Hoërskool Jim Fouché

VOLUME 18 SEDERT 1959 * SAAI OM TE OES 25 JULIE 2025

31 JUL FRASERBURG

AUG 2 WESGROW - GOUDVELD

11 VOORTREKKERS PROE-AAND

Volg JF SOSIALE MEDIA

- op Facebook @JFAmptelik
- op TikTok @jfamptelik
- op Instagram @jfamptelik

#DROOMGROOTDROOMJF

www.jf.co.za

2025

Julie Augustus

MA	DI	WO	DO	VRY	SAT	SON
21 VAKANSIE	22 VAKANSIE **Skool BEGIN**	23 JFFJ / JFMP: LEIERBEKENDSTELLING JFFJ-AAND	24 VAKANSIE	25 VAKANSIE LANDLOOP:LIGA 7 POTSPEL:LIGA 7 SKAAK:LIGA	26 VAKANSIE WES grow WEG	27
28 GR. 11:VERANTWOORDELIKHEIDSWEEK OLIMPIADE: FISIESE WETENSKAP GR. 10 – 12 Fotodag 1	29 GR. 11:VERANTWOORDELIKHEIDSWEEK **OUERAAND**	30 GR. 11:VERANTWOORDELIKHEIDSWEEK TIENERTONEEL KONSERT	31 GR. 11:VERANTWOORDELIKHEIDSWEEK LOGANFEES:FRASENBURG Olimpiade: SAMO Wiskunde	1 LOGANFEES:FRASENBURG	2 LOGANFEES:FRASENBURG WES grow TUIS	3 LOGANFEES:FRASENBURG
4 GR.9: INTEGRITEIT	5 GR.9: INTEGRITEIT ATKV Redenaars - finaal	6 GR.9: INTEGRITEIT JFFJ	7 GR.9: INTEGRITEIT	8	9 LANDLOOP: VRYSTAAT KAMPIOENSKAP RUGBY: LIGA SEMIFINAAL	10
11 GR. 9:OMGEEWEEK Proe-aand	12 GR. 9:OMGEEWEEK ATKV: TIENERSTONEEL	13 ATKV: TIENERSTONEEL JFFJ	14 ATKV:Uitklopspel Tennis:Marilie Moolman Toernooi ATKV: TIENERSTONEEL JFFJ: Balkieseremonie	15 Tennis:Marilie Moolman Toernooi ATKV: TIENERSTONEEL	16 Tennis:Marilie Moolman Toernooi ATKV: TIENERSTONEEL BYBELOLIMPIADE: BEKENDSTELLING OLIMPIADE:BYBEL	17 Rugbyliga :Finaal

OUERAAND 29 JULIE

WES grow EST. 1964

PERSEQUOR — GOUDVELD-HOËRSKOOL WELKOM

26JULIE WEG

2 AUG TUIS

UIT DIE HOOF SE KANTOOR

2025

Welkom terug, mag die derde kwartaal vol nuwe krag en DROME wees.

Dankie vir die leerders wat ons die vakansie verteenwoordig het.

- Rugby - Cravenweek
- Hokkie - "Nationals"
- Netbal - SA Skole
- Voortrekkers - Seejol - Mosselbaai
- Landsdiens - Provinsiale kamp - Oos-Kaap
- Trompoppies
- Kriekettoer - Rustenburg
- Vryfees - produksies
- Tienertoneel - Reza de Wet
- Belissima - Konsert oefen
- Tienertoneel - Oefen vir Frasenburg

Baie het ook die vakansie gebeur op die terrein. Dankie vir die terreinpersoneel wat skoon en reggemaak het.

GEDOEN:

- Klasse geverf
- Hoogspringput opgradeer
- Ligte en vensters vervang
- Dak geseël en geverf
- Spankamer gebou - (Swembad)
- Gewigstootput opgegradeer
- Geute vervang
- Saalparkering opgegradeer

DINSDAG

29 JULIE 2025

OUERAAND

17:00 - 19:00

Besoeke is slegs
per afspraak.
Kontak die personeel.

MA'S WAT OMGEE

Dié een wie se
hande rein en
wie se hart
suiwer is,
wat alle
bedrog vermy
en geen valse
eed aflê nie.
So iemand sal
van die Here
seën ontvang,
en God, sy
redder,
sal reg aan
hom laat
geskied.

