

**Rok: 2013****Košík Tomáš**

14.12.1951

**Najlepšie výkony na BLŽ:**

|             |              |              |              |               |
|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1000m       | 3000m        | 5000m        | Cooper       | Hodinovka     |
| <b>4:28</b> | <b>10:59</b> | <b>19:46</b> | <b>3185m</b> | <b>14600m</b> |
| 31.5.2012   | 2.3.1989     | 1994         | 1991         | 1989          |

Adresa: BK Fastfood Žilina

Telefón:

E mail:

Celkové umiestnenie v BLŽ: **106.**Kategória v BLŽ: **E Muži od 60 rokov**Umiestnenie v kategórii: **9.**Počet bodov: **114**

Počet započítaných pretekov: 17

Nereducovaný počet bodov: 119

Počet absolvovaných pretekov: 19

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 27.1.2013

*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 |     |
|----------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------|----------|-----------|-----|
| 27.1.2013 I. ZK (zimné kritérium), Žilina-lesopark             | 6 km      | Z      | 45.   | 31:09    | 7         | 340 |
| 16.2.2013 II. ZK (zimné kritérium), Žilina-lesopark            | 10 km     | Z      | 46.   | 56:21    | 9         | 323 |
| 6.3.2013 III. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ               | 3 km      | Z      | 57.   | 14:22    | 14        | 348 |
| 6.4.2013 Beh oslobodenia Turian, 41. ročník                    | 10 km     | S      | 51.   | 50:50    | 6         | 357 |
| 5.6.2013 VI. ZK (základné kolo), Žilina - park LŠ              | 3 km      | Z      | 76.   | 15:13    | 10        | 329 |
| 8.6.2013 Beh na Zniev, Kláštor pod Znievom, 17. ročník         | 5,65 km   | S      | 100.  | 51:44    | 1         |     |
| 19.6.2013 Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU                | 1000 m    | O      | 54.   | 4:35     | 6         | 323 |
| 3.7.2013 VII. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU              | 12 min    | Z      | 65.   | 2390m    | 7         | 337 |
| 27.7.2013 Belská hodová 7, Belá pri Varíne, 3.ročník           | 7,2 km    | O      | 70.   | 41:10    | 4         | 301 |
| 7.8.2013 VIII. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ              | 3 km      | Z      | 39.   | 15:53    | (2)       | 315 |
| 10.8.2013 Rajecký maratón (+polM), 30. ročník                  | 42,195 km | O      | 186.  | 4:13:59  | 2         | 337 |
| 4.9.2013 IX. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU               | 5000 m    | Z      | 60.   | 25:50    | 4         | 338 |
| 2.10.2013 X. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ                | 3 km      | Z      | 31.   | 15:10    | (3)       | 330 |
| 27.10.2013 Beh okolo Sidorova, Ružomberok, 10. ročník          | 13 km     | S      | 115.  | 1:26:04  | 2         | 272 |
| 6.11.2013 XI. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ               | 3 km      | Z      | 41.   | 15:37    | 10        | 321 |
| 10.11.2013 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou, 30. ročník | 10 km     | S      | 150.  | 53:27    | 5         | 341 |
| 21.12.2013 Vianočný beh, Žilina-vodné dielo, 12. ročník        | 8,3 km    | O      | 44.   | 42:29    | 15        | 351 |
| 26.12.2013 Štefanská hôrecká šestka, Hôrky, 11. ročník         | 6,1 km    | O      | 167.  | 32:24    | 11        | 333 |
| 31.12.2013 Silvestrovský beh v Lietave, 6. ročník              | 10 km     | O      | 57.   | 51:25    | 1         | 353 |