te redigeer. Me. Mulder sê: "Sonder my groep sal hierdie nie eens moontlik wees nie, want elkeen wat deel is van ons span probeer om by elke geleentheid teenwoordig te wees om 'n foto of 'n video te neem."

Tralie TV is ook 'n platform om vir die leerders kennis te bied wat hulle nie voorheen gehad het nie. Hierdie kennis behels hoe om video's te redigeer en te sny sodat dit aanlyn geplaas kan word.

Tralie TV gaan in die toekoms saam met *DigiTV* werk wat beteken dat ons eie skool se leerders die sportspanne gaan afneem terwyl jy daarna in die gemak van jou eie huis kan kyk.

Dit bied leerders die geleentheid om eerstehandse ervaring op te doen deur saam met ervare *DigiTV* kameramanne te werk.

Daar is reeds 'n hele paar video's op *YouTube* gelaai. Besoek gerus https://youtu.be/Gn51MQnErAg

Onderwysers werk en wen vir Tralies

PETRO-MARI VAN PLETZEN

Die Hoërskool Sentraal is trots om te kan sê dat 10 van Sentraal se onderwysers, tydens die toekenningsgeleentheid van die Onderwys Departement by die Setjhaba Maketse Gekombineerde Skool in Botshabelo, toekennings ontvang het.

Dié leerkragte blink uit in die Motheo distrik: eerstens het mnr. J. Booysen die 2e beste uitslae vir IGO verwerf. Die gemiddeld was 63.8%. Me.W. Laux en M. Rodgers het met 'n gemiddeld van 70.6% die 2e beste uitslae in fisiese wetenskappe. Vir RTT het me. M. Botha en A. Wilken die 2e beste uitslae verwerf. Die gemiddeld was 60.9%. Me. B. Engelbrecht en J. Theron het met 'n gemiddeld van 65.9% die 2e beste uitslae in Afrikaans Huistaal.

Verder het mnr. H. Potgieter en me. H. Schoeman, met 'n gemiddeld van 71.6 %, die beste uitslae in musiek. Laaste, maar nie die minste nie, het mnr. N. van Rensburg die beste uitslae in geografie met 'n gemiddeld van 66.3%.

Gevolglik ontvang mnr. Du Toit Neethling (akademiese hoof) 'n toekenning nadat 89% van die matrikulante universiteitsvrystelling verwerf het. "Hoërskool Sentraal se sukses word gebou op goeie samewerking tussen leerders, ouers en personeel," sê mnr. Neethling.

Mnr. J. Grobler en B. Röll het ook vroeër vanjaar tydens 'n prestige toekenningsgeleentheid 'n toekenning vir rekeningkunde ontvang. Die kriteria sluit in: 15 en meer onderskeidings, 'n 100% slaagsyfer en 'n minimum van 50 leerders.

Jaar is met nuwe astro ingewy



Reghard Liebenberg tydens die crossbar challenge. ***FOTO: Christine Human***

NADIA HAVENGA

Die eerste Vrydag van die skoolkalender is 'n dag wat die Tralie-gemeenskap nie vinnig sal vergeet nie. Die lang verwagte opening van die Hoërskool Sentraal se eie astro het eindelik aangebreek.

Dié jare lange droom is met behulp van die Traliebond en verskeie donateurs bewaarheid. Borge het die geleentheid gehad om blokke van 1m² teen R1000 te koop.

Die Traliebond het ook 'n aartappelprojek geloods wat verseker het dat die Hoërskool Sentraal met die eerste blou astro in die Vrystaat kan spog.

Die vieringe het 'n aanvang geneem met 'n opwindende *6-a-side* toernooi vir die graad 8-leerders. Daarna het die res van die Tralies ook die geleentheid gehad om aan 'n *6-a-side* toernooi deel te neem. Selfs die onderwysers, die stoute 6 wat later die stoute 9 geword het, het gesorg vir groot vermaak.

Die simboliese knip van die lint is na afloop van 'n spog hou kompetisie deur die skoolhoof, mnr. Anton Janse van Rensburg, waargeneem. Janse van Rensburg meen: "Die knip van die lint maak nou die droom 'n werklikheid. Hierdie is 'n nuwe geleentheid vir ons skool."

Die eerste amptelike wedstryde het na die knip van die lint plaasgevind. Die eerste meisiespan het die oud-Blokke die stryd aangesê terwyl die eerste seunspan ook teen oud-Blokke te staan gekom het. In beide wedstryde het die oud-Blokke geseëvier.

Die onderwysers het die geleentheid om teen die Tralie-ouers te speel aangegryp, en die ouers het met die louere weggestap.

Graad 7's word met ope arms in Tralieland verwelkom

LUCILLE CARMEN BRAY

Die toekomstige leerders van Hoërskool Sentraal het op 26 April 'n voorsmakie gekry van hoe 'n dag in die lewe van 'n Tralie sal wees. Hulle stralende gesiggies het boekdele gespreek...

Sentraal het gesorg dat elke graad 7 se nuuskierigheid geprikkel word en MTN se ysbreker het hulle dadelik tuis laat voel. Die talle stalletjies het beslis aandag getrek asook die vele aktiwiteite wat Sentraal aanbied.

Die orkes het gesorg vir 'n ligte atmosfeer en die koor het die leerders met hul sang beïndruk. Die Tienertoneel het hulle stom gelaat en daar is in rye gestaan om na die kort vertonings te kyk. "Ek het nog nooit soveel talent onder een dak gesien nie," sê Meyburgh Theron 'n opgewonde graad 7-leerder van Willem Postma. Hulle kon ook hul spelvernuf toets en wys wat in hulle steek. Die debatspan het belangstelling uitgelok en baie kyk nou met nuwe oë daarna.

"My gunsteling gedeelte van die dag was toe ons speletjies in die mooi versierde skoolsaal gespeel het," voeg Meyburgh by. Hulle toer oor die skoolgronde het hul ook 'n goeie idee gegee van hoe die hoërskoollewe volgende jaar sal wees. Die ander leerders kon nie wag om die graad 7's bietjie touwys te maak nie. Na 'n vol program het harte beslis oorgeloop van opgewondenheid en afwagting. "Ek wens ons kon elke Vrydag bietjie hier kom kuier," sê JT Laney nog 'n entoesiastiese graad 7-leerder van Willem Postma.

"Die hoogtepunt was ongetwyfeld toe ek besef dat ek binnekort deel van hierdie uitstekende skool gaan wees. Ek sien uit om ook met trots te kan sê: *I'm a Tralie 'till I die*," sê JT.

Dié dag is goed bemark: advertensies op lamppale, sosiale media soos *Facebook* en *Instagram* asook op OFM en Radio Rosestad. "Ek dink wat 2019 se opedag anders maak is die meer interaktiewe wyse waarop die dag verloop het. Die ouers en graad 7-leerders is in 'n verskeidenheid aktiwiteite betrek," sê mnr. Gideon Goosen (hoof van bemarking).

Mnr. Goosen beskou die opedag van 2019 as 'n groot sukses en hy meen: "Die goeie terugvoer wat ons van ouers en voornemende leerders gekry het, bewys dat die opedag suksesvol was."



Graad 7 'skop' 'n kolskoot. ***FOTO: Maroné Moolman***

Vories kan hard werk en baie pret hê

Voortrekkers verwerf kentekens en slaag ook hulle eksamens

"Die kamp was 'n leersame ervaring wat my vir die toekoms voorberei het"

MARYKE DU PISANIE

Na die aksiekrieket oorwinning, prettige spanbousessies en opvoedkundige kampe is Sentraal se Voortrekkers baie opgewonde oor die aktiwiteite wat nog voorlê.

Gedurende die Maartvakansie het die Voortrekkers op hul jaarlikse Doornkloof kamp gegaan. By hierdie kamp moet die Vories aan verskillende vereistes voldoen om hul onderskeie kentekens te verwerf.

