



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2011



MASTERS DAMES +40

100M				
Borghoms Sabine	15.29	Lanaken	5/06/2011	B.v.Vlaanderen
Ezaitouni Aida	16.71	Diepenbeek	18/09/2011	

300M				
Aelbers Els	64.21	Lanaken	24/08/2011	Euregio

MARATHON				
Aelbers Els	4u16.30	Bensberg (Duits)	27/03/2011	
Aelbers Els	4u24.16	Visé	8/05/2011	Maasmarathon
Aelbers Els	4u27.56	Meerssen	11/09/2011	Mergelland
Aelbers Els	4u32.27	Kasterlee	14/11/2010	

100 KM				
Aelbers Els	12u28.00	Bornem	12/08/2011	Dodentocht

KOGEL		4 KG		
Ezaitouni Aida	9m10	Diepenbeek	18/09/2011	
Ezaitouni Aida	9m01	Tongeren	2/10/2011	
Ezaitouni Aida	8m64	Lanaken	15/10/2011	
Ezaitouni Aida	8m50	Lanaken	1/06/2011	
Ezaitouni Aida	8m50	Lanaken	24/08/2011	Euregio
Ezaitouni Aida	8m46	Lanaken	5/06/2011	B.v.Vlaanderen
Ezaitouni Aida	8m39	Genk	28/05/2011	
Ezaitouni Aida	8m38	Alken	24/06/2011	
Ezaitouni Aida	8m34	Hechtel L.K. A.C.	24/04/2011	5de plaats
Ezaitouni Aida	8m23	Hasselt	10/07/2011	
Ezaitouni Aida	8m20	Bree	22/05/2011	
Ezaitouni Aida	8m13	Ninove B.K.	12/06/2011	6de plaats
Ezaitouni Aida	8m11	Tessenderlo	10/08/2011	
Ezaitouni Aida	8m02	Tessenderlo	6/07/2011	
Ezaitouni Aida	7m78	Tessenderlo	13/04/2011	
Ezaitouni Aida	7m77	Alken	30/07/2011	Nacht

SPEER		600 GR		
Ezaitouni Aida	23m88	Diepenbeek	18/09/2011	
Ezaitouni Aida	23m13	Ninove B.K.	11/06/2011	ZILVER
Ezaitouni Aida	23m02	Lanaken	5/06/2011	B.v.Vlaanderen
Ezaitouni Aida	23m00	Alken	24/06/2011	
Ezaitouni Aida	22m80	Lanaken	15/10/2011	
Ezaitouni Aida	22m78	Alken	30/07/2011	Nacht
Ezaitouni Aida	22m72	Tongeren	2/10/2011	
Ezaitouni Aida	22m49	St.Truiden	6/08/2011	
Ezaitouni Aida	22m09	Lanaken	1/06/2011	
Ezaitouni Aida	21m95	Izegem	14/05/2011	B.v.Vlaanderen
Ezaitouni Aida	21m66	Hasselt	10/07/2011	



PRESTATIES ATLA ATLETEN OUTDOOR 2011



DISCUS		1 KG		
Ezaitouni Aida	27m14	Bree	22/05/2011	
Ezaitouni Aida	26m23	Lanaken	24/08/2011	Euregio
Ezaitouni Aida	25m95	Tessengerlo	10/08/2011	
Ezaitouni Aida	25m91	Ninove B.K.	12/06/2011	6de plaats
Ezaitouni Aida	25m79	Hechtel L.K. A.C.	24/04/2011	4de plaats
Ezaitouni Aida	25m73	Genk	28/05/2011	
Ezaitouni Aida	25m15	Tessengerlo	13/04/2011	
Ezaitouni Aida	25m03	Lanaken	1/06/2011	
Ezaitouni Aida	24m66	Tessengerlo	6/07/2011	
Ezaitouni Aida	24m17	Alken	30/07/2011	Nacht
Ezaitouni Aida	24m16	Tessengerlo	14/09/2011	
Polders Sandra	22m95	Lanaken	5/06/2011	B.v.Vlaanderen

HAMER		4 KG		
Ezaitouni Aida	23m28	Tongeren	2/10/2011	
Ezaitouni Aida	20m67	Tessengerlo	14/09/2011	

VER				
Vandebosch Heidi	3m89	Lanaken	5/06/2011	B.v.Vlaanderen

4x100M				
Ezaitouni Aida-Brouwers Carin-Martens Linda-Vandebosch Heidi				
	63.92	Alken L.K.	21/08/2011	GOUD

4X800M				
Jans Petra-Driesen Geertrui-Appermans Astrid-Aelbers Els				
	13.27.91	Alken L.K.	21/08/2011	ZILVER

ZWEEEDSE ESTAFETTEN 400M-300M-200M-100M				
Jans Petra-Driesen Trui-Aelbers Els-Ezaitouni Aida				
	3.23.53	Lanaken	24/08/2011	Euregio