



# Cynthia BOLINGO MBONGO

200m – 400m – 4x400m SENIOR

NEE LE **12/01/1993**

CLUB ACTUEL **CABW**

ENTRAINEUR **CAROLE BAM**

PROFESSION **ETUDIANTE**

STATUT **HAUT NIVEAU**

## RECORDS PERSONNELS

60m	<b>7.40</b>	Gand	28/01/2017
100m	<b>11.57</b>	Abidjan (CIV)	26/04/2014
200m	<b>23.11</b>	Oordegem-Lede	04/08/2015
300m indoor	<b>36.69</b>	Gand	23/02/2019
400m	<b>51.69</b>	Berlin (GER)	08/08/2018
400m indoor	<b>51.62</b> RB	Glasgow (GBR)	02/03/2019
4x400m	<b>3.27.69</b> RB	Berlin (GER)	11/08/2018
4x400m indoor	<b>3.32.46</b> RB	Glasgow (GBR)	03/03/2019

## PALMARES INTERNATIONAL

2011	CE Junior	4x100m	45.15 NR	5 <sup>e</sup>	Tallinn (EST)
2013	CE équipe	4x100m	45.73	3 <sup>e</sup>	Dublin (IRL)
	CE Espoir	200m	23.96 -0.9	Séries, 4 <sup>e</sup>	Tampere (FIN)
	CE Espoir	4x100m	DQ		Tampere (FIN)
	Jeux Francoph.	4x100m	44.70	1 <sup>ère</sup>	Nice (FRA)
	Jeux Francoph.	200m	24.08	3 <sup>e</sup>	Nice (FRA)
2014	CE équipe	200m	24.26 -0.7	8 <sup>e</sup>	Tallinn (EST)
	CE équipe	4x100m	44.74	2 <sup>e</sup>	Tallinn (EST)
	CE équipe	4x400m	3.36.52	5 <sup>e</sup>	Tallinn (EST)
2015	CE équipe	100m	11.91	8 <sup>e</sup>	Héraklion (GRE)
	CE équipe	4x400m	3.33.69	3 <sup>e</sup>	Héraklion (GRE)
	CE Espoir	400m	52.82	8 <sup>e</sup>	Tallinn (EST)
	CM	200m	23.45	Séries, 45 <sup>e</sup>	Pékin (CHN)
2016	Jeux Olympiques	200m	23.98 +0.8	Séries, 63 <sup>e</sup>	Rio De Janeiro (BRA)
2018	CE	400m	52.40	Demies, 21 <sup>e</sup>	Berlin (GER)

	CE	4x400m	3.27.69 RB	4 <sup>e</sup>	Berlin (GER)
2019	CE indoor	400m	51.62	2 <sup>e</sup>	Glasgow (GBR)
	CE indoor	4x400m	3.32.46	5 <sup>e</sup>	Glasgow (GBR)
	World Relays	4x400m		Blessé	Yokohama (JAP)

## PALMARES NATIONAL

2008	CB cad indoor	triple	10m94	2 <sup>e</sup>	Gand
	CB cad	60m	7.73	2 <sup>e</sup>	Gand
2009	CB scol indoor	60m haies	8.67	2 <sup>e</sup>	Gand
	CB scol	100m	12.21	2 <sup>e</sup>	Nivelles
2010	CB scol indoor	60m	7.74	1 <sup>ère</sup>	Gand
	CB scol indoor	60m haies	8.52	1 <sup>ère</sup>	Gand
2013	CB indoor	60m	7.42	2 <sup>e</sup>	Gand
	CB relais	4x400m	3.50.12	2 <sup>e</sup>	Merksem
2014	CB relais	4x200m	1.41.61	2 <sup>e</sup>	Jambes
	CB relais	4x400m	3.54.30	1 <sup>ère</sup>	Jambes
2015	CB indoor	400m	54.99	1 <sup>ère</sup>	Gand
	CB esp indoor	60m	7.41	1 <sup>ère</sup>	Gand
	CB	200m	23.49	2 <sup>e</sup>	Bruxelles
2016	CB	200m	23.46	2 <sup>e</sup>	Bruxelles
2017	CB	100m	11.69	1 <sup>ère</sup>	Bruxelles
	CB	200m	23.57	1 <sup>ère</sup>	Bruxelles
2018	CB indoor	400m	54.47	3 <sup>e</sup>	Gand
	CB	200m	23.68	1 <sup>ère</sup>	Bruxelles
2019	CB indoor	400m	52.70	1 <sup>ère</sup>	Gand

## TITRES FRANCOPHONES

Outdoor	100m	2008-2010
	200m	2010-2014-2015-2017
	80-100m haies	2008-2009-2010
Indoor	60m	2008-2009-2010-2017
	60m haies	2009-2010
	400m	2015-2019

## EVOLUTION

		Club	60m	100m	200m	400m	4x400m
2008	Cadette	RCB	7.92	12.40			
2009	Scolaire	RCB	7.73	12.17	24.71		
2010	Scolaire	RCB	7.62	11.98	24.30		
2011	Junior	RCB	7.57	11.80	24.26		
2012	Junior	RCB	7.57	12.84	-	-	
2013	Espoir	CABW	7.42	11.77	23.61	55.23	
2014	Espoir	CABW	-	11.57	23.52	53.70	
2015	Espoir	CABW	7.41	11.75	23.11	52.60	3.33.69
2016	Senior	CABW	7.45	11.88	23.46	58.02	3.57.30
2017	Senior	CABW	7.40	11.69	23.41	53.58	3.38.80
2018	Senior	CABW	7.64	11.97	23.50	51.69	3.27.69

