



# 14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

□□□□

**Beger, Detlef**

□□: Adler Langlauf Bottrop

□□: 11

□□: 9.75 km

10 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:33:05

□□: 5.80 km/h

□□□□: 9:33 min/km

□□□□□/□□□: 216 (of 220)

□□□□□/□: 124 (of 126)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 41:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.25	27:35	8:29	15	14:33	125	16:22	3.25	27:35	8:29	15	14:33	125	16:22
□□ 2	3.25	30:38	9:25	15	16:38	125	30:37	6.50	58:13	8:57	15	31:11	125	40:52
□□□ □□	3.25	34:52	10:43	14	20:41	123	22:40	9.75	1:33:05	9:32	14	51:52	124	57:35