



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |         |