

Rok: 2013	Koleda	Zdeno	MK Rajec	23.2.1971
Najlepšie výkony na BLŽ:				Adresa: Rajec
1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
3:04	9:41	17:05	3595m	16650m
16.6.2005	1.10.2003	2005	2006	2005
				Telefón:
				E mail:

Celkové umiestnenie v BLŽ: **1.**

Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**

Umiestnenie v kategórii: **1.**

Počet bodov: **943**

Počet započítaných pretekov: 19

Neredukovaný počet bodov: 1137

Počet absolvovaných pretekov: 26

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 16.2.2013

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	
16.2.2013 II. ZK (zimné kritérium), Žilina-lesopark	10 km	Z	3.	39:15	52	426
6.3.2013 III. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	4.	10:26	67	434
16.3.2013 Rajecký Borošovec, Šuja, 18. ročník	14,6 km	O	3.	55:05	33	448
10.4.2013 IV. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	2.	10:24	62	435
21.4.2013 Kysucká desiatka, Kys. Nové Mesto, 8. ročník	10 km	S	14.	35:31	32	448
28.4.2013 Beh oslobodenia Strečna, 29. ročník	5 km	O	2.	19:22	43	419
15.5.2013 Žilinská hodinovka, Žilina-dráha ŽU, 29. ročník	1 hodina	O	2.	16088m	49	446
25.5.2013 Memoriál Jozefa Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 19. ročník	11 km	O	9.	39:22	53	448
5.6.2013 VI. ZK (základné kolo), Žilina - park LŠ	3 km	Z	4.	9:59	82	444
8.6.2013 Beh na Zniev, Kláštor pod Znievom, 17. ročník	5,65 km	S	2.	29:19	20	342
19.6.2013 Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000 m	O	9.	3:08	51	431
30.6.2013 Beh na Poludňový grúň, Vrátna, 12. ročník	4,2 km	O	4.	34:57	(29)	
3.7.2013 VII. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU	12 min	Z	4.	3558m	68	444
7.8.2013 VIII. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	6.	10:08	(35)	440
10.8.2013 Rajecký maratón (+polM), 30. ročník	42,195 km	O	15.	2:51:40	(16)	442
29.8.2013 Beh na Dubeň, Žilina, 2. ročník	4,2 km	O	1.	20:04	(31)	358
4.9.2013 IX. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU	5000 m	Z	6.	17:05	58	448
14.9.2013 Zátokova desiatka, Žilina-dráha ŽU, 28. ročník	10000 m	O	6.	37:24	(32)	437
22.9.2013 Beh na Veľkú Raču, Ošadnica, 11. ročník	6,1 km	S	5.	32:06	26	336
2.10.2013 X. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	5.	10:21	(29)	436
12.10.2013 Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 42. ročník	9,6 km	O	4.	35:19	(22)	440
6.11.2013 XI. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	3.	10:24	48	435
10.11.2013 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou, 30. ročník	10 km	S	9.	35:44	48	447
17.11.2013 Beh na Husárik, Čadca, 7. ročník	4 km	S	2.	16:06	30	405
26.12.2013 Štefanská hôrecká šestka, Hôrky, 11. ročník	6,1 km	O	13.	22:32	99	433
31.12.2013 Silvestrovský beh zdravia, Vrútky, 33. ročník	10,2 km	S	7.	36:40	22	