Van lekker dans tot leierskap-uitdagings het die Voortrekkers hulle gate uit geniet. "By die leierskamp vir graad 10-leerders, het ons 'n parlementsitting gehad waar ons 'n president moes kies en oor fiktiewe kwessies moes redeneer," het Anke Meyer Auld gesê.

Die seniorkamp (slegs graad 12-leerders) berei die leerders voor vir hul Presidentsverkenner eksamen. Die matrieks het ook kursusse in noodhulp en geskiedenis voltooi. Hein Oosthuysen het gesê: "Die kamp was 'n leersame ervaring wat my vir die toekoms voorberei het."

'n Groep gr.12-Voortrekkers het op eie inisiatief besluit om 'n uitstappie na *Gold Reef City* te onderneem.

Tydens hierdie uitstappie het die Vories baie pret gehad en selfs 'n besoek aan die ysskaatsbaan kon hul nie stuit nie.

Terug op eie bodem moes die pret plek maak vir die boeke. Al Sentraal se matrieks het die Presidentsverkenner eksamen geskryf en geslaag.



Graad 12-Voortrekkers in 'n ligte luim by Gold Reef City voor groot eksamen. ***FOTO: Verskaf***

Koor beïndruk en verwerf goud tydens finaal

CARLYLE STEWART

"Ons is bekoor deur uitsonderlike sang. Dit was die beste wat ek Sentraal se koor in 'n lang tyd hoor sing het!"

Só sê 'n lid van die gehoor wat op 6 Mei *Juvenes Cantantes* se optrede tydens die ATKV-streeksfinaal bygewoon het. Ná ure se harde werk het die koor 'n uitvoering o.l.v. mnr. Hans Potgieter gelewer wat die toehoorders, sowel as die beoordelaars, beïndruk het. Ander kore wat aan dié kompetisie deelgeneem het, is Eunice, Oranje, Grey en Fichardtpark. Die optredes het in Oranje se skoolsaal plaasgevind.

Die koor se repertoire het uit vier werke bestaan: *Ode Aan My land*, deur Anton Esterhuyse, *Drie Nagliedjies (NR.1)*, *Bawo Thixo Somandla*, 'n tradisionele Suid-Afrikaanse gebed verwerk deur Mzilikazi Khumalo, en *Die wêreld binne my*, 'n lied van Joshua Na Die Reën, verwerk deur mnr. Potgieter.

Die koor behaal gevolglik die puik prestasie deur 'n goue toekenning te verower. Hierdie kompetisie was ook 'n geleentheid vir *Juvenes Cantantes* om hul nuwe koordrag te kon vertoon.

Die koor het hulle tydens 'n koorfees by die Universiteit van Potchefstroom goed van hulle taak gekwyt. Enric Smith (gr.12) was die begeleier tydens hierdie spoggeleentheid.

Een van die koorlede het gedurende 'n onderhoud opgemerk: "Die koor is regtig 'n plek waar almal aanvaar word. Hoewel ons baie werk, is dit ook eintlik 'n sosiale aktiwiteit wat almal baie geniet."

"Daar lê nog baie uitdagings voor. Daar is egter nog ruimte vir verbetering, veral met die oog op die landswye ATKV-kompetisie," sê mnr. Potgieter.

Talent *clash* ook op die kultuurverhoog

HEIKE DE NYSSCHEN

Die talentaand of te wel *Talent Clash* wat 7 Mei plaasgevind het, het die *FNB Classic Clash* tussen Hoërskool Sentraal en Jim Fouché amptelik geopen.

Daar was 10 optredes tydens die talentbelaaide aand, waaronder Sentraal in 5 van die optredes verteenwoordig was. Die gehoor is o.a. met sang, drama, dans en kooroptredes vermaak. Tiana Grobbelaar sê: "Die Tralies wat nie dié aand bygewoon het nie, het beslis uitgemis."

Daar het 'n jolige atmosfeer in die saal geheers, en voor die finale wenners aangekondig is, het die spanning hoog geloop. Die beoordeling het op 'n regverdige wyse geskied en alle deelnemers het 'n kans gestaan om as die wenner gekroon te word.

JF het die 1e- en 2e-plek ingepalm, maar Nicola Laubscher van Sentraal, wat 3e geëindig het, se weergawe van Luis Fonsi se *Despacito* het die gehoor behoorlik op hul voete gehad.

Nicola het 7e opgetree, en gevolglik was sy erg op haar senuwees. Nadat JF se eerste sangoptrede gelewer is, het Nicola besef dat sy sal moet uithaal en wys. Die klankspan het eers die verkeerde weergawe van haar liedjie gespeel, maar dit het haar nie van stryk gebring nie. Sy meen: "Dit was 'n spanningsvolle aand, maar tog 'n opwindende ervaring om te kon deelneem. Ek was baie verras toe ek die 3e-plek behaal het."

Die standaard van die talentaand verbeter elke jaar en die professionele aanbieding word in die eindproduk van die aand weerspiëel. Soos die bekende spreekwoord lui, dat 'n mens nie jou talent onder 'n maatemmer moet wegsteek nie, het die Tralies beslis hul talent op die hoogste vlak ten toon gestel.



Heinrich Oelofse tydens die Talent Clash. ***FOTO: Saughrette du Toit***

Bekende oud-skolier gaan *viral*

NEDINE THERON

Oud-Tralie, Gerduan Kemp, is ongetwyfeld een van Bloemfontein se opkomende kunstenaars. Hy het menige Tralies se harte met sy talent, musiek en passie gesteel.

Gerduan het vandat hy kan onthou nog altyd gesing en musiek gemaak. Op die ouderdom van 15 het hy besef dat hy musiek en fotografie as 'n beroep wil beoefen. Hy begin sy eie besigheid genaamd *GK Kreativ Productions* waar hy beide die passies uitleef.

Die lied *Iris*, wat tans op sy *YouTube*-kanaal verskyn, is tot dusver die hoogtepunt van sy musiekloopbaan. Gerduan beskou sy eerste werklike deurbraak in die vermaaklikheidsbedryf as *The Sound of Silence*.



Gerduan Kemp - oud-Tralie. ***FOTO: Verskaf***

Hy en twee ander musikante van Bloemfontein het hul eie weergawe van dié gewilde liedjie op *YouTube* gelaai. Dit het 'n verstommende tien duisend *views* gekry.

Hierna het Gerduan met die blink idee van *#My60SecondSaturday* vorendag gekom. Dit behels 'n sestig sekonde uittreksel uit sy nuutste musiekvideo's. Besoek gerus *https://m.facebook.com/story.php?story_fbid* om dit te kyk.

Hy sê: "Dit is nooit maklik om kritiek te kry nie, maar ek het geleer om onderskeid te tref tussen positiewe kritiek en persoonlike opinies." Hy gebruik positiewe kritiek om hom en sy musiek te verbeter. Hy besef dat 'n mens nooit musiek sal kan maak waarvan almal hou nie.

Gerduan hoop om eendag die verhoog met die bekende sanger, Elandré, te kan deel omdat sy musiek en lirieke baie betekenis dra, en hul styl van musiek baie dieselfde is.

Teenstrydig met die oorspronklike gesegde is sy motto: *Jack of all trades, master them all!* Dit motiveer hom om al die talente wat God aan hom gegee het na die beste van sy vermoë te gebruik.

Daar gaan nog baie van hierdie jong, talentvolle musikant en fotograaf gehoor word.

Leerders sing in harmonie vir gewilde program

KykNET se filmspan besoek Sentraal en leerders laat die pawiljoen weergalm



Die hele skool wys hulle ondersteuning vir die skoolkoor. ***FOTO: Jan-Albert Mostert***

COMIEN VAN NIEKERK

Op 11 April 2019 het die kykNET filmspan beeldmateriaal by die skool kom skiet. 'n Insetsel, van die skool en sy leerders, gaan op die bekende program *Sing in Harmonie* verskyn.

Die leerders het op die pawiljoen bymekaargekom, en 'n paar keer luidkeels geskree: "Ons ondersteun ons seniorkoor!" Die filmspan het die leerders uit verskeie hoeke afgeneem, waarna die koorlede na die Eeufeessentrum verdaag het.