PS. 24: 4-5

Akademie

EKSTRAKLASROOSTER

VERPLIGTE KLASSE SLEGS VIR GRAAD 12

(Dit is vir die voltooiing van sillabusse)

Vak	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
Fisiese Wetenskap		06:30 – 07:20 Me. M Smit		
Kuns	Prakties g 10-12 14:00 – 15:30 Soos gereël met Me. A Opperman		Prakties g 10-12 14:00 – 15:30 Soos gereël met Me. A Opperman	Prakties g 10-12 14:00 – 15:30 Soos gereël met Me. A Opperman
Lewens-wetenskap	13:50 – 14:50 Me. J Laning	13:50 – 14:50 Me. A van Rooyen Me. L Vermeulen Me. J Laning		

VRYWILLIGE KLASSE VIR EKSTRA HULP (Alle grade)

Vak	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
Afrikaans	Graad 8 13:45 – 14:30 Me. L Loubser Me. E Delport	Graad 8 13:45 – 14:30 Me. C Smit Me. E Delport	Graad 9 13:45 – 14:30 Me. L Loubser Me. E Delport	Graad 9 13:45 – 14:30 Me. C Smit Me. E Delport
Fisiese Wetenskap		Graad 11 13:45 – 14:30 Me. M Smit	Graad 10 13:45 – 14:30 Me. A Nel	Graad 12 13:45 – 14:30 Me. M Smit
Lewens-wetenskap			Graad 11 13:50 – 14:50 Me. L Vermeulen	Graad 10 13:50 – 14:50 Me. V. Gouws
Wiskunde	Graad 8 13:45 - 14:30 Me. A. Nel Graad 9 13:45 – 14:30 Me. C. Wagener Graad 10 13:45 – 15:00 Me. M. van Wyk	Graad 8 13:45 – 14:30 Mnr. J Fourie	Graad 8 13:45 - 14:30 Me. A. Fourie Graad 9 13:45 – 14:30 Me. N. van Staden Graad 12 13:45 – 15:00 Me. M van Wyk	Graad 11 13:50 – 14:30 Me. J. Koekemoer Graad 12 13:45 – 15:00 Me. M van Wyk

Baie geluk aan die nuwe JFFJ-leiers van 2026

AJ Theron
Anja de Lange
Anné Roos
Ansje Bekker
Brendan v.d Merwe
Charné Cloete
Chayleen Magnus
Christiaan Jacobs
Cias Marais
Corlé Roos
Dirk Deacon
Eben Sander
Elrie van Niekerk
Elshari Pietersen
Emke van Zyl
Franco de Necker
Isabel Els
JD Joubert
Joané de Beer
Jomari Siebert
Josua Deacon
Juan-Pierre Crous
Kaitlin Luyt
Karlin Wepener
Lané Verwey
Leané Coetzee
Leané Stockenström
Levis du Preez
Lienke Kolver
Lin-Mari van Zyl
Lizbeth du Preez
Mariné Oosthuizen
Marli Els
Martsó Horn
Melani Slabbert
Miené Spies
Minette Pretorius
Minke Labuschagne
Nadia Bredenkamp
Nomsa Jason
Rico Kellerman
Rizé Bierman
Rolani v.d Berg
Ruan Liebenberg
Ryan van Eck

Kultuur

KUNSTE AKADEMIE

'Every artist was first an amateur' – Ralph Waldo Emerson

Jim Fouché se Kunste Akademie bied 'n wye verskeidenheid kunsvorms aan. Om deel van die Kunste Akademie te wees moet elke leerder 'n bedrag van R150 registrasie betaal (Karri app). Dit is op Karri of by Juf Ilse (kontant) betaalbaar.

Vir enige navrae, kontak Ilse Fourie (Kunste Akademie hoof).
066 231 9012 (ilsefourie@jimfouchehs.com)

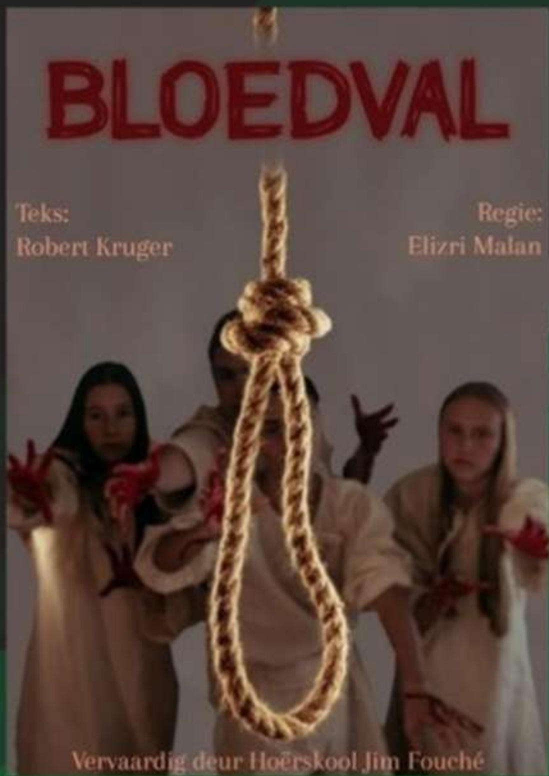
Die volgende aktiwiteite word aangebied:

