

18.08.2010 Trainingslager

T6 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

66956 Patrick, Christof, Patrick

-52- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 1:23:25 10'37"

1.	51	0:04:25		<u>7'42"/km</u>
2.	52	0:03:35	0:08:00	<u>7'14"/km</u>
3.	55	0:05:08	0:13:08	<u>10'37"/km</u>
4.	56	0:06:21	0:19:29	<u>9'53"/km</u>
5.	58	0:01:28	0:20:57	<u>6'49"/km</u>
6.	60	0:02:48	0:23:45	<u>7'02"/km</u>
7.	62	0:00:33	0:24:18	<u>5'47"/km</u>
8.	67	0:02:40	0:26:58	<u>14'29"/km</u>
9.	58	0:06:04	0:33:02	<u>15'12"/km</u>
10.	70	0:11:10	0:44:12	<u>22'55"/km</u>
11.	72	0:05:21	0:49:33	<u>13'53"/km</u>
12.	60	0:01:22	0:50:55	<u>10'35"/km</u>
13.	62	0:03:59	0:54:54	<u>41'55"/km</u>
14.	33	0:06:00	1:00:54	<u>10'33"/km</u>
15.	52	0:04:01	1:04:55	<u>8'17"/km</u>
16.	54	0:05:31	1:10:26	<u>11'26"/km</u>
17.	57	0:07:20	1:17:46	<u>11'20"/km</u>
18.	58	0:01:14	1:19:00	<u>6'40"/km</u>
19.	63	0:02:22	1:21:22	<u>6'37"/km</u>
20.	62	0:01:23	1:22:45	<u>7'33"/km</u>
21.	95	0:00:40	1:23:25	<u>4'47"/km</u>

67104 Daniela, Louisa, Christian

-50- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 1:57:30 14'58"

1.	51	0:05:50		<u>10'10"/km</u>
2.	52	0:04:59	0:10:49	<u>10'04"/km</u>
3.	55	0:10:26	0:21:15	<u>21'36"/km</u>
4.	56	0:09:46	0:31:01	<u>15'12"/km</u>
5.	58	0:01:49	0:32:50	<u>8'26"/km</u>
6.	60	0:03:09	0:35:59	<u>7'54"/km</u>
7.	62	0:00:39	0:36:38	<u>6'50"/km</u>
8.	67	0:02:15	0:38:53	<u>12'13"/km</u>
9.	58	0:10:10	0:49:03	<u>25'28"/km</u>
10.	70	0:26:36	1:15:39	<u>54'37"/km</u>
11.	72	0:06:03	1:21:42	<u>15'42"/km</u>
12.	60	0:03:06	1:24:48	<u>24'01"/km</u>
13.	62	0:00:51	1:25:39	<u>8'56"/km</u>
14.	33	0:05:22	1:31:01	<u>9'26"/km</u>
15.	52	0:05:28	1:36:29	<u>11'17"/km</u>
16.	54	0:07:00	1:43:29	<u>14'31"/km</u>
17.	57	0:07:44	1:51:13	<u>11'57"/km</u>
18.	58	0:01:39	1:52:52	<u>8'55"/km</u>
19.	63	0:02:31	1:55:23	<u>7'02"/km</u>
20.	62	0:01:30	1:56:53	<u>8'11"/km</u>
21.	95	0:00:37	1:57:30	<u>4'26"/km</u>

18.08.2010 Trainingslager

T6 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

67106 Matthias, Charline, Matthias

-47- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 1:10:22 8'57"

1.	51	0:03:55		<u>6'50"/km</u>
2.	52	0:03:52	0:07:47	<u>7'48"/km</u>
3.	55	0:05:31	0:13:18	<u>11'25"/km</u>
4.	56	0:05:06	0:18:24	<u>7'56"/km</u>
5.	58	0:01:28	0:19:52	<u>6'49"/km</u>
6.	60	0:02:03	0:21:55	<u>5'09"/km</u>
7.	62	0:00:26	0:22:21	<u>4'33"/km</u>
8.	67	0:03:49	0:26:10	<u>20'44"/km</u>
9.	58	0:06:17	0:32:27	<u>15'44"/km</u>
10.	70	0:04:03	0:36:30	<u>8'18"/km</u>
11.	72	0:05:06	0:41:36	<u>13'14"/km</u>
12.	60	0:01:17	0:42:53	<u>9'56"/km</u>
13.	62	0:00:40	0:43:33	<u>7'01"/km</u>
14.	33	0:07:10	0:50:43	<u>12'37"/km</u>
15.	52	0:03:57	0:54:40	<u>8'09"/km</u>
16.	54	0:04:53	0:59:33	<u>10'07"/km</u>
17.	57	0:05:05	1:04:38	<u>7'51"/km</u>
18.	58	0:01:06	1:05:44	<u>5'56"/km</u>
19.	63	0:02:33	1:08:17	<u>7'08"/km</u>
20.	62	0:01:12	1:09:29	<u>6'33"/km</u>
21.	95	0:00:53	1:10:22	<u>6'21"/km</u>

