delde van 98,66 opgestapel.
Danksy kolfwerk soos dié sal Australië die witwarm-gunsteling wees om sy heerskappy

... In hul enigste opwarmwedstryd het 'n uitnodigingspan, besaai met groentjies, hulle met 10 paaltjies geklop.
Nietemin bly Warner lugtig

'n opwarmwedstryd verloor het nie. Ons weet hulle lig hulle spelpeil in belangrike wedstryde."
Die Windies-sneller Kemar

Ek hou daarvan as ons di... die buiteperd is. As ons di... eerste toets kan wen, gaan... selfde kritici vinnig 'n and... deuntjie sing," het Roach g...
'n Vinnige blik op die st...

Veteraan wil span vir Rio-Spele haal

Sarel van der Walt

Johannesburg. – Die veteraan- Olimpiese atleet Hendrick Ramaala het nog nooit geskroom om sy kennis en ervaring van atletiek met ander te deel nie.

Die Nedbank-atletiekklub het die 43-jarige Ramaala daarom gevra om van sy elite-atlete te help om vir volgende jaar se Olimpiese Spele in Rio de Janeiro, Brasilië, vir die 1 500 m en die marathon te kwalifiseer.

Nick Bester, bestuurder van die Nedbank-span, het gesê die groep sal in die Goudstad gesetel wees en hoofsaaklik in die omgewing van die Dieretuinmeer oefen.

Volgens Ramaala sal vier van hulle in Januarie aan die Moembai-marathon in Indië deelneem en daar goeie tye probeer hardloop. "Dit is ek, Xolisa Tyali, Michael Mazibuko en Lungile Gongqa. Sibusiso Nzima sal later in Spanje probeer kwalifiseer," het Ramaala gesê wat Suid-Afrika in 1996 die eerste keer op die Olimpiese Spele verteenwoordig het.

Gaan hy regtig op 43-jarige ouderdom weer probeer?

"Ja, hoekom nie?!" het Ramaala geantwoord. Hy kan met 'n beste marathontyd van 2:06:55 (2006) spog en hou die SA rekord in die 10 000 m (27:29.94).

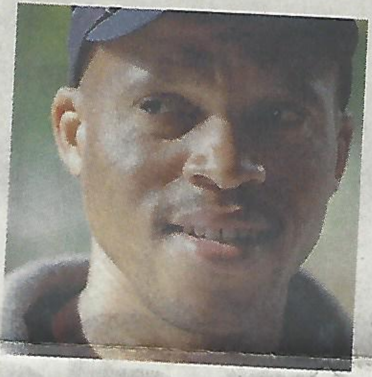
Ramaala, 'n voormalige New York-marathonkampioen, was verlede jaar die naaswenner in die Twee Oseane-wedloop.

"Volgende jaar (2016) het ek geen ultrawedloop-planne nie. My groot mikpunt is om die span na die Spele te haal. Ek sal ook weer aan 'n paar halfmarathons deelneem," het Ramaala gesê.

Die kwalifiserende maatstaf vir deelname aan die marathon in Rio is 2:17:00. Elke land kan drie atlete per nommer inskryf.

Tyali (27) het in 2013 – in die Hoëveld se dun lug – sy beste tyd (2:16:03) gehardloop, terwyl Mazibuko (29) en Gongqa (36) húl beste tye van onderskeidelik 2:12:29 en 2:11:59 in September in die Kaapstad-marathon aangeteken het.

Die 29-jarige Nzima het sy



Hendrick Ramaala sal ook as mentor optree. Foto: REUTERS

beste tyd (2:13:42) in 2013 in Hamburg, Duitsland, behaal.

Ramaala het die Kaapstad-marathon vanjaar in 2:17:12 afgelê. Hoewel die maatstaf vir deelname in Rio 2:17:00 is, sal die Suid-Afrikaners waarskynlik vinniger as 2:10:00 moet hardloop.

Die 30-jarige Stephen Mokoka het verlede maand met sy 2:07:38 in Sjanghai, China, seker gemaak van sy plek in die span.

Hy is die enigste Suid-Afrikaner wat vanjaar onder 2:10 kon hardloop.

Lusapho April (33) het dalk nie vanjaar 'n goeie jaar agter die rug nie, maar hy spog met 'n beste tyd van 2:08:32.

Ramaala sal Folavio Sehole ook help om in die 1 500 vir Rio te kwalifiseer.

Die maatstaf vir deelname op die Spele is 3:36.00.

Jong Prot... vergoed v...

Hannes Nienaber

Johannesburg. – Die Suid-Af... kaanse o.19-krieketspan sal ... volgende jaar se Wêreldbeke... toernooi 'n kans kry om vir ... nederlae in sy twee reekse te... Bangladesj te vergoed.

Die verdedigende kampioen... begin sy aanslag op die titel teen die gasheer, Bangladesj, ... Chittagong in die openingswe... stryd van die toernooi.

Bangladesj het die Suid-Afr... kaners vanjaar in April in 'n ... tuisreeks van sewe wedstryde ... met 6-1 verslaan.

Hy het daarna in Suid-Afrik... getoer en dié reeks ook met 5-... beklink.

"Ek is baie tevrede met die loting. Die wedstryd teen Bang... ladesj sal 'n goeie uitdaging vi... ons as span wees," het Lawrence Mahatlane, afrigter van die nasionale o.19-span, gesê.

"Ons was bevoorreg om op ons toer vanjaar daar in drie van die plekke te speel waar wedstryde in die toernooi sal plaasvind."

'n Sege in die wedstryd op 27 Januarie sal die Suid-Afrikaanse span in 'n gunstiger posisie laat vir die uitklopstryde.

Die wenner van dié groep sal waarskynlik teen Australië in

Die turksvy wat Meyer agt...

Laagvat
Stephen Nell

Oregan Hoskins, die Suid-Afrikaanse Rugbyunie (Saru) se president, sal verstaanbaar onder kritiek deurloop oor sy stelling dat transformasie bo-aan die volgende ...

Bok-vlak só 'n groot politieke kopseer geraak het dat Suid-Afrikaanse rugby hom in 'n posisie bevind waar hy ten volle die steun van die regering en breë bevolking kan verloor.

Saru se ringkoppe het Meyer al die ondersteuning gegee wat hy nodig gehad het behalwe een uiters belangrike ding: Leiding aan sy beperkte poli...

van sy eie probleme veroorsaak met wat hy in die openbaar kwytgeraak het, maar óók vanweë die feit dat hy nie die leiding by Saru gekry het wat hy moes nie.

Aan sosiale media kan jy niks doen nie, maar in die geheel het Meyer die vrugte gepluk van die goeie verhoudings wat hy met die media gehandhaaf het.

Meyer het egter een uiters belangrike stryd vir Bok-rugby verloor: die een vir die publiek se harte en siele.

Ongeag of jy wen of verloor, is dit belangrik om met 'n pakket vorendag te kom wat die verbeelding aangryp.

Toe hy terugval op veterane soos Victor Matfield, Bakkies Botha en Gurthrö Steenkamp ...