

**Rok: 2011****Ružbarský Ján****AK Žilina** 20.2.1966**Najlepšie výkony na BLŽ:**

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
<b>2:50</b>	<b>9:33</b>	<b>17:08</b>	<b>3645m</b>	<b>16440m</b>
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 v BLŽ: **5.**Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**Umiestnenie v kategórii: **4.**Počet bodov: **652**

Počet započítaných pretekov: 18

Neredukovaný počet bodov: 699

Počet absolvovaných pretekov: 21

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	5.	22:24	43	430
6.4.2011 II. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km Z	11.	10:20	52	436
9.4.2011 Beh oslobodenia Turian, 39. ročník	10 km S	7.	37:39	24	436
10.4.2011 Čadčianska desiatka, 17. ročník	10 km S	19.	39:53	13	422
4.5.2011 III. základné kolo, Kysucké Nové Mesto	3000 m Z	5.	10:09	33	440
21.5.2011 Beh k srdcu SNP, Martin, 46. ročník	21,097 km S	40.	1:29:10	14	421
28.5.2011 Memoriál J. Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 17. ročník	11 km O	14.	43:44	27	425
8.6.2011 IV. základné kolo, Žilina - Sad mieru	3 km Z	12.	10:45	(24)	427
22.6.2011 Beh olympijskeho dňa, Žilina - dráha ŽU	1000m O	14.	3:02	40	438
6.7.2011 V. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	12 minút Z	3.	3624m	48	448
10.7.2011 Malý štrbský maratón, 34. ročník	31,6 km S	56.	2:30:48	(6)	402
17.7.2011 Kysucká desiatka, Kys. Nové Mesto, 6. ročník	10 km S	23.	37:16	24	438
3.8.2011 VI. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km Z	6.	10:00	52	443
13.8.2011 Rajecký maratón a polmaratón, 28. ročník	21,097 km O	14.	1:25:12	(17)	431
3.9.2011 Zátokova desiatka, Žilina - dráha ŽU, 26. ročník	10000m O	9.	37:35	26	436
7.9.2011 VII. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	5000 m Z	4.	17:26	45	443
25.9.2011 Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 9. ročník	6,1 km S	15.	34:11	36	402
5.10.2011 VIII. základné kolo, Žilina-Sad mieru	3 km Z	4.	9:58	49	444
8.10.2011 Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 40. ročník	9,6 km O	6.	35:11	28	441
17.11.2011 Beh na Husárik, Čadca, 5. ročník	4 km S	22.	18:23	28	368
26.12.2011 Štefanská hôrečká šestka, Hôrky, 9. ročník	6,12 km O	18.	23:00	70	428