

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

66956 Christof NEESSEN

-6- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 1030m H-12

OK 0:11:30 11'09"

1.	51	0:00:49		<u>7'33"/km</u>
2.	52	0:02:13	0:03:02	<u>10'21"/km</u>
3.	33	0:01:44	0:04:46	<u>26'39"/km</u>
4.	53	0:03:19	0:08:05	<u>10'14"/km</u>
5.	54	0:01:56	0:10:01	<u>13'48"/km</u>
6.	55	0:00:45	0:10:46	<u>11'32"/km</u>
7.	95	0:00:44	0:11:30	<u>6'19"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

**67104** Louisa THOMMESSEN

-7- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn **3** 1030m **D-12**

**OK** 0:18:54 18'20"

1.	<b>51</b>	0:01:01		<u>9'24"/km</u>
2.	<b>52</b>	0:05:59	0:07:00	<u>27'57"/km</u>
3.	<b>33</b>	0:01:53	0:08:53	<u>28'58"/km</u>
4.	<b>53</b>	0:04:34	0:13:27	<u>14'05"/km</u>
5.	<b>54</b>	0:02:47	0:16:14	<u>19'52"/km</u>
6.	<b>55</b>	0:01:13	0:17:27	<u>18'43"/km</u>
7.	<b>95</b>	0:01:27	0:18:54	<u>12'30"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

16.08.2010 Trainingslager  
T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

67106 Charline FAYMONVILLE  
-1- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 1030m D-14

OK 0:12:14 11'52"

1.	51	0:00:48		<u>7'24"/km</u>
2.	52	0:01:45	0:02:33	<u>8'10"/km</u>
3.	33	0:01:49	0:04:22	<u>27'56"/km</u>
4.	53	0:03:34	0:07:56	<u>11'00"/km</u>
5.	54	0:01:50	0:09:46	<u>13'05"/km</u>
6.	55	0:01:55	0:11:41	<u>29'29"/km</u>
7.	95	0:00:33	0:12:14	<u>4'44"/km</u>

16.08.2010 Trainingslager  
T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

**67115** Véronique BASTIN  
-10- O.L.G. St. Vith "ARDOC"  
Bahn 1 1640m D21  
OK 0:20:07 12'15"

1.	56	0:01:30		<u>14'09"/km</u>
2.	58	0:02:03	0:03:33	<u>9'51"/km</u>
3.	64	0:02:43	0:06:16	<u>11'02"/km</u>
4.	52	0:02:05	0:08:21	<u>21'02"/km</u>
5.	53	0:03:38	0:11:59	<u>10'46"/km</u>
6.	60	0:02:40	0:14:39	<u>13'28"/km</u>
7.	62	0:02:26	0:17:05	<u>14'50"/km</u>
8.	55	0:02:17	0:19:22	<u>13'21"/km</u>
9.	95	0:00:45	0:20:07	<u>6'27"/km</u>

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

67122 Elisa BROCKMANS

-2- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 1030m D-14

OK 0:14:38 14'12"

1.	51	0:00:52		<u>8'01"/km</u>
2.	52	0:01:56	0:02:48	<u>9'02"/km</u>
3.	33	0:01:33	0:04:21	<u>23'50"/km</u>
4.	53	0:06:02	0:10:23	<u>18'37"/km</u>
5.	54	0:01:47	0:12:10	<u>12'44"/km</u>
6.	55	0:01:44	0:13:54	<u>26'39"/km</u>
7.	95	0:00:44	0:14:38	<u>6'19"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

68928 Christian KRINGS

-16- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 1640m H60

OK 0:26:56 16'25"

1.	56	0:01:28		<u>13'50"/km</u>
2.	58	0:06:35	0:08:03	<u>31'39"/km</u>
3.	64	0:02:16	0:10:19	<u>9'12"/km</u>
4.	52	0:01:40	0:11:59	<u>16'50"/km</u>
5.	53	0:03:22	0:15:21	<u>9'59"/km</u>
6.	60	0:06:14	0:21:35	<u>31'28"/km</u>
7.	62	0:02:18	0:23:53	<u>14'01"/km</u>
8.	55	0:02:13	0:26:06	<u>12'57"/km</u>
9.	95	0:00:50	0:26:56	<u>7'11"/km</u>