67122 Andreas, Maria, Andreas  
-46- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 0:53:56 6'52"

1.	33	0:03:04		<u>5'23"/km</u>
2.	52	0:03:03	0:06:07	<u>6'18"/km</u>
3.	54	0:04:00	0:10:07	<u>8'17"/km</u>
4.	57	0:04:47	0:14:54	<u>7'23"/km</u>
5.	58	0:01:01	0:15:55	<u>5'29"/km</u>
6.	63	0:01:52	0:17:47	<u>5'13"/km</u>
7.	62	0:01:04	0:18:51	<u>5'49"/km</u>
8.	67	0:02:29	0:21:20	<u>13'29"/km</u>
9.	58	0:03:32	0:24:52	<u>8'51"/km</u>
10.	70	0:04:02	0:28:54	<u>8'16"/km</u>
11.	72	0:03:36	0:32:30	<u>9'21"/km</u>
12.	60	0:01:01	0:33:31	<u>7'52"/km</u>
13.	62	0:00:38	0:34:09	<u>6'39"/km</u>
14.	51	0:03:57	0:38:06	<u>6'53"/km</u>
15.	52	0:02:45	0:40:51	<u>5'33"/km</u>
16.	55	0:03:57	0:44:48	<u>8'10"/km</u>
17.	56	0:04:06	0:48:54	<u>6'23"/km</u>
18.	58	0:01:10	0:50:04	<u>5'25"/km</u>
19.	60	0:02:47	0:52:51	<u>6'59"/km</u>
20.	62	0:00:28	0:53:19	<u>4'54"/km</u>
21.	95	0:00:37	0:53:56	<u>4'26"/km</u>

18.08.2010 Trainingslager

T6 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

130098 Anabel, Elena, Heini

-49- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

NCL 1:42:48

1.	33	0:08:32		<u>15'01"/km</u>
2.	52	0:05:27	0:13:59	<u>11'15"/km</u>
3.	54	0:09:13	0:23:12	<u>19'07"/km</u>
4.	57	0:10:36	0:33:48	<u>16'22"/km</u>
5.	58	0:01:58	0:35:46	<u>10'37"/km</u>
6.	63	0:03:20	0:39:06	<u>9'20"/km</u>
7.	62	0:01:32	0:40:38	<u>8'22"/km</u>
8.	67	0:01:50	0:42:28	<u>9'57"/km</u>
9.	58	0:10:53	0:53:21	<u>27'16"/km</u>
10.	70	0:09:26	1:02:47	<u>19'22"/km</u>
11.	72	0:04:30	1:07:17	<u>11'41"/km</u>
12.	60	0:01:07	1:08:24	<u>8'39"/km</u>
13.	62	0:00:26	1:08:50	<u>4'33"/km</u>
14.	33	0:06:30	1:15:20	
15.	52	0:05:58	1:21:18	<u>12'03"/km</u>
16.	55	0:07:15	1:28:33	<u>15'00"/km</u>
17.	56	0:07:49	1:36:22	<u>12'10"/km</u>
18.	58	0:02:35	1:38:57	<u>12'00"/km</u>
19.	60	0:02:39	1:41:36	<u>6'39"/km</u>
20.	62	0:00:30	1:42:06	<u>5'15"/km</u>
21.	95	0:00:42	1:42:48	<u>5'02"/km</u>

18.08.2010 Trainingslager

T6 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

130099 Holger, Fabienne, Holger

-48- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 1:03:15 8'03"

