



## PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



### CADETTEN MEISJES

<b>100M</b>					
Efonye Kimberly	+3,0	12.32	Heusden L.K. S.V.S.	6-5-2009	GOUD
Efonye Kimberly	+4,5	12.43	Heusden L.K. S.V.S.	6-5-2009	Reeksen
Efonye Kimberly		12.52	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Efonye Kimberly		12.55	Oordegem	1-5-2009	
Efonye Kimberly		12.59	Vilvoorde	12-9-2009	Interprovinciale
Efonye Kimberly		12.66	Nijvel B.K.	6-9-2009	BRONS
Efonye Kimberly		12.72	Lanaken L.K.	26-4-2009	GOUD
Efonye Kimberly		12.73	Lanaken L.K.	26-4-2009	Reeksen
Efonye Kimberly		12.78	Nijvel B.K.	6-9-2009	Reeksen
Efonye Kimberly		12.84	Lanaken	29-8-2009	
Clerx Katrien		14.01	Lanaken L.K.	26-4-2009	9de plaats
Simoni Kirsten		14.10	St.Truiden	7-8-2009	
Simoni Kirsten		14.28	Lanaken	12-6-2009	
Surinx Birte		14.32	Lanaken L.K.	26-4-2009	13de plaats
Simoni Kirsten		14.34	Lanaken	29-8-2009	
Clerx Katrien		14.37	Lanaken	29-8-2009	
Simoni Kirsten		14.38	Tessenerlo	9-9-2009	
Clerx Katrien		14.52	Lanaken	25-7-2009	
Simoni Kirsten		14.53	Genk	20-6-2009	
Froyen Lotte		14.96	Lanaken	25-7-2009	
Driesen Sarah		15.25	Lanaken	12-6-2009	
Driesen Sarah		16.01	Lanaken L.K.	26-4-2009	16de plaats
Salden Bianca		16.33	Lanaken	29-8-2009	

<b>200M</b>					
Efonye Kimberly		25.23	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Efonye Kimberly		25.34	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Efonye Kimberly		25.98	Lanaken L.K.	26-4-2009	GOUD
Efonye Kimberly		26.13	Lanaken L.K.	26-4-2009	Reeksen
Simoni Kirsten		29.12	Lanaken	29-8-2009	
Simoni Kirsten		29.27	Lanaken L.K.	26-4-2009	9de plaats
Simoni Kirsten		29.42	St.Truiden	21-5-2009	
Simoni Kirsten		29.48	St.Truiden	7-8-2009	
Simoni Kirsten		29.74	Neerpelt	1-6-2009	
Surinx Birte		29.96	Lanaken	29-8-2009	
Simoni Kirsten		30.35	Lanaken L.K.	26-4-2009	14de plaats
Driesen Sarah		33.79	Lanaken L.K.	26-4-2009	16de plaats

<b>300M</b>					
Simoni Kirsten		47.00	Genk	20-6-2009	



## PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



### CADETTEN MEISJES

400M				
Efonye Kimberly	56.03	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Efonye Kimberly	58.29	Nijvel B.K.	6-9-2009	GOUD
Efonye Kimberly	58.46	Vilvoorde	12-9-2009	Interprovinciale
Efonye Kimberly	59.30	Nijvel B.K.	5-9-2009	Reeksen
Simoni Kirsten	65.26	Brugge K.v.Vlaander.	15-8-2009	18de plaats
Simoni Kirsten	65.68	Lanaken	25-7-2009	
Simoni Kirsten	67.32	Tessenderlo	9-9-2009	
Clerx Katrien	68.71	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen

600M				
Chrif Nora	2.00.60	Heerlen (Ned)	6-9-2009	
Jans Caro	2.10.89	Heerlen (Ned)	6-9-2009	

800M				
Vershelde Laura	2.27.20	Lanaken	12-6-2009	
Vershelde Laura	2.28.75	Genk	6-6-2009	
Vershelde Laura	2.30.66	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Vershelde Laura	2.30.82	Lanaken L.K.	26-4-2009	4de plaats
Nys Jana	2.31.62	Lanaken	12-6-2009	
Chrif Nora	2.35.92	Lanaken L.K.	26-4-2009	5de plaats
Vershelde Laura	2.36.32	Lier	28-6-2009	
Nys Jana	2.37.98	Lanaken L.K.	26-4-2009	6de plaats
Vershelde Laura	2.39.56	Tessenderlo	5-8-2009	

