KWARTAALVERSLAG : SPORT

In 2011 the Girls' Highers did very well on the sports field. We are proud of all the learners who excelled on the sports field. Congratulations to all learners who represented regional, provincial and national teams during this year.

ATLETIEK

HOËRSKOOL

Ons is baie trots op 5 van ons atlete wat gedurende die Septembervakansie aan die SA Youth Games in Polokwane deelgeneem het. Kulthoom Gaidien (2de – paalspring), Christelle van Tonder (3de – 400m), Tamryn Cupido (4de – 100m), Este Burger (4de – 400m Hekkies) en Marsunet Breytenbach (6de – 200m). Baie geluk met hierdie puik prestasies!!

Die optogte van die "Blou Brandweervroue", "Green Tribe Cannibals" en die "Wit Cartoon Heroes" het vir groot opwinding gesorg aan die begin van die Kleure Atletiekbyeenkoms. Uitstekende prestasies is behaal. 'n Hele paar rekords is verbeter:Cleo Arendse (0/12 – Diskus); Marne Mans (0/13 – Diskus); Anika Smit (0/10 – Gewigstoot); Tamzyn Bouwer-Bosch (0/12 - 150m & 75m hekkies); Leigh van Zyl (0/7 – 60m); Janke Visagie (0/14 Diskus); Louise Louw (0/17 Driesprong); Mienke Ehlers (0/15 90m Hekkies); Bronwyne Boonzaaier (0/15 300m Hekkies); Este Burger (0/17 400m Hekkies); Kara Viljoen (0/14 200m); Tamryn Cupido (0/17 Verspring). Baie geluk aan Elma Verhoef en Alexandra Smit wat as Victrix Lodorums aangewys is. Nadat beamptes, afrigters, ouers en onderwysers ook kon wys dat hulle nog 'n vinnige 100m kan aflê, het die Blouspan die Geesbeker en die Groenspan die Spanbeker verower.

The Paul Roos athletics meeting took place on Friday, 21 October and GHS yet again improved on previous good performances. Our athletes did extremely well. Este Burger was announced as the best u/17 athlete.

On Saturday, 22 October the Top 10 Primary and High School athletes departed for Bredasdorp where the annual Top 10 Meeting was held. The following medals were won: Elma Verhoef (Long jump – 3rd , 100m – 3rd), Anika Smit (Shotput - 3rd), Drew West (Shotput – 3rd Jani van der Merwe (1500m – 3rd), Nicole Hermanus (1500m – 2nd), Janke Visagie (Discus 1st,Shotput 2nd), Alexandra Smit (100m 2nd, 200m 3rd), Nicky Viljoen (Javelin - 1st),Tamryn Cupido - (Long Jump-1st), Marise Malherbe - (800m – 1st ,400m-2nd); Marsunet Breytenbach (100m & 200m – 3rd ,Long Jump - 3rd); Marikie Bruwer - (400m - 1st) and Esté Burger (100m Hurdles – 3rd,400m Hurdles – 2nd), Louise Louw (Triple jump – 3rd). After a very hard and long day the High School Top 10 team won the Small Schools Competition for the 2nd year in a row with their outstanding performances. We are so proud of you!!

Op Woensdag, 27 Oktober het die jaarlikse Interskole Atletiekbyeenkoms plaasgevind. Ons atlete het besonder goed presteer en ons is voorwaar baie opgewonde oor die seisoen wat voorlê.
Girls' High het die BESTE 0/17 dogtersbeker gewen en ook gehelp dat ons 2de kon eindig na Gimnasium en hele paar punte voor La Rochelle. Baie geluk aan elke atleet wat 'n bydrae gelewer het!!

On Saturday, 29 October, the athletes participated in the Top 10 Engen athletics meeting in Moorreesburg. The athletes performed excellently during this meeting. In the team competition we were placed 3rd overall of 48 schools. First places were achieved by Janke Visagie (Discus), Alexandra Smit (100m & 200m), Tamryn Cupido (Long Jump: Record); Marsunet Breytenbach (100m & Long jump); Louise Louw (Triple jump); Marise Malherbe (800m & 1500m). Second places were achieved by Anosjka Teklenburg (Discus & High Jump); Louise Louw (Long Jump);Christelle van Tonder (100m & 400m); Tamryn Cupido (100m & 200m);

Marsunet Breytenbach (200m); Mienke Ehlers (90m Hurdles); Lara van der Merwe (800m & 1500m). Third places were achieved by Hanlie Viljoen (Long Jump); Janke Visagie (Shot put); Anosjka Teklenburg (Shot put); Christelle van Tonder (200m); Bea Lambrechts (100m & 200m); Suzette Smit (High jump); Kulthoom Gaidien (Triple Jump).

