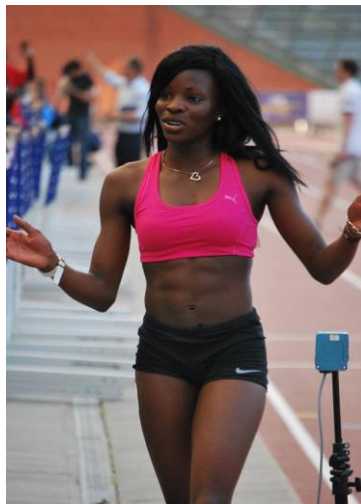


Bolingo Mbongo Cynthia

Sprint
Espoir 3



Né le : 12/01/1993
Club actuel : CABW

Entraîneur : Carole Bam
Etudes: Sciences politiques
Statut: Espoir Sportif International

Records Personnels

60m	7.41	Gand	07.03.2015
100m	11.57	Abidjan (CIV)	26.04.2014
200m	23.52	La Louvière	17.05.2014
400m	52.60	Jambes	27.05.2015
400m ind	54.90	Gand	24.01.2015
100 haies	13.97	Herve	21.05.2011
60m haies	8.38	Gand	03.03.2012

Palmares International

années	type championnats	performance	place	lieu
2011	CE Jun 4X100m	45.15 NR	5ème	Tallinn (EST)
2013	CE équipe 4x100m	45.73	3ème	Dublin (IRL)
	CE Esp 200m	23.96 -0.9	4ème série	Tampere (FIN)
	CE Esp 4x100m	DQ		Tampere (FIN)
	Jeux Francop 4x100m	44.70	2ème	Nice (FRA)
2014	Jeux Francop 200m	24.08	3ème	Nice (FRA)
	CE équipe 200m	24.26 -0.7	8ème	Tallinn (EST)
	CE équipe 4x100m	44.74	2ème	Tallinn (EST)
	CE équipe 4x400m	3.36.52	5ème	Tallinn (EST)
2015	CE équipe 100m	11.91	8ème	Héraklion (GRE)
	CE équipe 4x400m	3.33.69	3ème	Héraklion (GRE)

Palmares National

2008	CB U16 ind triple	10m94	2è	Gand
	CB U16 60m	7.73	2è	Gand
2009	CB U18 ind 60m haies	8.67	2è	Gand
	CB U18 100m	12.21	2è	Nivelles
2010	CB U18 ind 60m	7.74	1ère	Gand
	CB U18 ind 60m haies	8.52	1ère	Gand
2013	CB ind 60m	7.42	2ème	Gand
	CB relais 4x400m	3.50.12	2ème	Merksem
2014	CB relais 4x200m	1.41.61	2ème	Jambes
	CB relais 4x400m	3.54.30	1ère	Jambes
2015	CB ind 400m	54.99	1ère	Gand
	CB U23 ind 60m	7.41	1ère	Gand

Titres LBFA

indoor	Disciplines	Années	outdoor	Disciplines	Années
	60m	2008-2009-2010		100m	2008-2010
	60m haies	2009-2010		80/100haies	2008-2009-2010
	400m	2015		200m	2010-2014

Evolution

Années	Catégorie	Club	60m	100m	200m	400m
2008	CAD	RCB	7.92	12.40		
2009	SCO	RCB	7.73	12.17	24.71	
2010	SCO	RCB	7.62	11.98	24.30	
2011	JUN	RCB	7.57	11.80	24.26	
2012	JUN	RCB	7.57	12.84	-	-
2013	ESP	CABW	7.42	11.77	23.61	55.23
2014	ESP	CABW	-	11.57	23.52	53.70