Aktiwiteit	Kontakpersoon / Besonderhede	
Sang/Musiek Agste vak	Ilse Fourie	066 231 9012
Klavier, teorie, viool, Ukulele	Belinda Raath	076 708 1940
Drama	Elizri Malan	062 023 6958
Kuns	Adéle Opperman-Marais	082 213 1345
Dans	Santie van Biljon	078 666 8140
Dromme / Kitaar	Creare	082 887 3001
Kitaar	Dirk Kotze-Blaauw	082 855 3186

WANNEER DIE WIND DRAAI

Ondersteun JF se

TIENERTONEEL 2025



Woensdag, 30 Julie 2025

18:00

JF SE SKOOLSAAL

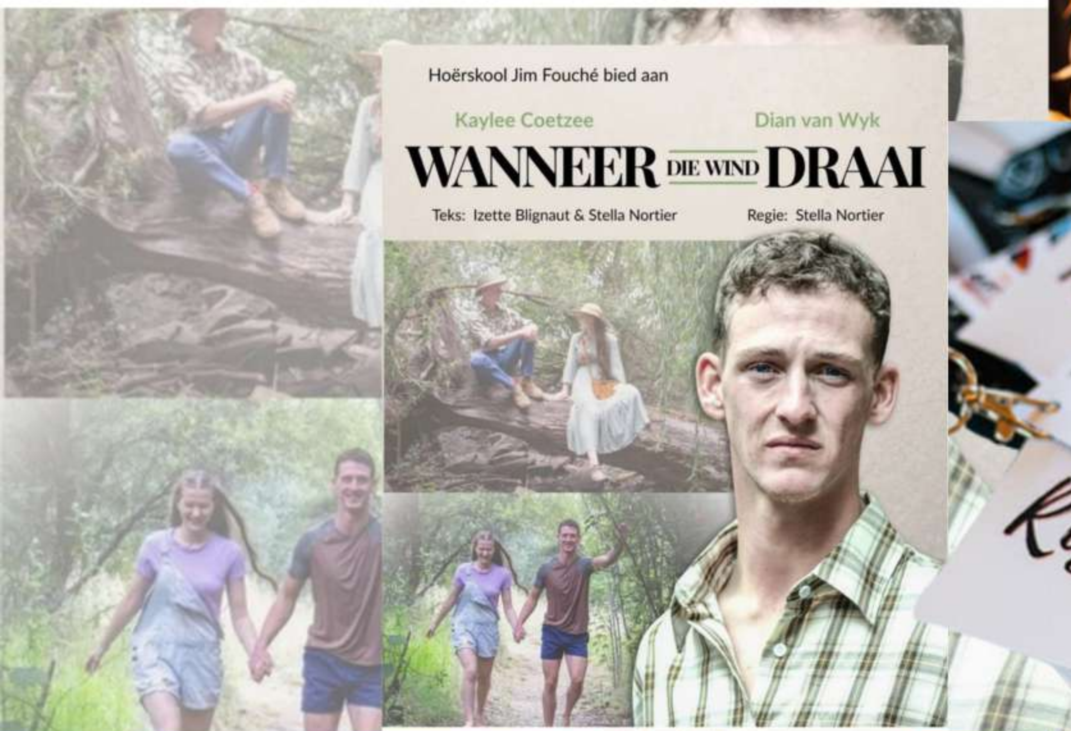
R50 **Kaartjies op Karri beskikbaar**

(Kaartjies sluit 'n gratis *hot chocolate* in.)

BLOEDVAL

Reza de Wet Tienertoneelfees

“Wanneer die wind draai” het tydens die vakansie aan die Reza de Wet Tienertoneelfees deelgeneem.
Die produksie is met groot entoesiasme ontvang, en die terugvoer was uiters positief. ‘n Opregte dankie aan elke leerder, ouer en onderwyser wat ons ondersteun het.
Die opkoms was uitsonderlik. Julle teenwoordigheid het hierdie reis besonders gemaak.