Koorlede het die volgende vrae beantwoord: "Vertel ons iets interessant van jou skool; Waarom sing jy graag koor; Hoekom het jy 'n passie vir musiek?"

Aangesien dit baie leerders se eerste televisieverskyning is, kon hulle hul ouers groet. Die koor het daarna twee liedjies gesing terwyl hulle uit verskillende hoeke verfilm is. Die klankbaan vir die insetsel sal later in 'n ateljee opgeneem word.

Mnr. Hans Potgieter (dirigent) sê: "Dit is 'n groot voorreg om deel van die program te kan wees, en ek hoop elke Tralie wat deel is hiervan besef dit."

Die streekskompetisie is op 21 Mei gehou. Kore vanoor die Vrystaat en Noordkaap het deelgeneem. Pieter Joubert (gr.11) het die koor gedirigeer en Enric Smith (gr.12) het hul begelei. Die beoordelaars kon nie uitgepraat raak oor die hoogstaande gehalte van die koor nie, en Sentraal se koor dring deur na die finale rondte.

Vernon Barnard laat gehoor stom

LUCILLE CARMEN BRAY

Dié 25-jarige blinde sanger, Vernon Barnard, het die Hoërskool Sentraal met die aanvang van die tweede kwartaal met sy sangvermoë vermaak.

Die saal was aanvanklik met stoele gepak, maar die gehoor het vinnig van die stoele ontslae geraak en spontaan begin dans.

"Vernon het 'n ongelooflike verhoogpersoonlikheid en laat die gehoor deel van die vertoning voel. Die feit dat hy blind is, het geensins 'n invloed op die vertoning gehad nie, en ek sal enige iemand aanraai om na sy optredes te gaan kyk," sê Danri van Niekerk, 'n graad 12-leerder in die gehoor.

Hy en mnr. William (Wolf) Loots het ook saam opgetree by *WAMELIA live music@eatery* sowat 20 minute se ry buite die stad.

Wat het jou aan die einde van die dag gemotiveer om sang as loopbaan te kies?

Wel, ek het nog altyd 'n passie vir mense gehad. Ek wil 'n verskil maak, en my storie met mense deel. Musiek help my om dit te doen, aangesien dit 'n positiewe invloed op jou gemoed het.

Wie van die bekende sangers is vir jou 'n rolmodel?

Elvis Blue en Ed Sheeran.

Voor watter struikelblokke het jy te staan gekom?

Die grootste struikelblok is om te aanvaar dat mense bevooroordeeld sal wees. Hulle besluit vooraf wie jy is, en waartoe jy in staat is. Dít voordat jy die geleentheid gekry het om jouself te kan bewys.

Saam met wie sal jy graag 'n duet wil sing?

Riana Nel.

Wat doen jy graag in jou vrye tyd?

Ek is mal oor sport. Ek speel graag krieket en ek is lief daarvoor om tyd saam met my vriende en familie deur te bring.



Vernon Barnard en mnr. William Loots tree op by WAMELIA. FOTO: Verskaf

Profiel

Jong musikant leef haar melodie uit

COMIEN VAN NIEKERK

Danielle Ceronio is 'n jong, talentvolle musikant van die Hoërskool Sentraal se Musiek Akademie (SMA).

Op watter ouderdom het jy vir die eerste keer musiekinstrumente begin bespeel?

Op die ouderdom van vyf het ek begin om blokfluit te speel. Ek het toe ál die verskillende soorte blokfluite leer speel, maar dit het my begin verveel. In graad 6 het ek begin om klarinet te speel en twee jaar later het ek my eerste noot op 'n saksofoon geblaas.

Watter verskillende instrumente het jy al bemeester?

Op die oomblik speel ek meestal klarinet en saksofoon, en ek leer ook hoe om beter kitaar te speel. Ek speel soms klavier vir die lekker of om my te begelei wanneer ek sing. Ek het al voorheen trompet, dromme en baskitaar gespeel, maar ek hou steeds baie van blokfluit.

Watter instrument geniet jy die meeste om te speel?

Saksofoon, want wanneer ek speel voel dit vir my of almal om my die musiek kan geniet. Dit voel ook of ek my emosies beter kan vertolk.

Wat is jou grootste prestasie tot dusver?

Ek is die tweede konsertmeester van die Vrystaat Jeugblaasorkes. Ek is ook in 2018 gekies as tweede konsertmeester van die Suid-Afrikaanse Nasionale Jeugorkes - dis amper soos die Springbokspan in orkes.



Danielle Ceronio ***FOTO: Mia Coetzee***

Ek het ook die voorreg gehad om verlede jaar saam met die Vrystaat Jeugorkes in die première van 'n nuwe musiekstuk, geskryf vir saksofoon, as die solis op te tree.

Verder neem ek ook aan skerm as 'n sportsoort deel, en is ek ook 'n lid van die junior Suid-Afrikaanse skermspan.

Watter loopbaan sal jy eendag wil beoefen?

Sjoe! Ek het eintlik geen idee nie. My belangstellings verander gereeld; voorheen wou ek 'n marine bioloog word. Op die oomblik is ek baie geïnteresseerd in astro fisika en definitief ook musiek.

Watter raad sal jy aan jouself op die ouderdom van 14 gegee het?

Moenie dat enige iemand jou minderwaardig laat voel nie. Volg jou hart, en jou melodie sal in lieflike plekke val.

Spreker verander Tralieleerders se lewens

COMIEN VAN NIEKERK

In 2019 het die VCSV net van krag tot krag gegaan. Die jaar het met die twee *Kneel Downs* in kwartaal een begin en weeklikse kringe op die rugbyveld. Hierdie kwartaal is op 'n hoogtepunt afgesluit met die besoek van mnr. Johnny Louw.

Mnr. Louw is 'n besigheidsman en motiveringspreker van die Wes-Kaap wat die leerders kom toespreek het. Hy het sy lewensverhaal asook persoonlike struikelbokke met die leerders kom deel.

Hy het nie 'n maklike kinderlewe gehad nie; ten spyte daarvan het hy 'n vooruitstrewende besigheid en motiveer hy graag die jeug.

Hy het voorgegaan met 'n gebed waarna die leerders ook dié gebed agterna kon sê. Op dié wyse het mnr. Louw 'n paar kinders se harte aangeraak en ook 'n paar kinders gehelp om nader aan die Here te kom.

Dedré Gunter, 'n lid van die VCSV, sê: "Oom Johnny het regtig my hart aangeraak, en ek dink baie sal met my saamstem. Sy getuienis het weer iets in my wakker gemaak, en dit was absoluut *life changing*."

Die voorsitter van die VCSV, Carín-Marí van der Linde, sê: "Dit was vir my ongelooflik om te sien hoe baie kinders deur sy getuienis aangeraak is. Ons hoop oom Johnny kom kuier weer."

REDAKSIONELE KOMMENTAAR



Lig. 'n Simbool van lewe. Van die begin en die einde. 'n Teken van vooruitgang en groei.

Ons is gemaak om ons liggies na buite uit te straal. Om rigtingwysers te wees vir die wat sukkel, vir die wat nie kan sien nie. Om hoop vir die toekoms te wees.

Die Hoërskool Sentraal het sy lig in dié uitgawe van ons geliefde skoolkoerant uitgestraal. 'n Skoolkoerant wat die trots van 'n skool op sy skouers dra. Jaar na jaar. Uitgawe na uitgawe.

Die weerligstrale het vanjaar die opelugkonsert ryklik vanuit die hemel geseën. Dit was nietemin 'n reuse sukses wat beloof om jare later nog sy lig in die argiewe te skyn. Helder argiewe van 2019.

Die astro het uiteindelik ook die lig gesien. Tog kon die ligmaste nie die glanspare van Mnr. & Mej. Tralie se liggies demp nie. Daarna is alles toe afgerond met die jaarlikse *Classic Clash* waar Sentraal helder op die verhoog en sportveld geskyn het.

