

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

66956 Christof NEESSEN

-32- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 2330m / 45m H-12

NCL 0:12:39

---

1.	63	0:07:45	<u>37'04"/km</u>
2.	65	0:04:54	0:12:39

---

*www.HELGA-O.com © Michael Hock*

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

67104 Louisa THOMMESSEN

-36- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 2330m / 45m D-12

OK 1:04:18 27'35"

1.	63	0:10:53		<u>52'04"/km</u>
2.	64	0:09:40	0:20:33	<u>25'30"/km</u>
3.	65	0:01:28	0:22:01	<u>12'45"/km</u>
4.	69	0:07:07	0:29:08	<u>20'27"/km</u>
5.	71	0:04:28	0:33:36	<u>20'46"/km</u>
6.	51	0:04:04	0:37:40	<u>16'12"/km</u>
7.	57	0:15:00	0:52:40	<u>52'04"/km</u>
8.	70	0:01:44	0:54:24	<u>15'45"/km</u>
9.	58	0:01:44	0:56:08	<u>19'15"/km</u>
10.	60	0:06:06	1:02:14	<u>27'43"/km</u>
11.	95	0:02:04	1:04:18	<u>20'27"/km</u>

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

**67106** Charline FAYMONVILLE

-31- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn **3** 2330m / 45m **D-14**

**OK** 0:38:47 16'38"

1.	<b>63</b>	0:02:43		<u>12'59"/km</u>
2.	<b>64</b>	0:03:48	0:06:31	<u>10'01"/km</u>
3.	<b>65</b>	0:07:16	0:13:47	<u>63'11"/km</u>
4.	<b>69</b>	0:05:09	0:18:56	<u>14'47"/km</u>
5.	<b>71</b>	0:01:56	0:20:52	<u>8'59"/km</u>
6.	<b>51</b>	0:03:50	0:24:42	<u>15'16"/km</u>
7.	<b>57</b>	0:04:45	0:29:27	<u>16'29"/km</u>
8.	<b>70</b>	0:01:11	0:30:38	<u>10'45"/km</u>
9.	<b>58</b>	0:01:13	0:31:51	<u>13'31"/km</u>
10.	<b>60</b>	0:05:26	0:37:17	<u>24'41"/km</u>
11.	<b>95</b>	0:01:30	0:38:47	<u>14'51"/km</u>

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

67122 Elisa BROCKMANS

-30- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 2330m / 45m D-14

OK 0:40:18 17'17"

1.	63	0:04:51		<u>23'12"/km</u>
2.	64	0:03:29	0:08:20	<u>9'11"/km</u>
3.	65	0:06:59	0:15:19	<u>60'43"/km</u>
4.	69	0:05:15	0:20:34	<u>15'05"/km</u>
5.	71	0:01:54	0:22:28	<u>8'50"/km</u>
6.	51	0:03:49	0:26:17	<u>15'12"/km</u>
7.	57	0:04:44	0:31:01	<u>16'26"/km</u>
8.	70	0:01:10	0:32:11	<u>10'36"/km</u>
9.	58	0:01:14	0:33:25	<u>13'42"/km</u>
10.	60	0:05:28	0:38:53	<u>24'50"/km</u>
11.	95	0:01:25	0:40:18	<u>14'01"/km</u>

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

68928 Christian KRINGS

-38- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 3780m / 60m H60

OK 0:47:00 12'26"

1.	33	0:02:12		<u>16'03"/km</u>
2.	51	0:04:47	0:06:59	<u>7'45"/km</u>
3.	52	0:14:21	0:21:20	<u>19'07"/km</u>
4.	54	0:09:27	0:30:47	<u>9'33"/km</u>
5.	62	0:01:44	0:32:31	<u>12'33"/km</u>
6.	57	0:08:29	0:41:00	<u>13'12"/km</u>
7.	58	0:02:39	0:43:39	<u>14'19"/km</u>
8.	60	0:02:09	0:45:48	<u>9'46"/km</u>
9.	95	0:01:12	0:47:00	<u>11'52"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

