

Rok: 2009**Vanák Ján****MK Rajec** 26.11.1975**Najlepšie výkony na BLŽ:**

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
	10:22	17:55	3109m	15136m
7.5.1997	2004	2004	1994	2004

Adresa: Rajec

Telefón:

E mail: jano.vanak@stonline.sk

Celkové umiestnenie: **44.**Počet bodov: **129**

Počet započítaných pretekov: 5

Kategória v BLŽ: **B Muži od 30 do 39 rokov**Umiestnenie v kategórii: **10.**

Neredukovaný počet bodov: 129

Počet absolvovaných pretekov: 5

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 2.9.2009

*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.
21.3.2009	Rajecký Borošovec, Šuja, 14.ročník	14,7 km	58:41	12.		O	434
2.9.2009	VII. základné kolo BLŽ, Žilina - dráha ŽU	5000 m	19:23	10.	28	Z	419
13.9.2009	Rakovská PoHodová "13"	13 km	53:27	2.	3	S	420
20.9.2009	Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 7.ročník	6 km	36:05	32.	30	S	425
17.11.2009	Beh na Husárik, Čadca	3,7 km	18:33	24.	26	S	429
26.12.2009	Štefanská hôrečná šestka, 7.ročník	6,1 km	24:39	41.	42	O	412