Só hou ons liggies aan met skyn. Saam trek ons die wa deur die drif. En voor ons ons oë kan uitvee, is die koeël deur die kerk.

Dit is die storie van ons lewens. 'n Lewe waarin die lig wat ons uitstraal die donker moet oorwin sodat ons vorentoe kan beweeg, en die belofte van 'n beter toekoms kan volbring.

Mag Eskom tog hulle lig ook op Suid-Afrika laat skyn en *load shedding* vir altyd in die donker gaan rus.



SMS jou gedagtes en WEN 'n prys! 076 344 0005

Invloed van keuses



CARLYLE STEWART

Verbeel jou jy staan in 'n donker vertrek; voor jou op 'n tafel lê twee pille: 'n rooi pil en 'n blou pil. Die rooi pil wys vir jou die waarheid, ontbloot die kabels van die marionet en die blou pil laat jou voortleef in vreedsame onkunde, onaangeraak deur die realiteit.

Watter pil gaan jý sluk?

Die verhaal van 'n rivier en 'n klippie demonstreer die invloed van jou keuses. Die rivier is die koers van jou lewe, en die klippie is die keuses wat jy maak.

Die klippies en die rotse wat ons in ons lewens teëkom, sal nie die koers van ons lewens laat skeefloop nie. Die bestemming is reeds bepaal voordat die water begin vloei.

As ons krities na hierdie vergelyking moet kyk, begin ons wonder. Wat is die impak van keuses, en wat is die gevolge wat daaruit spruit? Alhoewel dit gerusstellend is om te dink dat die klippies nie ons stroom van koers kan bring nie. Is dít waar?

Dit is die realiteit van besluite neem, net jý is vir jou keuses aanspreeklik.

Ons kan nie net aan ons lewens dink as 'n eensame, salige stroompie nie. Ons stroompies kruis paaie. Wat jý doen beïnvloed ander, en dít is die waarheid.

Dit is die rooi pil blou pil scenario.



REDAKSIE 2019

REDAKTEUR
Franco Smit

SUBREDAKTEUR
Nadia Havenga

NUUS BLADREDAKTEUR
Nadia Havenga
KULTUUR BLADREDAKTEUR
Comien van Niekerk
JOERNAAL BLADREDAKTEUR
Franco Smit
SOSIAAL BLADREDAKTEUR
Marizelle de Winnaar
SPORT BLADREDAKTEUR
Petrus Marais
HOOF FOTOGRAAF
Leopoldt Woityczka

JOERNALISTE
GRAAD 10
Elmé Calitz, Maryke du Pisanie
Petro-Mari van Pletzen
GRAAD 11
Lucille Carmen Bray
Heike de Nysschen
Carlyle Stewart, Suné Cronjé,
Nedine Theron

FOTOGRAWE
GRAAD 9
Mia Coetzee
GRAAD 10
Christine Human, Jana Landman
GRAAD 11
Maroné Moolman
Jan-Albert Mostert
GRAAD 12
Ansu-Maré Potgieter
Saughrette du Toit

SPOTPRENT:
Armand Lourens

Geagte Redakteur

Liewe Redakteur,

UITEINDELIK het ons 'n astro of moet ek eerder sê: 'n nuwe oogseer? Dit wil voorkom asof dit Willem Postma s'n is, net @ Sentraal.

Rugbydirekteur, netbaldirekteur... uhm, wanneer kom ons akademiese direkteur? Of is dit nie meer die kern van ons besigheid nie?

En van wanneer af is ssstil bly die *key* tot geesvang? Om verder petrol op die vuur te gooi, kan iemand asseblief ons geesvangleiers van stokkies groter as hulle bene voorsien?

Dit raak ook nou al Ou Nuus om sekere onderwysers buite hulle klas gestrand te sien. Regtig? Is die gr.9-hormone dan nog nie uitgewerk nie?

Kan iemand ook dalk vir Eskom vra of hulle vriendelik genoeg sal wees om ons jaarlikse fondsinsameling in die kollig te hou? Ek bedoel arme Refentse in die donker, en Saarkie sonder 'n *soundcheck*.

Elke donker wolk het tog 'n silwer randjie, en dit wil darem voorkom asof die VCSV "wedergebore" is.

Maar aan die snoepie se proviand is daar ook geen salf te smeer nie. Ek wonder nogal wie voed die arme koshuisbrakke?

Ten slotte: die Tralies staan nóg steeds bankvas agter tralies. Onthou tog net as jy verslaap het om 'n draai by mnr. Neethling te gaan maak.

- Uitgesproke Tralies

Veiligheid in Tralieland is onder die mikroskoop

Voel die leerders van die Hoërskool Sentraal nog veilig op die skoolterrein?

FRANCO SMIT

Die tragiese gebeure vroeër vanjaar by die Hoërskool Driehoek het skokgolwe deur die Suid-Afrikaanse skolegemeenskap gestuur. Die ineenstorting van die loopbrug by dié skool het vier leerders se lewens geneem, en vele ander leerders is tydens die voorval beseer.

Die skoolhoof, mnr. Hein Knoetze, het in 'n onderhoud aan Maroela Media erken dat die Hoërskool Driehoek se gemeenskap deur diep waters is. Hy sê: "Ons werk nog deur 'n paar goedjies. Hier sal nog lank traumaberading gedoen moet word. Dit gaan nie aldag maklik nie."



'n Steekproef is onlangs onder die graad 12-leerders van die Hoërskool Sentraal gedoen om hulle mening oor die stand van veiligheid by die skool te bepaal. Matrikulante wat aan die steekproef deelgeneem het, moes vyf vrae beantwoord.

54% van die deelnemende leerders het gevoel dat Sentraal genoeg maatreëls in plek het om hulle veiligheid te verseker.

Die vraag: "Voel jy dat genoegsame onderhoud aan groot strukture by die skool, soos die loopbrug, gedoen word?" het 'n positiewe reaksie ontlok. 71% stem saam dat daar wel genoegsame onderhoud gedoen word.

33% van die leerders moes al waardevolle besittings op die skoolterrein aan persone met lang vingers afstaan.

67% het nog geen besittings op die skoolterrein verloor nie. Die vraag: "Voel jy dit is noodsaaklik vir die skool om veiligheidswagte aan te stel?" het 62% positiewe terugvoer ontlok, terwyl 38% teen die idee van nog "vreemdelinge" op die terrein gekant was.

Die vraag of leerders weet waarheen om in 'n noodgeval te beweeg veroorsaak egter kommer. Slegs 10% van die leerders het geweet waarheen om te beweeg.

"Die skool is redelik veilig, en al die rolspelers binne die skool dra by tot die veiligheid van al die leerders en onderwysers," sê mnr. Cobus Odendaal (lid van die bestuurspan).

Resensie...

HARU Sushi and Bubble Tea

Ligging: Graaff-Reinetstr, Dan Pienaar.
Tipe: Seekos en Eksoties
Aanbeveling: 8/10
Kontak Nommer: 051 422 4128

PETRUS MARAIS

Dan Pienaar se *HARU Sushi* is een van twee van dié restaurante in Bloemfontein wat spesialiseer in seekos en sushi.

Die dekor is simplisties en klinies en die restaurant lyk soos die *Millennium Falcon*.

HARU Sushi bied verskillende tradisionele Japannese en Chinese disse, maar fokus hoofsaaklik op sushi en eksotiese seekos. Die restaurant bied ook rooivleisdisse aan vir diegene wat dit bo seekos sal verkies. Moet dit eerder nie in dié restaurant waag indien jy allergies is vir skulpvis nie.

Geniet dalk eerder 'n unieke beker *Bubble Tea* (koue tee met klein eetbare borrels daarin).

Die vuurvreters kan uit 'n verskeidenheid spesery gegeurde disse kies. Die disse is van hoë gehalte. Die restaurant bied sakpas pryse en waarde vir jou geld.

