

Rok: 2012

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 v BLŽ: **4.**Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**Umiestnenie v kategórii: **2.**Počet bodov: **812**

Počet započítaných pretekov: 19

Neredukovaný počet bodov: 901

Počet absolvovaných pretekov: 22

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 22.1.2012

*Z každého preteku sa započítava iba beh s najväčším počtom bodov !**Do celkového poradia sa počíta iba najlepších 7 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	
22.1.2012 I. zimné kritérium, Žilina-lesopark	6 km	Z	6.	23:04	52	424
18.2.2012 II. zimné kritérium, Žilina-lesopark	10 km	Z	7.	41:57	33	410
15.4.2012 Čadčianska desiatka, 18. ročník	10 km	S	12.	39:29	10	425
22.4.2012 Kysucká desiatka, Kys. Nové Mesto, 7. ročník	10 km	S	26.	37:03	21	439
28.4.2012 Beh oslobodenia Strečna, 28. ročník	5 km	O	8.	21:02	(31)	398
2.5.2012 V. základné kolo, Kysucké Nové Mesto	3000 m	Z	4.	10:23	34	435
9.5.2012 Žilinská hodinovka, Žilina-dráha ŽU, 28. ročník	1 hodina	O	4.	15393m	44	435
19.5.2012 Beh k srdcu SNP, Martin, 47. ročník	21,097 km	S	32.	1:28:02	21	424
26.5.2012 Memoriál Jozefa Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 18. ročník	11 km	O	20.	42:57	40	429
31.5.2012 Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000 m	O	9.	3:07	68	432
6.6.2012 VI. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	12 minút	Z	5.	3468m	54	438
21.7.2012 Belská hodová sedmička, Belá pri Varíne, 2.ročník	7 km	O	15.	28:19	(27)	414
29.8.2012 Beh cez Dubeň, 1. ročník	4 km	O	9.	22:59	(31)	295
5.9.2012 IX. základné kolo, Žilina-dráha ŽU	5000 m	Z	5.	17:59	69	436
22.9.2012 Zátopkova desiatka, Žilina-dráha ŽU, 27. ročník	10000 m	O	10.	37:17	35	438
23.9.2012 Beh na Veľkú Raču, Ošcadnica, 10. ročník	6,1 km	S	16.	34:59	25	307
3.10.2012 X. základné kolo, Žilina-park	3 km	Z	2.	10:26	41	434
11.11.2012 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou, 29. ročník	10 km	S	15.	37:35	44	436
14.11.2012 XI. základné kolo, Žilina-park	3 km	Z	5.	10:23	55	435
17.11.2012 Beh na Husárik, Čadca, 6. ročník	4 km	S	11.	17:15	32	386
22.12.2012 Vianočný beh, Žilina-Vodné dielo, 11. ročník	8,3 km	O	7.	31:46	60	429
26.12.2012 Štefanská hôrecká šestka, Hôrky, 10. ročník	6,1 km	O	16.	23:40	74	422