



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

□□□□

Mühlenkamp, Ole

□□: Barmstedt

□□: 447

□□: 22.75 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:24:14

□□: 9.46 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 | |