



Helpmekaar Kollege

4 Julie

NUUSBRIEF 11

LEENDERT KOEKEMOER SMASHES RECORDS IN GERMANY!

Wow — South Africa's 18-year-old sprint sensation is rewriting the book in Mannheim, Germany.

On the 28th of June, Leendert Koekemoer destroyed a 13-year-old meeting record in the Men's U20 400m, clocking a jaw-dropping 45.41s — pulling clear of Ireland's Conor Kelly, who set a new Irish U20 record at 46.09s.

And on the next day? He came back and broke the 200m meeting record too — blasting a 20.34s (+1.3) to erase Blessing Afrifah's mark from 2022 — the same Afrifah who famously edged Letsile Tebogo for WU20 Gold that year.

Koekemoer is only 18, but he's putting the world on notice. The future of South African sprinting just got real.

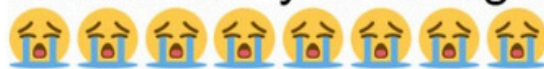
Deur JustPlainSport.com





Lesilo Rula 
@kay_mahapa

Koekemoer you changed my life!!! 



**LEENDERT KOEKEMOER
CLOCKS 45.41S IN
MEN'S U20 400M TO
BREAK 13-YEAR
MEETING RECORD IN
GERMANY**



**LEENDERT KOEKEMOER
CONTINUES MANNHEIM
DOMINATION, SMASHES
200M MEETING
RECORD WITH BLAZING
20.34S! **



stPlainSport 
VENI, VIDI, VICI
HELPMEKAAR

BELANGRIKE DATUMS

WEEK 1

Maandag, 14 Julie: Skool begin ná reses
Verpligte **produksie-oefening**

Dinsdag, 15 Julie: **Gr.12**-individuele foto's
Kaartjieverkope vir produksie
open op Computicket

Woensdag, 16 Julie: **Gr.8**-individuele foto's

Donderdag, 17 Julie: **Gr.10**-individuele foto's

WEEK 2

Maandag, 21 Julie: Verpligte **produksie-oefening**
Rapporte elektronies
beskikbaar om 16:00

Dinsdag, 22 Julie: **Gr. 11**-individuele foto's
Algemene Kennis: Interhuis
om 18:00

Woensdag, 23 Julie: **Gr. 9**-individuele foto's

Donderdag, 24 Julie: **Oueraand** – 16:00 - 19:00

BELANGRIKE DATUMS

WEEK 3

Maandag, 28 Julie: Kleedrepetisie - produksie

Dinsdag, 29 Julie: Fotodag - Groepfoto's

Woensdag, 30 Julie: Gewone skooldag

Produksie: Vertoning 1

Donderdag, 31 Julie: Gewone skooldag

Produksie: Vertoning 2

Vrydag, 1 Augustus: Gewone skooldag

Produksie: Vertoning 3

Skool sluit vir vakansie



RUGBYFEES

**SPRINGBOKKE
VS WALLABIES**

**SATERDAG
16 AUGUSTUS**

R 2500 P/P

ABSA BANK

Rekeningno: 406 683 1879

Takkode: 632 005

Verwysing: Naam+van+SPRINGBOK

13:00: Spitbraai@ HMK

15:15: Busse vertrek na stadion

17:10: Toets @ Ellispark-stadion

Navrae:
linda.vanniekerk@helpmekaar.co.za
082 452 9772



- Veilige parkering
- Busvervoer na en van stadion,
- Kaartjie vir wedstryd,
- Spitbraai voor wedstryd by HMK (kontantkroeg)



SEUNSHOKKIE

o.14 A wen 9-1 vs HS Randburg
Kwalifiseer vir Noordvaal A-afdeling
Wen Wesrand-Liga

o.16 A verloor 3-5 vs KHS
Kwalifiseer vir Noordvaal B-afdeling
Derde in Wesrand-liga

Eerstes wen 3-1 vs KHS
Kwalifiseer vir Noordvaal A-afdeling
Tweede in Wesrand-liga



