

Helwick, Chris

18031985 193/82 USA /

5483	1159	+08	643	00	1151	0	5049	1516	+15	3490	433	5041	0	5	Greeley	20030607
6967	1166	-04	634	-36	1243	202	5085	1569	+25	3745	410	4939	42919	2	Palo Alto	20030620
6215	1168	00	620	-17	1203	199	5109	1563	-16	3520	0	5196	43033	6	Bridgetown	20030719
7276	1143	+07	688	+17	1206	191	5109	1527	+17	3872	437	6075	43699	3	Knoxville	20040408
7290	3D 1145	+03	647	00	1326	199	5066	1567	00	4099	445	5666	43902	2	Oxford (Ms)	20040515
7358	1141	+27	674	00	1433	181	5152	1545	+30	3902	464	5827	42945	1	College Station	20040626
7176	1161	-05	653	-01	1217	195	5099	1534	-02	4272	440	5545	44213	8	Grosseto	20040715
7341	1166	+04	658	00	1295	204	5196	1549	+22	4115	445	6120	43766	2	Knoxville	20050414
7780	1136	+08	697	00	1349	204	4922	1506	+14	4095	475	5908	43400	1	Nashville	20050513
7569	1171	-18	692	+32	1352	197	5010	1570	-06	4190	480	5840	42966	5	Sacramento	20050609
7707	W 1117	+42	695	+70	1323	202	5132	1518	+27	4491	475	6361	45236	1	Knoxville	20060413
7765	1124	+18	700	+32	1346	203	5109	1502	+05	4204	480	5954	43396	1	Fayetteville	20060512
7772	1143	-10	678	+05	1278	204	4997	1544	-13	4305	480	6511	42990	2	Sacramento	20060608
7732	1124	00	681	00	1305	201	5075	1504	+30	4277	475	6512	44051	1	Knoxville	20070412
0	0													dnf	Tuscaloosa	20070511
7633	1136	+12	671	+29	1361	190	5006	1513	+22	4055	460	6368	42430	6	Sacramento	20070607
7714	1143	+03	668	+15	1343	199	5054	1509	+14	4099	490	6280	42959	7	Indianapolis	20070623
7354	1154	-01	686	00	1397	182	5054	1531	+08	4116	460	5866	44327	10	Filderstadt/Bernhausen	20070819
7602	1147	+11	675	+18	1331	193	5024	1563	00	3996	470	6466	42282	2	Woerden	20070826
5468	1128	+03	678	+10	1358	199	5014	1526	+18	4582	0			dnf	Knoxville	20080410
8017	1094	+26	713	+13	1360	201	4990	1542	+06	4369	482	6198	42180	1	Winston-Salem	20080515
7820	1121	+21	720	+30	1349	197	5035	1512	+05	4326	480	5498	42260	1	Santo Domingo	20080601
8010	1134	-04	698	-03	1380	199	5020	1526	+17	4425	490	6735	42144	7	Eugene	20080630
8143	1116	+06	709	+35	1368	203	4994	1506	+11	4512	495	6672	42451	4	Manhattan	20080803
7779	w 1112	+34	680	+21	1396	198	5073	1495	+20	4179	480	6160	43405	1	Knoxville	20100408
6294	1119	+15	710	+02	1331	198	5047	1508	+27	3650	0	7325	0	7	Winston-Salem	20100512
3906	1113	+15	717	+27	1333	196	5106	0						dnf	Des Moines	20100626
7799	1143	-07	721	+01	1258	200	5085	1540	-18	4318	491	6347	43017	2	Marburg	20100808
4571	1140	+14	681	00	1296	195	5029	1538	00					dnf	Winston-Salem	20110511
7609	1149	-20	708	+14	1352	197	5026	1545	+05	4067	470	5771	42969	3	Kingston	20110528
7736	1142	+02	688	-01	1332	196	5119	1536	+20	4489	485	6270	42900	4	Eugene	20110624
7671	1119	+34	697	+27	1369	191	5176	1542	-07	4566	480	6087	43700	12	Ratingen	20110717
7744	1149	-02	678	-06	1425	193	5197	1530	+08	4361	490	6837	43385	5	Eugene	20120623
	5210		743		665		1275	196		884		450	24839	3	Clemson	20040131
	5525		732		674		1381	203		862		460	24397	3	Lexington	20040228
	5386		738		675		1295	196		867		460	24322	9	Fayetteville	20040313
	1941		768		0		1242	183						dnf	University Park	20050129
	5609		742		691		1410	204		875		500	24751	2	Fayetteville	20050226
	5421		745		682		1385	198		889		490	24985	8	Fayetteville	20050312
	5644		722		668		1365	201		850		500	24586	2	Clemson	20060128
	5917		726		746		1388	206		845		520	24903	2	Fayetteville	20060311
	5666		730		670		1411	203		844		475	24034	2	Lexington	20070224
	5595		730		684		1376	192		853		490	24100	6	Fayetteville	20070310
	3241		742		463		1294	190		871				dnf	Hanover	20080112
	5447		737		697		1267	197		863		460	24272	2	Madison	20080126
	5575		730		683		1235	201		857		490	24140	5	Chapel Hill	20080309
	5516		732		672		1347	197		859		495	24772	2	Manhattan	20090131
	1469		739		0		1386	0						dnf	Chapel Hill	20100130
	5449		736		675		1420	192		867		470	24452	2	Clemson	20110129
	5681		730		691		1447	200		858		490	24400	3	Bloomington	20110306

---

Personal Bests10: **8672** 1094 +26 746 00 1447 209 4922 **4055** 1495 +20 4706 520 7325 42144 **4126**

Personal Bests7: **6120** 722 746 1447 209 **3297** 832 520 24034 **2620**

Dec 6 kg; 107 cm; 1.75 kg; 800 g  
Hep 6 kg; 107 cm

Dec 6 kg; 99 cm; 1.75 kg; 800 g  
Hep 6 kg; 99 cm

Dec 6 kg; 99 cm; 1.75 kg; 700 g

ennend@smail.ee