



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2010



CADETTEN MEISJES

100M				
Senden Sofie	13.70	Lanaken	8/05/2010	Beker v. Vlaand.
Hauben Lotte	13.99	Tongeren L.K.	24/04/2010	6de plaats
Hauben Lotte	14.00	Alken	31/07/2010	Nacht
Hauben Lotte	14.11	Heusden	21/07/2010	
Hauben Lotte	14.17	Lanaken	11/06/2010	
Hauben Lotte	14.24	Diepenbeek	5/04/2010	
Hauben Lotte	14.26	Bree	23/05/2010	
Hauben Lotte	14.52	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Efonye Ashley	15.74	Lanaken	28/08/2010	Euregio

200M				
Clerx Katrien	28.44	Tongeren L.K.	25/04/2010	5de plaats
Steegen Sofie	28.58	Lanaken	8/08/2010	
Clerx Katrien	28.63	Tongeren L.K.	25/04/2010	
Hauben Lotte	29.34	Tongeren L.K.	25/04/2010	8ste plaats
Hauben Lotte	29.35	Lanaken	8/05/2010	B.v. Vlaanderen
Colla Ine	31.78	Lanaken	8/08/2010	
Simoni Jasmine	31.86	Tongeren L.K.	25/04/2010	

300M				
Steegen Sofie	43.58	Heusden	21/07/2010	
Meertens Jinte	44.83	Heusden	21/07/2010	
Aelbers Riet	47.46	Heusden	21/07/2010	
Nijs Jana	49.64	Heusden	21/07/2010	
Jans Caro	50.86	Heusden	21/07/2010	

400M				
Steegen Sofie	60.98	Lanaken	8/05/2010	B.v. Vlaanderen
Steegen Sofie	61.88	Tongeren L.K.	24/04/2010	GOUD
Steegen Sofie	64.52	Jambes	1/09/2010	Interprovinciale
Meertens Jinte	64.92	Genk	29/05/2010	
Chrif Nora	69.32	Tongeren L.K.	24/04/2010	5de plaats
Chrif Nora	69.46	Genk	29/05/2010	
Hauben Lotte	69.93	Tongeren L.K.	24/04/2010	8ste plaats
Jans Caro	75.22	Tongeren L.K.	24/04/2010	6de plaats
Jans Caro	76.17	Genk	29/05/2010	



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2010



CADETTEN MEISJES

800M				
Steegen Sofie	2.19.83	Ninove K.v.Vlaanderen	15/08/2010	BRONS
Steegen Sofie	2.20.07	Kerkrade (Ned)	4/07/2010	
Steegen Sofie	2.20.22	Tongeren L.K.	25/04/2010	GOUD
Steegen Sofie	2.21.23	Lier	5/06/2010	
Steegen Sofie	2.22.39	Lokeren	15/05/2010	B.v.Vlaanderen
Meertens Jinte	2.22.98	Lanaken	8/08/2010	
Steegen Sofie	2.23.10	Oordegem B.K.	4/09/2010	reeksen
Steegen Sofie	2.23.19	Oordegem B.K.	5/09/2010	8ste plaats
Meertens Jinte	2.24.54	Lanaken	8/05/2010	B.v.Vlaanderen
Meertens Jinte	2.25.32	Heusden	10/07/2010	Nacht
Steegen Sofie	2.26.3	Heerlen (Ned)	23/05/2010	
Vershelde Laura	2.26.6	Heerlen (Ned)	23/05/2010	
Aelbers Riet	2.28.2	Heerlen (Ned)	23/05/2010	
Vershelde Laura	2.28.58	Tongeren L.K.	25/04/2010	BRONS
Aelbers Riet	2.28.86	Heusden	10/07/2010	Nacht
Meertens Jinte	2.29.57	Jambes	11/09/2010	Interprovinciale
Vershelde Laura	2.30.21	Lanaken	8/08/2010	
Vershelde Laura	2.30.97	Ninove K.v.Vlaanderen	15/08/2010	17de plaats
Aelbers Riet	2.31.48	Tongeren L.K.	25/04/2010	5de plaats
Aelbers Riet	2.31.78	Kerkrade (Ned)	4/07/2010	
Vershelde Laura	2.32.91	Oordegem B.K.	4/09/2010	19de plaats
Chrif Nora	2.33.5	Heerlen (Ned)	23/05/2010	
Vershelde Laura	2.35.29	Tessenderlo	11/08/2010	
Nys Jana	2.43.8	Heerlen (Ned)	23/05/2010	
Jans Caro	2.56.25	Kerkrade (Ned)	4/07/2010	
Jans Caro	2.58.63	Tongeren L.K.	25/04/2010	7de plaats

1000M				
Aelbers Riet	3.12.96	Luik	13/07/2010	International



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2010



CADETTEN MEISJES

1500M				
Meertens Jinte	4.48.77	Ninove K.v.Vlaanderen	15/08/2010	4de plaats
Meertens Jinte	4.58.09	Lanaken	11/06/2010	
Meertens Jinte	4.59.96	Lokeren	15/05/2010	B.v.Vlaanderen
Steegeen Sofie	5.01.02	Lanaken	11/06/2010	
Meertens Jinte	5.01.43	Oordegem B.K.	4/09/2010	15de plaats
Meertens Jinte	5.03.53	Tongeren L.K.	24/04/2010	ZILVER
Aelbers Riet	5.04.54	Lanaken	11/06/2010	
Nijs Jana	5.05.04	Lanaken	11/06/2010	
Aelbers Riet	5.08.47	Lanaken	8/05/2010	B.v.Vlaanderen
Aelbers Riet	5.08.52	Duffel	29/05/2010	
Nijs Jana	5.11.64	Lommel	2/05/2010	
Vershelde Laura	5.13.63	Lanaken	11/06/2010	
Chrif Nora	5.14.21	Lanaken	11/06/2010	
Nijs Jana	5.15.61	Duffel	29/05/2010	
Vershelde Laura	5.19.42	Duffel	29/05/2010	
Vershelde Laura	5.28.61	Tongeren L.K.	24/04/2010	7de plaats
Jans Caro	5.57.48	Lanaken	11/06/2010	