Die flinke diens het beïndruk. Die kelners is baie vriendelik, behulpsaam en goed ingelig oor die samestelling van die onderskeie disse.

Die restaurant is altyd higiënies, en die kliënte keer daarom met graagte weer terug. Vir 'n alternatiewe smaakervaring, besoek gerus dié gewilde restaurant.

Dit beloof om jou smaakknoppies te prikkel en nie jou borreltjie te bars nie.

Die donker heers steeds na twaalf jaar

ELMÉ CALITZ

As daar een ding is wat Suid-Afrikaners verenig is dit hul gedeelde frustrasie met beurtkrag. In 2007 is 'n *blackout* skedule genaamd "beurtkrag" vir die heel eerste keer in Suid-Afrika geïmplimenteer. Eskom het erken dat hul nie 'n vaste tydsduur aan hierdie skedule kon koppel nie. In daardie stadium het Eskom reeds vermoed dat dit 'n hele paar jaar kon duur. Niemand het verwag om twaalf jaar later nog in die donker te sit nie.

In 2010 tydens die sokker-wêreldbeker moes verskeie woonbuurte hul elektrisiteit prysgee sodat dié sokker extravaganza kon voortgaan. In 1995 het die regering reeds vir Eskom gewaarsku om die nasionale rooster te verhoog of die ongewenste gevolge te dra. In 2008 het beurtkrag die Suid-Afrikaanse ekonomie alreeds 'n stewige R50 biljoen uit die sak gejaag.

Chris Yelland, 'n energie analis, bepaal dat fase twee beurtkrag die Suid-Afrikaanse ekonomie met 'n gemiddeld van R2 biljoen affekteer. In Desember 2018 bepaal senior energie kenner, Ted Blom, dat swak beheer van Eskom Suid-Afrika alreeds R1.4 triljoen gekos het. Eskom weet al sedert 1990 dat Suid-Afrika teen 2007 elektrisiteit probleme sou ervaar omdat hul nie genoeg elektrisiteit vir die hele land kan genereer nie.

Eskom het laat verlede jaar aangekondig dat hulle beplan om moontlik die beurtkrag skedule na fase agt uit te brei. As fase agt wel geïmplimenteer word, staar Suid-Afrika 'n groot krisis in die gesig, siende dat fase agt dubbel die implikasies sal hê wat fase vier tans het.



Brand maar 'n kers, want beurtkrag gaan nie geblus word nie. FOTO: Verskaf

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

Tralieharte klop propvol van die liefde

Wat is die lekkerste ding om te doen? Wat is dan beter as soen?

MARYKE DU PISANIE

Vanjaar se valentynsbal het vir groot jolyt gesorg. Karlien van Jaarsveld som dit perfek in die volgende woorde op: *Daar is niks beter as liefde nie.*

Die tema was *Kissingbooth*, en leerders van so ver as Johannesburg het die glansgeleentheid bygewoon. Dehanie Bronkhorst (gr.10-Tralie) het die volgende gesê: "Dit was 'n onvergeetlike aand. Ek is baie bly ek kon dit bywoon."

Aangesien die pad na 'n man se hart deur sy maag loop, is die Tralies elkeen met pizza en lekkernye bederf. Ettienne Botes (gr.12) het bevestig dat die kos hulle stoutste verwagtinge oortref het.

Die saal vol liggies het 'n romantiese atmosfeer vir pragtige foto's geskep. Die rooi ballonne en hartjieversierings het deel uitgemaak van die ongelooflike dekor. "Die foto's was vanjaar vir my uitsonderlik mooi, en het die tema perfek uitgebeeld,"sê Henré Botes (gr.12). Henré voeg by dat die musiek ook gewild was. "Die paartjies kon lekker dans en 'n mens kon ook lekker gesellig saam met jou vriende kuier." Die leerders se uitrustings was die hoogtepunt van die aand. Hoë hakkies, rooi rokkies en kleurvolle dasse het die prentjie mooi afgerond.

"Dit was die lekkerste *ball* wat ek nog ooit bygewoon het. Almal het lekker gedans en gesels," het Chrisette Herbst (gr.10) gesê. Tydens hierdie praggeleentheid is een van die Traliewaardes: LIEFDE uitgehef.

Vir die Tralies is daar niks beter as liefde nie!



Verliefde paartjie tydens hulle fotosessie voor die bal. ***FOTO: Jan-Albert Mostert***

Elandré vermaak die dames by tee

SUNÉ CRONJE

Die ma en dogtertee is 'n glansgeleentheid wat jaarliks in die hartjie van Hoërskool Sentraal - Eie Haard koshuis - plaasvind.

Die gasvrouens het hulle hierdie jaar oortref. Die tafels is opgetower met van veldlelies tot bloedrooi rose. Daar is selfs met ouma se teestel gespog.

Hierdie spoggerige tee was nie net 'n spesiale oomblik vir ma's en dogters nie, maar oumas, tannies en vriendinne kon ook heerlik saam kuier.

Die dames is deur die gaskunstenaar - Elandré - vermaak. Hy het nie op hom laat wag nie, en met die intrapslag was almal se aandag op hom gefokus. Elandré het bekende treffers op sy nuwe album soos *Vuur op die water* en *Boomhuis* gesing.

Stories uit sy verlede, waar hy vandaan kom en hoe hy bekend geword het, laat die dames aan sy lippe hang. Met sy blonde hare en kitaar in die hand het hy die dames se voete behoorlik onder hulle uitgeslaan.

"Dit was die beste ma en dogtertee wat ek nog ooit bygewoon het. Daar het 'n heerlike atmosfeer geheers en Elandré het die hele gehoor betrek," sê Daniel Honiball, gr.12- Eie Haarder.

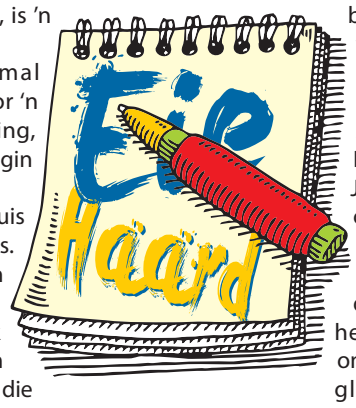
"Dit was baie lekker om saam met Elandré op die verhoog te kon dans. Hy is plat op die aarde, en ek sal beslis na een van sy optredes gaan kyk," sê Danica Joubert, gr.12- Eie Haarder

Die ma en dogtertee van 2019 was 'n reuse sukses en beslis 'n groot hoogtepunt van die jaar.

Die lewe van 'n arme koshuiskind

PETRO-MARI VAN PLETZEN

Om deel van 'n huisgesin te wees is 'n voorreg, maar om deel van die Eie Haard gesin te wees, is 'n ander soort voorreg.



Hier raak almal baie opgewonde oor 'n Woensdag se poeding, en sokkies aan die begin van die kwartaal.

Eie Haard is 'n huis vir meer as 200 Tralies. Dit word nie net 'n huis genoem nie, maar daar heers ook 'n huislike gevoel. Een van die tradisies is dat die gange volgens verskeie temas versier word. Vanjaar is temas soos, *Sweet Stuff, Cinema* en *Nebula*, uitgebeeld. Die temas is vrolik, en helder die gemoed van 'n kind wat na sy/haar ouers verlang op.

In Eie Haard maak ons ook tyd vir belangrike aktiwiteite wat pitkos vir die siel is, en daarom is daar elke Donderdagaand *Praise and Worship*. Die bekende spreker, Johnny Louw, het ook onlangs sy lewensverhaal met die koshuis kom deel. Hy het ons weer herinner aan waarin ons as koshuisinwoners glo: respek teenoor mekaar, vriendelikheid, liefde en gehoorsaamheid.

I'm a Eie Haarder till I die.



Graad 8's word so deel van die 'GROOT' skool

N THERON & H DE NYSSCHEN

Benoud. Angstig. Verdwaal. Dit is woorde wat 'n graad aggie gebruik om sy emosies te beskryf voor hy sy hoërskoolloopbaan in Tralieland begin.

