

Rok: 2010**Košík Tomáš**

14.12.1951

Najlepšie výkony na BLŽ:

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
4:41	10:59	19:46	3185m	14600m
23.6.2009	2.3.1989	1994	1991	1989

Adresa: BK Fastfood Žilina

Telefón:

E mail:

Celkové umiestnenie: **88.**Počet bodov: **34**

Počet započítaných pretekov: 11

Kategória v BLŽ: **D Muži od 50 do 59 rokov**Umiestnenie v kategórii: **16.**

Neredukovaný počet bodov: 34

Počet absolvovaných pretekov: 11

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 22.6.2010

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.**

22.6.2010	Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000m	5:04	47.	2	O	288
7.7.2010	V. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3km	17:13	36.	2	Z	286
2.9.2010	VII. základné kolo, Žilina-Sad mieru	5 km	28:52	44.	2	Z	300
26.9.2010	Beh priateľov Jedľovín, Vrútky, 18.ročník	10 km	52:43	42.	1	S	308
6.10.2010	VIII. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	3000 m	15:17	32.	6	Z	328
9.10.2010	Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 39.ročník	9,6km	56:32	38.	2	O	307
13.10.2010	Žilinská hodinovka, dráha ŽU, 28.ročník	1 hodina	11285m	31.	3	O	374
3.11.2010	IX. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	15:34	39.	6	Z	322
14.11.2010	Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou,	10 km	54:57	101.	3	S	332
18.12.2010	Vianočný beh, Žilina	3 km	17:25	22.	3	O	281
26.12.2010	Štefanská Hôrecká Šestka, Hôrky, 8. ročník	6,12km	37:29	114.	4	O	282