MEISIESHOKKIE

o.14 A wen 1-0 vs Linden
Kwalifiseer vir Noordvaal A-afdeling
Eerste in Sentraal-liga

o.14 B verloor 0-1 vs Linden
Tweede in Sentraal-liga

o.15 A verloor 1-2 vs Northcliff
Kwalifiseer vir Noordvaal
B-afdeling
Tweede in Sentraal-liga



o.15 B wen 5-0 vs Northcliff
Afdeling-wenners

o.16 A wen 2-0 vs Linden
Kwalifiseer vir Noordvaal A-afdeling
Eerste in Sentraal-liga

o.16 B wen 5-0 vs Parktown Girls
Afdeling-wenners

Tweedees wen 5-0 vs Randpark
Afdeling-wenners

Eerstes wen 3-2 vs Linden
Kwalifiseer vir Noordvaal A-afdeling
Eerste in Sentraal-liga



Die volgende Helpies het aan die o.16- en o.18-streek-IPT deelgeneem:

Alexander Turner

Suid-Gauteng

o.16-witspan: Brons medalje

Kristian van Gaalen

Suid-Gauteng o.16-blouspan:

Goue medalje

Juandr  Verwey

Suid-Gauteng

o.18 C: Goue medalje

Mnr. Linathi Jacob

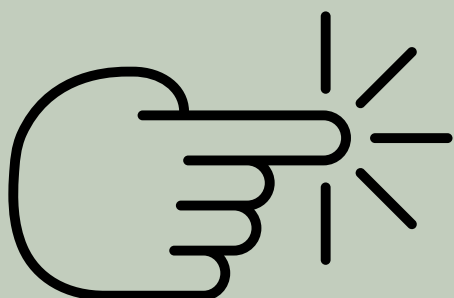
Suid-Gauteng

o.16-witspan: Brons medalje



SNOEPIEKAARTE

Indien 'n leerder sy/haar snoepiekaart verloor, kan die volgende skakel gebruik word om 'n nuwe een te bestel:



WINTERKRIEKET

Ons winterkrieketspan is steeds onoorwonne nadat hulle vier spanne in 'n ry bloedneus gegee het.

Hierdie keer het hul afgereken met die Young Guns. Dit was vir die derde keer agtereenvolgend wat Heinrich Serfontein se kolf die praatwerk gedoen het en hy eindig met 48 lopies van slegs 29 balle.

Helpies het 161 lopies aangeteken en die Young Guns beperk tot 139 lopies; Helpies wen met 22 lopies.

Walt Potgieter en Divan Smit het elk twee paaltjies geneem.

Welgedaan aan ons winterkrieketspan.