Duim in die mond en hand op die kop is die Trale die eerste dag met 'n luide applous in die skoolsaal verwelkom. 'n Program vol avontuur het op hulle gewag.

'n Uitstappie na Maselspoort was een van die aktiwiteite wat nie vinnig vergeet sal word nie. Om 'n graad 8 te wees, kan soms 'n taai besigheid raak veral met 'n kop vol stroop, meel en hier en daar 'n eierdop. "Dit was nie maklik om met stroop wat in jou oë loop steeds af te kyk en nog boonop die Matrieks korrek te identifiseer nie," sê Diwan Brooks (Zob).

Die Trale moes ook pligsgetrou vir hul eksamen leer, want 'n druipeling sou nie deur die "ooms" en "tannies" geduld word nie. "Die eksamen was baie moeilik aangesien ons nie genoeg tyd gehad het om te leer nie," sê Anika Louwrens (Tor).

Die laaste dag van oriëntering is met die Tralekonsert: *The Greatest Showman* afgesluit. Elkeen het op sy unieke manier die aand laat skitter. Die beoordelaars het onomwonde die graad 8B's as die wenners gekroon.

Die Trale is uit die staanspoor die nodige vaardighede en wyshede geleer om van hul waardige Tralies te maak.

Een ding is seker, die graad 8-leerders het baie stories om te vertel noudat die oriëntering verby is. "Ons voel soos 'n span, want ons het almal dieselfde ervaring gedeel," sê 'n opgewonde en groot oog Traal, Helena Marais (Kierietjies).



Die graad 8's geniet hulle gate uit tydens die oriënteringsweek. ***FOTO: Saughrette du Toit***

Geen tekort aan nuwe tweelinge nie

NADIA HAVENGA

Traliewees is nie iets waarvan 'n mens sommer kan ontslae raak nie. Daarvan kan vanjaar se graad 8's getuig. Traliebloed vloei steeds na verskeie generasies in dié groep, aangesien bykans 15% van dié 168 leerders se ouers aan die Hoërskool Sentraal gematrikuleer het.

Dit is egter die ongewone hoeveelheid tweelinge in dié groep graad 8's wat vanjaar opslae gemaak het.

Die woord tweeling is afgelei van die Duitse woord *twine* wat "twee saam" beteken. Ten spyte van dié betekenis is dit deesdae die norm vir tweelinge om na verskillende skole te gaan. Ouers probeer op dié manier voorkom dat die tweeling té afhanklik van mekaar raak, en skakel ook onnodige kompetisie onder dié *sibbes* uit.

Volgens studies wat in 2017 gedoen is, is 5 uit elke 1000 geboortes dié van tweelinge en 5 uit elke 100,000 is die geboorte van drielinge. Daarom is dit ongewoon dat daar 3 stelle tweelinge in vanjaar se graad 8-groep is. Baker High School in Baldwinsville, New York, wat in 2010 met 12 tweelinge gespog het, hou tans die wêreldrekord.

Marizelle en James van Niekerk is een van vanjaar se graad 8-tweelinge en Marizelle meen: "Ons het besluit om Sentraal toe te kom omdat dit 'n goeie skool is waarby ons as tweeling kan baat. Boonop het ons ook 'n ouer boetie en sussie in die skool."

"Die tweelingband tussen my en my sussie het vir seker sterker geraak vandat ons Tralies is," sê James.

Traliegene is inderdaad nie iets waarvan 'n mens maklik ontslae kan raak nie.

Feite oor tweelinge

1. 1 uit elke 200 geboortes is dié van tweelinge.
2. 1 uit elke 250 geboortes is dié van identiese tweelinge.
3. 1 uit elke 20 000 geboortes is dié van drielinge.
4. 40% van tweelinge ontwikkel hulle eie taal wat hoofsaaklik uit bewegings en maneurismes bestaan.
5. 22% van tweelinge is linkshandig terwyl slegs 10% van babas, wat individueel gebore is, linkshandig is.
6. Die geboortes van tweelinge het sedert 1980 met 76% toegeneem.
7. Benin is die land waar die meeste tweelinge gebore word.
8. China is die land waar die minste tweelinge, slegs 1 uit elke 300, gebore word.
9. 25% van identiese tweelinge is eintlik spieëlbeeld tweelinge. Dié tweelinge word dikwels verkeerdelik as identies beskou omdat hulle 'n spieëlbeeld van mekaar is.
10. 'n Tweeling baba weeg selde meer as 2.5 kg by geboorte.

Bekende Tweelinge



Jon en Don Heder



Michael en Ashton Kutcher



Rami en Sami Malek

WIE PAS BY WIE?















tralievaria.tk

Skandeer dié QR-kode vir al die antwoorde, asook om na die hulp-video's te kyk.

JUFFROU LAUX SE TOP 10 'QUOTES'

Wat bedoel ons geliefde skeinat juffrou met al haar sê-goed?

1. *Abso-jolly-will-freakin-lootly*
2. Ou kool met 'n nuwe karamelsousie
3. Ontwaak oor Israel
4. Moenie weer gaan staan en die wiel ontwerp nie – klim in en ry
5. Vind die 90° hoek en gly hom in
6. *To chop or not to chop?*



Chop, baby, chop!!!

7. *That's the way the cookie crumbles*
8. Die posisie-tyd-grafiek is 'n hut
9. Die tannie met die *walker*, die tannie met die *walker*...
10. *Loading... loading... save*

Hoe om te skandeer:

Om die *QR*-kode in die regterhoek hierbo te skandeer, laai 'n skan-deer-app van jou app-stoor af. Op *Android* kan jy *Google Goggles* gebruik (wat baie ander dinge ook kan skandeer) en op *iOS* word *Quick Scan* of *RL Classic* aanbeveel. Op die webtuiste kan julle ook hulpvideo's vir hersiening vind!

Blokke meisies skitter weer op die netbalbaan

Netbaldogters bring die silwermedalje huis toe en wen ook die skoleliga

NEDINETHERON

Die Hoërskool Sentraal het vanjaar as verdedigende kampioen die Wildeklawer toernooi aangepak. As een van die top netbalskole in die land was hulle 'n gunsteling vir dié titel.

Me. Lanie Steenkamp (netbal-direkteur) sê: "Ek is baie trots op die meisies wat na hul onnodige nederlaag hul koppe opgetel het, karakter getoon en hard terug baklei het om die finaal te haal."

Die Wildeklawer toernooi het gesorg vir baie opwindende asook spanningsvolle oomblikke. Die eerste netbalspan het 7 wedstryde gespeel waarvan hulle 2 wedstryde verloor het.

Die dogters het die beste vertoon teen Hoërskool Ben Vorster en 32-9 gewen. Tydens die semifinaal wen Sentraal vir Afrikaans Hoër Meisieskool Pretoria (Affies) 23-19 en dring deur na die finaal. Die span speel 'n titaniese stryd in die finaal en verloor naelskraap, met ekstra tyd, teen Paarl Gimnasium 27-28.

Refiloe (Fifi) Nketsa (hulpdoel-verdediger) is as die beste speelster van die toernooi aangewys. Sy gaan ook gedurende die Junievakansie as lid van die SA o.18-span te Nieu-Seeland deelneem.

"Ek is baie opgewonde om deel van dié groep te kan wees. Ek is baie dankbaar vir al die geleenthede wat Sentraal my gebied het, en ook sodoende gehelp het om my drome te bewaarheid," sê Fifi.

Tydens die Bloemfontein skoleliga maak Sentraal skoonskip en wen Oranje 38-27 in die finaal.



Michela Steenkamp (hulpdoel) in aksie tydens die Wildeklawer toernooi. ***FOTO: Verskaf***

Rugbyspan om vanjaar mee rekening te hou

SUNÉ CRONJÉ

Sommige mense sal sê dat rugby net 'n sport is, maar vir die o.15A-rugbyspan blyk dit na baie meer te wees.