89975 Andreas GROH  
-26- Saarland

Bahn 1 5040m / 90m -

NCL 0:49:41

1.	33	0:01:04		<u>7'47"/km</u>
2.	51	0:03:32	0:04:36	<u>5'43"/km</u>
3.	54	0:17:46	0:22:22	
4.	55	0:06:32	0:28:54	
5.	56	0:01:14	0:30:08	
6.	57	0:15:08	0:45:16	
7.	58	0:01:38	0:46:54	
8.	60	0:01:54	0:48:48	
9.	95	0:00:53	0:49:41	

89987 Bernhard HILPERT  
-29- Saarland

Bahn 2 3780m / 60m -

OK 0:50:01 13'13"

1.	33	0:01:30		<u>10'56"/km</u>
2.	51	0:05:06	0:06:36	<u>8'15"/km</u>
3.	52	0:09:55	0:16:31	<u>13'13"/km</u>
4.	54	0:10:35	0:27:06	<u>10'42"/km</u>
5.	62	0:05:51	0:32:57	<u>42'23"/km</u>
6.	57	0:12:26	0:45:23	<u>19'21"/km</u>
7.	58	0:01:42	0:47:05	<u>9'11"/km</u>
8.	60	0:02:07	0:49:12	<u>9'37"/km</u>
9.	95	0:00:49	0:50:01	<u>8'05"/km</u>

90007 Annette HILPERT  
-28- Saarland

Bahn 2 3780m / 60m -

OK 1:14:06 19'36"

1.	33	0:02:21		<u>17'09"/km</u>
2.	51	0:06:18	0:08:39	<u>10'12"/km</u>
3.	52	0:25:51	0:34:30	<u>34'28"/km</u>
4.	54	0:19:15	0:53:45	<u>19'27"/km</u>
5.	62	0:02:05	0:55:50	<u>15'05"/km</u>
6.	57	0:10:46	1:06:36	<u>16'46"/km</u>
7.	58	0:02:07	1:08:43	<u>11'26"/km</u>
8.	60	0:03:47	1:12:30	<u>17'11"/km</u>
9.	95	0:01:36	1:14:06	<u>15'50"/km</u>



90011 Moritz DÖLLGAST  
-19- Saarland

Bahn 1 5040m / 90m -

OK 0:38:58 7'43"

1.	33	0:00:51		<u>6'12"/km</u>
2.	51	0:03:30	0:04:21	<u>5'40"/km</u>
3.	52	0:04:29	0:08:50	<u>5'58"/km</u>
4.	54	0:06:46	0:15:36	<u>6'50"/km</u>
5.	55	0:06:23	0:21:59	<u>8'27"/km</u>
6.	56	0:01:24	0:23:23	<u>9'47"/km</u>
7.	57	0:12:16	0:35:39	<u>10'45"/km</u>
8.	58	0:01:21	0:37:00	<u>7'17"/km</u>
9.	60	0:01:19	0:38:19	<u>5'59"/km</u>
10.	95	0:00:39	0:38:58	<u>6'26"/km</u>

90025 Nina DÖLLGAST  
-20- Saarland

Bahn 2 3780m / 60m -

OK 0:48:04 12'42"

1.	33	0:02:37		<u>19'05"/km</u>
2.	51	0:05:07	0:07:44	<u>8'17"/km</u>
3.	52	0:11:54	0:19:38	<u>15'51"/km</u>
4.	54	0:09:48	0:29:26	<u>9'54"/km</u>
5.	62	0:02:05	0:31:31	<u>15'05"/km</u>
6.	57	0:10:23	0:41:54	<u>16'10"/km</u>
7.	58	0:02:36	0:44:30	<u>14'03"/km</u>
8.	60	0:02:41	0:47:11	<u>12'11"/km</u>
9.	95	0:00:53	0:48:04	<u>8'44"/km</u>

90129 Uli DÖLLGAST  
-21- Saarland

Bahn 2 3780m / 60m -

OK 1:06:12 17'30"

