



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



MASTERS DAMES +40

Brouwers Carin	2.50.40	Kerkrade (Ned)	28-8-2009	
----------------	---------	----------------	-----------	--

1500M

Brouwers Carin	5.33.99	Lebbeke	14-6-2009	B.v.Vlaanderen
----------------	---------	---------	-----------	----------------

2000M

Brouwers Carin	7.56.97	Lanaken	25-7-2009	
----------------	---------	---------	-----------	--

3000M

Brouwers Carin	12.10.1	Weert (Ned)	1-9-2009	
Brouwers Carin	12.16.0	Weert (Ned)	28-4-2009	
Borghoms Sabine	12.58.58	Lebbeke	14-6-2009	B.v.Vlaanderen

5000M

Brouwers Carin	21.36.3	Weert (Ned)	2-6-2009	
----------------	---------	-------------	----------	--

MARATHON

Aelbers Els	3u55.23	Amsterdam (Ned)	18-10-2009	
Aelbers Els	4u26.41	Visé	10-5-2009	
Aelbers Els	4u37.48	Genk	11-1-2009	Louis Persoons

KOGEL

4 KG

Muls Hilde	9m65	Hechtel	1-5-2009	
Muls Hilde	9m39	Lanaken	25-7-2009	
Muls Hilde	9m38	Lebbeke	14-6-2009	B.v.Vlaanderen
Muls Hilde	9m28	Genk	20-6-2009	
Muls Hilde	9m26	Tessengerlo	5-8-2009	
Muls Hilde	9m26	St.Truiden	7-8-2009	
Muls Hilde	9m26	St.Truiden	7-8-2009	
Muls Hilde	9m18	Lanaken	10-10-2009	
Muls Hilde	9m15	Diepenbeek	13-9-2009	
Muls Hilde	9m12	Diepenbeek	4-10-2009	
Muls Hilde	9m00	Maldegem L.K.	26-9-2009	GOUD
Muls Hilde	9m00	Maldegem Vl.K.	26-9-2009	5de plaats
Muls Hilde	8m90	Ninove	16-5-2009	
Muls Hilde	8m80	Lanaken	29-8-2009	
Muls Hilde	8m69	Lanaken	12-6-2009	



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



MASTERS DAMES +40

SPEER		600 GR		
Muls Hilde	30m06	Lanaken L.K.	25-7-2009	
Muls Hilde	29m95	St.Niklaas B.K.	31-5-2009	BRONS
Muls Hilde	29m80	Genk	20-6-2009	
Muls Hilde	29m74	Maldegem L.K.	26-9-2009	GOUD
Muls Hilde	29m74	Maldegem Vl.K.	26-9-2009	ZILVER
Muls Hilde	29m46	Lebbeke	14-6-2009	B.v.Vlaanderen
Muls Hilde	29m45	Tongeren	11-4-2009	
Muls Hilde	29m01	Lanaken L.K.	25-4-2009	ZILVER
Muls Hilde	28m16	Alken	11-7-2009	Nacht
Muls Hilde	28m16	Diepenbeek	13-9-2009	
Muls Hilde	28m10	Tessengerlo	5-8-2009	
Muls Hilde	28m06	St.Truiden	7-8-2009	
Muls Hilde	27m97	Lanaken	29-8-2009	
Muls Hilde	27m67	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Muls Hilde	27m11	Diepenbeek	4-10-2009	
Muls Hilde	26m18	Lanaken	10-10-2009	

DISCUS		1 KG		
Muls Hilde	23m69	Hechtel	1-5-2009	
Muls Hilde	23m42	Diepenbeek	13-9-2009	
Muls Hilde	22m07	St.Niklaas B.K.	30-5-2009	4de plaats
Muls Hilde	21m50	Diepenbeek	4-10-2009	
Muls Hilde	21m22	Lanaken	29-8-2009	
Muls Hilde	20m34	Lanaken	10-10-2009	
Muls Hilde	20m08	Lanaken	12-6-2009	

VER				
Aelbers Els	3m23	Lebbeke	14-6-2009	B.v.Vlaanderen