HMS Paarl het op 2 November 2011, met baie groot sukses, die tweede Aflosbyeenkoms vir Hoërskole en Laerskole aangebied. Altesaam 8 Hoërskole en 8 Laerskole van die omgewing het aan hierdie byeenkoms deelgeneem. HMS het uitstekend gevaar en omtrent in alle 0/17 items die goue medaljes ingepalm. Dit was 'n baie aangename aand waar almal opwindende atletiek kon aanskou en ook kon kennis maak met Paralimpiese atleet Ernst van Dyk, wat as eregas opgetree het. Deur hierdie byeenkoms het ons voorwaar massadeelname aangemoedig. Baie dankie aan Tanya Malherbe en haar span vir hierdie inisiatief. Dit is 'n wenresep en 'n hoogtepunt op ons sportkalender.

Ons sien uit na 'n baie besige, maar baie opwindende seisoen. Hier volg die belangrikste datums:

24 Januarie 2012	:	Nuwelingsbyeenkoms
27 Januarie 2012	:	Norman Hauzer Byeenkoms, Bellville
3 Februarie 2012	:	HJS Uitnodigingsbyeenkoms (Brugstraat)15 Februari
22 Februarie 2012	:	4M Spanbou
23 Februarie 2012	:	4M Big Brag
23 Februarie 2012	:	4M Atletiekbyeenkoms
24/25 Februarie 2012	:	Sentraal Boland Kampioenskappe
3/4 Maart 2012	:	Boland Kampioenskappe
10 Maart 2012	:	Wes-Kaap Kampioenskappe

Dankie aan al die personeel wat hulleself as beamptes gekwalifiseer het en hulself sodoende beskikbaar gestel het vir byeenkomste. Spesiale dank ook aan alle personeellede wat gedurende hierdie kwartaal bereid was om atlete na Daljosaphat stadion te vervoer. Aan ons afrigters, baie dankie vir die lang ure in die son. Dit word werklik opreg waardeer. Sonder julle kan ons geen sukses behaal nie.

EDITH STRAUSS

HOKKIE

HIGH SCHOOL

At the end of the hockey season trials were held and provisional training squads were selected. These hockey squads will train during the fourth and first term of 2012 on Thursdays from 14:30-15:30 on the Gym Astro. The cost involved to hire the Astro and pay the coaches is R250 per term. These practices are compulsory for the squad players. If, however, there are any others players, not in the training squad, who would like to join these practices, they are more than welcome to do so at the same cost.

Exciting news is that Girls' High, together with Boishaai, are planning to erect a 35% Astro on which we can do our training. This will be done on a section of the Girls' High hockey field and will hopefully be finished by the beginning of March 2012.

2012 gaan 'n baie opwindende hokkiejaar wees. Hier is van die belangrike datums waarvan u moet kennis dra:

- 0.14A hokkie: DF Malan toernooi, 16-17 Maart 2012 en Hokkietoer na Hartenbos, 23-28 Maart 2012
- 0.16 A hokkie: DF Malan toernooi en afrigtingskliniek, 22-26 Maart 2012
- O.18A hokkie: St.Mary's Festival, 27 Maart – 2 April en All Girls' Festival, 27 April – 1 Mei 2012.

ELSABE CONRADIE

SWIMMING

PRIMARY SCHOOL

We had a very quiet term regarding Primary School swimming. We only took part in one gala at Bridge House. All our swimmers did very well. We are extremely proud of our Primary School swimmers.

Naam/Name	Age	Plek / Place	Naam/Name	Age	Plek / Place
Aninka Ferreira	U/7	25m Vryslag 3de	Mia de Villiers	U/11	25m Vlinderslag 3de
Emma Malan	U/7	25m Rugslag 1ste	Joanne Conradie	U/11	25m Borsslag 2de
Mienke Viljoen	U/8	25m Vryslag 1ste 25m Rugslag 1ste	Cleo Arendse	U/12	25m Freestyle 1st 25m Butterfly 2nd 100m Freestyle 3rd 25m Backstroke 3rd 25m Breaststroke 3rd
Anneken Viljoen	U/9	25m Borsslag 1ste 25m Vryslag 2de 25m Rugslag 2de	Jean-Marie Rousseau	U/12	25m Borsslag 1ste 25m Vryslag 3de
Jana Klein	U/10	25m Vryslag 3de 25m Vlinderslag 3de	Lee-Ann Louw	U/12	25m Vlinderslag 3de
Liezl Meyer	U/10	25m Rugslag 1ste	Emma van Rooyen	U/13	25m Rugslag 1ste 100m Wisselslag 2de 25m Vryslag 2de 25m Vlinderslag 2de
Lara Baudewig	U/10	25m Borsslag 1ste	Lara van den Berg	U/13	100m Ind.Medley 1st 25m Breaststroke 2nd
Robyn McMillan	U/11	25m Backstroke 1st 25m Breaststroke 1st 25m Butterfly 1st 25m Freestyle 2nd			

