

Rok: 2004**Košík Tomáš****Žilina** 31.12.1951**Najlepšie výkony na BLŽ:**

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
	11:56	20:47	2910m	14313m
2.10.2002	2004	2004	2004	1995

Adresa: Žilina

Telefón:

E mail:

Celkové umiestnenie: **26.**Počet bodov: **88**

Počet započítaných pretekov: 16

Kategória v BLŽ: **D Muži od 50 do 59 rokov**Umiestnenie v kategórii: **4.**

Neredukovaný počet bodov: 91

Počet absolvovaných pretekov: 17

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 10.3.2004

Z každého preteku sa započítava iba beh s najväčším počtom bodov !**Do celkového poradia sa počíta iba najlepších 6 pretekov druhu Z, 6 pretekov druhu O, 6 pretekov druhu S !****Nezapočítavané body sú v zátvorke !**

Preteky - kedy, kde, koľko			Výkon	Miesto	Body	Druh
8.9.2004	VII. kolo BL, Žilina - dráha ŽU	5000 m	20:47	19.	10	Z
6.10.2004	VIII. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	12:33	15.	9	Z
4.8.2004	VI. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	12:21	22.	9	Z
3.11.2004	Beh 17. novembra - IX. kolo BL, Žilina - Areál ŽU	3,9 km	17:41	14.	6	Z
10.3.2004	I. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	14:29	17.	4	Z
5.5.2004	III. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	12:55	17.	4	Z
16.6.2004	IV. kolo BL, Žilina - dráha ŽU	12 minút	2910m	19.	(3)	Z
25.9.2004	Zátopkova desiatka, 19. ročník, Žilina - dráha ŽU	10000 m	42:34	24.	9	O
9.10.2004	Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 33. ročník	9,6 km	42:37	15.	8	O
25.4.2004	Beh oslobodenia obce Strečno, 20. ročník	5 km	25:23	36.	5	O
22.5.2004	Memoriál J.Gabčíka, Žilina, 10. ročník	11,5 km	53:19	43.	5	O
13.3.2004	II. zimné kritérium, Žilina - Veľký Diel	10,2 km	47:53	22.	4	O
26.12.2004	Štefánska Hôrecká šestka, 2. ročník	6,1 km	28:31	55.	1	O
14.11.2004	Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou	10 km	45:02	82.	5	S
31.12.2004	Silvestrovský beh zdravia, Vrútky	11,6 km	53:17	13.	4	S
14.8.2004	Rajecký maratón, 21. ročník	42,195 km	3:34:30	117.	3	S
17.7.2004	Beh na Kľak, Fačkov, 3. ročník	6 km	59:08	80.	2	S