

Rok: 2010**Koleda Zdeno****MK Rajec 23.2.1971****Najlepšie výkony na BLŽ:**

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
3:04	9:41	17:05	3595m	16650m
16.6.2005	1.10.2003	2005	2006	2005

Adresa: Rajec

Telefón:

E mail:

Celkové umiestnenie: **4.**Počet bodov: **648**

Počet započítaných pretekov: 18

Kategória v BLŽ: **B Muži od 30 do 39 rokov**Umiestnenie v kategórii: **1.**

Neredukovaný počet bodov: 780

Počet absolvovaných pretekov: 24

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 22.1.2010

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.**

20.2.2010	II. zimné kritérium, Žilina-Iesopark Chrast'	10 km	38:16	3.	34	O	432
3.3.2010	I. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:23	8.	43	Z	435
20.3.2010	Rajecký Borošovec, Šuja, 15. ročník	14,7km	53:38	4.	30	O	454
7.4.2010	II. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	9:57	5.	45	Z	444
10.4.2010	Beh oslobodenia Turian, 38. ročník	10 km	35:24	3.	26	S	449
18.4.2010	Čadčanská desiatka, 16.ročník	10 km	36:04	9.	25	S	445
5.5.2010	III. základné kolo, Dolný Hričov	3000m	10:12	2.	(24)	Z	439
22.5.2010	Beh k srdcu SNP, Martin, 45.ročník	21,097k	1:17:13	9.	25	S	453
29.5.2010	Memoriál J. Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 16.ročník	11,5km	41:34	3.	39	O	457
9.6.2010	IV. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	12min	3555m	4.	44	Z	444
22.6.2010	Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000m	3:07	12.	37	O	432
27.6.2010	Beh na Poludňový grúň, Vrátna, 9.ročník	4,2 km	34:41	3.	(22)	O	
7.7.2010	V. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3km	10:08	7.	(31)	Z	440
10.7.2010	Beh do vrchu Fačkov - Kľak, 9. ročník	6,5 km	40:35	3.	(17)	O	461
18.7.2010	Kysucká desiatka, Kys. Nové Mesto, 5.ročník	10 km	35:21	3.	25	S	449
4.8.2010	VI. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	9:57	5.	31	Z	444
14.8.2010	Rajecký maratón a polmaratón, 27.ročník	42,195k	2:55:52	14.	(16)	O	437
2.9.2010	VII. základné kolo, Žilina-Sad mieru	5 km	17:15	3.	43	Z	446
11.9.2010	Zátopkova desiatka, Žilina-Sad mieru, 25.ročník	10,120k	36:26	9.	31	O	443
19.9.2010	Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 8.ročník	6100m	31:51	5.	31	S	339
3.11.2010	IX. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:39	7.	38	Z	429
14.11.2010	Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou,	10 km	37:14	11.	38	S	438
17.11.2010	Beh na Husárik, Čadca, 4.ročník	4 km	17:59	13.	(22)	S	375
26.12.2010	Štefanská Hôrecká Šestka, Hôrky, 8. ročník	6,12km	23:24	8.	63	O	424