1.	33	0:03:12		<u>5'38"/km</u>
2.	52	0:03:00	0:06:12	<u>6'11"/km</u>
3.	54	0:04:02	0:10:14	<u>8'22"/km</u>
4.	57	0:06:04	0:16:18	<u>9'22"/km</u>
5.	58	0:01:25	0:17:43	<u>7'39"/km</u>
6.	63	0:01:56	0:19:39	<u>5'24"/km</u>
7.	62	0:01:04	0:20:43	<u>5'49"/km</u>
8.	67	0:02:04	0:22:47	<u>11'13"/km</u>
9.	58	0:05:03	0:27:50	<u>12'39"/km</u>
10.	70	0:06:07	0:33:57	<u>12'33"/km</u>
11.	72	0:05:19	0:39:16	<u>13'48"/km</u>
12.	60	0:02:26	0:41:42	<u>18'51"/km</u>
13.	62	0:00:41	0:42:23	<u>7'11"/km</u>
14.	51	0:04:36	0:46:59	<u>8'01"/km</u>
15.	52	0:02:53	0:49:52	<u>5'49"/km</u>
16.	55	0:04:38	0:54:30	<u>9'35"/km</u>
17.	56	0:04:25	0:58:55	<u>6'52"/km</u>
18.	58	0:01:27	1:00:22	<u>6'44"/km</u>
19.	60	0:01:57	1:02:19	<u>4'53"/km</u>
20.	62	0:00:25	1:02:44	<u>4'23"/km</u>
21.	95	0:00:31	1:03:15	<u>3'43"/km</u>

130258 Sigrid, Tom, Julia  
-54- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 1:53:20 14'26"

1.	51	0:08:17		<u>14'27"/km</u>
2.	52	0:05:39	0:13:56	<u>11'24"/km</u>
3.	55	0:09:38	0:23:34	<u>19'56"/km</u>
4.	56	0:10:41	0:34:15	<u>16'38"/km</u>
5.	58	0:01:58	0:36:13	<u>9'08"/km</u>
6.	60	0:03:39	0:39:52	<u>9'10"/km</u>
7.	62	0:00:31	0:40:23	<u>5'26"/km</u>
8.	67	0:02:03	0:42:26	<u>11'08"/km</u>
9.	58	0:10:59	0:53:25	<u>27'31"/km</u>
10.	70	0:09:25	1:02:50	<u>19'20"/km</u>
11.	72	0:04:31	1:07:21	<u>11'43"/km</u>
12.	60	0:01:02	1:08:23	<u>8'00"/km</u>
13.	62	0:00:32	1:08:55	<u>5'36"/km</u>
14.	33	0:06:12	1:15:07	<u>10'54"/km</u>
15.	52	0:06:23	1:21:30	<u>13'11"/km</u>
16.	54	0:09:10	1:30:40	<u>19'01"/km</u>
17.	57	0:12:21	1:43:01	<u>19'05"/km</u>
18.	58	0:02:39	1:45:40	<u>14'19"/km</u>
19.	63	0:04:42	1:50:22	<u>13'09"/km</u>
20.	62	0:02:11	1:52:33	<u>11'55"/km</u>
21.	95	0:00:47	1:53:20	<u>5'38"/km</u>

18.08.2010 Trainingslager

T6 - O.L.G. St. Vith "ARDOC"

130570 Michael, Kerstin, Michael

-53- O.L.G. St. Vith "ARDOC"

Bahn 1 7850m -

OK 1:20:21 10'14"

1.	33	0:03:45		<u>6'36"/km</u>
2.	52	0:04:20	0:08:05	<u>8'57"/km</u>
3.	54	0:06:39	0:14:44	<u>13'47"/km</u>
4.	57	0:07:03	0:21:47	<u>10'53"/km</u>
5.	58	0:05:05	0:26:52	<u>27'28"/km</u>
6.	63	0:02:42	0:29:34	<u>7'33"/km</u>
7.	62	0:02:09	0:31:43	<u>11'44"/km</u>
8.	67	0:02:01	0:33:44	<u>10'57"/km</u>
9.	58	0:05:55	0:39:39	<u>14'49"/km</u>
10.	70	0:04:24	0:44:03	<u>9'02"/km</u>
11.	72	0:04:59	0:49:02	<u>12'56"/km</u>
12.	60	0:01:14	0:50:16	<u>9'33"/km</u>
13.	62	0:00:44	0:51:00	<u>7'43"/km</u>
14.	51	0:05:52	0:56:52	<u>10'14"/km</u>
15.	52	0:04:02	1:00:54	<u>8'08"/km</u>
16.	55	0:06:12	1:07:06	<u>12'50"/km</u>
17.	56	0:07:50	1:14:56	<u>12'12"/km</u>
18.	58	0:01:36	1:16:32	<u>7'26"/km</u>
19.	60	0:02:29	1:19:01	<u>6'14"/km</u>
20.	62	0:00:36	1:19:37	<u>6'18"/km</u>
21.	95	0:00:44	1:20:21	<u>5'16"/km</u>