HOËRSKOOL

Swem is so ‘n waardevolle sport; iets wat slegs diegene wat dit beoefen sal verstaan. Dit kan ook maklik ‘n eensame sport wees – en juis daarom wil ek graag al die ouers en familielede wat ons swemmers vanjaar ondersteun het en tyd afgestaan het sodat u dogter met haar talente kan woeker, baie hartlik bedank. Dit is altyd wonderlik om te weet dat ons altyd op u knoppie kan druk om te help. Ons waardeer dit baie meer as wat ons kan sê.

As you might know, SSA (Swimming South Africa) has brought major changes to school swimming this year. The club swimmers will not be affected by this much, however, it does affect the swimmers who swim solely on school level. One of these changes includes the fact that Level 3 will now replace the SA Swimming Championships. However, we at Boland Aquatics, have felt that we have to (and want to) provide opportunities for those swimmers who simply want to swim at school level and who will not be able to compete in Level 2 or 3. Therefore, you will see that we are continuing with our annual Boland Championships, and we are currently discussing a possible inter-provincial gala with another district / province. As soon as we know more, I will provide our swimmers with the necessary information. What I can tell you at this time is that any swimmer who took part in the Boland Championships and did not qualify for Level 2 or 3, will be eligible for the Boland team competing in that championship / gala. I would like to encourage every swimmer to enter for the Boland gala, especially if by that time, she has not yet qualified for either Level 2 or 3.

Hier is die datums wat ons reeds tot ons beskikking het vir 2012:

31 Januarie	**HMS Interkleure Swemgala** **GHS Interhouse Swimming Gala**	Boys' High Swimming Pool
4 Februarie	**HS Boland Swemkampioenskappe** **HS Boland Swimming Championships**	Malmesbury
28 February	**4M Swemgala** **4M Swimming gala**	La Rochelle Swembad
2 – 3 Maart	**Boland / SWD gala**	Worcester

Ons het tans nog nie 'n datum vir die Interskole Swemgala ontvang nie, maar dit sal waarskynlik in die middel Februarie plaasvind. Ons sal u in kennis stel van die datum, sodra dit bevestig is.

Dit is ook weer volgende jaar HMS se beurt om die 4M-Swemgala aan te bied. Soos u hiero sien is die datum van die gala 28 Februarie 2012, en ons sal dit weer by La Rochelle se swembad aanbied. 'n Gala van hierdie formaat kan slegs suksesvol wees indien daar samewerking tussen verskeie groepe mense plaasvind, en ons sal dit hoog op die prys stel indien enige van u bereid sal wees om u hulp aan te bied (in enige vorm) vir hierdie groot geleentheid vir HMS.

Om hierby aan te sluit, sal ons dit ook waardeer indien daar enige van u is wat bereid sal wees om by enige van die bogenoemde galas as beamptes op te tree. U kan u kontakbesonderhede saam met u dogter stuur, of vir my kontak by melissa@paarlgirslhigh.org.za.

I know that currently many of our swimmers are training hard to participate in club galas from which swimmers will qualify for levels. Good luck to all of you.

We have also received results for the *Western Province Open Water Challenge One* hosted at the Ashanti Dam on 5 November. Some of our swimmers competed in the category for swimmers 16 – 30 years of age, and we are very proud to announce that Elaine Edwards received a third place (bronze medal) and Marcelle Blom a sixth place. Congratulations to these swimmers, we are very proud of you.

Furthermore you might be aware that we had new swimming costumes made for 2011, but unfortunately the product we received at the beginning of the year was not what we ordered and we had to return it. The new swimming costumes have finally arrived. They are of a much better qualtiy than the previous costumes and are cut in the style that most swimming competitors prefer today. These costumes are available from the boutique @ R230 per costume – still much cheaper than commercially sold swimming costumes. Since we would like to look like a team when we compete in 4M and Interschools, we encourage

all swimmers who are chosen for the swimming team next year (4M and / or Interschools) to buy a costume.

Sterkte vir die res van die swemseisoen en ek sien uit daarna om al ons swemmers fiks en reg te sien vir 2012. Weereens baie dankie vir u ondersteuning en ons hoop u het 'n heerlike Desembervakansie.

