



## Koen NAERT

MARATHON – SENIOR

NE LE **03/09/1989**

CLUB ACTUEL **RESC**

ENTRAINEUR **RAYMOND VAN PAEMEL**

PROFESSION **INFIRMIER - SPORTIF**

**SOUS CONTRAT**

**STATUT HAUT NIVEAU**

### RECORDS PERSONNELS

Marathon	<b>2h10.16</b>	Rotterdam (NED)	09/04/2017
Semi-marathon	<b>1h01.42</b>	Valence (ESP)	24/03/2018
10.000m	<b>28.32.29</b>	Palo Alto (USA)	29/04/2012
5000m	<b>13.32.83</b>	Oordegem	31/05/2014

### PALMARES INTERNATIONAL

2008	CE Cross Junior cross		35 <sup>e</sup>	Bruxelles
2009	CE Cross Espoir cross		40 <sup>e</sup>	Dublin (IRL)
	CE Cross Espoir cross par équipe		3 <sup>e</sup>	Dublin (IRL)
	CE Espoir 10.000m 10.000m	31.00.73	6 <sup>e</sup>	Kaunas (LIT)
2010	CE Cross Espoir cross		39 <sup>e</sup>	Albufeira (POR)
2011	CE Esp 10.000m 10.000m	29.18.73	6 <sup>e</sup>	Ostrava (CZE)
	CE Cross Espoir cross		14 <sup>e</sup>	Velenje (SLO)
2012	CE 10.000m 10.000m	29.02.08 FD	11 <sup>e</sup>	Helsinki (FIN)
2013	CE Cross cross		9 <sup>e</sup>	Belgrade (SRB)
	CE Cross cross par équipe		2 <sup>e</sup>	Belgrade (SRB)
2014	CE 10.000m	29.04.87 FD	11 <sup>e</sup>	Zurich (SUI)
2016	JO marathon	2h14.53	22 <sup>e</sup>	Rio de Janeiro (BRA)
2018	CM semi-m. semi-marathon	1:01.42	22 <sup>e</sup>	Valence (ESP)

### PALMARES NATIONAL

2013	CB Cross cross	33.19.00	9 <sup>e</sup>	Ostende
2008	Cross U20 cross		1 <sup>er</sup>	Ostende
2011	CB TC 10 000m	29.15.92	1 <sup>er</sup>	Ninove

2013	Cross senior	cross long		1 <sup>er</sup>	Ostende
	CrossCup			1 <sup>er</sup>	
2015	CB TC	5000m	14.16.55	1 <sup>er</sup>	Bruxelles
2016	CB TC	5000m	14.05.27	1 <sup>er</sup>	Bruxelles
2017	CB 10km route	10km	29:28	1 <sup>er</sup>	Lokeren

## EVOLUTION

		Club	5000m	10 000m	Semi-marath.	Marathon
2003	Cadet	FLAC	-	-		
2004	Cadet	FLAC	-	-		
2005	Scolaire	FLAC	-	-		
2006	Scolaire	FLAC	-	-		
2007	Junior	FLAC	-	-		
2008	Junior	EA	-	-		
2009	Espoir	EA	14.09.02	29.43.11		
2010	Espoir	EA	14.11.83	-		
2011	Espoir	EA	13.53.91	29.15.92		
2012	Senior	EA	13.58.53	28.32.29		
2013	Senior	EA	13.34.31	-		
2014	Senior	EA	13.32.83	29.04.87		
2015	Senior	RESC	-	29.17 (route)	1h04.16	2h10.31
2016	Senior	RESC	14.00.72	-	1h04.24	2h12.27
2017	Senior	RESC	-	29.28 (route)	1h04.28	2h10.16
2018	Senior	RESC	14.30.21	-		
	1500m	3000m				
2003	4.21.53	-				
2004	4.11.73	-				
2005	4.05.50	8.48.20				
2006	3.58.33	8.34.97				
2007	3.53.12	8.42.79				
2008	3.52.37	8.30.93				
2009	3.50.24	8.13.96				
2010	3.47.38	8.14.41				
2011	3.49.54	-				
2012	3.48.38	8.05.95				
2013	3.43.26	8.04.52				
2014	3.42.99	7.58.50				
2015	-	-				
2016	-	-				
2017	-	-				
2018	-	-				

