



# 13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

## Mühlenkamp, Ole

□□: Barmstedt

□□: 447

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:24:14

□□: 9.15 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□□: 170 (of 244)

□□□□□/□: 137 (of 179)

□□□□□□: 1:31:15

□□□□□: 26(of 38)

□□□□□□□: 1:57:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.25	17:16	5:18	14	1:57	87	4:18	3.25	17:16	5:18	14	1:57	87	4:18	
□□ 2	3.25	18:08	5:34	21	2:39	114	5:04	6.50	35:24	5:26	18	4:36	101	9:04	
□□ 3	3.25	19:19	5:56	27	4:36	134	6:09	9.75	54:43	5:36	19	7:36	108	15:13	
□□ 4	3.25	19:57	6:08	25	3:43	138	6:57	13.00	1:14:40	5:44	20	9:55	113	22:10	
□□ 5	3.25	21:32	6:37	29	5:55	145	8:45	16.25	1:36:12	5:55	22	14:34	125	30:55	
□□ 6	3.25	22:47	7:00	29	5:28	149	9:53	19.50	1:58:59	6:06	25	19:25	132	40:48	
□□□ □□	3.25	25:15	7:46	33	8:08	160	12:11	22.75	2:24:14	6:20	27	1:11:58	138	1:11:58	