MELISSA VAN DER VYVER

TENNIS

HOëRSKOOL

HMS 0/15 TENNISTOERNOOI

Op Saterdag 26 November het ons 'n 0/15 Tennistoernooi by HMS aangebied. Ons het ons huidige Gr 8's sowel as 2012 se Gr 8's genooi om aan hierdie toernooi deel te neem. Die spelers is in drie groepe verdeel en het in 'n Round-Robin kompetisie teen mekaar gespeel. Die doel van die toernooi was sodat die leerders mekaar, sowel as hulle nuwe afrigters, kon ontmoet. Die spelers het in 7 wedstryde teen mekaar kragte gemeet. Dit was groot pret en almal het dit baie geniet.

Ons sien uit na 'n opwindende tennisseisoen in 2012. Ons het reeds 'n uitnodiging aanvaar om aan die Wilson Cup Tennistoernooi deel te neem. Hierdie toernooi vind by Sun City plaas vanaf 26 Februarie tot 2 Maart 2012. Dit is 'n uitstekende geleentheid vir ons topspelers om aan hierdie toernooie deel te neem. Hulle kry die geleentheid om hulself teen ons land se beste spelers te meet. 'n 0/15 groep van 5 spelers, sal vroeg in Januarie aangewys word. Alle spanne en sosiale spelers sal vanaf 16-19 Januarie 2012 uitspeel om op die tennisleer geplaas te word.

OTHER IMPORTANT DATES FOR 2012

League Matches	First term	Every Friday	Different venues
u/19A Tennis	Somerset College	25 January 2012	Home
u/19C Tennis	Bridge House	3 February 2012	Bridge House
Gerrie Berner Tournament		16-18 February 2012	Different venues
Interschools	Gymnasium	5 March 2012	Home
All Girls Festival tournament		25 April – 1 May 2012	Potchefstroom
Marlie Moolman		23-25 August 2012	Cradock

AFRIGTING VAN TOPSPELERS

Die 0/19A, B en 0/15A-C spanne sal afrigting by Robbie Blair en Eric Bester ontvang.

FIRST AND FOURTH QUARTER PRACTICE TIMES:

4½ hours/week Mondays – Wednesdays	16:00-17:30
R40 per session per player	
1 Free session	
COACHING FEES:	R400 per player x 5 months

SECOND AND THIRD QUARTER PRACTICE TIMES: (ALL PLAYERS INTERESTED)

Coaching at Brug Street	
3 hours/week Mondays AND Wednesdays	16:00-17:30
R40 per session per player	
COACHING FEES :	R400 per player x 5 months

DOELWITTE VIR TOPSPELERS

Die verwagting is dat die Top 8 spelers al 4 kwartale die oefeninge sal bywoon. Hulle moet ligawedstryde gebruik as oefening en eerder fokus op die toernooie vir 2012. Ons moedig hierdie spelers aan om in te

skakel by die dorpsliga wat op Saterdae wedstryde speel. Dit staan hierdie spelers vry om individueel in te skryf vir toernooie.

ANDER LIGA-TENNISSPELERS

Die tennisspelers wat nie die HMS top ranglys haal nie, gaan afrigting ontvang by Robbie Blair en Mev. Sari Stegmann.

FIRST AND FOURTH QUARTER PRACTICE TIMES

Sari and Robbie's practice times:

U/19C-E AND U/15D-E AND THE REST OF THE PLAYERS

Mondays		14:30-16:00
1.5 hours/week		
COACHING FEES	:	R200 per player x 5 months

Wednesdays	14:30-16:00
COACHING IS FREE OF CHARGE	

DOELWITTE VIR ANDER LIGASPELERS

Ons wil die belangstelling vir tennis in HMS aanwakker om in die proses die tennisdiepte te verbeter.

SOCIAL TENNIS

Mondays	14:30 – 15:30	Lizanne Nortier
Thursdays	17:00 - 18:00	Elina Alting-Mees

TENNISFOOIE

Tennisfooie sal kwartaalliks vooruitbetaalbaar wees. Indien u dogter haar betaalde tennislesse wil staak, moet die ouer 'n kwartaal, skriftelike kennisgewing by die Sportkantoor inlewer. Hoewel u finansieël verantwoordelik is vir die lesfooie van die kwartaal, sal dit haar keuse wees of sy lesse wil bywoon of nie.

KLEREDRAG

Die Hoof en die Sportkomitee het eenvormige sportdrag vir alle 0/19 A-spanne in HMS goedgekeur.
Spansweetpak, hempie, rompie en reënbaadjie

Addisioneel: vir deelname aan toernooie is twee rokkies deur die Sportkomitee goedgekeur. Die kostes hieraan verbonde sal deur die ouers gedra word.

