

Rok: 2010**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: **649**

Počet započítaných pretekov: 18

Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**Umiestnenie v kategórii: **3.**

Neredukovaný počet bodov: 759

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.**

31.1.2010	I. zimné kritérium, Žilina - lesopark Chrást'	6 km	22:56	7.	48	O	425
20.2.2010	II. zimné kritérium, Žilina-lesopark Chrást'	10 km	38:40	5.	32	O	430
3.3.2010	I. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:00	3.	48	Z	443
7.4.2010	II. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	9:56	4.	46	Z	445
10.4.2010	Beh oslobodenia Turian, 38. ročník	10 km	35:20	2.	27	S	450
18.4.2010	Čadčanská desiatka, 16.ročník	10 km	36:34	10.	24	S	442
25.4.2010	Beh oslobodenia Strečna, 26.ročník	5,2 km	20:23	4.	29	O	444
5.5.2010	III. základné kolo, Dolný Hričov	3000m	10:10	1.	25	Z	440
22.5.2010	Beh k srdcu SNP, Martin, 45.ročník	21,097k	1:23:58	15.	23	S	435
29.5.2010	Memoriál J. Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 16.ročník	11,5km	45:35	16.	35	O	437
9.6.2010	IV. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	12min	3572m	3.	45	Z	445
7.7.2010	V. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3km	10:47	13.	(25)	Z	426
10.7.2010	Beh do vrchu Fačkov - Kľak, 9. ročník	6,5 km	49:45	29.	(14)	O	416
18.7.2010	Kysucká desiatka, Kys. Nové Mesto, 5.ročník	10 km	37:52	6.	(22)	S	434
14.8.2010	Rajecký maratón a polmaratón, 27.ročník	21,	1:33:56	32.	(13)	O	408
2.9.2010	VII. základné kolo, Žilina-Sad mieru	5 km	18:13	4.	42	Z	433
11.9.2010	Zátopkova desiatka, Žilina-Sad mieru, 25.ročník	10,120k	38:51	14.	28	O	428
19.9.2010	Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 8.ročník	6100m	35:50	29.	28	S	298
9.10.2010	Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 39.ročník	9,6km	35:33	7.	(26)	O	439
3.11.2010	IX. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:15	4.	41	Z	438
14.11.2010	Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou,	10 km	35:54	3.	42	S	446
17.11.2010	Beh na Husárik, Čadca, 4.ročník	4 km	16:57	5.	24	S	391
18.12.2010	Vianočný beh, Žilina	10 km	41:23	4.	(10)	O	413
26.12.2010	Štefanská Hôrecká Šestka, Hôrky, 8. ročník	6,12km	23:49	9.	62	O	420