

Najlepšie výkony na BLŽ:

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
3:32	10:18	17:43	3458m	16121m
16.6.2005	3.3.1994	1993	1994	1994

Adresa: Žilina

Telefón:0903 891957

E mail:

Celkové umiestnenie: **22.**Počet bodov: **306**

Počet započítaných pretekov:17

Kategória v BLŽ: **D Muži od 50 do 59 rokov**Umiestnenie v kategórii: **4.**

Neredukovaný počet bodov: 343

Počet absolvovaných pretekov: 20

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 Chrast'	6 km	25:49	26.	29	O	395
20.2.2010	II. zimné kritérium, Žilina-lesopark Chrast'	10 km	45:15	22.	15	O	390
3.3.2010	I. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	12:03	30.	21	Z	399
20.3.2010	Rajecký Borošovec, Šuja, 15. ročník	14,7km	1:04:57	34.	(15)	O	410
7.4.2010	II. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	11:58	29.	21	Z	400
18.4.2010	Čadčanská desiatka, 16.ročník	10 km	43:06	40.	8	S	403
25.4.2010	Beh oslobodenia Strečna, 26.ročník	5,2 km	23:31	22.	16	O	410
27.6.2010	Beh na Poludňový grúň, Vrátna, 9.ročník	4,2 km	44:40	28.	17	O	
4.8.2010	VI. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	12:05	21.	15	Z	398
14.8.2010	Rajecký maratón a polmaratón, 27.ročník	42,195k	3:32:41	60.	(11)	O	389
2.9.2010	VII. základné kolo, Žilina-Sad mieru	5 km	20:33	22.	24	Z	404
11.9.2010	Zátopkova desiatka, Žilina-Sad mieru, 25.ročník	10,120k	45:17	43.	(11)	O	390
19.9.2010	Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 8.ročník	6100m	38:19	44.	22	S	273
6.10.2010	VIII. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	3000 m	12:18	19.	19	Z	393
13.10.2010	Žilinská hodinovka, dráha ŽU, 28.ročník	1 hodina	13520m	16.	18	O	401
3.11.2010	IX. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	12:16	26.	19	Z	394
14.11.2010	Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou,	10 km	43:52	54.	15	S	398
17.11.2010	Beh na Husárik, Čadca, 4.ročník	4 km	19:49	36.	11	S	345
26.12.2010	Štefanská Hôrecká Šestka, Hôrky, 8. ročník	6,12km	27:59	57.	30	O	378
31.12.2010	Silvestrovský beh zdravia, Vrútky, 30.ročník	11,5km	51:37	40.	6	S	395