1.	33	0:01:01		<u>7'25"/km</u>
2.	51	0:04:49	0:05:50	<u>7'48"/km</u>
3.	52	0:12:05	0:17:55	<u>16'06"/km</u>
4.	54	0:28:34	0:46:29	<u>28'53"/km</u>
5.	62	0:01:44	0:48:13	<u>12'33"/km</u>
6.	57	0:11:13	0:59:26	<u>17'28"/km</u>
7.	58	0:01:47	1:01:13	<u>9'38"/km</u>
8.	60	0:03:12	1:04:25	<u>14'32"/km</u>
9.	95	0:01:47	1:06:12	<u>17'39"/km</u>

90130 Kira DÖLLGAST  
-22- Saarland

Bahn 3 2330m / 45m -

OK 0:37:05 15'54"

1.	63	0:01:37		<u>7'44"/km</u>
2.	64	0:03:34	0:05:11	<u>9'24"/km</u>
3.	65	0:07:12	0:12:23	<u>62'36"/km</u>
4.	69	0:05:10	0:17:33	<u>14'50"/km</u>
5.	71	0:01:55	0:19:28	<u>8'54"/km</u>
6.	51	0:03:12	0:22:40	<u>12'44"/km</u>
7.	57	0:05:18	0:27:58	<u>18'24"/km</u>
8.	70	0:01:05	0:29:03	<u>9'50"/km</u>
9.	58	0:01:15	0:30:18	<u>13'53"/km</u>
10.	60	0:05:28	0:35:46	<u>24'50"/km</u>
11.	95	0:01:19	0:37:05	<u>13'02"/km</u>

119731 Julia HENKES  
-42- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 5040m / 90m D-18

OK 1:23:56 16'39"

1.	33	0:01:23		<u>10'05"/km</u>
2.	51	0:05:18	0:06:41	<u>8'35"/km</u>
3.	52	0:08:56	0:15:37	<u>11'54"/km</u>
4.	54	0:11:11	0:26:48	<u>11'18"/km</u>
5.	55	0:11:56	0:38:44	<u>15'49"/km</u>
6.	56	0:02:50	0:41:34	<u>19'48"/km</u>
7.	57	0:34:10	1:15:44	<u>29'56"/km</u>
8.	58	0:03:37	1:19:21	<u>19'32"/km</u>
9.	60	0:03:16	1:22:37	<u>14'50"/km</u>
10.	95	0:01:19	1:23:56	<u>13'02"/km</u>

130091 Heinrich EICHER

-34- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 3780m / 60m H65

OK 0:59:34 15'45"

1.	33	0:03:30		<u>25'32"/km</u>
2.	51	0:05:38	0:09:08	<u>9'07"/km</u>
3.	52	0:13:00	0:22:08	<u>17'20"/km</u>
4.	54	0:16:53	0:39:01	<u>17'04"/km</u>
5.	62	0:02:02	0:41:03	<u>14'44"/km</u>
6.	57	0:09:44	0:50:47	<u>15'09"/km</u>
7.	58	0:02:35	0:53:22	<u>13'57"/km</u>
8.	60	0:04:40	0:58:02	<u>21'12"/km</u>
9.	95	0:01:32	0:59:34	<u>15'10"/km</u>

**130098** Elena THOMMESSEN

-35- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn **3** 2330m / 45m **D-14**OK **0:50:30 21'40"**

1.	<b>63</b>	0:03:21		<u>16'01"/km</u>
2.	<b>64</b>	0:03:49	<i>0:07:10</i>	<u>10'04"/km</u>
3.	<b>65</b>	0:01:30	<i>0:08:40</i>	<u>13'02"/km</u>
4.	<b>69</b>	0:07:25	<i>0:16:05</i>	<u>21'18"/km</u>
5.	<b>71</b>	0:04:28	<i>0:20:33</i>	<u>20'46"/km</u>
6.	<b>51</b>	0:03:57	<i>0:24:30</i>	<u>15'44"/km</u>
7.	<b>57</b>	0:14:25	<i>0:38:55</i>	<u>50'03"/km</u>
8.	<b>70</b>	0:02:28	<i>0:41:23</i>	<u>22'25"/km</u>
9.	<b>58</b>	0:01:31	<i>0:42:54</i>	<u>16'51"/km</u>
10.	<b>60</b>	0:06:24	<i>0:49:18</i>	<u>29'05"/km</u>
11.	<b>95</b>	0:01:12	<i>0:50:30</i>	<u>11'52"/km</u>