Hanro Snyman is gekies om klank te doen vir die produksie Willemien en Meraaitjie en Wille Wragtig die Troeteldrakie tydens vanjaar se Vrystaat Kunstefees!

Ons by JF is ongelooflik trots om saam met hom hierdie prestasie te vier.

Bellissima
bied aan:
Huis Horison
Kaartjies is op Karri of by Juffrou Ilse (k.1) beskikbaar.
Golden Circle - R120
Gewone kaartjie - R80
Gaan bespreek jou plek by Juffrou Ilse.
18:30
JF-skoolsaal
28 & 29 Augustus 2025

Selfverdediging 2025
Graad 8 Voortrekkers
Saterdag
2 Augustus 2025
Jim Fouché Hoërskool
08:30 tot 16:30
Sluitingsdatum
28 Julie 2025
Inskrywing is aanlyn,
vir meer inligting
kontak jou spanoffisier
Voorslag Voortrekkers

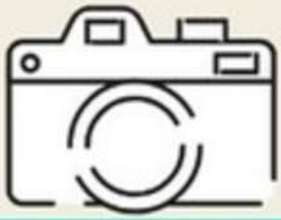
KETTIESKIET 2025
GRAAD 9, 10 & 11
VOORTREKKERS
SATERDAG 2 AUGUSTUS 2025
08:30 TOT 16:30
JIM FOUCHÉ HOËRSKOOL
SLUITINGSDATUM 28 JULIE 2025
INSKRYWING IS AANLYN, VIR MEER INLIGTING
KONTAK JOU SPANOFFISIER
Voorslag Voortrekkers

Fotografie 2025
Graad 10 Voortrekkers
Saterdag 2 Augustus 2025
08:30 tot 16:30
Jim Fouché Hoërskool Vierkant
Sluitingsdatum
28 Julie 2025
Inskrywing is aanlyn, vir
meer inligting kontak jou
spanoffisier
Voorslag Voortrekkers

PROEAAND
2025
Afrikaans
100
Jaar
8 Mei 2025
11 AUGUSTUS 2025
JIM FOUCHÉ HOËRSKOOL SAAL
18:30
R60 PER KOP
Kom proe en geniet van meer as 'n 100 versnapperings
AFRIKAANS
Die
Voortrekkers
VOORSLAG VOORTREKKERS

RAAK DEEL VAN DIE
BOEK
KLUB

BOEK-N'- SELFIE



Boek + selfie = groot "boekloning"
Beste selfie wen!

Neem 'n selfie saam elke boek wat jy al die jaar gelees het en stuur dit op die boekklub groep om in aanmerking te kom om 'n prys te wen.

SPORT

Trompoppies

FDDCM SA National Championships 2025

Baie geluk aan Kay-Leigh Liddle met haar 3de plek in die Senior Baton Solo en Nicole van der Merwe met haar 6de plek in die Senior POM Solo — albei uit 12 spanne!

Die kampioenskappe het van 12 tot 16 Julie in Klerksdorp plaasgevind.

Pluimbal

Christiaan Botha, Andrew Kotze, Genevieve Muller, Ruben Koekemoer, Hanel Brown, Karli Botha en Kayla Labuschagne het die Vrystaat tydens die SA o/19 pluimbal-kampioenskap en interprovinsiale toernooi verteenwoordig.

Die toernooi het vanaf 12 tot 19 Julie in Kaapstad plaasgevind.

Daar was 17 deelnemende spanne. Hulle eindig tweede in hul seksie.

#trotsJF

LIGA-Bepalings

15 MAART	JF vs. TRIO	(W)
21 MAART	JF vs. VOORTREKKER	(T)
12 APRIL	JF vs. FICHARDTPARK	(T)
17 MEI	JF vs. SENTRAAL	(T)
31 MEI	JF vs. DIAMANTVELD	(W)
26 JULIE	JF vs. WITTEBERG	(W)
2 AUGUSTUS	JF vs. GOUDVELD	(T)