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

119731 Julia HENKES

-12- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 1640m D-18

OK 0:21:47 13'16"

1.	56	0:01:27		<u>13'40"/km</u>
2.	58	0:02:36	0:04:03	<u>12'30"/km</u>
3.	64	0:02:36	0:06:39	<u>10'34"/km</u>
4.	52	0:01:55	0:08:34	<u>19'21"/km</u>
5.	53	0:03:27	0:12:01	<u>10'14"/km</u>
6.	60	0:02:56	0:14:57	<u>14'48"/km</u>
7.	62	0:03:06	0:18:03	<u>18'54"/km</u>
8.	55	0:02:50	0:20:53	<u>16'34"/km</u>
9.	95	0:00:54	0:21:47	<u>7'45"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

130091 Heinrich EICHER

-18- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 1640m H65

OK 0:37:05 22'36"

1.	56	0:02:49		<u>26'34"/km</u>
2.	58	0:02:37	0:05:26	<u>12'34"/km</u>
3.	64	0:02:22	0:07:48	<u>9'37"/km</u>
4.	52	0:02:00	0:09:48	<u>20'12"/km</u>
5.	53	0:10:24	0:20:12	<u>30'51"/km</u>
6.	60	0:10:55	0:31:07	<u>55'08"/km</u>
7.	62	0:02:12	0:33:19	<u>13'24"/km</u>
8.	55	0:02:42	0:36:01	<u>15'47"/km</u>
9.	95	0:01:04	0:37:05	<u>9'11"/km</u>



130098 Elena THOMMESSEN

-4- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 1030m D-14

OK 0:12:17 11'55"

1.	51	0:00:45		<u>6'56"/km</u>
2.	52	0:02:36	0:03:21	<u>12'08"/km</u>
3.	33	0:01:02	0:04:23	<u>15'53"/km</u>
4.	53	0:03:18	0:07:41	<u>10'11"/km</u>
5.	54	0:01:32	0:09:13	<u>10'57"/km</u>
6.	55	0:02:28	0:11:41	<u>37'56"/km</u>
7.	95	0:00:36	0:12:17	<u>5'10"/km</u>

130099 Fabienne SOLHEID

-5- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 1030m D-14

OK 0:13:39 13'15"

1.	51	0:01:00		<u>9'15"/km</u>
2.	52	0:03:37	0:04:37	<u>16'54"/km</u>
3.	33	0:01:15	0:05:52	<u>19'13"/km</u>
4.	53	0:02:58	0:08:50	<u>9'09"/km</u>
5.	54	0:01:53	0:10:43	<u>13'27"/km</u>
6.	55	0:02:17	0:13:00	<u>35'07"/km</u>
7.	95	0:00:39	0:13:39	<u>5'36"/km</u>

130254 Sigrid BRODEL

-14- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 1300m D-16

OK 0:25:25 19'33"

1.	56	0:01:31		<u>14'18"/km</u>
2.	57	0:02:22	0:03:53	<u>10'48"/km</u>
3.	58	0:02:18	0:06:11	<u>20'43"/km</u>
4.	53	0:01:40	0:07:51	<u>10'24"/km</u>
5.	60	0:03:31	0:11:22	<u>17'45"/km</u>
6.	62	0:06:12	0:17:34	<u>37'48"/km</u>
7.	63	0:06:40	0:24:14	<u>26'21"/km</u>
8.	95	0:01:11	0:25:25	<u>12'43"/km</u>

130256 Daniela MAUSEN

-13- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 1300m D-16

OK 0:23:25 18'00"

1.	56	0:01:06		<u>10'22"/km</u>
2.	57	0:01:36	0:02:42	<u>7'18"/km</u>
3.	58	0:01:42	0:04:24	<u>15'18"/km</u>
4.	53	0:01:41	0:06:05	<u>10'31"/km</u>
5.	60	0:03:15	0:09:20	<u>16'24"/km</u>
6.	62	0:06:01	0:15:21	<u>36'41"/km</u>
7.	63	0:06:36	0:21:57	<u>26'05"/km</u>
8.	95	0:01:28	0:23:25	<u>15'46"/km</u>

130258 Tom VEITHEN

-3- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 1030m H-12

OK 0:10:10 9'52"