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

130099 Fabienne SOLHEID

-37- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 3 2330m / 45m D-14

OK 0:52:45 22'38"

1.	63	0:02:26		<u>11'38"/km</u>
2.	64	0:07:00	0:09:26	<u>18'28"/km</u>
3.	65	0:01:24	0:10:50	<u>12'10"/km</u>
4.	69	0:07:25	0:18:15	<u>21'18"/km</u>
5.	71	0:04:29	0:22:44	<u>20'51"/km</u>
6.	51	0:03:58	0:26:42	<u>15'48"/km</u>
7.	57	0:14:29	0:41:11	<u>50'17"/km</u>
8.	70	0:02:20	0:43:31	<u>21'12"/km</u>
9.	58	0:01:29	0:45:00	<u>16'28"/km</u>
10.	60	0:06:21	0:51:21	<u>28'51"/km</u>
11.	95	0:01:24	0:52:45	<u>13'51"/km</u>



17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

130254 Sigrid BRODEL

-45- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 5040m / 90m D-16

OK 1:37:36 19'21"

1.	33	0:01:32		<u>11'11"/km</u>
2.	51	0:04:56	0:06:28	<u>7'59"/km</u>
3.	52	0:23:21	0:29:49	<u>31'07"/km</u>
4.	54	0:12:18	0:42:07	<u>12'26"/km</u>
5.	55	0:14:13	0:56:20	<u>18'51"/km</u>
6.	56	0:02:15	0:58:35	<u>15'44"/km</u>
7.	57	0:30:52	1:29:27	<u>27'03"/km</u>
8.	58	0:04:14	1:33:41	<u>22'52"/km</u>
9.	60	0:02:44	1:36:25	<u>12'25"/km</u>
10.	95	0:01:11	1:37:36	<u>11'42"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

**130256** Daniela MAUSEN

-44- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 5040m / 90m D-16

OK 1:32:00 18'15"

1.	33	0:01:14		<u>9'00"/km</u>
2.	51	0:05:01	0:06:15	<u>8'07"/km</u>
3.	52	0:18:16	0:24:31	<u>24'21"/km</u>
4.	54	0:11:59	0:36:30	<u>12'06"/km</u>
5.	55	0:14:12	0:50:42	<u>18'49"/km</u>
6.	56	0:02:23	0:53:05	<u>16'40"/km</u>
7.	57	0:30:48	1:23:53	<u>26'59"/km</u>
8.	58	0:04:14	1:28:07	<u>22'52"/km</u>
9.	60	0:02:50	1:30:57	<u>12'52"/km</u>
10.	95	0:01:03	1:32:00	<u>10'23"/km</u>

**130258** Tom VEITHEN  
-40- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn **3** 2330m / 45m H-12

OK 0:59:36 25'34"

1.	63	0:06:53		<u>32'56"/km</u>
2.	64	0:05:34	0:12:27	<u>14'41"/km</u>
3.	65	0:02:56	0:15:23	<u>25'30"/km</u>
4.	69	0:07:46	0:23:09	<u>22'19"/km</u>
5.	71	0:03:13	0:26:22	<u>14'57"/km</u>
6.	51	0:05:57	0:32:19	<u>23'42"/km</u>
7.	57	0:14:24	0:46:43	<u>50'00"/km</u>
8.	70	0:01:42	0:48:25	<u>15'27"/km</u>
9.	58	0:01:45	0:50:10	<u>19'26"/km</u>
10.	60	0:06:51	0:57:01	<u>31'08"/km</u>
11.	95	0:02:35	0:59:36	<u>25'34"/km</u>