UFS novus media community news

jf.co.za

RUGBY

2025 H/S JIM FOUCHÉ RUGBYKALENDER

GREEN MACHINE

FEBRUA

22	PRES. SPORT

MAA

01	FICHAR SPORTDAG
08 WEG	BURGERSDORP
15 WEG	TRIO
21 TUIS	VOORTREKKER
30	GLENWOOD TOER

APRIL

12 TUIS	FICHARDTPARK
30	BERGSIG TOER

MEI

10 TUIS	HTS LOUIS BO
17 TUIS	SENTRAAL
24 TUIS	LANDBOUDA
31 WEG	DIAMANTVEL

JULIE

26 WEG	WITTEBERG

AUG/SEPT

02 TUIS	GOUDVELD
09 TBC	LIGA SEMI-FINAAL
09 TBC	LIGA FINAAL

SUPERSPORT SCHOOLS

KONICA MINOLTA

KovsieSport UFS

RUGBY

SPORT

TENNIS

13 Augustus	JF vs DIAMANTVELD	TUIS
20 Augustus	JF vs SPS BRANDFORT	TUIS
27 Augustus	SENTRAAL vs JF	WEG
Sep 10, 2025	------	
Sep 17, 2025	JF vs SPS BRANDFORT 2	TUIS

SEUNS

3de LIGA KW 3

DOGTERS

6 Augustus	OMS F vs JF	WEG
13 Augustus	SENTRAAL vs JF	WEG
20 Augustus	ZASTRON vs JF	WEG
27 Augustus	JF VS LANDBOUDAL	TUIS
Sep 3, 2025	ST. MICHAEL’S vs JF	WEG
Sep 10, 2025	-------	
Sep 17, 2025	JF vs SPS BRANDFORT	TUIS

#trotsJF

SPORT

Christopher Swanepoel het op 24 Mei aan die Vrystaat padwedren (Shell V-power) in Bloemfontein deelgeneem.

52 km (o/15) - 1ste plek
52 km (alle ouderdoms-groepe) - 8ste plek

Hy het ook op 28 Junie aan die Vrystaat bergwedren by Happy Valley in Bloemfontein deelgeneem.

o/15 seuns - 1ste plek

Ruan Linde, 'n graad 9-leerder, is gekies om die Vrystaat by die *Black Ball National Junior Championship* te verteenwoordig.

Hy neem vanaf 1 tot 5 Julie in Johannesburg deel.

HJ de Villiers het vanaf 3-5 Julie aan die Suid-Afrikaanse Ope Skaak-kampioenskappe by UJ in Johannesburg deelgeneem.

Hy eindig 3de uit 55 deelnemers in die o/16 Ope-afdeling en wen 'n brons medalje.

#trotsJF

ATLETIEK

Franzelle Barnard is vir die SA Skole Atletiekspan gekies wat vanaf 23 - 28 Augustus aan die COSSASA Spele teen ander Afrikalande in Swaziland gaan deelneem.

Dit is merkwaardige prestasie om onder die land se voorste baan- en veldatlete uitgelig te word.

Sy is vir hoogspring (o/16) gekies.

Baie geluk!

RUGBY

JF-Rugby spog met Qian Möller en Franco Oberholzer wat beide vir die Akademieweek-span gespeel het.

Hier staan hulle saam met meneer Corné Erasmus. Mnr. Erasmus was 'n afrigter van die Cravenweek-span.

6 - 11 Julie 2025
Hoërskool Middelburg,
Mpumalanga

KRIEKET
RUSTENBURGTOER

JF se eerste krieketspan het na Rustenburg getoer en drie 50-boulbeurt wedstryde en een T20 gespeel.

1

VS HS DRIEHOEK

JF 389/8

Adrian de Necker 88
André Kleyn 47
Benco Olivier 45

HS Driehoek 165/10

Cobus Wilken 2-8
André Kleyn 2-17
Johan van Dyk 2-35

JF wen met 224 lopies

2

VS HS NYLSTROOM

JF 196/10

Adrian de Necker 81
André Kleyn 18
Jean de Meyer 19*

**nie uit nie*

HS Nylstroom 111/10

Jareth Scott 3-14
André Kleyn 3-19
Jean v Schalkwyk 2-18

JF wen met 85 lopies

KRIEKET
RUSTENBURGTOER

JF se eerste krieketspan het na Rustenburg getoer en drie 50-boulbeurt wedstryde en een T20 gespeel.

