



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



SENIORES HEREN

100M				
Miscoria Dennis	11.66	Lanaken	12-6-2009	
Miscoria Dennis	11.83	Neerpelt	17-5-2009	B.v. Vlaanderen

200M				
Vanhees Wouter	24.00	Lanaken	29-8-2009	
Miscoria Dennis	24.72	Neerpelt	17-5-2009	B.v. Vlaanderen

400M				
Vanhees Wouter	51.24	Oordegem	4-7-2009	
Vanhees Wouter	52.03	Oordegem B.K. A.C.	1-8-2009	28ste plaats
Vanhees Wouter	52.24	Lanaken	25-7-2009	
Vanhees Wouter	53.05	Lanaken L.K.	26-4-2009	ZILVER
Vanhees Wouter	55.36	Kessel-Lo B.K.	13-9-2009	15de plaats
Buntinx Ralf	56.01	Lanaken	25-7-2009	

800M				
Vanhees Wouter	2.02.69	Lanaken	12-6-2009	
Claessens Niky	2.10.57	Neerpelt	17-5-2009	B.v. Vlaanderen
Heemskerk steven	2.10.66	Lanaken L.K.	25-4-2009	7de plaats

1000M				
Heemskerk Steven	2.48.37	Tessenderlo	24-6-2009	

1500M				
Bollen Frank	4.00.60	Vilvoorde	26-6-2009	
Heemskerk Steven	4.16.85	Lanaken L.K.	26-4-2009	5de plaats
Heemskerk Steven	4.17.85	Trieste (Ital)	18-4-2009	
Salden Tom	4.18.45	Zwevegem	17-5-2009	B.v. Vlaanderen
Peter Willy	4.19.86	Lanaken	29-8-2009	
Heemskerk Steven	4.20.89	Lokeren	1-6-2009	
Heemskerk Steven	4.24.02	Duffel	30-5-2009	
Claessens Niky	4.38.99	Trieste (Ital)	18-4-2009	

2000M				
Bollen Frank	5.28.14	Lanaken	25-7-2009	
Heemskerk Steven	5.56.44	Lanaken	25-7-2009	
Peter Willy	5.58.11	Lanaken	25-7-2009	



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



SENIORES HEREN

3000M				
Bollen Frank	8.07.37	Leiden (Ned)	13-6-2009	Goude Spike
Bollen Frank	8.18.30	Zwevegem	17-5-2009	B.v.Vlaanderen
Bollen Frank	8.18.55	Duffel	30-5-2009	
Bollen Frank	8.28.78	Luik	15-7-2009	Internationaal
Salden Tom	8.47.00	Genk	6-6-2009	
Salden Tom	8.48.38	Lanaken	12-6-2009	
Heemskerk Steven	9.07.65	Lanaken	12-6-2009	

5000M					
Bollen Frank	14.12.46	Heusden	18-7-2009	Nacht	
Bollen Frank	14.12.51	Lanaken L.K.	26-4-2009	GOUD	
Bollen Frank	14.13.11	Merksem Vlaams Kamp.	23-5-2009	GOUD	
Heemskerk Steven	15.43.77	Oordegem B.K. universitair	1-5-2009	BRONS	
Bollen Frank	15.52.16	Lanaken	29-8-2009		
Heemskerk Steven	16.05.01		0	17-5-2009	B.v.Vlaanderen
Peter Willy	16.12.13	Neerpelt	17-5-2009	B.v.Vlaanderen	
Peter Willy	16.14.84	Lanaken L.K.	26-4-2009	4de plaats	

10000M				
Bollen Frank	29.42.37	Lebbeke	2-5-2009	
Bollen Frank	30.27.18	Machelen B.K.	29-7-2009	ZILVER
Bollen Frank	32.28.21	Lommel L.K.	8-8-2009	GOUD

EKIDEN				
Van Houten Leo-Vandeweyer Maarten-Claessens Niky-Hauben Cedric-Buntinx Ralf				
	2.30.28	Meersen	13-9-2009	Mergelland

3000M STEEPLE				
Heemskerk Steven	10.21.83	St.Truiden L.K.	7-8-2009	ZILVER

KOGEL		7,260KG		
Bruninx Geert	12m56	Zwevegem	17-5-2009	B.v.Vlaanderen
Bruninx Geert	12m45	Tongeren	11-4-2009	
Bruninx Geert	12m42	Lanaken L.K.	25-4-2009	ZILVER
Bruninx Geert	12m35	Lommel	2-5-2009	
Bruninx Geert	12m10	Genk	6-6-2009	
Bruninx Geert	12m08	Lanaken	29-8-2009	
Bruninx Geert	12m02	Lanaken	12-6-2009	
Bruninx Geert	12m02	Genk	20-6-2009	
Bruninx Geert	11m79	Diepenbeek	4-10-2009	



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



SENIORES HEREN

SPEER		800 GR		
Dops Dennis	42m31	Lanaken L.K.	26-4-2009	5de plaats
Bruninx geert	39m81	Lanaken L.K.	26-4-2009	6de plaats
Dops Dennis	38m18	Zwevegem	17-5-2009	B.v.Vlaanderen

HAMER		7,260KG		
Bruninx Geert	35m28	Lanaken	10-10-2009	
Bruninx Geert	34m11	Alken L.K.	17-10-2009	GOUD

DISCUS		2KG		
Bruninx Geert	37m12	Lommel	2-5-2009	
Bruninx Geert	37m11	Lanaken L.K.	25-4-2009	BRONS
Bruninx Geert	37m00	Genk	6-6-2009	
Bruninx Geert	36m45	Diepenbeek	4-10-2009	
Bruninx Geert	35m60	Lanaken	12-6-2009	
Bruninx Geert	35m28	Genk	20-6-2009	
Bruninx Geert	34m49	Lanaken	29-8-2009	
Bruninx Geert	33m84	Lanaken	10-10-2009	

4X100M				
Vanhees Thomas-Vanhees Wouter-Michiels Vincent-Claes Frederik				
	44.50	Zwevegem	17-5-2009	B.v.Vlaanderen
Severijns Tobias-Hermans Kenny-Dexters Sander-Vanhees Wouter				
	45.57	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	ZILVER

4X200M				
Miscoria Dennis-Schoonbrood Dominique-Claessens Niky-Flammia Pascal				
	1.41.35	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	BRONS

4X400M				
Heggen Erik-Vanhees Wouter-Vandeweyer Maarten-Michiels Vincent				
	3.27.30	Zwevegem	17-5-2009	B.v.Vlaanderen
Vanhees Wouter-Dexters Sander-Vanhees Thomas-Heggen Erik				
	3.37.83	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	ZILVER
Muutjens Michael-Hauben Cedric-Flammia Pascal-Claessens Niky				
	3.49.61	Neerpelt	17-5-2009	B.v.Vlaanderen
Heemskerk Steven-Schoonbrood Dominique-Van Houten Leo-Jeurissen Johnny				
	4.05.38	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	5de plaats

4X800M				
Buntinx Ralf-Peter Willy-Hermans Kenny-Michiels Vincent				
	8.51.9	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	ZILVER



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



SENIORES HEREN

4X1500M				
Salden Tom-Chala Mergersa Tulu-Hauben Cedric-Bollen Frank				
	17.03.72	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	GOUD
Heemskerk Steven-Dops Dennis-Claessens Niky-Brouwers Patrick				
	18.54.23	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	BRONS