



12. Inselsberg Marathon

Bad Tabarz / 02.07.2023

□□□□

Ralf Koch

□□: RVC- Trieb

□□: 22

□□: 36.60 km

2 Runden

□□□□:

C - Herren Masters 2-4

□□□: 2:58:41

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 26)

□□□□□/□: 15 (of 25)

□□□□□□: 2:09:02

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 2:10:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	18.30	1:27:30	4:46	8	22:47	18	24:18	18.30	1:27:30	4:46	8	22:47	18	24:18
Pumptrack	18.30	1:31:11	4:58	7	25:38	18	1:31:11	36.60	2:58:41	4:52	7	48:10	15	49:39