HOËRSKOOL JIM FOUCHÉ
SAAI OM TE OES

VS

HOËRSKOOL OOS-MOOT
WERK EN OORWIN

HS OOS MOOT

3

JF 276/10

Adrian de Necker 121*
Niel Wilken 48
Cobus Wilken 31

**nie uit nie*

HS Oos Moot 2 78/10

André Kleyn 2-3
Jareth Scott 2-8
Jean v Schalkwyk 2-11

JF wen met 198 lopies

HOËRSKOOL JIM FOUCHÉ
SAAI OM TE OES

VS

EK LEEF EN SAL LEWE
HOËRSKOOL NYLSTROOM

HS NYLSTROOM T20

4

JF 192/5

Cobus Wilken 93*
Adrian de Necker 67

**nie uit nie*

HS Nylstroom 117/8

Jean v Schalkwyk 1-6
Ruan Kleyn 1-11
Franco de Necker 1-19

JF wen met 75 lopies

KRIEKET
RUSTENBURGTOER

Adrian de Necker het sy hoërskoolloopbaan as krieketspeler op 'n hoogtepunt afgesluit.

Hy het vier agtereenvolgende tellings van 88, 81, 121* en 67 behaal.

**nie uit nie*

Sy kolfgemiddeld op die Rustenburgtoer was 119.

Baie geluk, Adrian !
#TrotsJF

KRIEKET
RUSTENBURGTOER

JF se tweede Krieketspan het na Rustenburg getoer. Hier is hul uitslae:

1

HS OOS-MOOT

JF 79/10

Reghardt Viviers 13
Adriaan Engelbrecht 12
CJ Coetzee 12

HS Oos-Moot 2 80/7

Adriaan Engelbrecht 3-19
Martin Jonas 2-18
Wihan Paulsen 1-14

Oos-Moot wen met 3 paaltjies

2

HS KATHU

JF 92/10

Reghardt Viviers 39*
Jean du Plessis 24*

**nie uit nie*

HS Kathu 90/10

Alex Joseph 4-7
Jan-Harm Siebert 3-18

JF wen met 10 paaltjies

KRIEKET
RUSTENBURGTOER

JF se tweede Krieketspan het na Rustenburg getoer. Hier is hul uitslae:

3

HOËRSKOOL JIM FOUCHÉ vs HS KATHU

JF 106/10

Wihan Paulsen 3-19
Martin Jonas 2-21

HS Kathu 193/6

Wihan Paulsen 26
Martin Jonas 15*
Duan v Vuuren 14

*nie uit nie

Kathu wen met 87 lopies

4

HOËRSKOOL JIM FOUCHÉ vs HS NYLSTROOM

JF 175/9

Jean de Meyer 48
Reghardt Viviers 19

HS Nylstroom 178/5

Wihan Paulsen 3-32

Nylstroom wen met 5 paaltjies

WESGROW SENTRALE SKOLE SPORTREEKS

25 - 26 JULIE 2025 - HOËRSKOOL WITTEBERG

UFS skilltracer Achievers in Motion novus media community news vkb

WESGROW SENTRALE SKOLE SPORTREEKS

SATERDAG 26 JULIE 2025 - HOËRSKOOL WITTEBERG

WITTEBERG VS JIM FOUCHÉ

BEPALINGS: RUGBY

WITTEBERG A-VELD

09:00	WIT o.14A VS JF o.14A	09:00
10:00	WIT o.15A VS JF o.15A	10:00
11:00	WIT o.19B VS JF o.19B	11:00
12:10	WIT o.16A VS JF o.16A	12:10
13:20	WIT o.19A VS JF o.19A	13:20

WITTEBERG B-VELD

09:00	WIT o.19C VS JF o.19C	09:00
10:10	WIT o.16B VS JF o.16B	10:10
11:15	WIT o.14B VS JF o.14B	11:15
12:10	WIT o.15B VS JF o.15B	12:10

UFS skilltracer novus vkb

WESGROW SENTRALE SKOLE SPORTREEKS

SATERDAG 26 JULIE – HOËRSKOOL WITTEBERG

WITTEBERG VS JIM FOUCHÉ

BEPALINGS: NETBAL

WITTEBERG BAAN 1

09:00		WIT o.14A VS JF o.14A		09:00
09:40		WIT o.16A VS JF o.16A		09:40
10:20		WIT o.15A VS JF o.15A		10:20
11:00	VRIENDSKAPLIK	WIT o.19B VS JF o.17A	VRIENDSKAPLIK	11:00
11:40		WIT o.19C VS JF o.19C		11:40
12:30		WIT o.19A VS JF o.19A		12:30

WITTEBERG BAAN 2

09:00	WIT o.15B VS JF o.15B	09:00
09:40	WIT o.19D VS JF o.19D	09:40
10:20	WIT o.14D VS JF o.14D	10:20
11:00	WIT o.15D VS JF o.15D	11:00
11:40	WIT o.16B VS JF o.16B	11:40

