

Rok: 2009**Ružbarský Ján****AK Žilina** 20.2.1966**Najlepšie výkony na BLŽ:**

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
2:50	9:33	17:08	3645m	16440m
22.6.2007	1.7.1993	2005	1992	2007

Adresa: Žilina

Jedlíková 13 010 15

Telefón: 0903 924128

E mail: janrun@gmail.com

Celkové umiestnenie: **3.**Počet bodov: **609**

Počet započítaných pretekov: 18

Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**Umiestnenie v kategórii: **2.**

Neredukovaný počet bodov: 744

Počet absolvovaných pretekov: 24

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 22.1.2009

*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 BLŽ body Druh Tab.**

31.1.2009	I. zimné kritérium, Žilina - lesopark Chrast'	6 km	21:32	4.	35	O	439
21.3.2009	Rajecký Borošovec, Šuja, 14.ročník	14,7 km	56:34	7.	(24)	O	442
1.4.2009	II. základné kolo BLŽ, Žilina - Sad mieru	3 km	10:02	6.	52	Z	443
4.4.2009	Beh oslobodenia Turian, 37.ročník	10 km	36:47	4.	22	S	441
19.4.2009	Čadčanská "10", 15.ročník	10 km	36:23	8.	16	S	443
25.4.2009	Beh oslobodenia Strečna, 25.ročník	5,4 km	19:49	6.	36	O	433
13.5.2009	Žilinská hodinovka, Žilina - dráha ŽU, 27.ročník	1 hodina	16194m	3.	30	O	447
23.5.2009	Beh k srdcu SNP, Martin, 44.ročník	21,097	1:21:09	18.	22	S	442
30.5.2009	Memoriál J. Gabčíka, Žilina-Rajecké Teplice,	13,5 km	51:39	11.	(24)	O	446
3.6.2009	IV. základné kolo BLŽ, Žilina - dráha ŽU	Cooper	3551m	3.	43	Z	443
13.6.2009	Kysucký maratón a polmaratón, Čadca, 35.ročník	42,195	2:52:23	13.	(6)	S	441
23.6.2009	Beh olympijskeho dňa, Žilina - dráha ŽU	1000m	2:57	4.	32	O	444
1.7.2009	V. základné kolo BLŽ, Žilina - Sad mieru	3 km	10:14	5.	(28)	Z	438
12.7.2009	Malý Štrbský Maratón, 32.ročník	31,6 km	2:19:46	57.	(12)	S	421
26.7.2009	Kysucká "10", Kysucké Nové Mesto, 4.ročník	10 km	35:26	23.	22	S	449
5.8.2009	VI. základné kolo BLŽ, Žilina - Sad mieru	3 km	9:52	4.	33	Z	446
8.8.2009	Rajecký maratón a polmaratón, 26.ročník	21,097	1:25:16	17.	(17)	O	431
2.9.2009	VII. základné kolo BLŽ, Žilina - dráha ŽU	5000 m	17:14	3.	35	Z	446
12.9.2009	Zátopkova "10", Žilina - dráha ŽU, 24.ročník	10000 m	36:15	10.	25	O	444
7.10.2009	VIII. základné kolo BLŽ, Žilina - Sad mieru	3 km	10:19	4.	42	Z	436
10.10.2009	Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 38.ročník	9,6 km	34:24	6.	(24)	O	446
8.11.2009	Krasňanská "10". Krásno nad Kysucou, 26.ročník	10 km	37:55	17.	39	S	434
11.11.2009	IX. základné kolo BLŽ, Žilina - Sad mieru	3 km	10:05	4.	36	Z	441
17.11.2009	Beh na Husárik, Čadca	3,7 km	16:42	4.	32	S	452
26.12.2009	Štefanská hôrecká šestka, 7.ročník	6,1 km	21:28	11.	57	O	444