



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	2h07.39	Rotterdam (NED)	07/04/2019
Semi-marathon	1h01.42	Valence (ESP)	24/03/2018
10.000m	28.32.29	Palo Alto (USA)	29/04/2012
5000m	13.32.83	Oordegem	31/05/2014

PALMARES INTERNATIONAL

2008	CE Cross Junior cross		35 ^e	Bruxelles
2009	CE Cross Espoir cross		40 ^e	Dublin (IRL)
	CE Cross Espoir cross par équipe		3 ^e	Dublin (IRL)
	CE Espoir 10.000m 10.000m	31.00.73	6 ^e	Kaunas (LIT)
2010	CE Cross Espoir cross		39 ^e	Albufeira (POR)
2011	CE Esp 10.000m 10.000m	29.18.73	6 ^e	Ostrava (CZE)
	CE Cross Espoir cross		14 ^e	Velenje (SLO)
2012	CE 10.000m 10.000m	29.02.08 FD	11 ^e	Helsinki (FIN)
2013	CE Cross cross		9 ^e	Belgrade (SRB)
	CE Cross cross par équipe		2 ^e	Belgrade (SRB)
2014	CE 10.000m	29.04.87 FD	11 ^e	Zurich (SUI)
2016	JO marathon	2h14.53	22 ^e	Rio de Janeiro (BRA)
2018	CM semi-m. semi-marathon	1:01.42	22 ^e	Valence (ESP)
	CE marathon	2h09.51	1 ^{er}	Berlin (GER)

PALMARES NATIONAL

2013	CB Cross cross	33.19.00	9 ^e	Ostende
2008	Cross U20 cross		1 ^{er}	Ostende
2011	CB TC 10 000m	29.15.92	1 ^{er}	Ninove

2013	Cross senior	cross long		1 ^{er}	Ostende
	CrossCup			1 ^{er}	
2015	CB TC	5000m	14.16.55	1 ^{er}	Bruxelles
2016	CB TC	5000m	14.05.27	1 ^{er}	Bruxelles
2017	CB 10km route	10km	29:28	1 ^{er}	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	-		2h09.51
2019	Senior	RESC	14.07.20	28:37 (route)		2h07.39

	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	-	-
2019	-	-