1.	51	0:00:41		<u>6'19"/km</u>
2.	52	0:02:03	0:02:44	<u>9'34"/km</u>
3.	33	0:01:15	0:03:59	<u>19'13"/km</u>
4.	53	0:03:00	0:06:59	<u>9'15"/km</u>
5.	54	0:01:33	0:08:32	<u>11'04"/km</u>
6.	55	0:00:38	0:09:10	<u>9'44"/km</u>
7.	95	0:01:00	0:10:10	<u>8'37"/km</u>

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

130567 Anabel SCHNEIDER

-9- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 1300m D-16

OK 0:15:31 11'56"

1.	56	0:00:43		<u>6'45"/km</u>
2.	57	0:01:45	0:02:28	<u>7'59"/km</u>
3.	58	0:01:39	0:04:07	<u>14'51"/km</u>
4.	53	0:01:38	0:05:45	<u>10'12"/km</u>
5.	60	0:02:53	0:08:38	<u>14'33"/km</u>
6.	62	0:01:57	0:10:35	<u>11'53"/km</u>
7.	63	0:03:47	0:14:22	<u>14'57"/km</u>
8.	95	0:01:09	0:15:31	<u>12'21"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

130570 Kerstin HAEP  
-8- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 1300m D-20

OK 0:19:51 15'16"

1.	56	0:01:38		<u>15'24"/km</u>
2.	57	0:02:51	0:04:29	<u>13'00"/km</u>
3.	58	0:01:48	0:06:17	<u>16'12"/km</u>
4.	53	0:02:17	0:08:34	<u>14'16"/km</u>
5.	60	0:02:53	0:11:27	<u>14'33"/km</u>
6.	62	0:02:43	0:14:10	<u>16'33"/km</u>
7.	63	0:04:19	0:18:29	<u>17'03"/km</u>
8.	95	0:01:22	0:19:51	<u>14'41"/km</u>

147970 Michael HOCK  
-15- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 1640m H35

OK 0:16:23 9'59"

1.	56	0:00:55		<u>8'38"/km</u>
2.	58	0:01:18	0:02:13	<u>6'15"/km</u>
3.	64	0:02:09	0:04:22	<u>8'44"/km</u>
4.	52	0:01:18	0:05:40	<u>13'07"/km</u>
5.	53	0:02:46	0:08:26	<u>8'12"/km</u>
6.	60	0:03:56	0:12:22	<u>19'51"/km</u>
7.	62	0:01:34	0:13:56	<u>9'33"/km</u>
8.	55	0:01:48	0:15:44	<u>10'31"/km</u>
9.	95	0:00:39	0:16:23	<u>5'36"/km</u>



16.08.2010 Trainingslager  
T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

147971 Patrick HOCK  
-17- O.L.G. St. Vith "ARDOC"  
Bahn 1 1640m H35  
OK 0:24:31 14'56"

1.	56	0:00:58		<u>9'07"/km</u>
2.	58	0:04:06	0:05:04	<u>19'42"/km</u>
3.	64	0:04:59	0:10:03	<u>20'15"/km</u>
4.	52	0:01:37	0:11:40	<u>16'19"/km</u>
5.	53	0:03:41	0:15:21	<u>10'55"/km</u>
6.	60	0:04:16	0:19:37	<u>21'32"/km</u>
7.	62	0:01:59	0:21:36	<u>12'05"/km</u>
8.	55	0:01:56	0:23:32	<u>11'18"/km</u>
9.	95	0:00:59	0:24:31	<u>8'28"/km</u>

16.08.2010 Trainingslager

T1 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

404989 Olivier CHATTLAIN

-11- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 1640m H35

OK 0:15:46 9'36"

1.	56	0:00:45		<u>7'04"/km</u>
2.	58	0:01:38	0:02:23	<u>7'51"/km</u>
3.	64	0:01:54	0:04:17	<u>7'43"/km</u>
4.	52	0:01:14	0:05:31	<u>12'27"/km</u>
5.	53	0:03:53	0:09:24	<u>11'31"/km</u>
6.	60	0:02:10	0:11:34	<u>10'56"/km</u>
7.	62	0:01:45	0:13:19	<u>10'40"/km</u>
8.	55	0:01:49	0:15:08	<u>10'37"/km</u>
9.	95	0:00:38	0:15:46	<u>5'27"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock