



## PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



### SENIORES DAMES

<b>100 M</b>				
Pustjens Cindy	13.88	St.Truiden	7-8-2009	
Pustjens Cindy	13.95	Lanaken	12-6-2009	
<b>200 M</b>				
Pustjens Cindy	28.42	St.Truiden	7-8-2009	
<b>300M</b>				
Pustjens Cindy	46.03	Lokeren	1-6-2009	
<b>110 M HORDEN</b>		<b>0,84 M/10H</b>		
Pustjens Cindy	18.21	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
<b>400M</b>				
Pustjens Cindy	65.82	Lanaken	25-7-2009	
Pustjens Cindy	65.93	Kessel-Lo	13-9-2009	13de plaats
<b>800M</b>				
Jacobs Margit	2.27.88	Lanaken	12-6-2009	
Jacobs Margit	2.29.99	Tessengerlo	5-8-2009	
Jacobs Margit	2.30.23	Genk	6-6-2009	
Jacobs Margit	2.30.61	Huizingen	16-8-2009	
Jacobs Margit	2.30.86	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Jacobs Margit	2.30.99	Lanaken L.K.	26-4-2009	BRONS
Jacobs Margit	2.31.85	Lier	28-6-2009	
Meex Myrthe	2.32.20	Genk	6-6-2009	
Meex Myrthe	2.33.00	Lommel	8-8-2009	
Bollen Ellen	2.33.87	Lanaken	12-6-2009	
Jacobs Margit	2.35.08	Hechtel	1-5-2009	
Bollen Ellen	2.40.94	Lommel	8-8-2009	
Vryens Daisy	2.43.20	Lanaken L.K.	26-4-2009	4de plaats
<b>1000M</b>				
Jacobs Margit	3.17.90	Tessengerlo	24-6-2009	
<b>1500M</b>				
Bollen Ellen	5.18.22	Genk	20-6-2009	
Jacobs Margit	5.18.27	Lanaken	29-8-2009	
Jacobs Margit	5.19.44	Lanaken L.K.	25-4-2009	4de plaats
Jacobs Margit	5.19.70	Genk	20-6-2009	
Bollen Ellen	5.50.23	Lanaken	29-8-2009	



# PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2009



## SENIORES DAMES

1 MIJL				
Meex Myrthe	5.33.69	Alken	11-7-2009	Nacht
Meex Myrthe	5.37.18	Mol	30-5-2009	
Vrijens Daisy	5.42.25	Alken	11-7-2009	Nacht
Bollen Ellen	6.02.15	Alken	11-7-2009	Nacht
Jacobs Margit	6.11.29	Alken	11-7-2009	Nacht

2000M				
Van Oosterwijck Nath	7.52.59	Lanaken	25-7-2009	

3000M				
Vryens Daisy	11.45.05	Lanaken L.K.	25-4-2009	BRONS
Van Oosterwijck Nath.	11.53.60	Lanaken	12-6-2009	
Van Oosterwijck Nath.	12.26.56	Lanaken L.K.	25-4-2009	5de plaats

5000M				
Van Oosterwijck Nath.	20.14.93	Lanaken	29-8-2009	

3000M STEEPLE			0,762 M	
Jacobs Margit	13.42.35	St.Truiden L.K.	7-8-2009	GOUD
Jacobs Margit	13.45.50	Kessel-Lo	13-9-2009	BRONS

VER				
Pustjens Cindy	4m58	Lanaken L.K.	25-4-2009	4de plaats

4X100M				
Efonye Kimberly-Surinx Birte-Heggen Hilde-Vincken Sofie				
	51.84	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen

4X200M				
Surinx Birte-Efonye Kimberly-Clerx Katrien-Heggen Hilde				
	1.53.1	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	4de plaats

4X400M				
Simoni Kirsten-Pustjens Cindy-Clerx Katrien-Heggen Hilde				
	4.40.64	Ninove	16-5-2009	B.v.Vlaanderen
Bergs Kim-Vincken Sofie-Heggen Hilde-Pustjens Cindy				
	4.42.03	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	ZILVER

4X800M				
Jacobs Margit-Bollen Ellen-Meex Myrthe-Van Oosterwijck Nathalie				
	10.41.65	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	ZILVER
Jans Caro-Levefre Anne-Jans Petra-Erkens Heidi				
	12.39.08	Tessengerlo L.K.	23-8-2009	BRONS