1000M				
Vershelde Laura	3.20.77	Tessenderlo	24-6-2009	
Nijs Jana	3.22.17	Tessenderlo	24-6-2009	

1500M				
Vershelde Laura	5.06.34	Genk	20-6-2009	
Vershelde Laura	5.07.62	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Nijs Jana	5.07.89	Genk	20-6-2009	
Vershelde Laura	5.10.91	Lanaken	29-8-2009	
Nijs Jana	5.11.26	Lanaken	29-8-2009	
Nijs Jana	5.11.95	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Nijs Jana	5.14.48	Lanaken L.K.	25-4-2009	5de plaats
Nijs Jana	5.14.83	Duffel	30-5-2009	
Vershelde Laura	5.15.37	Duffel	30-5-2009	
Vershelde Laura	5.20.62	Lanaken L.K.	25-4-2009	4de plaats
Vershelde Laura	5.33.17	Nijvel B.K.	5-9-2009	20ste plaats
Chrif Nora	5.35.04	Lanaken	29-8-2009	
Vershelde Laura	5.36.26	Hasselt	21-7-2009	



## PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



### CADETTEN MEISJES

1MIJL				
Nys Jana	5.37.77	Tessengerlo	9-9-2009	
Verschelde Laura	5.47.03	Tessengerlo	9-9-2009	
Jans Caro	6.24.80	Tessengerlo	9-9-2009	

2000M				
Verschelde Laura	7.11.21	Trieste (Ital)	18-4-2009	
Nys Jana	7.14.31	Trieste (Ital)	18-4-2009	
Verschelde Laura	7.20.44	Lanaken	25-7-2009	
Nys Jana	7.20.50	Lanaken	25-7-2009	
Chrif Nora	8.08.05	Lanaken	25-7-2009	
Jans Caro	8.08.23	Lanaken	25-7-2009	

80M HORDEN		0,762 M/8H		
Simoni Kirsten	17.83	Lanaken L.K.	25-4-2009	6de plaats

300M HORDEN		0,762 M/7H		
Simoni Kirsten	54.18	Louvain La Neuve	22-8-2009	
Simoni Kirsten	54.53	Neerpelt	1-6-2009	
Simoni Kirsten	55.28	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen

1500M STEEPLE		0,762 M		
Nys Jana	5.45.58	St.Truiden	7-8-2009	ZILVER
Nys Jana	5.46.87	Nijvel B.K.	6-9-2009	9de plaats

KOGEL		3 KG		
Froyen Lotte	10m64	Lanaken	10-10-2009	
Froyen Lotte	10m55	Lanaken	29-8-2009	
Froyen Lotte	10m48	St.Truiden	7-8-2009	
Froyen Lotte	10m48	Diepenbeek	13-9-2009	
Froyen Lotte	10m37	Tessengerlo	5-8-2009	
Froyen Lotte	10m28	Lanaken L.K.	26-4-2009	4de plaats
Froyen Lotte	10m25	Genk	20-6-2009	
Froyen Lotte	10m22	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Froyen Lotte	10m10	Lanaken	25-7-2009	
Froyen Lotte	9m96	Diepenbeek	4-10-2009	
Froyen Lotte	9m71	Genk	6-6-2009	
Froyen Lotte	9m29	Hasselt	21-7-2009	
Clerx Katrien	7m83	Lanaken	29-8-2009	
Clerx Katrien	7m41	Lanaken	25-7-2009	
Simoni Kirsten	6m57	Lanaken	10-10-2009	
Salden Bianca	5m41	Lanaken	29-8-2009	



## PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



### CADETTEN MEISJES

<b>SPEER</b>		<b>500 GR</b>		
Froyen Lotte	31m10	Lanaken	29-8-2009	
Froyen Lotte	31m03	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Froyen Lotte	30m79	Diepenbeek	13-9-2009	
Froyen Lotte	30m32	Diepenbeek	4-10-2009	
Froyen Lotte	29m30	Nijvel B.K.	5-9-2009	10de plaats
Froyen Lotte	29m27	Lanaken	10-10-2009	
Froyen Lotte	29m10	St.Truiden	7-8-2009	
Froyen Lotte	28m09	Lanaken L.K.	25-4-2009	ZILVER
Froyen Lotte	28m02	Tessenderlo	5-8-2009	
Froyen Lotte	26m05	Hechtel	1-5-2009	
Froyen Lotte	25m24	Brugge K.v.Vlaander.	15-8-2009	10de plaats
Clerx Katrien	16m67	Lanaken	29-8-2009	

<b>DISCUS</b>		<b>1 KG</b>		
Froyen Lotte	27m60	Lanaken	25-7-2009	
Froyen Lotte	27m09	Diepenbeek	4-10-2009	
Froyen Lotte	26m90	Lanaken	12-6-2009	
Froyen Lotte	26m33	Genk	6-6-2009	
Froyen Lotte	25m88	Tessenderlo	5-8-2009	
Froyen Lotte	25m82	Hasselt	21-7-2009	
Froyen Lotte	25m38	Lanaken	10-10-2009	
Froyen Lotte	25m12	Lanaken L.K.	26-4-2009	4de plaats
Clerx Katrien	20m24	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Clerx Katrien	19m92	Lanaken L.K.	26-4-2009	6de plaats
Simoni Kirsten	18m14	Lanaken	10-10-2009	
Simoni Kirsten	17m94	Lanaken L.K.	26-4-2009	7de plaats

<b>HOOG</b>				
Surinx Birte	1m40	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Simoni Kirsten	1m40	Genk	20-6-2009	
Surinx Birte	1m35	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Simoni Kirsten	1m35	St.Truiden	7-8-2009	



## PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



### CADETTEN MEISJES

<b>VER</b>					
Surinx Birte	4m85	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen	
Surinx Birte	4m77	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen	
Efonye Kimberly	+2,1	4m76	Heusden L.K. S.V.S.	6-5-2009	BRONS
Surinx Birte	4m64	Lanaken L.K.	25-4-2009	7de plaats	
Surinx Birte	4m55	Lanaken	29-8-2009		
Clerx Katrien	4m50	Lanaken	29-8-2009		
Efonye Kimberly	4m42	Heusden L.K. S.V.S.	6-5-2009		
Simoni Kirsten	4m41	Lanaken L.K.	25-4-2009	11de plaats	
Bartoli Chiara	4m40	Lanaken L.K.	25-4-2009	12de plaats	
Clerx Katrien	4m34	Lanaken L.K.	25-4-2009	13de plaats	
Simoni Kirsten	4m22	Lanaken	29-8-2009		
Simoni Kirsten	4m06	St.Truiden	21-5-2009		
Salden Bianca	2m84	Lanaken	29-8-2009		

<b>HINKSTAP</b>				
Clerx Katrien	9m29	Lanaken L.K.	25-4-2009	ZILVER
Clerx Katrien	8m61	Lanaken	25-7-2009	

<b>4X100M</b>				
Simoni Kirsten-Surinx Birte-Clerx Katrien-Efonye Kimberly				
	52.81	Mol	9-5-2009	B.v.Vlaanderen
Simoni Kirsten-Surinx Birte-Clerx Katrien-Efonye Kimberly				
	52.97	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	BRONS
Efonye Kimberly-Bruyninckx Charlotte(RCT)-Grillet Justien(VS)-De Roissart Jolien(DEIN)				
Nationale ploeg	47.77	Oordegem	1-5-2009	Belg.record

<b>4x400m</b>				
Nys Jana-Vershelde Laura-Chrif Nora-Jans Caro				
	4.57.32	Tessengerlo L.K. A.C.	23-8-2009	BRONS

<b>4x800M</b>				
Nys Jana-Vershelde Laura-Simoni Kirsten-Efonye Kimberly				
	10.09.06	Heusden B.K.	20-9-2009	4de plaats
Nys Jana-Vershelde Laura-Chrif Nora-Simoni Kirsten				
	11.05.70	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	GOUD