1MIJL				
Meertens Jinte	5.16.17	Alken	31/07/2010	Nacht
Meertens Jinte	5.28.61	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Aelbers Riet	5.41.65	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Vershelde Laura	5.49.18	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Nys Jana	5.50.16	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Nys Jana	5.50.51	Alken	31/07/2010	Nacht
Vershelde Laura	5.55.40	Alken	31/07/2010	Nacht
Chrif Nora	6.05.06	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Jans Caro	6.25.49	Alken	31/07/2010	Nacht
Jans Caro	6.34.85	Lanaken	28/08/2010	Euregio

2000M				
Meertens Jinte	6.50.81	Alken	25/06/2010	
Nys Jana	7.20.01	Alken	25/06/2010	

80M HORDEN			0,762 M/ 8H	
Hauben Lotte	16.41	Bree	23/05/2010	
Hauben Lotte	16.45	Heusden	21/07/2010	
Hauben Lotte	16.47	Tongeren L.K.	24/04/2010	5de plaats
Clerx Katrien	16.75	Diepenbeek	5/04/2010	



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2010



CADETTEN MEISJES

1500M STEEPLE			0,762 M	
Aelbers Riet	5.40.05	Oordegem B.K.	5/09/2010	6de plaats
Nys Jana	5.41.25	Merksem	20/06/2010	
Nys Jana	5.46.14	Tessenderlo L.K.	11/08/2010	ZILVER
Aelbers Riet	5.48.01	Tessenderlo L.K.	11/08/2010	BRONS
Aelbers Riet	5.48.90	Merksem	20/06/2010	
Nys Jana	5.50.42	Oordegem B.K.	5/09/2010	8ste plaats
Nys Jana	5.56.29	Ninove K.v.Vlaanderen	15/08/2010	5de plaats
Jans Caro	6.26.67	Tessenderlo L.K.	11/08/2010	5de plaats

KOGEL		3 KG		
Efonye Ashley	10m01	Lanaken	8/05/2010	B. v.Vlaanderen
Efonye Ashley	9m52	Ninove K.v.Vlaander.	15/08/2010	6de plaats
Efonye Ashley	9m52	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Efonye Ashley	9m49	Tessenderlo	11/08/2010	
Efonye Ashley	9m49	Lanaken	16/10/2010	
Efonye Ashley	9m30	Oordegem B.K.	4/09/2010	8ste plaats
Efonye Ashley	9m26	Heusden	21/07/2010	
Efonye Ashley	9m19	Tongeren L.K.	25/04/2010	4de plaats
Oumaima Elkadaoui	7m83	Lanaken	11/06/2010	

SPEER		500 GR		
Elkadaoui Oumaima	24m01	Lanaken	16/10/2010	
Elkadaoui Oumaima	23m74	Lanaken	8/05/2010	B.v.Vlaanderen
Meertens Jinte	22m89	Lanaken	16/10/2010	
Meertens Jinte	22m74	Alken	25/06/2010	
Elkadaoui Oumaima	22m42	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Efonye Ashley	22m30	Lanaken	28/08/2010	Euregio
Efonye Ashley	19m01	Lanaken	16/10/2010	
Meertens Jinte	18m40	Lanaken	28/08/2010	Euregio

DISCUS		1 KG		
Efonye Ashley	25m04	Ninove K.v.Vlaanderen	15/08/2010	6de plaats
Efonye Ashley	22m73	Tongeren L.K.	25/04/2010	6de plaats
Efonye Ashley	21m95	Tessenderlo	11/08/2010	
Efonye Ashley	21m84	Lanaken	16/10/2010	
Efonye Ashley	21m71	Lanaken	8/05/2010	B.v.Vlaanderen

HOOG				
Simoni Jasmin	1m40	Tongeren L.K.	25/04/2010	4de plaats
Clerx Katrien	1m40	Tongeren L.K.	25/04/2010	5de plaats
Clerx Katrien	1m40	Diepenbeek	5/04/2010	
Simoni Jasmin	1m40	Diepenbeek	5/04/2010	
Clerx Katrien	1m30	Lanaken	8/05/2010	B.v.Vlaanderen



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2010



CADETTEN MEISJES

VER					
Clerx Katrien		4m51	Lanaken	8/05/2010	B.v. Vlaanderen
Clerx Katrien	W+4,2	3m74	Heusden L.K. S.V.S.	5/05/2010	

4X100M					
Steegen Sofie-Hauben Lotte-Meertens Jinte-Clerx Katrien					
		54.16	Lanaken	8/05/2010	B.v. Vlaanderen

4x800M					
Vershelde Laura-Aelbers Riet-Steegen Sofie-Meertens Jinte					
		9.57.10	Braine L'Alleud B.K.	19/09/2010	BRONS
Vershelde Laura-Aelbers Riet-Nys Jana-Meertens Jinte					
		10.23.80	St.truiden L.K.	22/08/2010	ZILVER

OLYMPISCHE ESTAFETTE 800M-400M-200M-200M					
Aelbers Riet-Vershelde Laura-Nys Jana-Jans Caro					
		4.41.30	Alken	25/06/2010	