BUITESPORT

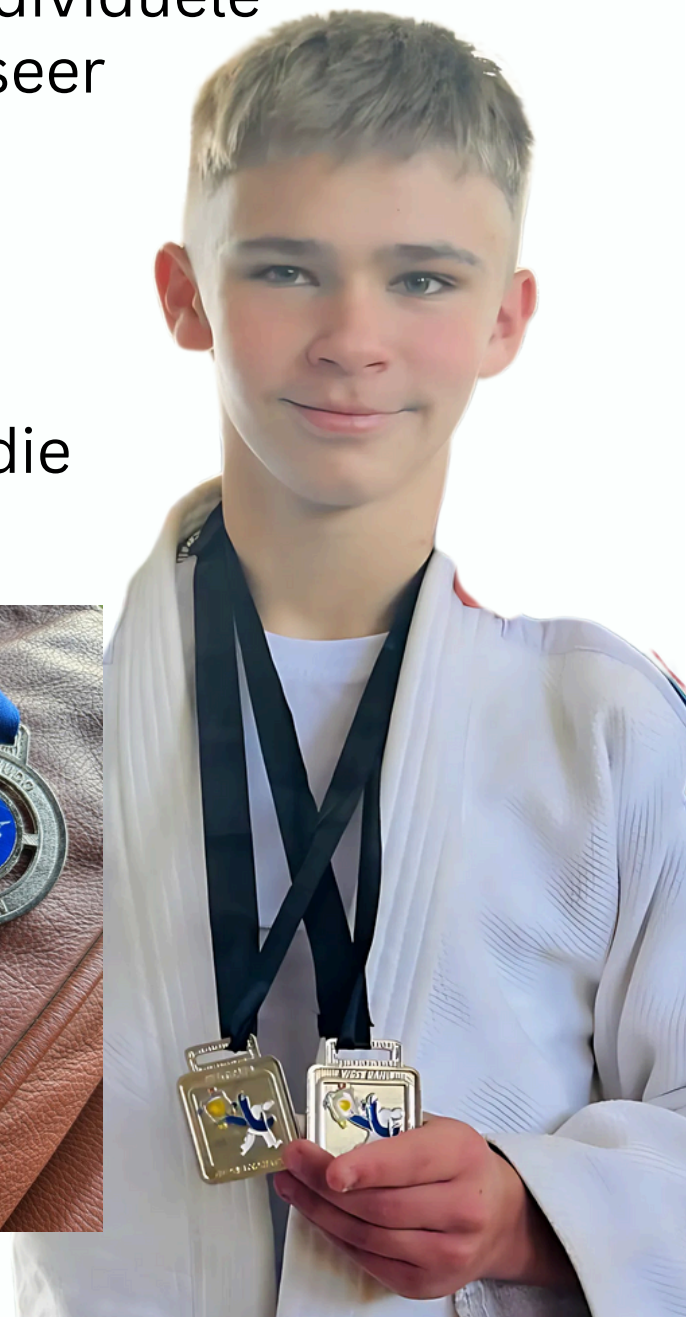
Liam Page (gr. 8) is 'n lid van die KJK Judo-klub aan die Wesrand en het in Mei en Junie deelgeneem aan Judo-toernooie en die volgende prestasies behaal in sy ouderdoms- en gewigsgroep.

10 Mei: Wesrand Judo-distriksuitdunne vir SA-kampioenskappe

Verwerf Goud in beide die individuele kategorie en KATA en kwalifiseer sodoende vir die SA Judo-kampioenskappe.

7 Junie: Gauteng-ope

Verwerf 'n silwer medalje in die individuele kategorie.



Baie geluk aan **Grete Kirstein (gr. 12)** wat 'n noemenswaardige 88% in haar Trinity-blokfluit-eksamen behaal het.



Johnny Esterhuizen (gr. 12) het op 14 Junie 'n brons medalje by die MMA SA's in Durban verower – sy eerste as 'n junior en die jongste in die gewigskategorie.



SKERM

Op 21 Junie het **Keagan van Nieuwenhuizen** by die Gautengse skoleliga 2-kompetisie 'n eerste plek in *mans o.17- en o.20-Degen*-afdeling behaal.

Op 28 Junie by die Pretoria Boys High uitnodigingskompetisie is hy as deel van die o.20-span wat die Degen-spankompetisie wen teen Pretoria Boys High se eerste span. Hy behaal ook 'n tweede plek o.20-Degen-individueel-afdeling.



RUITERSPORT

Die volgende Helpie-ruiters het die afgelope maand in die top vyf by verskeie kompetisies geëeindig.



Anlia Bekker



Kaela de Wet



Leané du Plessis



Liya Jordaan



Amoray Oosthuizen



Christiaan Prinsloo



Amoné Smith



Klara van der Linde



Helena Venter



Liam Venter



Kirsten Vorster



Wian Wilson

HELPMEKAAR

VS

WATERKLOOF

52	Eerstes	43
39	Tweedes	19
24	Derdes	22
12	Vierdes	24
40	o.16 A	27
22	o.16 B	20
28	o.16 C	17
28	o.15 A	11
71	o.15 B	5
34	o.15 C	26
40	o.14 A	7
29	o.14 B	22
24	o.14 C	17



14 Junie



LANDLOOP

Drie van ons landloopspanne het gekwalifiseer om aan die Interliga by Pretoria Boys High School deel te neem.

