



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

□□□□

## MÜHLENKAMP, Ole

□□: -

□□: 454

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:29:14

□□: 8.85 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 198 (of 261)

□□□□□/□: 173 (of 215)

□□□□□□: 1:25:10

□□□□□: 29(of 34)

□□□□□□□: 1:39:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	21:48	6:42	34	8:57	207	10:30	3.25	21:48	6:42	34	8:57	207	10:30	
□□ 2	3.25	19:45	6:04	28	5:36	167	7:56	6.50	41:33	6:23	32	14:33	191	18:12	
□□ 3	3.25	18:29	5:41	20	4:06	130	6:17	9.75	1:00:02	6:09	29	18:39	172	24:29	
□□ 4	3.25	19:52	6:06	26	6:17	155	7:26	13.00	1:19:54	6:08	29	24:02	170	31:55	
□□ 5	3.25	22:10	6:49	30	9:02	172	9:40	16.25	1:42:04	6:16	29	31:41	169	41:35	
□□ 6	3.25	23:14	7:08	28	9:26	176	10:46	19.50	2:05:18	6:25	29	40:17	170	52:21	
□□□ □□	3.25	23:56	7:21	29	10:21	180	21:50	22.75	2:29:14	6:33	30	57:35	175	2:27:08	