

Koen Spiessens



Geboortedatum: 28 oktober 1971

Categorie: Master + 40

Discipline: halve fond / fond

Persoonlijke records:

- *Master + 35 :*

100m 14"43 200m 28"84 300m 45"44 400m 61"52

800m 2'12"52 1000m 2'48"93 1500m 4'23"73 Mijl 4'46"79

2000m 6'02"59 3000m 9'27"90 2 Mijl 10'06"72 5000 16'17"11

10000m 34'24"61 uur 16.513m 2000st 6'38"14 3000st 10'19"59

110H 21"80 400H 68"92 5kamp 1.633p 60H 11"95

- *Master + 40 :*

800m 2'19"52 1000m 2'52"90 1500m 4'33"08 Mijl 4'56"52

2000m 6'16"49 2 Mijl 10'39"26 5000m 16'58"65 10000m 34'52"02

Uur 16.735m 2000st 7'03"09 3000st 10'35"65 110H 21"86

400H 73"23 200H 35"08 60H 12"79 400m 64"47

Palmares :

- Provinciale kampioenschappen :

- Schol : 1 x goud
- Jun : 1 x zilver
- Sen : 2 x brons
- Mast + 35 : 12 x goud / 6 x zilver / 6 x brons
- Mast + 40 : 3 x goud / 4 x zilver / 2 x brons

- Vlaamse kampioenschappen :

- Mast + 35 : 1 x goud / 4 x zilver / 2 x brons
- Mast + 40 : 2 x zilver

- Belgische kampioenschappen :

- Mast + 35 : 2 x goud / 8 x zilver / 4 x brons
- Mast + 40 : 2 x brons

Favoriete onderdeel : 3000 m Steeple omdat van alle vormen van hardloopcompetitie de steeple volgens mij de meest verontrustende is. Niet alleen omdat je eraan afziet hoe zwaar de combinatie is van een hoog tempo en al die sprongen die kracht en coördinatie vergen maar het heeft ook iets afschrikwekkends, iets wreeds zelfs op frisse benen is de sprong over een steeple-balk steeds een hachelijke onderneming waarbij je je gemakkelijk bezeert