

Prestatieverloop																			
Lukas		Indoor					Outdoor												
		400m	800m	1000m	1500m	mijl	300m	400m	800m	1000m	1500m	mijl	2000m	3000m	2 mijl	5000m	10.000	steeple	marathon
2009-2010	sen																		
2008-2009	sen	51"78	1'54"25				36"17		1'52"84		3'59"58								
2007-2008	sen	50"98	1'56"06	2'30"08			37"00	50"61	1'53"5	2'31"50									
2006-2007	jun	52"17	1'58"68				36"65	50"97	1'54"35	2'31"27	4'04"5								
2005-2006	jun	53"11	1'59"61						1'55"80										
2004-2005	sch		1'59"32						1'57"74		4'05"01	4'40"40							
2003-2004	sch		2'05"70						1'59"97		4'08"72		5'58"88					6'42"10	
2002-2003	cad		2'08"13	2'52"20				54"41	2'03"40	2'43"64	4'20"61							4'36"93	
2001-2002	cad		2'10"05	2'56"35														4'47"99	
2000-2001	min			3'06"58															
1999-2000	min																		
1998-1999	pup			3'29"25															
Lukas		Indoor					Outdoor												
		400m	800m	1000m	1500m	mijl	300m	400m	800m	1000m	1500m	mijl	2000m	3000m	2 mijl	5000m	10.000	steeple	marathon
2009-2010	sen																		
16/aug									1'54"31										
8/aug									1'52"87										
1/aug									1'53"06										
17/jul									1'55"07										
4/jul									1'52"84										
30/mei									1'53"98										
21/mei									1'52"84										
17/mei											3'59"58								
2/mrt							36"17												
7/mrt			1'57"78																
22/feb			1'54"25																
3/jan			1'56"70																
20/dec		51"78																	
2008-2009	sen																		
14/sep									1'59"73										
6/sep								51"49											
30/aug									1'55"33										
17/aug									1'53"5										
12/aug								50"74											
3/aug									1'55"85										
21/jul										2'31"50									
24/mei									1'54"34										
17/mei									1'53"84										
11/mei									1'54"01										
1/mei								50"61											
26/apr									1'56"55										
19/apr							37"00												
2007-2008	sen																		
Palmares																			
2009 - 2010 -																			
2008 - 2009 -																			
2007 - 2008 -																			