UITDAAGPROSEDURES

- Spelers sal kwartaalliks uitspeel vir hul plek op die tennisranglys.
- Die ranglys is nie in ouderdomsgroepe ingedeel nie. Almal kom op een ranglys en die spanne word ingedeel uit die ranglys.
- Enige speler wat wil uitdaag kan 'n moontlike 2 plekke bo sy posisie daag.
- Toestemming om die wedstryd te speel sal met die afrigters bespreek moet word. Hierdie reeling is belangrik om die beskikbaarheid van bane te verseker ens.
- Wanneer daar 'n oop baan beskikbaar is, moet die wedstryd gespeel word, behalwe as daar 'n geldige verskoning aan die afrigter gegee word. In so 'n geval sal die wedstryd dan op die volgende beskikbare dag gespeel word.
- Indien die uitdager verloor kan sy nie dieselfde persoon binne die volgende maand uitdaag nie. Indien die uitdager wen, neem sy die speler se plek en almal skuif een posisie af.
- As enige speler meer as 2 plekke bo haar posisie wil uitdaag, moet sy met die afrigter gesels om toestemming te kry!

- Uitdaagwedstryde kan deur die hele jaar gespeel word, met toestemming van die afrigter.
- Uitdaagwedstryde se formaat sal die beste uit drie stelle wees, met die derde stel n valbylpot.
- Die afrigter mag enige speler vra om daagwedstryde te speel. Dit maak nie saak watter posisie die speler of die uitdager beklee nie.
- Die afrigter het die finale sê oor spankeuses en enige navrae hieromtrent sal deur die afrigter self hanteer word.

PROSEDURE VIR DIE HANTERING VAN KLAGTES EN PROBLEME
Kontak eerstens die afrigter en daarna die sportkoördineerder, sportorganiseerder en skoolhoof.

Ons spreek ons waardering teenoor almal uit wat op so 'n mooi manier die skool en al ons leerders op 'n gereelde basis ondersteun. Ons hoop julle rus lekker en dat feesseisoen geseënd sal wees.

GIMNASTIEK

Ashleigh Batts, Alexandra Smit, Suzette Smit en Samira Cross het gedurende Oktober aan die SA Nasionale Kampioenskappe in Bellville deelgeneem. Baie geluk aan hierdie leerders wat uitstekend presteer het. Ashley Batts verower 'n algehele goue medalje en sy word as die 0/18 Vlak-5 SA Kampioen aangewys.

ARABIERPERD
Carina Troost het aan die Arabierperd Genootskap van Suid Afrika se Somerskou in Parys deelgeneem.
Haar uitslae was baie goed:

Junior klasse:	1ste Country Pleasure
	1ste English Pleasure
	1ste: Show Hack
	4de: Hunter Pleasure
Senior klasse(oor 18 jaar):	2de: Senior Show Hack
	3de: Senior Hunter Pleasure
	5de: Senior Country Pleasure
	4de: Open Riding Horse

Die kompetisie was baie sterk as in aanmerking geneem word dat sy teen ingevoerde perde en professionele ruiters deelneem.

PHYSIOTHERATPIST AT GHS

Tanushree Pillay, a SASMA accredited sport physiotherapist with special interest in sport injuries, injury surveillance and montoring systems, opened a practice at Paarl GHS. She is accredited with South African Sport Confederation and Olympic Committee (SASCOC), SA Rugby and was the Protea Netball Physiotherapist from 2008 to 2010. She has worked at international events such as the Paralympics Beijing, Commonwealth Games 2010 and Sevens Rugby World Cup 2009. She is currently a credited physiotherapist at SA Rugby. Appointments can be made from Mondays to Fridays between 8:00am and 4:00pm Contact Michelle Fisher at 0834822340 or email fisherm02@yahoo.com.

MARIELOUW VD MERWE

TEN SLOTTE
'n Voorlopige sportprogram vir die Laer- en Hoërskool is tans op die HMS webwerf beskikbaar. My opregte dank aan ons toegewyde HMS-personeel en alle buite-afrigters wat ekstra tyd belê het in die afrigting van ons leerders. Ek wil ook die ouers bedank wat op verskeie terreine die skool gedurende die jaar behulpsaam was. Ons spreek ook ons waardering uit teenoor almal wat op so 'n mooi manier die skool en al ons leerders op 'n gereelde basis ondersteun. Geseënde Kersfees en alle Voorspoed vir 2012.