130497 Dirk HARTMANN

-41- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 5040m / 90m H45

OK 0:42:04 8'20"

1.	33	0:01:07		<u>8'09"/km</u>
2.	51	0:03:45	0:04:52	<u>6'04"/km</u>
3.	52	0:05:58	0:10:50	<u>7'57"/km</u>
4.	54	0:08:50	0:19:40	<u>8'55"/km</u>
5.	55	0:07:22	0:27:02	<u>9'46"/km</u>
6.	56	0:01:22	0:28:24	<u>9'33"/km</u>
7.	57	0:09:39	0:38:03	<u>8'27"/km</u>
8.	58	0:01:26	0:39:29	<u>7'44"/km</u>
9.	60	0:01:40	0:41:09	<u>7'34"/km</u>
10.	95	0:00:55	0:42:04	<u>9'04"/km</u>

17.08.2010 Trainingslager

T4 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

**130567** Anabel SCHNEIDER

-43- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 5040m / 90m D-16

OK 1:22:43 16'24"

1.	33	0:01:21		<u>9'51"/km</u>
2.	51	0:05:53	0:07:14	<u>9'32"/km</u>
3.	52	0:08:06	0:15:20	<u>10'48"/km</u>
4.	54	0:12:10	0:27:30	<u>12'18"/km</u>
5.	55	0:14:08	0:41:38	<u>18'44"/km</u>
6.	56	0:02:04	0:43:42	<u>14'27"/km</u>
7.	57	0:31:07	1:14:49	<u>27'16"/km</u>
8.	58	0:04:12	1:19:01	<u>22'42"/km</u>
9.	60	0:02:40	1:21:41	<u>12'07"/km</u>
10.	95	0:01:02	1:22:43	<u>10'13"/km</u>

www.HELGA-O.com © Michael Hock

**130570** Kerstin HAEP

-27- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 2 3780m / 60m D-20

**NCL 0:35:16**

---

1.	<b>33</b>	0:01:59		<u>14'28"/km</u>
2.	<b>51</b>	0:05:22	0:07:21	<u>8'41"/km</u>
3.	<b>52</b>	0:17:34	0:24:55	<u>23'25"/km</u>
4.	<b>95</b>	0:10:21	0:35:16	

---

147970 Michael HOCK  
-33- O.L.G. St. Vith "ARDOC"  
Bahn 1 5040m / 90m H35  
OK 0:54:21 10'47"

1.	33	0:01:07		<u>8'09"/km</u>
2.	51	0:03:57	0:05:04	<u>6'24"/km</u>
3.	52	0:15:48	0:20:52	<u>21'04"/km</u>
4.	54	0:08:42	0:29:34	<u>8'47"/km</u>
5.	55	0:08:07	0:37:41	<u>10'45"/km</u>
6.	56	0:01:25	0:39:06	<u>9'54"/km</u>
7.	57	0:10:25	0:49:31	<u>9'07"/km</u>
8.	58	0:01:31	0:51:02	<u>8'11"/km</u>
9.	60	0:02:22	0:53:24	<u>10'45"/km</u>
10.	95	0:00:57	0:54:21	<u>9'24"/km</u>

147971 Patrick HOCK  
-39- O.L.G. St. Vith "ARDOC"  
Bahn 1 5040m / 90m H35  
OK 0:46:47 9'16"

1.	33	0:00:58		<u>7'03"/km</u>
2.	51	0:04:27	0:05:25	<u>7'12"/km</u>
3.	52	0:06:17	0:11:42	<u>8'22"/km</u>
4.	54	0:08:37	0:20:19	<u>8'42"/km</u>
5.	55	0:08:56	0:29:15	<u>11'50"/km</u>
6.	56	0:01:25	0:30:40	<u>9'54"/km</u>
7.	57	0:11:30	0:42:10	<u>10'04"/km</u>
8.	58	0:01:30	0:43:40	<u>8'06"/km</u>
9.	60	0:02:21	0:46:01	<u>10'40"/km</u>
10.	95	0:00:46	0:46:47	<u>7'35"/km</u>