Die **junior seunspan** het **tweede** geëindig in die finaal en ons **meisiespanne** het in **beide** die junior- en seniorafdeling **koning gekraai**.



Wen Wetenskap & Wiskunde Win Science & Maths.

Graad 10 tot Graad 12 Wetenskap Pakkette:

- Nifty Notas.
- Flashy Flitskaarte.
- Eksamen Vraestelle met Memo's.

Graad 8 tot Graad 12 Wiskunde Pakkette:

- Eksamenhulp Vraestelle met Memo's.
- Helena se Teorieboek (Slegs Graad 10 tot Graad 12).
- X-Faktor Werkskaarte en Opsommings.

Grade 10 to Grade 12 Science Combos:

- Snazzy Summaries.
- Tricky Exam Papers with Answer Sheets.
- Flashy Flash Cards.

Grade 8 to Grade 12 Math Combos:

- Examination Aid Exam Papers with Answer Sheets.
- X-Factor Worksheets and Summaries

PLEASE VISIT

[HTTPS://WENWETENSKAP.CO.ZA](https://wenwetenskap.co.za) FOR MORE INFO

HELENA - 0845103373

HV.VERWEY@GMAIL.COM



NETBAL

18 van ons spelers verteenwoordig Gauteng by die provinsiale netbal.

Symohne Schutte en Carla Boshoff word vir die Top 35 in die land gekies – o.16's.



Symohne Schutte



Carla Boshoff

Lenka du Toit, Taylin de Jong en Biancha Weideman se provinsiale spanne verwerf **Goud**.



Lenka du Toit



Taylin de Jong



Biancha Weideman



Milla Smith en Zione Fourie se spanne verwerf Silwer.



Milla Smith



Zione Fourie



Lisa Blom



Symohne Schutte

Lisa Blom en Symohne Schutte se spanne verwerf Brons.

NETBAL

Netbal: Gautengkampioenskappe

o.14: Derde

o.15: Eerste

o.16: Derde

o.17: Negende

Eerstes: Vyfde

3 spanne gaan SA's toe

NO 1 IN GAUTENG



o.15

Frans Mc Donald

Snake removals

Certified & Permitted
Snake Rescuer



Available:

- Weekends
- Public holidays
- Weekdays after 14:00

*Fast, ethical snake removals –
your safety, their survival.*

Free removals — donations
welcome



WhatsApp/Call: +27 81 039 6094



@capture.toconserve

Based in Johannesburg



Redenaars

NEGE keer sal Helpies praat by LANDSFINAAL



Adam Korb



Katie Doyer



Lienke Olivier



Danné Strydom



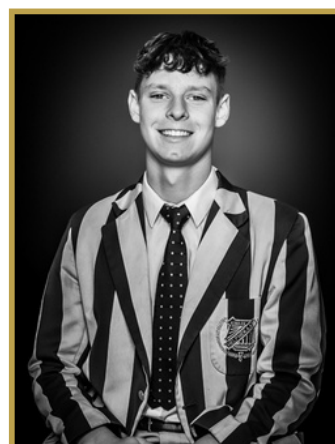
Edward Harding



Ruewan Henning
x 2



Emile du Toit



Gustav Vorster

3 spanne dring deur na ATKV-finaal

SENIORS

Debat



Thea Kotzé



Emile du Toit

JUNIORS



Kristian van Gaalen



Katie Doyer



Mila Kapp



Neil Robinson



Elle Miller



Hade-Mari van
Graan



BY VANJAAR SE SÊ-NET-FEES



Reünie

met Frank Opperman

Geskryf deur Dana Snyman Regie deur De Klerk Oelofse



11 Julie | 19:00 | HMK-skoolsaal



Geniet die reses.