

Prestatieverloop																			
Jef		Indoor						outdoor											
		400m	800m	1000m	1500m	mijl	300m	400m	800m	1000m	1500m	mijl	2000m	3000m	2 mijl	5000m	10.000	steeple	marathon
2009-2010	cad																		
2008-2009	cad							2'32"89 3'12'73										3'03"36	5'03"17
Jef		Indoor						outdoor											
2010-2011	sch																		
18/sep																		5'04"04	5'03"17
29/mei																		3'03"36	
25/apr																		4'53"73	
2009-2010	cad																		
31/mei																		3'20"39	
25/04/2009																		3'12'73	
2008-2009	cad																	2'32"89	
Palmares																			
2009 - 2010 -		zilveren medaille PK 1500m steeple																	
2008 - 2009 -																			
2007 - 2008 -																			