

Rok: 2011**Košík Tomáš**

14.12.1951

Najlepšie výkony na BLŽ:

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
4:33	10:59	19:46	3185m	14600m
22.6.2011	2.3.1989	1994	1991	1989

Adresa: BK Fastfood Žilina

Telefón:

E mail:

Celkové umiestnenie v BLŽ: **81.**Kategória v BLŽ: **E Muži od 60 rokov**Umiestnenie v kategórii: **5.**Počet bodov: **88**

Počet započítaných pretekov: 16

Neredukovaný počet bodov: 94

Počet absolvovaných pretekov: 19

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 21.1.2011

*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	Druh	Miesto	Výkon	BLŽ body	Tab. body	
30.1.2011 I. zimné kritérium, Žilina-lesopark	6 km	O	45.	35:13	3	298
20.2.2011 II. zimné kritérium, Žilina-lesopark	10 km	O	42.	55:43	(2)	327
2.3.2011 I. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	Z	52.	15:44	6	318
19.3.2011 Rajecký Borošovec, Šuja, 16. ročník	14,7 km	O	67.	1:36:36	(1)	287
24.4.2011 Beh oslobodenia Strečna, 27. ročník	5 km	O	110.	31:57	4	278
8.6.2011 IV. základné kolo, Žilina - Sad mieru	3 km	Z	33.	16:15	(3)	307
22.6.2011 Beh olympijskeho dňa, Žilina - dráha ŽU	1000m	O	46.	4:33	8	326
6.7.2011 V. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	12 minút	Z	46.	2332m	5	331
3.8.2011 VI. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	Z	53.	16:08	5	309
3.9.2011 Zátopkova desiatka, Žilina - dráha ŽU, 26. ročník	10000m	O	50.	53:26	4	341
7.9.2011 VII. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	5000 m	Z	42.	25:23	7	344
25.9.2011 Beh na Veľkú Raču, Ošcadnica, 9. ročník	6,1 km	S	120.	51:44	4	268
5.10.2011 VIII. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	Z	42.	14:08	11	353
8.10.2011 Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 40. ročník	9,6 km	O	43.	50:03	4	348
23.10.2011 Beh okolo Sidorova, Ružomberok, 9. ročník	13 km	S	78.	1:22:20	2	289
2.11.2011 IX. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km	Z	46.	14:23	6	348
13.11.2011 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou, 28. ročník	10 km	S	120.	49:58	9	362
17.11.2011 Beh na Husárik, Čadca, 5. ročník	4 km	S	96.	25:23	3	
26.12.2011 Štefanská hôrečná šestka, Hôrky, 9. ročník	6,12 km	O	139.	33:22	7	323