



Pögel, Ilka

□□: Erfurt
□□: 223

□□: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 25:21

□□: 9.47 km/h

□□□: 6:20 min/km

______: 353 (of 446)

____/_: 114 (of 168)

[][][]: 13:59

____: 24(of 33)

____: 19:04

km □□ min/km km □□ min/km Runde Kurzstrecl 2.00 13:01 6:30 6:06 6:30 13 6:06 23 3:34 119 2.00 13:01 39 Leichtathletikhal 2.00 12:20 6:10 24 3:01 5:16 4.00 25:21 6:20 24 114 6:17 114 11:22