

Rok: 2010**Šuránek Michal**

28.2.1978

Najlepšie výkony na BLŽ:

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
2:48	10:11		3434m	
23.6.2009	1.4.2009		2009	

Adresa: AC Uherské Hradiště

Telefón: +42141xxxxxx

E mail: kto@domena.sk

Celkové umiestnenie: **5.**Počet bodov: **568**

Počet započítaných pretekov: 18

Kategória v BLŽ: **B Muži od 30 do 39 rokov**Umiestnenie v kategórii: **2.**

Neredukovaný počet bodov: 693

Počet absolvovaných pretekov: 25

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	23:46	9.	46	O	416
20.2.2010	II. zimné kritérium, Žilina-lesopark Chrást'	10 km	40:58	7.	30	O	416
3.3.2010	I. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:23	7.	44	Z	435
20.3.2010	Rajecký Borošovec, Šuja, 15. ročník	14,7km	1:02:05	18.	24	O	421
7.4.2010	II. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:30	9.	41	Z	432
10.4.2010	Beh oslobodenia Turian, 38. ročník	10 km	38:36	10.	22	S	430
18.4.2010	Čadčanská desiatka, 16.ročník	10 km	41:08	29.	13	S	415
25.4.2010	Beh oslobodenia Strečna, 26.ročník	5,2 km	22:26	11.	24	O	422
5.5.2010	III. základné kolo, Dolný Hričov	3000m	10:45	3.	(23)	Z	427
29.5.2010	Memoriál J. Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 16.ročník	11,5km	51:06	34.	(21)	O	410
9.6.2010	IV. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	12min	3328m	6.	42	Z	427
22.6.2010	Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000m	2:55	5.	44	O	447
7.7.2010	V. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3km	10:32	10.	28	Z	432
18.7.2010	Kysucká desiatka, Kys. Nové Mesto, 5.ročník	10 km	42:02	19.	(9)	S	409
4.8.2010	VI. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:53	10.	(26)	Z	424
11.9.2010	Zátopkova desiatka, Žilina-Sad mieru, 25.ročník	10,120k	40:30	25.	(19)	O	419
19.9.2010	Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 8.ročník	6100m	39:26	50.	19	S	262
6.10.2010	VIII. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	3000 m	10:33	8.	30	Z	431
9.10.2010	Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 39.ročník	9,6km	40:28	20.	(15)	O	408
3.11.2010	IX. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	10:46	11.	34	Z	427
14.11.2010	Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou,	10 km	39:27	20.	34	S	425
17.11.2010	Beh na Husárik, Čadca, 4.ročník	4 km	18:35	19.	20	S	365
18.12.2010	Vianočný beh, Žilina	3 km	11:50	7.	(12)	O	403
26.12.2010	Štefanská Hôrecká Šestka, Hôrky, 8. ročník	6,12km	24:21	14.	59	O	415
31.12.2010	Silvestrovský beh zdravia, Vrútky, 30.ročník	11,5km	45:47	11.	14	S	425