Met 11 onoorwonne wedstryde agter die rug, het die o.15-span nie teleurgestel nie.

Die span se eerste wedstryd het teen Welkom Gimnasium plaasgevind, met 'n eindtelling van 44-5. Afrikaans Hoër Seunskool (Affies) se C-span het gevolg met 'n goeie telling van 22-14.

Tydens die Aprilvakansie het die o.15-span, wat deur mnr. Bernalt Röll afgerig word, hulle naam in die Kaap gestand gedoen en o.a. teen Hopefield, Curro Durbanville en Paarl Boys High gespeel.

Die hoogtepunt was definitief toe die span Paarl Boys High se C-span met 'n telling van 55-0 geklop het.

Mnr. Röll meen dat die span hoë doelwitte stel, en daar nog harde werk voorlê om al hierdie doelwitte te bereik. Hy sê ook dat elkeen 'n groot bydrae tot die span lewer, en dat hy trots is op wat hulle al bereik het.

"Die wedstryd teen JF tydens die *Classic Clash* was beslis vir my 'n hoogtepunt. Dit was nie ons beste wedstryd nie, maar die span het hulle koppe opgelig en die wedstryd gewen," sê JC Kruger (onderkaptein).

Met die skoleliga en Wesgrow Sentrale skolereeks wat tans aan die gang is, is hul steeds onoorwonne deur Hoërskool Fichardtpark, HTS, Noordkaap, Hoërskool Witteberg, JF en Landboudal te klop.

Christiaan Barnard (kaptein) sê: "Ek is bevoorreg om so 'n span te kan lei." Hy meen met harde werk kan hulle die skoleliga sowel as die Wesgrow Sentrale skolereeks finaal haal.



Jayden Botes breek deur 'n tackle van Witteberg. ***FOTO: Leopoldt Woityczka***

Moné het groot drome

PETRO-MARI VAN PLETZEN

Moné de Jager, 'n graad 12-leerder aan die Hoërskool Sentraal, het gedurende die 2e-kwartaal in Egipte, Algerië en Poland gaan toer. Sy het die Hoërskool Sentraal se naam met haar skerm prestasies anderkant die water hooggehou.

Wat was jou prestasies tydens jou reis?

Ek het 3e gekom in die o.20-afdeling by die Jeug en Junior Afrika kampioenskap.

Watter onbekende disse het julle geëet?

My reis het gepaard gegaan met unieke kleure en geure. Egipte het my verras met *Koshari*, 'n mengsel van rys, pasta, bone, asyn, tamatie en diepgebraaide uie. 'n Soetigheid naamlik *Zalabia*, 'n ronde oliebolletjie gerol in kaneel en stroop, is 'n treffer!

Sal jy byvoorbeeld na Egipte verhuis en waarom of waarom nie ?

Ek sal nie na Egipte wil verhuis nie, want in Kaïro woon daar ongeveer 50 miljoen mense. Woestynsand lê ten minste 10 cm dik op enige voorwerp. My grootste probleem is egter dat daar nie 'n enkele skaaptjoppie in sig is nie.

Verbeel jou daar word vir jou gesê jy gaan in 2024 aan die Olimpiese Spele deelneem. Wat sal jou reaksie wees?

Ek sou vreeslik opgewonde wees en verskriklik dankbaar vir die geleentheid wees. Ek sou nou al harder begin voorberei.

Wat is jou drome met betrekking tot skerm?

Om tydens die Wêreldkampioenskap onder die top 32 te eindig.

Sentraal maak maalvleis van JF

PETRUS MARAIS

Jim Fouché het hierdie jaar die voorreg gehad om die *FNB Classic Clash* byeenkoms aan te bied. Vanaf 10 tot 11 Mei het die twee skole mekaar probeer uitoorlê.

Vyf hokkiewedstryde is die Vrydag gespeel – waaronder die 1e-spanne – terwyl die res mekaar die Saterdag die stryd aangesê het. Albei 1e-spanne het als in die stryd gewerp, maar moes egter die knie buig. Die seunspan se telling was 1-2 en die dogterspan 0-2.

Saterdag was die netbal aan die beurt. Sentraal het vyftien uit sestien wedstryde gewen, insluitend die 1e-span se oorwinning met 'n telling van 31-8. Aan die einde van die dag het die Tralies weereens bewys waarom die Hoërskool Sentraal se netbal nog steeds koning kraai.

Uiteindelik het die optogte aan die beurt gekom. Albei skole het voor die optog die Hoërskool Jim Fouché se 60e verjaarsdag gevier.

Die Tralies met hulle tema, *Bollywood*, was eerste aan die beurt, gevolg deur Jim Fouché met hulle *60's* tema. Die onderskeie skoolliedere is trots gesing waarna die hoofwedstryd afgeskop het.

Die 1e-span het die veld aan die brand gespeel met 'n wegholtelling van 49-22. Kobus du Plessis (kaptein) het na die oorwinning die *FNB Classic Clash* trofee namens die Hoërskool Sentraal ontvang. Sentraal wen 6 uit die 9 rugbywedstryde.

Lewensredders maak ‘n verskil in die water

Nie wind of weer sal die Tralies kan keer om moontlik ‘n lewe te red nie

PETRUS MARAIS

Vier leerders aan die Hoërskool Sentraal het aan die Vrystaat Lewensredding kampioenskap deelgeneem en uitstekend presteer. Hierdie leerders het altesaam agt goue medaljes verwerf.

Die geleentheid is op 9 Maart by die Stadion swembad en in die rivier by Maselspoort aangebied.

Drie van die leerders wat deelgeneem het vorm deel van ’n gesin. Ansu-Maré Potgieter (gr.12) het aan die einde van die kompetisie met 4 goue medaljes, 6 silwermedaljes, en ’n nuwe rekord agter haar naam weggestap.

Haar twee broers, Edbert Potgieter (gr.10) en Hanré Potgieter (gr.9) het ook deelgeneem. Edbert het 3 goue medaljes en 1 silwermedalje verwerf, terwyl Hanré 2 silwer- en 2 bronsmedaljes ingepalm het. Die 4e leerder, Lyon van Wijk (gr.9) het 1 goue- en 8 silwermedaljes verwerf.

Ansu-Maré sê: “Wat lewensredding so opwindend maak, is dat daar altyd nuwe uitdagings aan jou gestel word. Die harde werk en oefening laat ‘n mens boonop fiks word ook.”

Tydens die Interprovinsiale Lewensredding kampioenskap op 27 April in Pretoria presteer Sentraal se lewensredders puik. Besoek gerus tralievaria.tk vir die volledige uitslae.



Lewensredders kompeteer en wys hulle vaardighede in die water. ***FOTO: Verskaf***

Sportmanne oes medaljes



Stéfan Robberts ontvang trots sy medalje. ***FOTO: Verskaf***

CARLYLE STEWART

Twee uitsonderlike atlete, Nielbert Mostert (gr.11) en Stéfan Robberts (gr.9), het bewys dat ten spyte van hul gestremdhede enige atleet suksesvol kan wees.

Nielbert (’n gesiggestremde atleet) en Stéfan (wat ly aan spierdistrofie) het gedurende die Maartvakansie aan die *South African Sports Association for the Physically Disabled and Visually Impared (SASAPD)* kampioenskap te Stellenbosch deelgeneem.

Nielbert het goud in die 1000m, 3000m, 6km en 25km tandem-fietsry items verwerf met sy broer, Jan-Albert Mostert, as gids. Hy het ook die SA-rekord vir die 800m in atletiek gebreek.

Stéfan het op 13 vir die eerste keer aan swem begin deelneem. Hy het verlede jaar aan die SA-skolekampioenskap deelgeneem en bo verwagting goed gevaar.

In 2019 verras hy met puik swemprestasies in 50m vry-, bors- en rugslag deur goud in drie verskillende klasse te behaal.

Beide getuig dat sport ’n groot rol in hulle lewe speel, en dat die geleentheid om regverdig deel te neem, en die vrugte van hul harde werk te pluk, baie meer as ‘n medalje of erkenning werd is.

