



Clément DEFLANDRE

3000m steeple – SENIOR

NE LE 14/12/1997

CLUB ACTUEL HERV

ENTRAINEUR **DORIAN DEFLANDRE**

PROFESSION **ETUDIANT**

STATUT **ESPOIR SPORTIF**

RECORDS PERSONNELS

3000m steeple	8.48.80	Oordegem	25/05/2019
3000m	8.19.94	Herentals	01/05/2018
3000m indoor	8.28.36	Louvain-la-Neuve	25/01/2020
5000m	14.06.67	Heusden-Zolder	20/07/2019

PALMARES INTERNATIONAL

2019	CE U23	3000m steeple	8.52.46	9 ^e	Gävle (SWE)
	CE équipe	3000m steeple	9.00.62	8 ^e	Sandnes (NOR)
	CE Cross	Cross U23	26:06	50 ^e	Lisbonne (POR)

PALMARES NATIONAL

2015	CB U20	5000m	15.07.56	3 ^e	Brugge
2016	CB univ. Indoor	3000m	8.56.06	3 ^e	Gand
	CB U20	5000m	15.32.67	1 ^{er}	Nivelles
2017	CB indoor	3000m	8.34.66	2 ^e	Gand
	CB 10.000m	10.000m	30.12.70	5 ^e	Ninove
	CB	3000m steeple	9.05.74	3 ^e	Bruxelles
	CB U23	5000m	15.10.42	1 ^{er}	Huizingen
2018	CB 10.000m	10.000m	30.24.32	3 ^e	Liège
	CB	3000m steeple	8.57.87	1 ^{er}	Bruxelles
2019	CB 10.000m	10.000m	DNF	-	Oudenaarde

TITRES FRANCOPHONES TOUTES CATEGORIES

Indoor 3000m 2020

EVOLUTION

		Club	3000m Steeple	3000m	3000m indoor
2015	Junior	HERV	-	8.33.69	-
2016	Junior	HERV	9.27.96	8.34.95	8.56.06
2017	Espoir	HERV	9.05.74	8.32.38	8.34.66
2018	Espoir	HERV	8.57.87	8.19.94	-
2019	Espoir	HERV	8.48.80	8.47.31	-
2020	Senior	HERV			8.28.36