UFS skilltracer Achievers in Motion novus media community news vkb

WESGROW SENTRALE SKOLE SPORTREEKS

25-26 JULIE 2025- HOËRSKOOL WITTEBERG

WITTEBERG VS JIM FOUCHÉ

BEPALINGS: HOKKIE

WITTEBERG ASTRO - VRYDAG 25 JULIE

13:00	WIT o.14A SEUNS VS JF o.14A SEUNS	13:00
14:00	WIT o.16B SEUNS VS JF o.16B SEUNS	14:00
15:00	WIT o.19B SEUNS VS JF o.19B SEUNS	15:00
16:00	WIT o.16A SEUNS VS JF o.16A SEUNS	16:00

WITTEBERG ASTRO - SATERDAG 26 JULIE

08:00	WIT o.19C DOGTERS VS JF o.19C DOGTERS	08:00
09:00	WIT o.16A DOGTERS VS JF o.16A DOGTERS	09:00
10:00	WIT o.19A SEUNS VS JF o.19A SEUNS	10:00
11:10	WIT o.19A DOGTERS VS JF o.19A DOGTERS	11:10
12:20	WIT o.14A DOGTERS VS JF o.14A DOGTERS	12:20
13:20	WIT o.19B DOGTERS VS JF o.19B DOGTERS	13:20
14:20	WIT o.16B DOGTERS VS JF o.16B DOGTERS	14:20
15:20	WIT o.14B DOGTERS VS JF o.14B DOGTERS	15:20

UFS skilltracer Achievers in Motion novus media community news vkb

WESGROW SENTRALE SKOLE SPORTREEKS

SATERDAG 31 MEI 2025 – HOËRSKOOL WITTEBERG

WITTEBERG VS JIM FOUCHÉ

BEPALINGS: NETBAL

WITTEBERG BAAN 3

09:00	WIT o.19B VS JF o.19B	09:00
09:40	WIT o.14B VS JF o.14B	09:40
10:20	WIT o.15C VS JF o.15C	10:20
11:00	WIT o.14C VS JF o.14C	11:00
11:40	WIT o.14E VS JF o.14E	11:40

UFS skilltracer Achievers in Motion novus media community news vkb

LEKKER ETES TEEN BEKOSTIGBARE PRYSE!

HUIS ANTON VAN WYK BIED VARS, SMAAKLIKE KOSHUISETES ÉN ETES VIR SPESIALE GELEENTHEDE!

MIDDAGETE: SLEGS R30
AANDETE: SLEGS R50

ONS VOORSIEN OOK SPYSKAARTE VIR FUNKSIES, VERGADERINGS EN ANDER SPESIALE OOMBLIKKE.

Huis Anton van Wyk

KONTAK ANNETTE MAARTENS VIR MEER INLIGTING EN BESTELLINGS:
084 886 7419
ANNETTEMAARTENS@JIMFOUCHEHS.CO.ZA

JOU HUIS WEG VAN DIE HUIS!

PETTE R166
VISOR R166
ONDERSTEUNERS
WIT KORTMOU KATOENHEMP
TOPS R580
GOLFERS R340
BREËRANDHOED R230
BUFFS
R100
JF BAND R60
BREËRANDHOED R230
Bestel en betaal op Karri
karri
LIP BALM R30
R80
#TROTSJF

VAN SKOOLKLAS TOT WÊRELDKLAS

Conrad dra meer as net gewigte - hy dra hoop

Jaco Deysel
SKRYWER

Daar was 'n oomblik van stilte.
Nie een van die honderd mense in die klein ou Benoni-skuur het dit gewaag om asem te haal nie. Voor hulle staan 'n sewentienjarige seun – 'n matrikulant, 'n vasberade glimlag, hande vol kalk en 'n stang swaar van yster. Hy buig. Asem diep in. En lig.

Die stilte bars oop met gejuig. 'n Nuwe wêreldrekord.
Maar die ware gewig wat Conrad van der Zwaard daardie dag opgelig het, was nie net staal nie. Dit was die somtotaal van elke vroeë oggend, elke seer spier, en elke oomblik van twyfel waardeur hy gekies het om te druk. Dit was die onmeetbare massa van deursettingsvermoë.

"Ek het in graad 5 begin oefen," vertel Conrad. "Aanvanklik net om beter te raak in gewigstoot en diskus." Maar wat begin het as bystand tot atletiek, het gou-gou 'n vlam van passie laat ontvlam. Die gewigte het swaarder geword en sy drome gróter.