“By die byeenkoms word jy as ’n atleet, en nie as ’n gestremde atleet gesien nie. Wat my altyd inspireer is dat daar mense is wat baie erger gestremdhede as ek het. Ek is swaksiende, maar daar is mense wat nie arms of bene het nie!”

“Ek wil ook net dankie sê vir Jan, sonder hom sou ek nie kon deelneem nie,” sê Nielbert.

Stéfan gee die volgende raad aan enigeen wat in sý voetspore wil volg: “Moet net nooit jou drome laat vaar nie.”

Skuts skiet kolskote tydens luggeweer prysskiet

HEIKE DE NYSSCHEN

Meer as 50 skuts het Sentraal by die 3e-prysskiet kompetisie te Fichardtpark verteenwoordig. Die Tralies het oudergewoonte hul staal gewys en al die ouderdomsgroepe oorheers.

Sentraal het skoonskip gemaak in die o.21-afdeling en al drie die medaljes verower. Nicolaas Jansen van Rensburg het met die louere weggestap. Gerald van Heerden het ’n 2e-plek behaal en Adriaan Badenhorst ’n 3e-plek. In die 0.16-afdeling was Reuben Duvenhage 2e en Wentzel Ketterer 3e. 13 Tralies was onder die top 20 in hiérdie afdeling. Anine Schlebusch het goud in die o.14-afdeling verwerf. Die o.21- en o.16-span het albei goue medaljes gewen en die o.14-span ’n silwermedalje.

“Harde werk en gereelde oefening word altyd met goeie prestasies beloon. Om suksesvol te wees, motiveer jou om hoër en meer akkuraat te mik,” so sê ’n beskeie afrigter, mnr. Nico Jansen van Rensburg, van die skuts se prestasies.

Twee Tralies, Gerald en Wentzel, is vir die SANSSU-span gekies wat later vanjaar na Brittanje toer.

Gerald sê: “Ek sien die toer as ’n geleentheid om my land te verteenwoordig, alhoewel dit ook ‘n uitdaging is omdat daar baie druk is om te presteer.”

Daar is verskeie opgraderings aan die skool se skietbaan gedoen. Die vloer is geverf, skietkaste met nommers is geïnstalleer, ’n naambord is opgesit en die baan se mure is mooi afgewerk.

Dit lyk baie professioneel en bied die Tralieskuts die geleentheid om op die hoogste vlak te kan kompeteer.

Profiel

Hoofde met ’n nuwe aanslag vir netbal en hokkie

MARIZELLE DE WINNAAR

Me. Lanie Steenkamp is as die netbaldirekteur aangestel, en het amptelik vanjaar voltyds begin werk.

Wat behels u werk spesifiek?

As die netbaldirekteur is ek verantwoordelik vir die werwing, afrigting, opleiding en organisering van afrigters asook skeidsregters.

Hoekom het u Sentraal gekies?

Sentraal is een van die top netbalskole in die land. Netbal is my passie en ek wil graag my kennis en ervaring met top speelsters en afrigters deel.

Wat wil u bereik?

Om speelsters te sien groei, en om ook die vreugde in dit wat hulle doen te ervaar.

Wat was u hoogtepunt tot op hede by Sentraal?

My hoogtepunt is die silwermedalje wat ons tydens die Wildeklawer toernooi verower het.

Wat beoog u vir Sentraal se netbal vir die volgende 10 jaar?

Die potensiaal van die speelsters, en die passievolle afrigters, kan verseker dat ons een van die top netbalskole in die land bly.





(Bo) Me. Lanie Steenkamp en (onder) mnr. Dawie Jacobs. ***FOTO: Christine Human***

Mnr. Dawie Jacobs is as die sportkoördineerder en astrobestuurder aangestel. Dié passievolle sportman het ’n liefde vir kinders en vir die sportveld.

Wat behels u dag tot dag take?

As die sportkoördineerder is ek verantwoordelik vir die koördinering van alle sporttoere, interskole, ligas en sportdae in samewerking met die ander aktiwiteitshoofde.

As astrobestuurder is ek verantwoordelik vir die opstel en toepassing van reëls vir die gebruik van die astro, toesig oor die instandhouding van die astro, verhuring van die astro en ook die opstel van oefen- en wedstrydskedules.

Wat is u langtermynvisie?

Om te verseker dat Sentraal, op sportgebied, die toonaangewende gemengde skool in Bloemfontein is en bly.

Hoe ervaar u Sentraal?

Baie positief. Die personeel het ’n passie vir akademie en doen ook meer as hulle deel op die sportveld.

Sportkalender

8 Junie	Netbal: *Mostepe Cup* (Provinsiaal)	BOKSBURG
15-21 Junie	Netbal: *All Ages*	BOKSBURG
19-21 Julie	Netbal: *SA Schools Challenge*	BLOEMFONTEIN
19-20 Julie	Luggeweer: Prysskiet 5	BLOEMFONTEIN
27 Julie	Rugby: Vrystaat Hoërskole semifinale	ONBEKEND
31 Julie – 13 Aug	Luggeweerskiet: *BJI* Toer	ENGELAND
2-3 Augustus	Hokkie: Vrystaatbeker	ONBEKEND
3 Augustus	Rugby: Vrystaat Hoërskole finaal	ONBEKEND
2-3 Augustus	Luggeweerskiet: Vrystaat semifinale	BLOEMFONTEIN



Uit my oogpunt...

Sentraal het tot dusver in verskeie sportsoorte uitgeblink.

15 van ons netbalspeelsters word gekies vir Vrystaat-spanne wat aan die *All Ages* en *Winter Games* toernooie gaan deelneem.

Uitstaande prestasies is Heike de Nysschen se oorwinning in die spiesgooi tydens die Afrika Junior Kampioenskap, Chanté Olivier se 8 goue medaljes in fietsry, Moné de Jager se uitmuntende prestasies in skerm asook Gerald van Heerden, en Wentzel Ketterer wat in die SA-skole skietspan ingesluit is.

Finale gooi bring goud terug

Heike de Nysschen wen die Afrika Junior Kampioenskap na aanvanklike mistrap



Heike de Nysschen besig met haar aanloop vir 'n uitmuntende wengooi. ***FOTO: Verskaf***

PETRUS MARAIS

Heike de Nysschen, 'n gr.11-leerder aan die Hoërskool Sentraal, het tydens die afgelope Afrika Junior Kampioenskap opslae gemaak.

Heike het as lid van die Suid-Afrikaanse o.18-atletiekspan, as spiesgooier, aan dié kampioenskap in Abidjan - die Ivoorkus in Wes-Afrika - deelgeneem.

Tydens dié byeenkoms het sy haar beste afstand van 51.47m gegooi. Hiermee behaal sy die besondere prestasie om as 17-jarige die afdeling te wen.

Die spiesgooikoningin sê dat haar liefde vir die sportsoort haar genoeg motiveer om aan te hou verbeter. Sy is dankbaar vir haar talent en die geleentheid om internasionaal te kon deelneem.

'n Kommentator het tydens die byeenkoms laat blyk dat indien Heike aanhou oefen, sy oor 'n paar jaar een van die beste vroulike spiesgooiers kan wees. Heike sê dat sy hoop om binne die volgende 2 jaar, haar afstand te verbeter na 55m.

Die Junior Wêreld Kampioenskap word in 2020 aangebied en Heike werk hard om deel uit te maak van die Suid-Afrikaanse o.20-span. Sy sê ook: "My oefenprogram asook akademiese verpligtinge verg 'n fyn balans, maar ek oefen minstens 5 of 6 dae per week." Heike droom ook om eendag vir die Olimpiese Spele te kan kwalifiseer.

Dié atleet se raad vir ander is: "Met harde werk en deursettingsvermoë is baie moontlik."

y'ello everywhere you go MTN
Nelson Mandela & 2de Laan, Westdene, Bloemfontein Tel: 051 401 4000