



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Eylenstein, Stephan

□□: Isseroda

□□: 1168

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:20

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 391 (of 637)

□□□□□/□: 346 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 95(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:15	5:37	94	4:58	348	4:58	2.00	11:15	5:37	105	4:58	234	4:58	
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	97	4:15	344	4:15	4.00	21:53	5:28	105	9:13	261	9:13	
Runde Langstrec	2.00	10:53	5:26	101	4:25	359	4:25	6.00	32:46	5:27	105	13:38	372	13:38	
Runde Langstrec	2.00	11:04	5:31	103	4:40	368	4:40	8.00	43:50	5:28	105	18:18	371	18:18	
Leichtathletikh	2.00	10:30	5:15	93	4:01	326	4:27	10.00	54:20	5:26	95	22:19	346	22:45	