Danksy Hoërskool Jim Fouché se eie afrigter, meneer Neil Murphy, het Conrad vinnig by Bloem Barbelle Club aangesluit, waar sy regte reis begin het.

Ek het gou agtergekom: ek is nie net liéf vir krag nie – ek is gebore daarvoor."
Reeds ná sy allereerste kompetisie, het Conrad vier Suid-Afrikaanse rekords gebreek. Daardie dag het hy nie net medaljes verower nie, maar hy het iets veel kosbaarders gevind: geloof in wat moontlik is."

"Van daardie oomblik af het ek geweet: ek gaan vir iets groter."
En toe AWPC Nasionale Kampioenskappe aanbreek, het Conrad nie teleurgestel nie.

Drie wêreldrekords. Een nasionale rekord.
Die gewigte?
• Squat: 230 kg
• Benchpress: 130 kg
• Deadlift: 230 kg

Maar dis nie dié syfers wat sy naam in geheue gaan brand nie, maar daardie oomblikke tussen die asemhalings. En toe die 17-jarige JF-matrikulant drie wêreldrekords breek, het niemand nét spiere gesien nie. Hulle het vasberadenheid, karakter en geloof in aksie gesien.

"Daardie stilte net voor ek lig… en dan die oomblik daarna. Dis onbeskryflik. Ek was oorweldig met trots en dankbaarheid."
Hoewel kragoptel dikwels as 'n alleenmansport beskou word, weet Conrad dat geen kampioen alleen staan nie. Sy span staan bankvas agter hom.

"My afrigters, Guy Conry en Bernice van der Westhuizen, en die ander klubatlete, is ongelooflik. Hulle help my en glo in my, selfs wanneer ek begin twyfel. En my ouers? Hulle is altyd daar. Elke kompetisie. Elke laat aand."
Dit is duidelik dat hierdie nie net 'n sportprestasie is nie. Dit is 'n gemeenskap se triomf.

Wat beteken krag vir iemand wat wêreldrekords breek?
"Krag is karakter," sê Conrad. "Dis die vermoë om weer op te staan na 'n mislukking. Om op te daag, al voel jy nie lus nie. Om nederig te bly wanneer jy wen en te leer wanneer jy verloor."

Dít is die soort krag wat nie op 'n skaal gemeet kan word nie. Dit word in die hart geweeg.
Wat wag vorentoe? Conrad se volgende uitdaging lê oorsee: die Wêreldkampioenskappe in die VSA hierdie Augustus. En ja, nóg rekords.

"Ek wil wêreldkampioen word. Maar ek wil ook myself oortref."
Na matriek droom hy van 'n loopbaan in fisioterapie en van 'n lang, verrykende kragoptel-loopbaan.
Wat sou die jonger Conrad sê as hy hom nou kon sien? "Hy sou stil wees … en dan glimlag. En dan sê: 'Hou aan. Ons is nog nie klaar nie.'"

Meer as staal. Meer as 'n rekord.

Conrad van der Zwaard het dalk yster opgelig, maar dit is sy storie wat swaar dra. 'n Storie van drome, opoffering, karakter en hoop. 'n Jong man wat bewys het: Jy hoef nie wêreldberoemd te wees om 'n wêreldrekord te breek nie. Jy het net 'n passie nodig en die moed om op te daag – elke dag.

Oester

Die storie agter die stories

Die week se foto's:

Oester

Die storie agter die s

Die week se foto's:

Hoërskool
Jim Fouché
bied aan:
20 Sept '25
Volwassenes: R 150
Leerders: R 100
Voorskool: Gratis
Kaartjies beskikbaar
op Karri en
Quicket
VAT
VLAM
• Bring jou eie piekniekmandjie
met kos en drinkgoed
• Kos- en koeldrankstalletjies sal
beskikbaar wees
• Groot opelugsokkie
• Hekke open om 17:00
Barto
Kom geniet 'n aand vol musiek en ontspanning

STONEY'S
Wheel & Tyre
Hoërskool
Jim Fouché
GHOLFDAG
2 Oktober 2025
Schoemanpark
Bbs scramble drive (Drive only)
R 500
per persoon
R2000
per 4-bal span
4 BAL-KOSTE SLUIT IN:
Registrasie
Middagete
'Goodie bag'
Ligte aandete
VIR NAVRAE, BORGSKAPPE
EN INSKRYWINGS KONTAK:
Merice - 082 908 9061
bemarking@jf.co.za
Groot pryse
vir almal!!