

Najlepšie výkony na BLŽ:

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
2:57	9:33	17:09	3564m	16430m
10.6.2004	1.7.1993	2004	2003	2003

Adresa: Žilina

Jedlíková 13
010 15

Telefón: 0903 924128

E mail: jan@fri.utc.sk

Celkové umiestnenie: **5.**Počet bodov: **289**

Počet započítaných pretekov: 18

Kategória v BLŽ: **B Muži od 30 do 39 rokov**Umiestnenie v kategórii: **3.**

Neredukovaný počet bodov: 358

Počet absolvovaných pretekov: 23

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 30.1.2004

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	17:09	4.	25	Z
4.8.2004 VI. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	9:57	7.	24	Z
6.10.2004 VIII. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	9:55	4.	20	Z
7.7.2004 V. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	10:11	7.	19	Z
16.6.2004 IV. kolo BL, Žilina - dráha ŽU	12 minút	3528m	4.	18	Z
5.5.2004 III. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	10:14	6.	15	Z
10.3.2004 I. kolo BL, Žilina - Sad Mieru	3000 m	11:40	8.	(13)	Z
25.9.2004 Zátopkova desiatka, 19. ročník, Žilina - dráha ŽU	10000 m	36:03	10.	23	O
26.12.2004 Štefánska Hôrecká šestka, 2. ročník	6,1 km	22:15	14.	21	O
7.2.2004 I. zimné kritérium, Žilina - Veľký Diel	6,8 km	25:54	11.	19	O
14.9.2004 Žilinská hodinovka	1 hodina	15744m	5.	18	O
25.4.2004 Beh oslobodenia obce Strečno, 20.ročník	5 km	20:55	13.	17	O
13.3.2004 II. zimné kritérium, Žilina - Veľký Diel	10,2 km	39:06	10.	16	O
9.10.2004 Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 33. ročník	9,6 km	34:37	7.	(15)	O
22.5.2004 Memoriál J.Gabčíka, Žilina, 10. ročník	11,5 km	42:24	13.	(15)	O
10.6.2004 Beh olympijskeho dňa, Žilina, dráha ŽU	1000 m	2:57	3.	(13)	O
20.3.2004 Rajecký Borošovec, Šuja, 9. ročník	14,7 km	58:56	14.	(13)	O
14.11.2004 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou	10 km	36:10	19.	23	S
17.7.2004 Beh na Kľak, Fačkov, 3. ročník	6 km	50:34	41.	8	S
11.7.2004 Malý štrbský maratón, Štrba, 27. ročník	32 km	2:11:19	44.	8	S
14.8.2004 Rajecký maratón, 21. ročník	42,195 km	3:10:41	52.	8	S
3.4.2004 Beh oslobodenia Turian, 32. ročník	10000 m	36:59	10.	4	S
29.5.2004 Beh k srdcu SNP, Martin, 39. ročník	21,097 km	1:22:40	16.	3	S